

**HEYNE** <



KURT FENKART

AUCH DU  
BIST EIN  
SCHAMANE

VISION · SEELENKRAFT · HEILUNG

Mit Praxis-CD

WILHELM HEYNE VERLAG  
MÜNCHEN

Das vorliegende Buch ist sorgfältig erarbeitet worden. Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Weder Autor noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch gemachten praktischen Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen.

Der Verlag weist ausdrücklich darauf hin, dass im Text enthaltene externe Links vom Verlag nur bis zum Zeitpunkt der Buchveröffentlichung eingesehen werden konnten. Auf spätere Veränderungen hat der Verlag keinerlei Einfluss. Eine Haftung des Verlags ist daher ausgeschlossen.



Verlagsgruppe Random House FSC®-N001967.

Taschenbucherstausgabe 08/2016

Copyright © 2010 der deutschsprachigen Ausgabe by Ansata Verlag,  
München, in der Verlagsgruppe Random House GmbH  
Copyright © 2016 dieser Ausgabe by Wilhelm Heyne Verlag, München,  
in der Verlagsgruppe Random House GmbH,  
Neumarkter Straße 28, 81673 München  
Alle Rechte sind vorbehalten. Printed in Germany  
Redaktion: Karin Weingart  
Umschlaggestaltung: Guter Punkt, München  
Landschaft: © Andreas Zerndl / thinkstock  
Adler: © egal / thinkstock  
Satz: Satzwerk Huber, Germering  
Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck  
ISBN 978-3-453-70281-3

[www.heyne.de](http://www.heyne.de)

*Wenn der Schüler bereit ist, findet sich der Lehrer.*

(Chinesisches Sprichwort)



# Inhalt

Liebe Leserin, lieber Leser . . . . . 11

Statt eines Vorworts. . . . . 15

## **Die ersten Schritte**

*Von mysteriösen Herzstichen, einer ungewöhnlichen Statistik und Lichtpunkten in den österreichischen Alpen*. . . . . 19

## **Die Heilung des Lichtkörpers**

*Unsichtbare Riesenschlangen, ein Strichmännchen und die Schwingungen der Schamanenrassel* . . . . . 37

Übung: Die Erschaffung des heiligen Raumes. . . . . 69

Übung: Die Reinigung des Lichtkörpers. . . . . 71

## **Unsere Begleiter in der geistigen Welt**

*Ein Adler, das Herz des Wapiti und Reisen, die alles verändern*. . . . . 77

Übung: Die schamanische Reise . . . . . 108

## **Verbündete in der Natur**

<i>Tatanga Mani, Lehrer Baum und eine Medizinfrau im Urwald</i> . . . . .	119
Übung: Die Kraft der Bäume . . . . .	143
Übung: Die Aura sehen . . . . .	145
Übung: Den Baumspirit sehen . . . . .	147

## **Synchronizitäten und Schöpferkraft**

<i>Von unmöglichen Wünschen, einer Kugelschreiberstraße und Visionen, die zum Ziel führen.</i> . . . . .	149
Übung: Ritual zur Aktivierung der Schöpferkraft . .	167

## **Heilungsgeheimnisse entschlüsselt**

<i>Dunkle Würste, ein wissender Landwirt, die Nahrung der Erde und mehr</i> . . . . .	173
Übung: Die schamanische Heilbehandlung . . . . .	214

## **Der Tod ist nicht das Ende**

<i>Meine Oma, Manfred und ein altmodisches Beinkleid</i> . . . . .	225
Übung: Die Reise zu Ihrem spirituellen Führer. . .	257
Übung: Verstorbene an den richtigen Platz bringen	262
Übung: Kontaktaufnahme mit den Ahnen . . . . .	265

## **Die Weihung zum Schamanen**

<i>Ein köstlicher Eintopf, Schnaps für die Spirits und Momente tiefer Rührung.</i> . . . . .	267
Übung: Ihre Initiation . . . . .	280



## **Anhang**

Übungen für Fortgeschrittene . . . . .	285
Kraft durch aktives Träumen . . . . .	285
Hellsehen – ein Experiment . . . . .	289
Literaturempfehlungen . . . . .	293
CD-Hinweis . . . . .	297
Über den Autor / Kontakt . . . . .	299



## Liebe Leserin, lieber Leser,

*Auch du bist ein Schamane ...* Zu gern wäre ich Zeuge Ihrer ersten Reaktion auf den Titel dieses Buches gewesen. Dachten Sie zunächst vielleicht *Das stimmt doch gar nicht, ich bin kein Schamane, ich bin doch Programmiererin*. Oder Bankangestellter. Forstwirt. Bäckereifachverkäuferin ...

