

Michael Harner

Der Weg des Schamanen

MICHAEL HARNER

DER WEG DES SCHAMANEN

Das praktische Grundlagenwerk
zum Schamanismus

Aus dem Amerikanischen
von Agnes Klein, Heinrich F. Topfink
und Elisabeth Liebl

Ansata

Die amerikanische Originalausgabe erschien 1980 unter dem Titel
The way of the shaman bei HarperCollins, San Francisco, USA.



Verlagsgruppe Random House FSC-DEU-0100
Das für dieses Buch verwendete FSC®-zertifizierte Papier *Munken Premium*
liefert Arctic Paper Munkedals AB, Schweden.

Ansata Verlag
Ansata ist ein Verlag der Verlagsgruppe Random House GmbH

© 1980 by Michael Harner
© der deutschsprachigen Ausgabe 1994/1999/2007/2009
Ariston Verlag, München
in der Verlagsgruppe Random House GmbH
© dieser Ausgabe 2011 by Ansata Verlag, München,
in der Verlagsgruppe Random House GmbH
Alle Rechte vorbehalten

Umschlaggestaltung: Weiss / Zembsch / Partner:
Werkstatt München unter Verwendung eines Motivs von Chase Swift/Corbis
Satz: EDV-Fotosatz Huber/Verlagsservice G. Pfeifer, Germering
Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck
Printed in Germany 2011

ISBN: 978-3-7787-7454-0

Inhalt

Vorwort zur deutschen Ausgabe 2007	9
Einleitung zur deutschen Ausgabe 1999	11
Einleitung zur amerikanischen Ausgabe 1999	15
Einführung	21
I. Entdeckung des Weges	31
II. Die schamanische Reise	53
Abb. 1: <i>Goldener Strahlenkranz</i>	57
Abb. 2: <i>Sipapu. Eingang in die Hopi-Unterwelt</i>	60
Abb. 3: <i>Se Pa Po Nah</i>	61
Abb. 4: <i>Eskimo-Schamanenmaske</i>	63
Erste Reise	64
Abb. 5: <i>Mandala von Kunrig</i>	65
Reisen: Erfahrungsberichte	67
III. Schamanismus und Bewusstseinszustände	77
Der schamanische Bewusstseinszustand	84
Schamanentrommeln (Verse)	90
Was ein Schamane sieht (Verse)	97
IV. Krafttiere	99
Grizzlybärlied (Verse)	103
Der Aufbruch der Bison-Männer (Verse)	104
Das Herbeirufen der Tiere	108
Der Eröffnungstanz	109
Der Krafttier-Tanz	110
V. Die Reise zur Wiedererlangung der Kraft	113
Aufspüren eines Kraftliedes	117

Kraftlied (Michael Harner) (Verse)	118
Tsimshian-Schamanenlied (Verse)	118
Reise und Rückholung eines Krafttieres	121
Abb. 6: <i>Das Schlagen der Trommel</i>	122
Abb. 7: <i>Der Tunnel</i>	125
Abb. 8: <i>Ausgang aus dem Tunnel in die Unterwelt</i>	127
Abb. 9: <i>Ein Krafttier wird viermal gesehen</i>	128
Tsimshian-Schamanenlied für einen Otter (Verse)	129
Reisen: Erfahrungsberichte	130
Synchronizitäten	133
Das Geistboot einer Gruppe	136
VI. Praxis der Kraftanwendung	141
Ein Krafttier um Rat fragen	141
Eine Vorausschau erlangen	143
Kraft speichern	144
Große Träume	146
Kraftübertragung aus der Distanz	148
Das Knochenspiel	151
Abb. 10: <i>Das Knochenspiel</i>	153
Kraftträger und der Quarzkristall	156
VII. Extrahieren schädlicher Eindringlinge	163
Pflanzenhelfer	163
Entfernung von Eindringlingen	166
Samojeden-Lied (Verse)	168
Abb. 11: <i>Schädliche Eindringlinge</i>	168
Tsimshian-Schamanenlied (Verse)	169
Ein Beispiel	172
Die Arbeitsweise einer Sauge-Heilerin (von Essie Parrish)	176
Tabakfallen	180
Patient werden	182
Nachwort	187
Lied für die Reise (Verse)	192
Ergänzung zur Neuauflage 2007 Michael Harner:	
Mein Weg im Schamanismus	195

Anhang A: Trommeln, Rasseln, CDs und MCs, Seminare	219
Anhang B: Das Handspiel der Flathead-Indianer	222
Anmerkungen	228
Literatur	240
Namensregister	248
Sachregister	252
Register der Schamanentiere	255

