

# Schamanisches Arbeiten in der Praxis

Schamanismus findet längst nicht nur in den entlegenen Gebieten der sibirischen Tundra statt, sondern hat sich auch hierzulande von einem Nischenangebot zu einem etablierten Pfeiler der komplementärmedizinischen Angebote entwickelt. So etabliert, dass diese Technik gar Einzug in Krankenhäuser und schulmedizinische Praxen hält.



*Mehr als Schall & Rauch?*

# Mehr als Schall & Rauch!

Die langjährig schamanisch tätige Interlaknerin Heidi Häni berichtet über ihren persönlichen Zugang zum Schamanismus und darüber, wie sie ihren Berufsalltag erlebt. In enger Zusammenarbeit mit Schulmedizinern, die ihre Herzen der ältesten Heiltradition der Menschheit gegenüber öffnen konnten, schreibt Heidi derzeit ein Buch was voraussichtlich 2015 im Handel erscheint.



## *Heidi Häni*

### Die schamanisch Tätige

Mein Lebensbuch hat mich mit 31 Jahren zu einer Schamanin geführt: Ich wusste damals nicht mehr weiter, auch die Ärzte nicht, meine Psyche, ich nenne sie lieber Seele, wollte sich nicht wirklich von den Traumas, dem Schmerz, der Trauer und dem Sich-stets-im-Kreise-Drehen der Vergangenheit erholen. Zugleich war ich auf der Suche nach etwas, in dem ich mich zu Hause fühlen könnte. Ich wollte mit Menschen zusammen über eine symbolische Brücke gehen, wo wir uns in der Mitte treffen und den Weg erfahren könnten, an dessen Ende sich die Seele heil fühlen dürfte. Bei dieser Schamanin kam ich bewusst in Berührung mit mir selber, und dies auf eine andere, neue Art. So gelangte ich auf den schamanischen Weg. Ich begann, Seminare zu besuchen, und merkte: da bin ich zu Hause. Anders ausgedrückt, bin ich zu Hause bei den Kräften der Natur, den Elementen, den Pflanzen, den Tieren. Durch die schamanischen Techniken kann ich dieses Erleben auch mit anderen Menschen teilen und ihnen so vielleicht ermöglichen, ihren eigenen Weg zu gehen, über die Brücke der 1000 Möglichkeiten.

### Sennen sind eine Art Schamanen

Der allgemeinen Meinung nach leben die echten Schamanen bei den indigenen Völkern, in Europa oder etwa der Schweiz gibt es, so sagt man, lediglich "gemachte" Schamanen. Für mich ist dies falsch, denn die Sennen und Sennerinnen oben in den Bergen sind genauso wie beispielsweise die sibirischen Schamanen mit dem im Kontakt, was uns helfen kann, wieder zu uns zurückzufinden, uns selbst zu sein, uns zu spüren und – für mich persönlich wichtig – zu staunen, über sich selbst und im Allgemeinen. In den Bergen lebt man mit der Natur, egal wie kräftig sie sich zeigt. Die Pflanzen, die Tiere, alles ist da, was wir alle kennen und nur etwas vergessen haben. Unsere gesellschaftlichen Strukturen und Erziehungsformen haben uns von all dem ein wenig entfernt und unseren Blick darauf verändert. Wer Kinder beobachtet – und die waren wir alle auch einmal –, sieht in ihnen diese ursprüngliche Lebendigkeit der Natur.

*Was können Klienten erwarten?*



## Heidi Häni

ist schamanisch Tätige und schreibt in Zusammenarbeit mit Schulmedizinerinnen gerade ihr erstes Buch.

[www.heidihaeni.ch](http://www.heidihaeni.ch)

# Klienten

## Der richtige Moment

Körperliche und psychische Erkrankungen sind der häufigste Anlass, weshalb eine Schamanin gerufen wird. Sie erkennt die aus dem Körper gewichenen Seelenanteile als Krankheitsursache oder Leidensweg und versucht, sie wieder in den Körper des Patienten zurückzubringen.

Meldet sich ein Klient, eine Klientin bei mir zu einer schamanischen Sitzung an, nehme ich immer zuerst telefonisch Kontakt mit ihr auf, damit wir uns schon stimmlich kennenlernen. Die Klienten kommen dann zu mir, wenn sie sicher sind, dass sie dies wollen. Schon mehrmals hat es sich nach dem Vorgespräch gezeigt, dass ich nicht die Richtige oder das Richtige war. Manchmal ist die Seele noch nicht bereit, loszulassen. Manchmal ist zuerst etwas anderes nötig bevor man sich bereit fühlt, eine schamanische Reise anzutreten.