Oder war Ihr erster Gedanke eher *Schön wär's ja, aber ich doch nicht ... Dazu fehlt mir jegliche Begabung*.

Möglicherweise, und das wäre natürlich schön, hat der Titel auch gewisse Assoziationen bei Ihnen geweckt, ungestillte Sehnsüchte, vage Erinnerungen an das Kind, das Sie einmal waren, oder an Träume, die Sie einmal hatten. Dann könnte Ihnen eventuell auch bekannt sein, dass das Wort »Schamane«, das aus einer sibirischen Sprache stammt, dem Tungusischen, nichts anderes bedeutet als »Wissender« – »Mensch, der weiß ...«

... um die Wunder der Natur, die schillernde Vielschichtigkeit des Seins, um die Kraft der geistigen Welt und die Mysterien der Heilung ...

Es könnte allerdings auch sein, dass Sie sich gegenwärtig in einer Lebenskrise irgendeiner Art befinden, die Sie zu jedem Strohalm greifen lässt.

Dann sind Sie vermutlich schon auf dem Weg. Denn jede Krise macht uns durchlässiger, öffnet uns für das Unver-

hoffte, das zuvor Udenkbare, für neue Perspektiven und Antworten.

Glauben Sie mir, ich weiß, wovon ich spreche. Auch mein Weg war eine Springprozeßion von Versuch und Irrtum. Von Krisen und Bewältigung. Aber auch von glücklichen Momenten und ergreifenden spirituellen Erfahrungen.

An all dem möchte ich Sie gern teilhaben lassen, wenn es Ihnen recht ist. Denn wer sich auf einen Weg begibt, kann sich an den Erfahrungen derer orientieren, die schon länger dabei sind. Oder sich einen Reiseleiter engagieren, der die Strecke gut kennt, ihre Risiken, aber auch ihre geheimen Schönheiten.

Ich selbst habe von den Schamanen gelernt, denen ich begegnen durfte. Und nun lade ich Sie gern ein, von all dem zu profitieren, was mir aufgrund vieler schicksalshafter Verstrickungen zuteilwurde.

Vertrauen Sie sich. Vertrauen Sie Ihrem Herzen und Ihrer Seele. Dann werden Sie bald spüren: *Auch Sie sind ein Schamane.*

In diesem Sinne,  
herzlich Ihr  
*Kurt Fenkart*

P.S. Ganz streng genommen müsste der Titel dieses Buches lauten: *Auch Sie sind ein Schamane oder eine Schamanin.* Denn da wir uns noch nie in die Augen geschaut haben,

betrachte ich es als ein Gebot der Höflichkeit, Sie nicht ungefragt zu duzen.

Und eigentlich hätte ich meinen Formulierungen auch gern immer die grammatikalisch weibliche Form hinzugefügt. Nur des besseren Leseflusses wegen verzichte ich darauf und beschränke mich auf das generische Maskulinum. Ich bitte um Verständnis.



## Statt eines Vorworts

Mein Herz schlägt wild. Der Puls rast. Mir ist hundeelend vor lauter Panik.

Das Schrecklichste, was ich mir vorstellen kann, ist geschehen: Meine Aktien sind ins Bodenlose gefallen.

Das geht doch aber gar nicht, denke ich mir, die Papiere können doch nicht fallen. Ich hab's doch sogar schriftlich ...

Ich schrecke hoch, öffne die Augen, um mich herum ist alles dunkel. Gott sei Dank – nur ein Traum. Ein Albtraum!

Ich lege mich auf die Seite und versuche, wieder einzuschlafen. Doch der Traum lässt mich lange nicht los.

Ich hatte mein ganzes Geld an der Börse investiert. Mein Arbeitgeber, ein Bankinstitut, hatte mir eine hohe Summe geliehen und die Wertpapiere zu neunzig Prozent belehnt.

Meine Aktien konnten nur steigen. Und zwar, weil mein Arbeitgeber dafür sorgte. Ich hatte es schriftlich. Wie ich so dalag und der Angstschweiß langsam trocknete, sah ich die Empfehlung der Wertpapierabteilung vor mir, als hätte ich das Schreiben in der Hand. Natürlich würden sich die Aktien des eigenen Hauses gut entwickeln. Natürlich würde der Wertanstieg höher ausfallen als die Kreditzinsen, die ich zu zahlen hatte. Natürlich würde ich am Ende einen schö-

nen Gewinn einstreichen können. Ich konnte von diesem Deal nur profitieren.