»... Die Medizinmänner der Eingeborenen, die keineswegs bösartige oder unwissende Scharlatane sind, stehen auf einer hohen Stufe; das heißt, sie sind Menschen eines hohen Ranges im geheimen Leben jenseits alles dessen, was die meisten erwachsenen Männer erreichen – eine Stufe, welche Disziplin, mentales Training, Mut und Ausdauer erfordert ... Sie sind Menschen von ehrbarer und meist außergewöhnlicher Persönlichkeit ... sie sind von unermesslich großer gesellschaftlicher Bedeutung, da die psychische Gesundheit ihrer Gemeinschaften weitgehend vom Glauben an ihre Fähigkeiten abhängt ... Die verschiedenen psychischen Kräfte, die ihnen nachgesagt werden, sollten nicht einfach nur als primitive Magie und Aberglaube abgetan werden; denn viele von ihnen haben sich auf die Arbeit mit dem menschlichen Geist spezialisiert, und auf den Einfluss von Geist auf Körper, und von Geist auf Geist ...«

Aus: Adolphus Peter Elkin (1891–1979):
Eingeborene von hohem Rang

»... Aboriginal medicine-men, so far from being reogues, charlatans of ignoramuses, are men of high degree; that is, men who have taken a degree in the secret life beyond that taken by most adult males – a step which implies discipline, mental training, courage and perseverance ... they are men of respected, and often of outstanding, personality ... they are of immense social significance, the psychological health of the group largely depending on faith in their powers ... the various psychic powers attributed to them must not be too readily dismissed as mere primitive magic and ›makebelieve‹, for many of them have specialized in the working of the human mind, and in the influence of mind on body and of mind on mind ...«

From Aboriginal Men of High Degree by the Tate Australian anthropologist A. P. Elkin (1945; 78–79)

Vorwort zur deutschen Ausgabe 2007

Zunächst einmal möchte ich dem Heinrich Hugendubel Verlag danken, der mir die Gelegenheit gab, ein Grußwort an meine deutschsprachigen Leser zu richten.

In diesen Zeiten, da unser Planet von Umweltproblemen und Treibhauseffekt bedroht wird, bietet der Schamanismus uns Mittel und Wege, die Grenzen unseres alltäglichen Bewusstseins zu erweitern und uns der heiligen Einheit gewahr zu werden, die alle Wesen, ja das gesamte Universum miteinander verbindet. Sich dessen bewusst zu sein, verdanken wir den Erfahrungen, die sich im schamanischen Bewusstseinszustand einstellen. Wir treten in diesen Zustand ein, indem wir die Pforten zur anderen Welt öffnen, vergessene Pforten wie zum Beispiel die schamanische Reise. Wir durchschreiten sie, befreien uns von den Fesseln institutionalisierter Spiritualität und übernehmen die volle Verantwortung für unsere eigene innere Entwicklung.

Der Schamanismus ist weder Glaubenssystem noch Dogma, sondern ein Weg, der auf direkter Erkenntnis durch persönliche Erfahrung gründet. Daher weist dieses Buch auch nur den Weg an die Pforte dieser Erfahrung. Wer die Schwelle überschreiten möchte, nimmt am besten Kontakt zur Foundation for Shamanic Studies in Europa auf (www.shamanicstudies.net). Sie bietet ein Ausbildungssystem an, das ich in Jahrzehnten kulturübergreifender Forschungsarbeit entwickelt habe. Der europäische Zweig der Foundation ist auf dem gesamten Kontinent tätig und wird von Paul Uccusic geleitet. Sie können dort längere und kürzere Praxiskurse im »Core Shamanism« machen, also in den grundlegenden Techniken des Schamanismus. Ich danke Paul und Roswitha Uccusic sowie Michael Hasslinger und allen anderen, die dieses System seit Jahrzehnten lehren, für ihr Engagement.

Es freut mich ganz besonders, dass gerade Europa, wo schamanische Methoden vor Jahrhunderten gnadenlos verfolgt und zerstört wurden, heute zu den Vorreitern gehört, wenn es darum geht, zu schamanischem Wissen und zu schamanischen Heilmethoden zurückzukehren. Möge die-

se spirituelle Renaissance weltweit immer mehr Menschen begeistern. Möge sich dadurch die Einstellung der Menschen zu ihrem Heimatplaneten, ihren Mitmenschen und allen Wesen, mit denen sie diesen Garten Eden teilen, bald und von Grund auf ändern.

Michael Harner
Mill Valley, Kalifornien
2007

Einleitung zur deutschen Ausgabe 1999

Eine anthropologische Expedition für das American Museum of Natural History führte mich 1960/61 ins peruanische Amazonasgebiet, wo ich mehr als ein halbes Jahr in einem Dorf der Conibo an einem entlegenen See unweit des unteren Rio Tamaya lebte. Nachdem ich einige Monate relativ erfolglos versucht hatte, möglichst viel über den spirituellen Glauben dieser Menschen zu erfahren, erklärten sie mir, es gebe nur einen Weg, ihre Religion zu verstehen, nämlich Ayahuasca zu probieren, das bewusstseinsverändernde Getränk, mit dessen Hilfe ihre Schamanen in die verborgenen Welten der Geister gelangten. Ayahuasca ist ein gekochtes Gebräu, das eine besondere Spezies der Kletterpflanze *banisteriopsis* enthält und dazu eine oder mehrere andere Komponenten wie *Psychotriablätter* oder die Blätter einer weiteren Spezies von *banisteriopsis*.

