

Licht und Schatten

autobiographische Erzählung einer modernen
„Schamanin“

von **Laura**

Wo ich sie her habe, diese Gabe des „dritten Auges“ weiß ich nicht. Es gibt keinerlei Erzählungen von hellichtigen Großmüttern in meiner Familie, oder sonst irgendwelchen paranormalen Fähigkeiten in der Reihe der Ahnen. Ich bin groß geworden in einer ganz normalen bildungsbürgerlichen Mittelstandsfamilie am Rande einer deutschen Großstadt, in der die Welt bis zum fünften Semester meines Psychologie-Studiums heil und in Ordnung schien. „Wenn so einer in eine Familie hineingeboren wird, dann muss etwas aufgedeckt und geheilt werden, so einer stiftet Unruhe“, erfuhr ich erst sehr viel später in der Beratung durch eine Astrologin, die die „Skorpion-Sonne mit Fische-Azendent“ in meinem Geburtshoroskop kommentierte.



Zu diesem Zeitpunkt – am Beginn meines dritten Lebensjahrzehnts - hatte ich schon ein paar Mal ungewollt „Unruhe“ gestiftet. Eine der heftigsten Erfahrungen dieser Art war, als beim gemeinsamen Abendessen in der Hausgemeinschaft, in der mein Mann und ich mit einem befreundeten Paar lebten, die Ehe der beiden durch eine völlig „harmlose Frage“ von mir offiziell in „die Brüche“ ging. Robert (damals Vater eines zweijährigen Sohnes und eines Säuglings), hatte über seine Sehnsüchte nach Selbstverwirklichung und Freiheit gesprochen und ich wollte „nur“ von ihm wissen, wie er sich das konkret vorstelle. Da äußerte er, dass er schon länger mit dem Gedanken spielen würde, seine Frau und die Kinder zu verlassen und sich eine eigene Wohnung zu nehmen. Claudia seine Frau, fiel aus allen Wolken, zu ihr hatte er noch nie dergleichen gesagt. Wenige Tage später zog er aus.

Im jenem fünften Semester Psychologie-Studium begann in mir zum ersten Mal der Verdacht zu keimen, dass in dieser „perfekten Familie“, wie meine Mutter sie, ohne Widerspruch zuzulassen, in „unsere Köpfe“ zeichnete, vielleicht doch das eine oder andere zu beanstanden sei. Ich besuchte damals ein Seminar über „Familiensysteme“, in dem wir standardisierte Interviews und Interaktionsdiagnostik in verschiedenen Familien durchführten und auf Video aufzeichneten. In diesem Seminar vertrat der Dozent hartnäckig die These, dass keiner hier (im Psychologiestudium) sitzen würde, der nicht ein persönliches „Packerl“ aufzuarbeiten hätte – die ersten Zweifel an der heilen Welt meiner Kindheit waren gesät.

Mein erster und einziger – leibhaftiger - Therapie-Lehrer

Im letzten Jahr meines Studiums begegnete ich Thomas, dem ersten und einzigen wirklichen Lehrer, den ich in Gestalt einer lebenden Person hatte und akzeptieren konnte (aus Büchern habe ich auch danach noch viele Weisheiten gezogen). Erst sehr viel später begriff ich, dass er schon damals – sehr einsam – auf den „Weg des Schamanen“ gekommen war, durch eine psychische Initiationskrise in seinen späten Zwanziger-Jahren.

Thomas ist 8 Jahre älter als ich und zu dieser Zeit gerade dabei, sich aus allen vorgegebenen institutionellen Systemen zu lösen. Er hatte als Psychotherapeut einen Schnell-Start „hingelegt“, schon vor Beendigung des Studiums wurde ihm seine erste Stelle angeboten. Dann eröffnete er eine eigene Praxis und wurde Ausbilder in einer humanistischen Therapie-Gesellschaft. Sehr bald darauf machte er sich jedoch im eigenen Ausbildungsrahmen selbstständig. Unter seiner Anleitung unternahm ich meine ersten richtigen praktischen „Gehversuche“, drei Jahre lang.