Und tatsächlich, die Papiere entwickelten sich erfreulich. Ein leichter Anstieg war bereits zu verzeichnen. Es *konnte* nur aufwärtsgehen.

Und der Traum – reiner Blödsinn.

Drei Monate später. August 1990.

Ich sitze an meinem Schreibtisch. In den Nachrichten habe ich gerade gehört, dass Saddam Hussein in Kuwait einmarschiert ist. Die Börse reagiert sofort. Frankfurt, Wall Street, Wien. Überall dasselbe. Die Kurse fallen.

Und fallen und fallen.

Meine Papiere sind bereits dabei, die Gewinnzone zu verlassen.

Panik erfasst mich. Ich denke an unsere Kunden. Und an mein eigenes Depot. Meine Schulden. Ich schaue mich um. Auch meinen beiden Kollegen, mit denen ich mir das Büro teile, ist die Angst anzusehen. Sie sind in derselben Situation wie ich. Haben ebenfalls viel investiert.

Telefonisch versuchen wir, die Zentrale zu erreichen. Die Wertpapierabteilung. Aber wir kommen nicht durch. Einer nach dem anderen drücken wir die Wahlwiederholung.

Einer hat irgendwann Glück.

»Was sollen wir tun?«, fragt der Kollege.

»Halten!, halten!, halten!«, brüllt der Händler am anderen Ende der Leitung in den Hörer. Und legt hektisch auf.

Ich will es genauer wissen. Wieder drücke ich die Wahlwiederholung. Und habe nach einigen entnervenden Runden in der Warteschleife den Chefhändler am Apparat.



»Sind Sie ganz sicher?«, frage ich ihn. »Sollten wir die Papiere nicht doch besser gleich abstoßen? Bevor sie noch weiter fallen.«

»Nein. Das werden sie nicht. Halten!, halten!, halten!« Und auch er legt auf.

Jetzt bin ich doch einigermaßen beruhigt – schließlich habe ich nicht mit irgendjemandem gesprochen, sondern mit dem Chefhändler persönlich – und übergebe der toten Leitung nach Wien noch ein Dankeschön, bevor ich meinen Kollegen die gute Nachricht überbringe.

In der Hoffnung, dass sich über Nacht die Verhältnisse normalisieren, verzichten wir darauf, unsere Aktien zu verkaufen.

Doch die Verhältnisse denken gar nicht daran, sich über Nacht zu verbessern. Im Gegenteil. Und nicht nur in der ersten Nacht ...

Zwei ganze Wochen lang lassen wir uns hinhalten, meine Kollegen und ich. Wachen morgens mit Panik auf und fallen abends mit wirren Hoffnungen auf ein Wunder ins Bett.

Die Aktien erleben ein gewisses Auf und Ab, aber die Tendenz ist eindeutig. Sie führt immer tiefer in die Verlustzone hinein.

Aber was so tief sinkt, dass es tiefer kaum geht, muss doch auch wieder steigen. Oder etwa nicht?

Nun, diese Weisheit gilt vielleicht fürs Leben im Allgemeinen, in dem sich stets ein neues Türchen öffnet, wenn eines zugefallen ist – aber nicht unbedingt an der Börse.

Entgegen allen Erwartungen stabilisierte sich die Lage am Golf keineswegs. Und innerhalb von circa vierzehn Tagen erlebte ich am eigenen Leib, was gemeint ist, wenn man sagt: Etwas fällt ins Bodenlose. Der Kurs meiner Aktien machte es mir vor.

Nicht nur, dass mein Eigenkapital futsch war – ich saß jetzt auf einem Schuldenberg, der einem Bankrott gleichkam.

Ich war völlig verzweifelt.

Und in diesem Moment fiel mir der Traum wieder ein, den ich drei Monate zuvor hatte. Der Albtraum war Wirklichkeit geworden.

Nicht, dass sich dadurch an meiner miesen finanziellen Lage irgendetwas geändert hätte. Aber meine Aufmerksamkeit verlagerte sich. Ich wollte wissen, was es mit diesem Traum auf sich hatte. Und was dahintersteckte. Wie es kommen konnte, dass mir dieses Nachtgespinnst die Zukunft zeigte. Und ob ich den Ruin hätte abwenden können, wenn ich dem Fingerzeig gefolgt wäre.

Viele Fragen, auf die weder ich eine Antwort wusste noch die Menschen, denen ich sie stellte.

Meine Suche begann.

Ein langer Weg lag vor mir.