Als ich dieses Getränk zum ersten Mal probierte, waren mir Psychedelika noch unbekannt. Timothy Leary machte zu dieser Zeit gerade seine ersten psychedelischen Erfahrungen, und LSD gehörte noch nicht zur amerikanischen Kultur. Außerdem hielt ich mich für einen Atheisten; ich nahm *ayahuasca* einfach nur im Interesse der Anthropologie, weil die teilnehmende Beobachtung als einer der Eckpfeiler ernsthafter Forschung gesehen wurde.

Die Conibo sollten recht behalten. Als ich den Trunk schließlich eines Abends zu mir nahm, verblüfften mich die Resultate sehr. Nicht nur, dass ich erstaunlich reale, unbekannte Welten kennenlernte; als ich diese Welten später einem Schamanen der Conibo beschrieb, musste ich zudem feststellen, dass er bestens mit ihnen vertraut war und sogar Details erwähnte, die ich ihm noch gar nicht erzählt hatte! Ich erkannte, dass die Anthropologie die Bedeutung schamanischen Wissens unterschätzt hatte – und dass ich in eine Realität vorgedrungen war, die weit tiefer reicht als die menschliche Kultur.

Derselbe Schamane ermutigte mich, meine Erfahrungen mit *ayahuasca* fortzusetzen, damit ich »richtig« in die schamanische Praxis eingeführt werden könne. Bei unserer nächtlichen Arbeit mit verändertem Bewusst-

sein lernte ich viel über die anderen Welten der Schamanen, vor allem, dass man in ihnen mitfühlende spirituelle Kräfte finden und sich mit ihnen vereinigen kann, um Kranke zu heilen und Leiden in dieser Welt zu lindern. Ich erlernte auch Techniken schamanischer Divination/schamanischen Sehens, Methoden, um auf schwierige Fragen spirituelle Antworten zu erhalten.

Nach meinen Erfahrungen beim Volk der Conibo wurde ich von den Untsuri Shuar (Jívaro) im östlichen Teil von Ecuador, wo ich zuvor ein Jahr als Ethnograf verbracht hatte, in Formen des Schamanismus initiiert, die im Amazonasgebiet besonders ausgeprägt sind. Ich begann auch, die einschlägige Literatur in der Hoffnung zu durchforsten, Beweise für den weltweiten Gebrauch indigener Psychedelika im Schamanismus zu finden. Schließlich musste ich jedoch feststellen, dass die Nutzung solcher Substanzen in Amazonien eine Minderheitenpraxis darstellt. Die weitaus verbreitetere Methode, in den veränderten Bewusstseinszustand des Schamanen einzutreten, ist monotoner perkussiver Klang, der hauptsächlich durch Trommeln erreicht wird.

Mithilfe von Experimenten lernte ich, was die Schamanen bereits wussten: Auch monotoneres Trommeln mit einer Frequenz von vier bis sieben Schlägen pro Sekunde ist ein wirksamer Zugang zur anderen Realität. Dieser »Schallantrieb« hat in etwa dieselbe Frequenz wie die Theta-Wellen des Gehirns, und seine Effektivität ist wahrscheinlich teilweise einer Stimulierung des Gehirns in diesem Frequenzbereich zuzuschreiben. Anders als Drogen birgt Trommeln darüber hinaus keine Risiken, und die Wirkung ist kurzfristig.

Meine Forschungen bei den Inuit der kanadischen Arktis und den Völkern der amerikanischen Nordwestküste bestärkten meine Überzeugung, dass die meisten Schamanen der Welt Trommeln oder andere Perkussionsinstrumente als »Pferde« oder »Kanus« benutzen, die sie in die verborgene Realität der Geister transportieren. Bei den Samen (Lappen) im Norden Skandinaviens, bei denen sich der Schamanismus länger als irgendwo sonst in Europa erhalten hat, findet sich noch heute in manchen Haushalten eine sogenannte »magische Trommel«, und bei Forschungen in der Sowjetunion brachte ich in Erfahrung, dass die wirklich professionellen sibirischen Schamanen im Allgemeinen nur die Trommel verwendeten, selbst wenn der psychedelische Pilz *Amanita muscaria* erhältlich war und von anderen benutzt wurde.

Mit der Schamanentrommel konnte ich meine Praxis des Schamanismus in den Vereinigten Staaten fortsetzen. Im Rahmen meiner Lehrtätig-

keit an Universitäten wie auch außerhalb hielt ich Vorträge zu diesem Thema und wurde schließlich gebeten, Einführungen in die Praxis des Schamanismus zu geben. So begann ich, schamanisches Heilen und schamanische Divination zu lehren – anfänglich nur für ein oder zwei Personen, ab Mitte der Siebzigerjahre dann für Gruppen in Workshops an alternativen Institutionen wie dem kalifornischen Esalen Institute.