## Dauer der Seelenarbeit

Die Reise dauert circa eine halbe Stunde bis 45 Minuten. Ich selber wie auch meine ehemaligen Klienten beschrieben, die Wirkung der Seelenarbeit intensiv gespürt zu haben, wobei die Zeitdauer, bis sie einsetzt, individuell verschieden ist. Die Wirkung dieser Seelenarbeit bleibt bestehen und verlässt einen nicht mehr. Ein Klient kommt normalerweise einmal zu mir, in ganz seltenen Fällen nach langer Zeit ein zweites Mal.

*Die Schulmedizin ist für mich eine sehr wichtige Möglichkeit der Genesung, weshalb die schamanische Arbeit die Schulmedizin oder den Gang zum Arzt nicht ersetzt.*

# ABLAUF

## der Seelenarbeit

Wenn ein Klient bei mir ist, sprechen wir zuerst über sein Anliegen. Hierzu braucht es eine klare Zielformulierung, welche der Klient sich selber zu-rechtlegt beziehungsweise zurechtgelegt hat, die sich jedoch meistens im Verlauf des Gesprächs verändert.

Ob die Klientin (seelisch) in die Tiefe geht, damit wir zusammen arbeiten können, kann ich in ihren Augen, der Körperhaltung, der Atmung, der Wortwahl und der Satzstellung sehen und hören. Zugleich räuchere ich mit entsprechenden Materialien, da ich auch im Rauch lesen kann, wie es der Klientin geht. Die Wortwahl, die Kommunikation mit sich selbst ist unglaublich wichtig und nicht zu unterschätzen. Meine Aufgabe hier ist, dass ich den Menschen, der vor mir sitzt, nicht beeinflusse oder mit meinen Worten manipulierte. Die Person muss sich stets frei fühlen und aus sich heraus sprechen. Dies ist immer wieder sehr interessant. Viele Menschen sind sich gar nicht bewusst, was Worte bewegen und freisetzen können.

Nach dem Gespräch geht es auf die schamanisch bildhafte Reise. Die Klientin legt sich dafür hin, damit Körper und Seele entspannen können. Ich räuchere den Raum und lasse mit den Federn den Rauch steigen und wirken. Dabei lese ich den aufsteigenden Rauch, welcher den Klienten entlang verschiedene Formen annimmt. Dem wiederum entnehme ich seinen Zustand und seine Themen. Räuchern ist eine sehr alte Tradition, unabhängig davon, aus welcher Kulturecke sie stammt. Zusätzlich setze ich meine Stimme ein, um eine ruhige, entspannte Atmosphäre zu schaffen.

Ich weise den Klienten darauf hin, dass ich nun die Trommel einsetze und am Schluss die Rassel benutzen werde. Ich räuchere noch einmal.

Schliesslich nehme ich Kontakt auf mit der Geisterwelt. Dabei rutscht das Bewusstsein entweder in eine andere, jenseitige Welt oder aber ein Geist begibt sich in mich hinein, der nun durch meinen Mund spricht. Der Beleg, dass ich nicht selbst spreche, ist, dass ich die Inhalte selber nicht kenne, jedoch die Sätze für den Klienten interpretieren und verständlich machen muss.

Bevor der Klient wieder erwacht, rassel ich noch einmal mit meiner Rassel und lasse den Wind mittels Kondor- und Adlerfeder wirken. Das Rasseln ist für mich ein Besiegeln: die Seele ist wieder gestärkt, es ist alles gut.

Die symbolische Geschichte, die ich dem Klienten von meiner schamanisch bildhaften Reise zurück-bringe, zeigt Sequenzen aus dem Leben des Klienten, von seiner Zeugung bis zum Jetzt. Es kann auch sein, dass eine Symbolik ganz anderer Art sich zeigt und die Entschlüsselung der Geschichte nicht sofort möglich ist, die ergibt sich auf dem weiteren Lebenswege dieses Menschen.

# Die Kraft der Trommel

Die Schamanentrommel hilft dem Schamanen, sich zu konzentrieren und einen ekstatischen oder bewusstseinsverändernden Zustand zu erreichen. Gleichzeitig wirken die rhythmischen Trommelschläge direkt auf das zentrale Nervensystem der Zuhörenden ein, was bereits mehrfach Gegenstand wissenschaftlicher Untersuchungen war. Zu Beginn einer schamanischen Sitzung wird leise und langsam getrommelt, um die Aufmerksamkeit der Zuhörer, also des Klienten, zu erregen. Später wird das Tempo gesteigert. Während der Seelenarbeit reisen manche geistig mit, andere gleiten in einen tiefen Schlaf.