# Die ersten Schritte

Von mysteriösen Herzstichen, einer  
ungewöhnlichen Statistik und Lichtpunkten in  
den österreichischen Alpen

Auf der Suche nach Antworten und Erklärungen habe ich mich zunächst intensiv mit positivem Denken, der Kraft der Gedanken, befasst und meditieren gelernt.

Mein Interesse an Techniken, den Geist zur Ruhe zu bringen, ging sogar so weit, dass ich selbst eine Gruppe von Gleichgesinnten gründete, in der wir experimentell versuchten, die Grenzen der Alltagswirklichkeit auszuloten.

Als ich im Oktober 1993 gerade ein Selbsterfahrungswochenende vorbereitete, das wir auf einer Almhütte abhalten wollten, wurde ich mitten in der Nacht von schmerzhaften Stichen in der Brust geweckt.

*Herzinfarkt* war mein erster Gedanke.

Aber das Stechen ließ bald nach und ich konnte wieder einschlafen.

So ging das einige Nächte lang. Ich schreckte aus dem Schlaf mit diesen schrecklichen Stichen in der Herzgegend, die ich mir nicht erklären konnte und die sich besserten, sobald ich ein paar Minuten wach war.

Meine Tochter Gloria war zu dieser Zeit noch kein Vierteljahr alt. Eines Abends brachte ich sie zu Bett und blieb selbst noch einige Stunden auf.

Als dann auch für mich Schlafenszeit war, legte ich mich auf die linke Seite, dem Kinderbett zugewandt.

Nicht lange, und ich wachte wieder auf. Diesmal waren die Beschwerden viel schlimmer als sonst. Ich wusste mir kaum mehr zu helfen. *Jetzt bloß die Nerven nicht verlieren*, versuchte ich mich zur Ruhe zu zwingen. *Das ist nur eine kleine Muskelverspannung*.

Ich machte Atemübungen und massierte mir die Muskulatur des Brustkorbes. Dann versuchte ich wieder einzuschlafen. Diesmal legte ich mich nicht auf die linke Seite, sondern drehte mich um und stellte bald fest, dass es mir gleich viel besser ging, wenn ich auf der rechten Seite lag.

Dann kam das Wochenende auf der Almhütte, an dem unser Selbsterfahrungsseminar stattfand.

Den ganzen Nachmittag und Abend meditierten wir unter meiner Leitung auf die Stille und das Licht und luden unsere Aura auf.

Danach gingen wir zu Bett. Ich hatte das Glück, ein Einzelzimmer beziehen zu können.

Auch in dieser Nacht wachte ich wieder auf, weil ich es vor Schmerzen kaum aushielt. Aber komisch – irgendwie wusste ich mit rätselhafter Gewissheit, dass mit meinem Herzen alles in Ordnung war und dass diese Beschwerden von irgendetwas Fremdem, außerhalb meiner Person Liegendem verursacht wurden.

Was, wenn ich Ziel eines schwarzmagischen Angriffs war?

Fieberhaft ging ich alle Menschen durch, die es in meinem Leben gab, Freunde, Kollegen, Bekannte, ehemalige Kunden, sogar entfernte Familienangehörige. Aber von denen konnte doch keiner ... Oder etwa doch?

Irgendwann legten sich die Schmerzen und mein Herz beruhigte sich. Vor dem Wiedereinschlafen lud ich mich noch einmal mit Licht auf, um meine Aura so gut wie möglich zu schützen.

Aber wenn ich nun doch Ziel einer schwarzmagischen Attacke war?

Ich hatte öfter gehört, dass man in einem solchen Fall die schädliche Energie einfach an den Absender zurückschicken solle.

Aber irgendetwas hielt mich davon ab.

Stattdessen sandte ich dem Betreffenden, von dem ich mir immer noch nicht vorstellen konnte, wer es sein mochte, gute, lichte, liebevolle Energie.

Mit diesem Gedanken schlief ich wieder ein.

Es wurde dann noch ein sehr schönes, erfahrungsreiches Wochenende und ich kehrte am Sonntagnachmittag mit guten Gefühlen nach Hause zurück.

Während ich am Montag wie gewohnt bei der Arbeit war, suchte Glorias Mutter mit ihr die Säuglingsberatung auf.

Dann überschlugen sich die Ereignisse.

Bei der Routineuntersuchung stellte die Krankenschwester nämlich fest, dass Glorias Herz viel zu schnell und heftig schlug. Sie musste sofort ins Krankenhaus.

Dort empfahl uns der zuständige Arzt, schleunigst die circa 150 Kilometer entfernte Universitätsklinik in Innsbruck aufzusuchen, da er nichts für sie tun könne.