Die Fortsetzung meiner weltweiten Feldstudien sowie eigene Experimente führten mich zu den fundamentalen Prinzipien der schamanistischen Praxis, die sich bei allen indigenen Völkern als grundlegend dieselbe erwies, seien sie nun in Sibirien, Australien, Südafrika, Nord- oder Südamerika beheimatet. Dieser »Kern-Schamanismus« (Core-Shamanism) bildete die Basis dessen, was ich vermittelte. Anstatt die Praktiken einer ethnischen Gruppe zu imitieren, lernten meine Schüler, auf diesen Grundlagen praktischen schamanistischen Wissens so aufzubauen, dass sie das Gelernte in ihre eigene Kultur integrieren konnten. Auf dieser Basis wurden die Geister zu ihren Lehrern – der klassische Weg, auf dem Schamanen den Großteil ihres Wissens erlangen.

Wahrscheinlich mindestens seit dem Oberen oder Jungpaläolithikum spielten Schamanen auch in den europäischen Gesellschaften eine bedeutende Rolle, doch wurde dieses Erbe im Mittelalter und der Frührenaissance von Kirche und Inquisition praktisch zerstört. Die Verfolgung der Schamanen war den meisten Kulturen im Osten wie im Westen gemein, da ihre Reisen zu den Göttern die Autorität der Staatsreligionen unterminierten. Dieser Gedanke brachte mich dazu, meine Universitätslaufbahn 1987 aufzugeben und die *Foundation for Shamanic Studies (FSS)* zu gründen, die sich zum Ziel gesetzt hat, das verlorene schamanistische Erbe der westlichen Welt wiederzuentdecken und indigenen Völkern zu helfen, ihre eigenen schamanischen Praktiken wiederzubeleben und zu erhalten.

Vor mehreren Jahren etwa reiste ein Team der FSS auf Einladung des Präsidenten der zentralasiatischen Republik Tuva (Teil der Russischen Föderation) in dieses Land, um bei der Wiederbelebung des Schamanismus mitzuhelfen, der während der Zeit der kommunistischen Herrschaft unter Androhung der Todesstrafe verboten gewesen war. Zusammen mit den verbliebenen Schamanen Tuvas führte das Team zahlreiche öffentliche Heilungen durch und demonstrierte damit, dass Schamanismus und schamanistisches Heilen in Amerika Anerkennung finden sollten und mit einem modernen Lebensstil vereinbar sind. Am Ende unseres Besuches gab der Präsident bekannt, dass der Schamanismus künftig ebenso geachtet werde wie der Buddhismus und das Christentum. Die Zusammenarbeit

mit den Schamanen aus Tuva wurde fortgesetzt, insbesondere unter der Leitung von Paul Uccusic, dem Leiter des europäischen Zentrums, und Carlo Zumstein, dem Leiter der Schweizer Sektion der FSS. Einer der Schamanen aus Tuva und vier seiner Kollegen aus unterschiedlichen Teilen der Welt wurden von der FSS als »Living Treasures of Shamanism« designiert; sie erhalten lebenslang ein Gehalt, mit dem der Erhalt ihres Wissens gesichert werden soll.

Mehr und mehr Menschen in den Vereinigten Staaten, Europa und anderen Teilen der Welt widmen sich der Praxis des Schamanismus, darunter viele im Gesundheitswesen Tätige, die nach einem ganzheitlichen Ansatz für ihre Arbeit suchen. Schamanismus wurde schon immer in Verbindung mit pflanzlichen Heilmitteln, dem Schienen und Einrenken von Knochen und Gelenken sowie anderen Heilverfahren praktiziert. Er stellt keine »alternative«, sondern eine komplementäre Methode dar, die mit der spirituellen Seite des Heilens befasst ist.

Vieles ist geschehen, seit mich die Schamanen vor achtunddreißig Jahren in verborgene Geisterwelten einführten. Das Kennenlernen dieser Welten hat meine Auffassung der Realität verändert und meinem Leben eine große Bedeutung hinzugefügt. Auf die heute so oft zu hörende Frage: »Soll das alles sein?«, kann ich mit unerschütterlicher Sicherheit antworten: »Nein, es gibt noch viel mehr, als wir uns vorzustellen in der Lage sind.«

Mill Valley, Kalifornien 1999

Michael Harner

Einleitung zur amerikanischen Ausgabe 1999

Seit dem ersten Erscheinen dieses Buches sind fast zwanzig Jahre vergangen, und diese Jahre waren für das Wiedererstehen des Schamanismus höchst bedeutsam.

Zuvor war der Schamanismus überall unaufhaltsam auf dem Rückzug gewesen, denn Missionare, Kolonialherren, Regierungen und kommerzielle Interessen hatten die indigenen Völker und Stämme zurückgedrängt und viele alte Kulturen ausgelöscht. Mit überraschender Kraft ist jedoch in die letzte Dekade der Schamanismus ins menschliche Bewusstsein zurückgekehrt, auch in solchen Hochburgen westlicher Zivilisation wie New York, Wien oder München. Diese Renaissance ging allerdings so subtil vor sich, dass die Öffentlichkeit die Existenz des Schamanismus meist überhaupt nicht bemerkte. Freilich gibt es in den Vereinigten Staaten von Amerika und auch anderswo eine zweite, rasch wachsende Öffentlichkeit. Sie hat die Methoden des Schamanismus aufgegriffen und zu einem Bestandteil ihres täglichen Lebens gemacht. Sie zählt inzwischen viele Tausende von Anhängern.