Mitte des ersten Ausbildungsjahres fuhren wir mit der kleinen Ausbildungsgruppe zu einem mehrtägigen Workshop auf eine Berghütte. Wir übten viel, zum ersten Mal längere Therapiegespräche untereinander. Während ich gerade Susanne, eine andere Gruppen-Teilnehmerin begleitete, stieß Thomas als Beobachter dazu. Sein Kommentar war: „Was machst du eigentlich hier, du kannst es doch schon ...“ Diese Belobigung wurde von Hans, einem anderen Teilnehmer beobachtet – und so bekam ich meinen ersten Neider und Intriganten.

Es zog mich immer wieder hin zu Thomas, bei ihm Kurse und Seminare zu besuchen, insgesamt etwa 10 Jahre lang. Zuletzt brachte er mir sein Können

über Gruppen-Leitung und Ausbilder-Tätigkeiten bei, in dem er mich 3 Jahre in seinem eigenen Ausbildungsinstitut als Assistentin und Co-Trainerin „mitlaufen“ ließ. Danach war die Zeit in seinem Umfeld für mich beendet. Ich hatte ausgelernt und die unterschwelligten Anfeindungen und offensichtlichen Intrigen gegen mich durch die Menschen, die unter Thomas „Fittichen“ etwas werden wollten, wurden für mich unerträglich.

Ziemlich am Ende unserer gemeinsamen Zeit – in einem mehrtägigen Workshop – erzählte er mir eines Morgens einen Traum. Er habe geträumt, ich sei in mein Unterbewusstsein eingebrochen und in eine massive psychische Krise geraten. Ich konnte nur lachen – ich doch nicht!

Praxistätigkeit

Etwa in dieser Zeit eröffnete ich meine erste eigene Praxis, arbeitete zunächst im Kellerraum unseres Hauses und teilte mir später mit einem Kollegen ein Zimmer in einer Praxisgemeinschaft. Viele Klientinnen hatte ich nie – es war mir immer ein Rätsel, wie andere KollegInnen es energetisch hinbekamen, mit 30 - 40 Patientinnen gleichzeitig zu arbeiten. Für mich war und ist bis heute jede einzelne Therapie so etwas wie ein Gesamt-Kunstwerk, deshalb scheint mir auch der Begriff „Heil-Kunst“ am angemessensten als Bezeichnung für die Tätigkeit, die ich ausübe. Patrick, mein Mann, sagt heute noch manchmal scherzhaft, ich hätte meinen ersten Job nach dem Studium – Therapie-forschung – nie aufgegeben. Ich fühle mich immer wieder aufs Neue als Entdeckerin und Forscherin und komme aus dem Staunen über den Reichtum einer jeden therapeutischen Begegnung nicht heraus.

Die Initiationskrise

In meinem 35-sten Lebensjahr begannen sich die „Tore in meine eigene Unterwelt“ allmählich zu öffnen. Zunächst entwickelte ich körperliche Symptome, hatte ständig wechselnde Rückenschmerzen, Druckschmerzen im Oberbauch, fühlte mich oft schwindlig und ständig erschöpft. Am Ende eines sehr intensiven 4-tägigen Selbsterfahrungs-Workshops, den ich mit einem Kollegen zusammen gehalten hatte, brach ich zum ersten Mal in ein Gefühl von Todes-Angst ein, nach etwa zwei Stunden schlossen sich die „Schleusen“ wieder über diese Erfahrung.

Da die Erschöpfung nicht aufhörte und die Rückenverspannungen immer schlimmer wurden, wollte ich mir etwas „Gutes“ tun und ging zu einem Körper-Therapeuten. Nach drei Sitzungen bei

ihm gab es kein „Zurück“ mehr, der Damm zum Unterbewusstsein war vollständig gebrochen. In mir entstand das Bild, dass ich über eine Treppe in meinen eigenen Keller gelangt und die Treppe hinter mir zusammengebrochen war. Die „Treppe“ waren Schutz- und Verdrängungsmechanismen, und zuletzt ging es auch noch meinem „Ego“ an den „Kragen“. Nachdem ich den „Zusammenbruch“ mehr oder weniger akzeptiert hatte und mit meiner Schwester (Ärztin) alle Symptome – ohne körperlichen Befund - durchgegangen war, ließ ich mich ein auf eine „innere Reise“. Sie dauerte fast drei Wochen und endete im mystischen NICHTS – einer dreitägigen Non-Dualitätserfahrung.