Auch im Universitätskrankenhaus konnte zunächst nur festgestellt werden, dass Glorias Zustand kritisch war. Ihr Herzschlag war der eines Erwachsenen, viel zu schnell. Mehr fanden die Männer und Frauen in Weiß nicht heraus.

Um die Kleine zu stabilisieren, wurde sie an Geräte angeschlossen und medikamentös versorgt. Und dann erst rückte der diensthabende Arzt mit der ganzen Wahrheit heraus: Wenn die Krankenschwester in der Säuglingsberatung nicht so genau hingeguckt hätte und das Baby unbehandelt geblieben wäre, hätte sein Herz jeden Moment aufhören können zu schlagen.

Glück im Unglück: Nach einem dreimonatigen Krankenhausaufenthalt konnte Gloria als gesund entlassen werden. Für mich ist das auch heute noch ein Wunder.

Allerdings hatten wir auch damals schon eine berühmte Heilerin hinzugezogen, die auf geistigem Wege zur Gesundung des Mädchens beitrug.

So ist also alles noch einmal gut ausgegangen.

### *Sehen, wahrnehmen, übertragen*

Im Nachhinein war es mir klar: Da bestand ein Zusammenhang. Meine nächtlichen Stiche in der Brust hatten etwas mit der Herzkrankheit meiner kleinen Tochter zu tun.

Gloria hatte keine Schmerzen, weinte daher auch nicht mehr als sonst. Anderenfalls wären ihre Mutter oder ich doch bestimmt viel aufmerksamer gewesen und hätten ihren Zustand vielleicht auch selbst bemerkt.

Aber welche Möglichkeiten der Kommunikation blieben meiner kleinen Tochter, dem Baby, das des Sprechens noch

nicht mächtig war? Ich kann es mir nur so erklären: Sie hat sich mir unbewusst mitgeteilt, mir auf der Seelenebene einen Hinweis auf ihre Erkrankung zukommen lassen. Eine Warnung.

Heute, mit dem Wissen und der Erfahrung vieler Jahre, gehe ich sogar noch einen Schritt weiter und vermute, dass sich auch ihr Leiden – zumindest teilweise – auf mich übertragen hatte. Und vielleicht stellte das, was sich da in diesen Nächten unbewusst zwischen uns abgespielt hatte, nicht nur eine Warnung dar, sondern war auch Teil des Heilprozesses.

Für die Schamanen vieler sogenannter Naturvölker wäre diese Erklärung die naheliegendste. Denn sie kennen Methoden, die Krankheiten anderer Menschen rituell auf sich zu nehmen, um Beschwerden zu lindern und Heilkräfte anzuregen.

Und auch dies wissen sie: dass es mehr gibt »zwischen Himmel und Erde«, wie Shakespeare so schön schrieb, und dass die Seele über Möglichkeiten verfügt, die dem rationalen Verstand nicht zu Gebote stehen. Denn wie sonst hätte es zu meinem prophetischen Wahrtraum vom Börsencrash kommen können – oder eben auch zur Spiegelung der Herzerkrankung meiner Tochter in den Brustschmerzen, die ich nächtelang empfand?

### *Hellsehen kann jeder*

Den Vorgang, Dinge zu erkennen, die man »eigentlich« gar nicht wissen kann, nennt man gemeinhin Hellsehen, Hellfühlen oder Hellhören (je nach der Sinnesmodalität der

Wahrnehmung). Mit diesem Phänomen habe ich mich – aus gegebenem Anlass – viele Jahre lang forschend und auch parapsychologisch-experimentell beschäftigt.

Den folgenden Versuch habe ich im Rahmen eines Mentaltrainings 1994 kennengelernt.

Dabei wurden Dreiergruppen gebildet, die aus einem »Leiter«, einem »Medium« und einem »Schreiber« bestanden. (Die Rollen wechselten im späteren Verlauf.) Jeder der drei Teilnehmer schrieb Name, Alter und Adresse von drei (nur) ihm bekannten Personen auf einen Zettel, und zwar so, dass die anderen beiden nicht sehen konnten, was er notierte.

Zunächst las der Leiter Name, Alter und Adresse der ersten Person vom Zettel des Schreibers laut vor. Die Aufgabe des Mediums – in der ersten Runde war das meine Rolle – bestand darin, die betreffende Person allein aufgrund dieser Angaben möglichst detailgetreu zu beschreiben. Dafür versetzte ich mich zunächst in eine leichte Trance.