Diese unerwartete Wiederkehr des Schamanismus hat auch außerhalb der schamanischen Bewegung für Erstaunen gesorgt. So verwunderlich ist das allerdings nicht, denn die Ursachen sind klar erkennbar: Ein Grund für das zunehmende Interesse am Schamanismus ist, dass viele gebildete, denkende Menschen die Epoche blinden Gehorsams ein für alle Mal hinter sich gelassen haben. Sie glauben nicht länger an kirchliche Dogmen und vertrauen, wenn es um spirituelle Angelegenheiten geht, nicht länger irgendeiner Autorität, sondern der einzig wahren – nämlich der spirituellen. Anekdotische, kulturspezifische Berichte aus zweiter oder dritter Hand in Sachen vergleichender Religionswissenschaft befriedigen nicht länger; vor allem bieten sie keine überzeugende persönliche Hilfe. Heutzutage ist Klarheit, sind Beweise gefragt.

Das sogenannte *New Age* ist ein Produkt des wissenschaftlichen Zeitalters: Die Paradigmen, Vorstellungen und Lösungsansätze zweier Jahrhunderte seriöser wissenschaftlicher Arbeit dringen ungehindert ins persönli-

che Leben ein. Die Kinder des Wissenschaftszeitalters, zu denen auch ich gehöre, ziehen Ergebnisse aus erster Hand, eigene Beobachtungen und Schlussfolgerungen über die Natur und die Grenzen der Wirklichkeit vor.

Schamanismus ist solch eine Methode für persönliche Experimente, denn bei ihm handelt es sich um eine Technik und nicht um eine Religion.

Ein Produkt dieses Zeitalters der Wissenschaft ist das LSD. Viele, die für sich den Schamanismus entdeckten, haben diesbezügliche Experimente hinter sich, *Trips* mit psychedelischen Drogen. Sie fanden in den Büchern Carlos Castanedas und anderer ein System, in das sie ihre Erfahrungen einordnen können. Seither wissen sie: Hilfe kommt vom Schamanismus.

Auch die nunmehr weithin bekannten Nahtodeserfahrungen sind Kinder des Wissenschaftszeitalters. Grundlage hierfür ist eine neue Art medizinischer Technologie, die Millionen Amerikaner aus dem klar definierten klinischen Tod ins Leben zurückgeholt hat. Obwohl sie nicht geplant ist, stellt jede Nahtodeserfahrung doch eine Art Experiment dar: in dem Sinne, dass die Weltsicht genauso wie die Vorurteile der »Testperson« geprüft, infrage gestellt und durch die Erfahrung meist nachhaltig beeinflusst werden – vor allem das Wirklichkeitsverständnis und die Einstellung zur Spiritualität.

Die Methoden des Schamanismus erfordern sozusagen »entspannte Disziplin«, dazu Konzentration und Ausrichtung auf ein Ziel. Der Schamanismus der Gegenwart verwendet, so wie in den Traditionen der meisten Stammeskulturen, den monotonen Klang von Schlaginstrumenten, um einen veränderten Bewusstseinszustand zu erreichen.

Der große Vorteil dieser klassischen drogenfreien Methode: Sie ist erstaunlich sicher. Wenn den Ausübenden Aufmerksamkeit und Disziplin fehlen, fallen sie einfach in den Zustand des Normalbewusstseins zurück. Zudem gibt es auch keinen vorherbestimmten veränderten Bewusstseinszustand, wie das bei Drogenerfahrungen häufig der Fall ist.

Zudem wirken diese Methoden überraschend schnell. Das hat zur Folge, dass die meisten Menschen in wenigen Stunden Erfahrungen machen können, für die andere jahrelang meditieren, beten oder *chanten* müssen. Schon allein deshalb ist der Schamanismus für moderne, meist viel beschäftigte Menschen bestens geeignet – mindestens ebensogut wie für die Inuit (Eskimo), deren Tagesarbeit dem Überlebenskampf gewidmet war, deren Abende jedoch dem Schamanismus gehörten.

Ein weiterer Faktor für die Wiederkehr des Schamanismus ist die ganzheitliche Sicht vom Menschen, die bewusst geistige Kräfte zur Gesundung

und zur Erhaltung der Gesundheit einsetzt. Viele Methoden der ganzheitlichen New-Age-Gesundheitsbewegung basieren auf dieser Wiederentdeckung individueller Versuche – und letzten Endes auf den Methoden und Sichtweisen der Stammes- und der Volksmedizin.

Der Schamanismus, der vieles von diesem alten Wissen enthält, wird von jenen immer stärker beachtet, die neue Lösungen von Gesundheitsproblemen suchen, seien sie nun körperlich oder geistig-seelisch. Hochspezifische Techniken, wie sie seit Langem Bestandteil des Schamanismus sind (etwa Änderung des Bewusstseinszustandes, Stressbekämpfung, Visualisierung, positives Denken und Hilfe seitens Instanzen der nichtalltäglichen Wirklichkeit) sind zugleich Beispiele aus der ganzheitlichen Praxis.