«Die Schamanentrommeln produzieren tiefe und laute Töne mit nicht klar bestimmbarer Tonhöhe und veränderlichem Klang. Unabhängig von der kulturellen Prägung bewirken solche Trommelschläge mit einer Frequenz von 4–8 Hz Schläfrigkeit und leichten Schlaf mit Traumbildern, denn sie verstärken die Theta-Wellen, die bei diesem Zustand im Gehirn messbar sind. Neben dem Schlagen der Trommel versetzt sich der Schamane in zweiter Linie durch Gesang und Tanz in Ekstase.»<sup>1</sup>



## ↳ anderes Hilfsmittel:



SINNREICH empfiehlt:

### Agua de Florida

Dieses Duftwasser aus Peru wird von Schamanen zur Reinigung und Eröffnung von Ritualen genutzt. Es bringt uns in den Moment, wirkt Stimmungsaufhellend, zentrierend und reinigt die Aura.

[www.shamanique.ch](http://www.shamanique.ch)



### Bergkristall

Mit dem Bergkristall kann ich die verlorene Kraft transportieren und sie dem Klienten zurückzubringen. Für mich ist der Bergkristall auch der Stein der Klarheit, Ehrlichkeit oder Neutralität, und er ist wunderschön. Fällt das Licht in einem bestimmten Winkel ein, reflektiert er die Regenbogenfarben.

### Rassel

Für den Schamanen ist die Rassel eine rituelle Begleiterin in vielfältiger Weise: als Reisevehikel in die Anderswelt für sich und andere, als Werkzeug zur Verbindung mit der geistigen Welt, um Klarheit und Antworten auf Fragen zu erhalten. Dabei erzeugt die Spieltechnik oft in Verbindung mit Tanz einen tranceartigen Zustand, die Gehirnwellen befinden sich dann im Theta-Zustand, ähnlich der frühmorgentlichen Schlafphase. Rasseln werden auch zur energetischen Reinigung und Klärung von Menschen, Tieren, Plätzen und Räumen verwendet.

### Räucherwerk

Das Räuchern mit getrockneten Kräutern oder einem Salbeibündel ermöglicht eine angenehme Atmosphäre, es wirkt reinigend, stimulierend und beruhigend. Ich räuchere den Raum, bevor der Klient kommt, und räuchere auch mich selber, damit ich offen und wachsam bin. Der Klient wird vor der Reise ebenfalls eingeräuchert. So kann ich, wie bereits angedeutet, aus dem Rauch lesen, wie es dem Klienten, geht und was noch verborgen geblieben ist.

### Feder

Die Feder ist optimal als schamanisches Hilfsmittel geeignet, sie streichelt die Luft, das Element der Kommunikation, und verwirbelt den Duft auf eine ganz subtile Weise, wodurch sich dieser Duft intensiver wahrnehmen lässt. Er scheint sich durch diese Wirbel deutlich übermitteln zu lassen. Mit Kondor- und Adlerfedern lässt sich der Duft verteilen und intensivieren. Diese kraftvollen Vögel begeben sich in die Lüfte und sehen die Erde von oben. So können auch wir Menschen ab und zu abheben und versuchen, das eigene Leben von oben zu betrachten und so das Leben aus einem anderen Blickwinkel sehen und gestalten.

### Krafttiere

Meine Verbündeten sind meine Krafttiere, es können auch Menschen, Pflanzen oder Kristalle sein. Sie begleiten mich und helfen mir auf den Reisen über die Brücke in die Anderswelt und wieder zurück.

[www.shamanique.ch](http://www.shamanique.ch)

### Räucher-Set für zu Hause:



#### Abalone Muschel

Dieses in der Wildnis gepflückte Salbei aus den Griechischen Bergen wird traditionell gebraucht für Räucherungen und bei Zeremonien.

CHF 45.-

#### Räuchersalbei

Dieses in der Wildnis gepflückte Salbei aus den Griechischen Bergen ist im Gegensatz zu der nordamerikanischen Variante viel weicher.

CHF 15.-

<sup>1</sup> Rolf Kristofferson: The Sound Picture of the Saami Shamanic Drum. In: Ahlback, Bergmann (Hrsg.) S. 170f, zitiert aus: Wikipedia, Die Schamanentrommel.