Bald entstand vor meinem geistigen Auge ein genaues Bild: Aussehen, Haare, Kleidung. Der Schreiber schrieb alles mit. Auf Bitte des Leiters hin beschrieb ich – rein intuitiv – dann auch die persönlichen und Charaktereigenschaften des infrage stehenden Menschen, von dem ich nichts wusste außer seinen Namen, sein Alter und seine Adresse.

So geschah es auch mit den beiden anderen Personen vom Zettel des Schreibers, die der Leiter vorlas. Dann wechselten wir die Rollen.

An das Ergebnis, das meine zwei Kollegen in der anschließenden Auswertung erzielten, erinnere ich mich nicht mehr genau, wohl aber an mein eigenes: Bei der ersten von mir zu beschreibenden Person bestand eine Übereinstimmung von



fünfzig Prozent, wie der Schreiber bestätigte, der diese ja als Einziger von uns drei Beteiligten kannte. Bei der zweiten hatte ich bereits eine intuitive »Trefferquote« von siebenzig Prozent – und bei der dritten war sogar alles richtig, was ich gesehen hatte, ohne es wissen zu können. Hundertprozentig!

Ich war verblüfft. Fast alle Aussagen, die ich über die drei mir vollkommen unbekanntem Menschen getroffen hatte, entsprachen der Wirklichkeit.

*Dann haben Sie eben gut geraten*, möchten Sie vielleicht einwenden.

Aber nein.

Durch reines Raten lassen sich fünf Prozent der Angaben richtig wiedergeben, wie ich von einem Statistiker und Mathematiker erfuhr, maximal fünfzehn. Alles, was darüber hinausgehe, versicherte er mir, sei bereits eine signifikante Abweichung vom Durchschnitt. Und fünfzig, siebenzig, hundert Prozent ...

Da musste also ein sechster (oder auch siebter, wie immer man das nennen mag) Sinn im Spiel sein. Mit anderen Worten: Das Experiment hatte erwiesen, dass ich über hell-sichtige Fähigkeiten verfüge.

Das wäre nun noch nicht weiter bemerkenswert, hätte ich den Versuch nicht in den Ausbildungsgruppen, die ich seit vielen Jahren anbiete, immer und immer wiederholt. Mit insgesamt inzwischen bestimmt über dreihundert Personen. Und Ergebnissen, die dem meinen in nichts nachstehen, nämlich einer durchschnittlichen Erfolgsrate von sechzig bis achtzig Prozent. (Manchen der Teilnehmer gelang es, die zu erfassende Person sogar mit hundertprozentiger Treffsicherheit zu beschreiben, obwohl sie sich nicht

auf fünf oder zehn Angaben beschränkten, sondern zwanzig, ja, bis zu dreißig über sie trafen. Und mit jeder einzelnen lagen sie richtig!)

Für mich ist das ein Beweis dafür, dass es so etwas wie außersinnliche Wahrnehmungen tatsächlich gibt und dass viele – wenn nicht gar alle – Menschen hellseherisch sind.

Allerdings nur unter bestimmten Voraussetzungen, will heißen: Es müssen die Bedingungen dafür gegeben sein, dass sich Hirn, Geist, vielleicht auch Seele darauf einstimmen können, Dinge wahrzunehmen, die sich uns im normalen Wachbewusstsein des Alltags nicht erschließen.

In der Beschreibung der Versuchsanordnung vorhin verwendete ich dafür den Begriff »Trance«. Genauso gut hätte ich sagen können: »Alphazustand« (in der Sprache der Hirnforschung) oder auch »schamanischer Bewusstseinszustand«. Gemeint ist damit immer dasselbe, ein Zustand der Entspannung, der es ermöglicht, Zugang zu Bewusstseinssebenen zu finden, die uns unter normalen Umständen verschlossen sind, und Dinge zu sehen, zu fühlen oder zu erfassen, die außerhalb des Repertoires unserer fünf physischen Sinne liegen.

Diese Wahrnehmungen sind es im Übrigen auch, mit denen der Schamane arbeitet.

Das aber war mir noch nicht bewusst, als ich den Selbstversuch in Sachen Trance unternahm, von dem ich jetzt berichten möchte.

## *Lichtpunkte und andere Phänomene*

Ich hatte von einer kleinen, ziemlich unbekanntem Tropfsteinhöhle in den österreichischen Alpen erfahren, die normalerweise nur nach vorheriger Anmeldung und unter der Aufsicht eines Führers zu besichtigen war. Mit ihm verabredete ich mich, um herauszufinden, ob sich die Höhle für mein Vorhaben eignete.