»Spirituelle Ökologie« ist ein weiteres Schlagwort, das auf die Bedeutung des Schamanismus hinweist. In der gegenwärtigen weltweiten Umweltkrise bietet der Schamanismus etwas, das keine der großen anthropozentrischen Religionen enthält: Ehrfurcht vor und spirituelle Kommunikation mit allen Wesen und mit der Erde selbst. Schamanismus besteht nicht einfach in Verehrung der Natur, sondern ist wechselseitiger Erfahrungsaustausch, der die verloren gegangenen Verbindungen unserer Vorfahren zu den spirituellen Kräften und Schönheiten unserer Erde wiederherstellt.

Die Schamanen waren, wie Mircea Eliade, der leider verstorbene führende Forscher in Sachen Schamanismus und vergleichender Religionswissenschaften, formulierte, »die letzten Menschen, die imstande waren, mit den Tieren zu reden«. Ich würde noch hinzufügen, dass sie auch die letzten waren, die mit der gesamten Natur – mit den Wassern, der Luft und den Steinen – reden konnten. Unsere Vorfahren, die Jäger und Sammler, wussten, dass ihre Umwelt über ihr Leben und ihren Tod bestimmte; Kommunikation mit ihr hielten sie für lebensnotwendig.

Auch wir werden jetzt auf diesen Punkt hingewiesen. Nach der erbarungs- und rücksichtslosen Vernichtung vieler Arten auf dieser Erde, der Zerstörung und Vergiftung des Wassers, der Böden und des gesamten Planeten, beginnt uns langsam zu dämmern, dass unser Überleben letztendlich von dem Umfeld abhängt, das uns die Erde bietet. Aber – dieses allein zu achten ist zu wenig. Was wir brauchen, ist innigste Kommunikation mit ihm und liebende Zuwendung zu dem, was der Lakota »alle unsere Verwandten« nennt. Wir brauchen das Gespräch nicht nur mit den Menschenwesen, sondern auch mit den Tierwesen, den Pflanzenwesen und allen anderen Teilen der Umwelt, einschließlich des Bodens, der Steine

und des Wassers. Aus der Sicht des Schamanen ist unsere Umgebung nicht »Umwelt«, sondern Familie.

Heutzutage gehen viele Menschen zwischen Zürich und Auckland, zwischen Chicago und São Paulo wieder den alten Weg des Schamanen – sehr häufig in Trommelgruppen, die sich regelmäßig zu schamanischer Arbeit und zum Heilen treffen. Diese Gruppen arbeiten vollkommen selbstständig – so wie das Schamanen seit undenklicher Zeit gemacht haben: Zusammenarbeit in kleinen Gemeinschaften, um sich und einander zu helfen. Und diese formlosen Kleingruppen sind Teil von größeren Gemeinschaften: vollkommen international, ohne jede Hierarchie und ohne jegliche Dogmen, denn die wahren spirituellen Autoritäten sitzen, wie zu den Zeiten der Stammesgesellschaften (und wie von jedem schamanisch Reisenden überprüft werden kann), in der nicht alltäglichen Wirklichkeit.

Die Trommelgruppen kommen üblicherweise wöchentlich oder zweimal im Monat zusammen; meistens sind es zwischen drei und zwölf Menschen, die sich einander in der Organisation der Abende und in der Verantwortung ablösen. Sie trommeln nicht nur miteinander, sondern sie helfen sich auch gegenseitig und Freunden, Verwandten und Bekannten – und das ohne Geld.

Andere wieder arbeiten allein, mit Tonbändern, CDs, Kopfhörern – mit allen Hilfsmitteln des modernen schamanisch Tätigen. Mit richtig verwendetem Tonband (oder CD) – siehe Anhang A dieses Buches – sind die Ergebnisse oft überraschend gut. Das Tonband und andere technische Hilfsmittel werden auch in der Problemlösungsmethode *Shamanic Counseling* (Schamanische Beratung) verwendet.

Core Shamanism – Basis-Schamanismus, wie er in diesem Buch beschrieben und in den Seminaren der Foundation gelehrt wird, hat nichts mit »Indianerspielen« zu tun. Der moderne Mensch verwendet dieselben schamanischen Techniken wie seine Vorfahren, und er kommt zu denselben spirituellen Quellen wie die Schamanen der alten Kulturen. Die, die diese Techniken anwenden, behaupten nicht, Schamanen zu sein – wichtig ist, dass sie schamanisch arbeiten und konkrete Ergebnisse haben. Ihre Erfahrungen sind echt und mit den Berichten der Schamanen aus schriftlosen Kulturen absolut wesensgleich, ja sogar miteinander vertauschbar.

Die schamanische Arbeit ist immer und überall gleich; Herz, Hirn und Körper sind gleich – nur die kulturelle Ausformung ist verschieden.

Diejenigen, die Schamanismus betreiben, stoßen auch in besondere »Wirklichkeiten« vor und kommen in Berührung mit der Größe, der Kraft

und den Geheimnissen des Universums. Auch die modernen Schamanen vergießen oft Tränen der Rührung und der Ekstase. Sie reden verständlich mit Menschen, die Nahtodeserlebnisse hatten, weil sie solches aus eigener Erfahrung kennen, und sie haben Hoffnung dort, wo andere keine haben.

Sie verändern sich, wenn sie die unglaubliche Sicherheit und Liebe jenes Universums entdecken, das normalerweise verborgen ist. Die kosmische Liebe, der sie auf ihren Reisen begegnen, drückt sich immer stärker in ihrem Alltag aus. Sie sind niemals einsam, auch wenn sie allein sind, denn sie haben begriffen, dass wir in Wahrheit niemals abgeschnitten, nie isoliert sind. So wie die Schamanen Sibiriens erkennen sie, dass alles, was ist, lebendig ist. Überall umgibt sie Leben, Familie.

Sie sind in die ewige Gemeinschaft der Schamanen zurückgekehrt, in die Unendlichkeit von Raum und Zeit.

Einführung

Schamanen – die wir in unserer »zivilisierten« Welt »Medizinmänner« und »Zauberer« nennen – sind die Bewahrer einer beträchtlichen Sammlung früher Techniken, die sie anwenden, um Wohlbefinden und Gesundheit für sich selbst und ihre Gemeinschaften zu erreichen und zu bewahren. Diese schamanischen Methoden sind in der ganzen Welt überraschend ähnlich, auch bei Völkern, deren Kulturen in anderer Hinsicht sehr unterschiedlich und seit Zehntausenden von Jahren durch Ozeane und Kontinente voneinander getrennt sind.

Diesen sogenannten primitiven Völkern fehlte unser fortgeschrittener Stand medizinischer Technologie, sodass sie genügend Grund für die Motivation hatten, nicht-technologische Fähigkeiten des menschlichen Geistes für Gesundheit und Heilung zu entwickeln. Die grundsätzliche Übereinstimmung aller schamanischen Methoden deutet an, dass diese Menschen durch Versuch und Irrtum zu denselben Schlüssen gekommen sind.

»Schamanismus ist ein großes mentales und emotionales Abenteuer, worin der Patient wie auch der Schamanenheiler ihre Rolle spielen. Durch seine heroische Seelenreise und seine Bemühungen hilft der Schamane seinen Patienten, ihre normale, allgemein übliche Vorstellung von der Wirklichkeit zu übersteigen, einschließlich der Vorstellung oder Überzeugung, sie seien krank. Der Schamane zeigt seinen Patienten, dass sie emotional und spirituell in ihrem Kampf gegen Krankheit und Tod nicht allein sind. Der Schamane überträgt den Patienten seine besonderen Kräfte und überzeugt sie auf einer tieferen Bewusstseinssebene, dass ein anderes menschliches Wesen bereit ist, sein eigenes Selbst aufzuopfern, um ihnen zu helfen. Das Selbstopfer des Schamanen ruft eine entsprechende emotionale Übergabe von Seiten der Patienten auf, ein Gefühl der Verpflichtung, zusammen mit dem Schamanen zu kämpfen, um sich selbst zu retten. Fürsorge und Heilung gehen Hand in Hand.

Heutzutage entdecken wir, dass sogar die Fast-Wunder der modernen westlichen Medizin als solche nicht immer ausreichen, um die Probleme

derjenigen vollständig zu lösen, die krank sind oder Krankheit vermeiden wollen. Immer häufiger suchen Gesundheitsfachleute und deren Patienten zusätzliche Heilmethoden, und viele gesunde Einzelpersonen bemühen sich, auch durch persönliche Experimente, wirksame alternative Wege zu entdecken, um Wohlbefinden zu erreichen. Bei diesen Experimenten ist es für den Laien oder auch den Gesundheitsfachmann oft schwierig, das Gutscheinende vom Gutseienden zu unterscheiden. Im Gegensatz dazu sind die Methoden des Schamanismus bereits altbewährt; tatsächlich sind sie unermesslich viel länger geprüft worden als beispielsweise die Psychoanalyse und verschiedene andere psychotherapeutische Techniken. Ein Ziel dieses Buches besteht darin, westlichen Zeitgenossen zum ersten Mal zu helfen, aus diesem Wissen praktischen Nutzen zu ziehen bei ihrer Suche, die Verfahren der modernen technologischen Medizin zu ergänzen.

Durch die Anwendung der in diesem Buch beschriebenen Methoden werden Sie eine Gelegenheit erhalten, die Schamanenkraft zu erfahren und sich selbst und anderen zu helfen. In meinen Seminaren für Schamanenkraft und Heilung in Nordamerika und Europa haben Teilnehmer immer wieder vorgeführt, dass die meisten Abendländer leicht in die Grundlagen der Schamanenpraxis eingeführt werden können. Dieser uralte Weg ist so kraftvoll und greift so tief in den menschlichen Geist ein, dass die eigenen üblichen kulturellen Glaubenssysteme und Vorstellungen der Wirklichkeit im Wesentlichen belanglos sind. Mancher mag fragen, ob Schamanismus überhaupt aus einem Buch erlernt werden kann. Bis zu einem gewissen Grad ist die Frage berechtigt; letztlich kann schamanisches Wissen nur durch individuelle Erfahrung erlangt werden. Man muss jedoch die Methoden lernen, um sie anwenden zu können. Sie können auf verschiedenen Wegen gelernt werden. Zum Beispiel wird bei den Conibo vom oberen Amazonas »das Lernen von den Bäumen« höher geschätzt als das Lernen von einem anderen Schamanen. Bei den Ureinwohnern Sibiriens wurde oft eine Tod/Wiedergeburt-Erfahrung als die größere Quelle schamanischen Wissens angesehen. In bestimmten schriftlosen Kulturen folgen Menschen spontan dem »Ruf« zum Schamanismus ohne irgendein formelles Training, während sie in anderen Gemeinschaften etwa zwischen einem Tag und fünf Jahren oder mehr unter der Leitung eines praktizierenden Schamanen lernen.