Wir trafen uns vor dem Eingang und gelangten nach einem Weg von etwa fünfzehn Minuten, der uns, teilweise in gebückter Haltung, an bizarren Stalagmiten vorbeiführte, in den sogenannten Dom, einen Höhlenraum von etwa fünf mal fünf Meter Durchmesser.

Ideale Bedingungen für meinen Selbstversuch!

Es gelang mir, den Führer zu überreden, dass er mich an einem bestimmten Tag, an dem mit anderen Besuchern nicht zu rechnen war, zwei Stunden allein in der Höhle ließ.

Ich wollte herausfinden, was wohl geschehen mochte, wenn ich ohne jeden Sinnesreiz von außen einfach nur dasitzen würde, reglos im Dunkeln, in vollkommener Stille. Ähnlich wie unsere Ahnen aus grauer Vorzeit, in deren spirituellem Leben Höhlen oft eine bedeutende Rolle spielten.

Nachdem mich der Führer allein im Dom zurückgelassen hatte und seine Schritte in der Ferne verklungen waren, machte ich es mir mit einem Kissen und einer Decke, die ich gegen die Kälte mitgenommen hatte, auf dem Boden so bequem wie möglich.

Ich konzentrierte mich auf meinen Atem, meditierte mit offenen Augen in absoluter Finsternis, versuchte, zur Ruhe zu kommen und meine innere Mitte zu finden.

Allmählich legte sich meine anfängliche Nervosität. Aber mit einem Teil meines Bewusstseins war ich in den ersten Minuten doch noch bei den Dingen, die da vielleicht auf mich zukommen würden. Ich wusste, dass Reizentzug häufig zu Visionen führt, andererseits war mir aber auch klar, dass sich Visionen nicht erzwingen lassen. Vielmehr stellen sie sich ganz unangemeldet ein, unverhofft, wenn man dazu bereit ist. Ob ich wohl am heutigen Tag, in den nächsten zwei Stunden, bereit sein würde?

Ich wusste es nicht.

Jeder meiner Atemzüge durchbrach die Stille, Gedanken kamen und gingen, mein Zeitgefühl versagte. So starrte ich in die Dunkelheit. Und spürte, wie ich mich mehr und mehr entspannte.

Und dann auf einmal sah ich einen winzig kleinen, sehr hellen Fleck. Als ich versuchte, den Lichtpunkt zu fixieren, ihn mit meinen Blicken zu fesseln, war er auch schon wieder verschwunden. Und mit ihm erst einmal auch die Entspannung.

Was war denn das jetzt?, fragte ich mich. Eine Halluzination? Oder vielleicht bloße Einbildung?

Mir blieb nichts anderes übrig, als zu warten, ob sich das Phänomen noch einmal einstellen würde.

Und tatsächlich: Mit einem Mal sah ich nicht nur einen Lichtpunkt, sondern gleich mehrere.

Aus meiner Erfahrung eben hatte ich gelernt. Deshalb versuchte ich nun nicht mehr, die Erscheinungen zu fixieren, sondern nahm sie einfach nur wahr. Genoss sie. Ließ

mich von der Freude über sie durchströmen. Ohne meinen Blick zu verändern, drehte ich ganz langsam den Kopf. Auch links und rechts von mir sah ich Lichtpunkte. Ich war rundum von ihnen umgeben.

Und es wurden immer mehr, allerdings leuchteten sie nicht so, dass sie etwa Licht in die Höhle gebracht hätten. Nein, es war und blieb stockdunkel.

Ich versuchte die Punkte mit den Händen zu berühren, aber das war nicht möglich. Und trotzdem lagen sie eindeutig außerhalb von mir.

Doch da hatte sich bereits mein Verstand wieder eingeschaltet – und riss mich aus der Entspannung. Es dauerte eine Weile, bis ich wieder so weit zur Ruhe gekommen war, dass ich die Lichtpunkte erneut wahrnahm. Jetzt waren einige sogar untereinander verbunden, durch hauchdünne Fäden, wie zu einem Netz. Andere bildeten geometrische Formen.

Leider hörte ich in diesem Moment auch schon wieder die Schritte des Höhlenführers, der sich dem Dom näherte. Mein Experiment war damit beendet.

### *Die leichte Trance – der schamanische Bewusstseinszustand*

Bei den Lichtpunkten, die ich in der Höhle gesehen hatte, handelte es sich, wie die Recherchen, die ich später unternahm, ergaben, um ein Phänomen, das sehr häufig auftritt, wenn Menschen sich in eine leichte Trance versetzen (»leicht« im Gegensatz zur hypnotischen Trance, bei der man vollkommen aus dem Wachbewusstsein heraustritt).