In der westlichen Kultur werden die meisten Menschen niemals einen Schamanen kennenlernen, ganz zu schweigen vom Training bei ihm. Da wir jedoch eine Schriftkultur haben, brauchen Sie zum Lernen kein Lehrling zu werden; ein gedruckter Führer kann die erforderliche methodische

Auskunft vermitteln. Halten Sie dennoch durch, wenn es auch zunächst töricht erscheint, die schamanischen Grundtechniken aus einem Buch zu lernen. Ihre eigenen schamanischen Erfahrungen werden deren Wert beweisen. Wie auf jedem anderen Lerngebiet ist es natürlich vorteilhaft, unmittelbar mit einem Lehrer zu arbeiten. Wer solch eine Erfahrung wünscht, wende sich an die in Anhang A genannten Anbieter von Seminaren.

Beim Schamanismus ist das Fundament des Wohlbefindens die Erhaltung der eigenen Kraft. Dieses Buch wird Sie in einige der grundlegenden schamanischen Methoden einführen, wie Sie Ihre persönliche Kraft zurückerlangen und bewahren und sie außerdem anwenden können, um anderen zu helfen, die schwach, krank oder verletzt sind. Diese Techniken sind einfach und kraftvoll. Ihre Anwendung verlangt weder »Glauben« noch Änderung Ihrer Vorstellungen über die Wirklichkeit, die Sie in Ihrem alltäglichen Bewusstseinszustand haben. In der Tat verlangt das System normalerweise auch keine Änderung in Ihrem Unterbewusstsein; denn es weckt nur auf, was bereits vorhanden ist. Während jedoch die Grundtechniken des Schamanismus einfach und relativ leicht zu erlernen sind, erfordert die wirkungsvolle Praxis des Schamanismus Selbstdisziplin und Hingabe.

Bei der Beschäftigung mit der schamanischen Praxis bewegt man sich zwischen dem, was ich den normalen Bewusstseinszustand und den schamanischen Bewusstseinszustand nenne. Diese beiden Bewusstseinszustände sind beispielsweise auch der Schlüssel zum Verständnis dafür, dass Carlos Castaneda¹ von einer »alltäglichen Wirklichkeit« und einer »nicht-alltäglichen Wirklichkeit« sprechen kann. Der Unterschied in diesen Bewusstseinszuständen kann vielleicht durch den Vergleich mit Tieren geklärt werden. Drachen, Greife und andere Tiere, die von uns normalerweise »mythisch« genannt werden, sind im schamanischen Bewusstseinszustand »wirklich«. Die Vorstellung, dass es »mythische« Tiere gibt, ist eine brauchbare und gültige Auslegung im alltäglichen Leben, aber überflüssig und unwichtig bei schamanischen Erfahrungen. »Fantasie« kann somit als ein Begriff angesehen werden, der von einem Menschen im alltäglichen Bewusstsein für seine Erfahrung im schamanischen Bewusstseinszustand angewandt wird.

Umgekehrt kann ein Mensch im schamanischen Bewusstseinszustand die Erfahrungen des alltäglichen Bewusstseins als in schamanischen Begriffen illusorisch ansehen. Beide haben recht, von ihrem eigenen persönlichen Bewusstseinszustand aus betrachtet.



Michael Harner

Der Weg des Schamanen

Das praktische Grundlagenwerk zum Schamanismus

Gebundenes Buch mit Schutzumschlag, 256 Seiten, 13,5 x 21,5 cm
ISBN: 978-3-7787-7454-0

Ansata

Erscheinungstermin: Juni 2011

Dieses berühmte, zeitlose Grundlagenwerk von Michael Harner enthält alle wichtigen Informationen über den Schamanismus und seine praktische Anwendung. Der Autor versteht es dabei meisterhaft, dem westlichen Leser die jahrtausendealten Heiltechniken verschiedener schamanischer Kulturen ebenso spannend wie verständlich nahe zu bringen. Er erklärt, was Schamanismus bedeutet und beschreibt ausführlich die Methoden, mit denen jeder in einen Bewusstseinszustand gelangen kann, der in eine andere Wirklichkeit führt. Ein praktischer Weg, gerade für den modernen Menschen, um die eigene Schamanenkraft zu entdecken und diese für ein bewusstes, gesundes und glückliches Leben zu nutzen.



[Der Titel im Katalog](#)