Dies ist durch viele wissenschaftliche Untersuchungen belegt.

Doch was ich viel aufregender fand: Solche Lichtpunkte werden auch von Anthropologen und Ethnologen erwähnt, die sich mit früheren Zeiten und anderen Völkern befassen.

Bei meinen Nachforschungen stieß ich unter anderem auf Berichte über einen Stamm im südlichen Afrika, bei dem es bis ins 20. Jahrhundert hinein üblich war, sich in eine Höhle zurückzuziehen, um Visionen zu empfangen. Die Offenbarungen, die diesen Menschen zuteilwurden, malten sie an die Wände der Höhle. Dabei handelte es sich, wie ich lesen konnte, meistens um Tierdarstellungen, die über den ganzen Körper verstreut mit weißen Tupfen verziert waren.

Im südlichen Afrika scheint es demnach zu ähnlichen Phänomenen gekommen zu sein wie denen, die ich in meiner österreichischen Tropfsteinhöhle erlebt hatte (auch wenn mir die Zeit nicht reichte, Tiergestalten wahrzunehmen); dies legen jedenfalls die Forschungsergebnisse der Wissenschaftler nahe, die den betreffenden Stamm eingehend untersucht und seine Angehörigen befragt haben.

Die Menschen zogen sich in die Höhle zurück, um Visionen zu bekommen und damit Einblick in eine sonst unsichtbare – »andere« – Welt.

Wobei dies, wie die Befragungen der Ältesten ergaben, in erster Linie den Medizinmännern des Stammes vorbehalten gewesen zu sein scheint.

Auf welchem Wege genau diese Medizinmänner zu ihren Visionen gekommen sind, lässt sich heute nicht mehr ermitteln, wenn wir den Wissenschaftlern Glauben schenken dürfen. Nur so viel ist erwiesen: Sie zogen sich in die Höhlen zurück und kamen nach einer gewissen Zeit mit wichti-

gen Informationen und Hinweisen wieder, die sie von den Tiergeistern erhalten hatten, die sie – vielleicht zum Dank – an den Wänden verewigten.

Diese Erkenntnisse der Anthropologie tauchen die Höhlenmalerei in ein ganz neues Licht – und aller Wahrscheinlichkeit nach gilt dies nicht nur für Afrika, sondern auch für unsere Breiten. Demnach könnten die viel bewunderten Höhlenzeichnungen unserer europäischen Vorfahren aus der Steinzeit nicht bloß simple Jagdszenen zeigen, wie lange vermutet wurde. Jetzt liegt ein anderer Schluss bedeutend näher: nämlich der, dass sie in Trance entstanden und die Bewohner der Anderswelt aus dem unteren Universum zeigen. Aber auf die kommen wir später noch ausführlich zurück.

### *Ladakh – eine Schamanin bei der Arbeit*

In Trance arbeiten Schamanen auch heute noch.

Eines der beeindruckendsten Erlebnisse diesbezüglich hatte ich mit einer Frau im nordindischen Ladakh, einer Gegend, in der der Buddhismus tibetischer Prägung eine enge Verbindung mit dem Schamanismus eingegangen ist.

Wir befanden uns in einem kleinen Tal, weitab der Hauptstadt, auf militärischem Sperrgebiet, das nur mit Sondergenehmigung bereist werden durfte. Dort, in einem kleinen Dorf, in dem es weder Strom noch andere Annehmlichkeiten der Zivilisation gab, lebte die Schamanin, der unser Besuch galt.



Kurt Fenkart

**Auch du bist ein Schamane (+CD)**

Vision, Seelenkraft, Heilung. Mit Praxis-CD

Paperback, Broschur, 304 Seiten, 13,5 x 20,6 cm

10 s/w Abbildungen

ISBN: 978-3-453-70281-3

Heyne Spiritualität und Esoterik

Erscheinungstermin: Juli 2016

Jeder Mensch verfügt über schamanische Kräfte – man muss sie nur in sich wecken! Dieser faszinierende Weg führte Kurt Fenkart tief in die Geheimnisse uralter Traditionen. Seine spannenden Erlebnisse bei Schamanen verschiedener Erdteile geben hautnahe Einblicke in deren Weltbild, Heilkunst und Trancetechniken. Mit vielen praktischen Übungen und geführten Bewusstseinsreisen auf CD wird es möglich, in die eigene Urkraft zu finden und sie als Quelle von innerer Ruhe, Heilung und Glück zu nutzen.



**Der Titel im Katalog**