Während dieser Erfahrung liefen mein Stoffwechsel und Kreislauf auf Hochtouren und mein Innenleben beanspruchte 98% meiner Aufmerksamkeit, wobei sich spirituelle Einsichten und biographische Erinnerungen abwechselten. Die Frage, ob ich nun „ver-rückt“ sei, stellte ich mir nur sehr kurz, da mir von Anfang an bewusst war, dass es in der ganzen „inneren Karussellfahrt“ eine Instanz gab – heute nenne ich sie den „objektiven Zeugen“ – die Abstand zu dem Geschehen hatte. Trotzdem machte mir das natürlich tierisch Angst und ich hatte keine Ahnung, was mit mir los war. Es tauchte auch niemand in meiner Umgebung auf, der mir das sagen konnte. Als dieser „Spuk“ vorbei war, wandte ich mich wieder ganz normal meinem Leben zu und bemerkte erst nach und nach, dass nichts mehr so wie vorher war.

Die „Gesellen-Zeit“ der Schamanin

In den darauf folgenden drei Jahren, hieß es nach und nach die Reste dieses „Wirbelsturms“ aufzuarbeiten. Ich arbeitete wenig und nahm mir zwischendrin viel Zeit, mich den inneren Themen zu widmen, die „hochgespült“ worden waren. Dabei entdeckte ich die heftigen Gefühle zu einem bisher unbearbeiteten Trauma aus meinem zweiten Lebensjahr und deckte (mit Hilfe meiner älteren Schwester) ein gut gehütetes Familiengeheimnis auf. Darüber hinaus legte ich mir eine viel ruhigere Lebensführung und eine regelmäßige spirituelle Praxis zu.

Die Therapien verliefen in dieser Zeit um einiges intensiver als früher, ich meditierte regelmäßig vor den Sitzungen und die Prozesse gingen schnell und leicht. Es fühlte sich einfach „stimmig“ an, diese Arbeit zu tun, umso mehr wunderte es mich, dass es mich, gut drei Jahre nach meiner Initiationskrise, noch einmal – tiefer – „nach innen“ zog.

Die „Gabe“ – „Unterscheidung der Geister“

In dieser Gesellenzeit öffnete sich auch mein 3. Auge. Ich bemerkte es daran, dass ich oft auf einer anderen Wahrnehmungsebene „Informationen“ herein bekam, die ich bis dahin nicht kannte. Ich „sah“ helle Strahlungen und „dunkle“ Schatten neben der Alltagswahrnehmung auf einem intuitiven „Informationskanal“. Da ich ein nüchterner Mensch bin und auf solche Fähigkeiten nicht besonders „abfahre“, gab ich diesen Erfahrungen nicht allzu viel Bedeutung. Solange, bis ich in einem Gespräch mit einem evangelischen Pastor vom urchristlichen Charisma der „Unterscheidung der Geister“ erfuhr und darüber hinaus auf die Schriften von Karlfried Graf Dürckheim hingewiesen wurde:

„Dass Menschen von großer Durchlässigkeit eine Strahlung besitzen, die sich bis zu konkreten Lichterscheinungen steigern kann, ist ein vielfach bestätigtes Faktum. Dass es, um sie zu sehen, eines besonderen Auges bedarf, nimmt ihrer Wirklichkeit eben sowenig weg wie irgendeiner Sinnesqualität der Umstand, dass sie eines sie Wahrnehmenden bedarf, um überhaupt zu sein. Aber der Sinn, der uns zum Wahrnehmen dieser besonderen Lichtqualität befähigt, kann entwickelt werden (S.103)“

...

„Es gibt aber auch die dunkle Strahlung. Das ist etwas anderes als die negative Ausstrahlung eines Menschen, der unglücklich, verärgert, schlechter Laune ist oder angstbesessen und abweisend. Es gibt eine dunkle Strahlung transzendenten Charakters. ... Auf dem initiativen Weg ist es wichtig, das Organ für die negative Strahlung, die negative Transzendenz anzeigt, ebenso zu entwickeln wie für die positive. Der Mensch auf dem Weg muss vor allem seine Affinität zur negativen Transzendenz zu erkennen lernen. Die geheime Anziehungskraft des Bösen. Der Widersacher in uns, dieses Prinzip, das das Leben in seiner Dreieinheit als Kraft, Sinn und Einheit grundsätzlich in Frage stellt oder vernichtet. (S.106)“ Karlfried Graf Dürckheim in „Vom doppelten Ursprung des Menschen“, Herder, 1995, 3.Aufl.

Ab da akzeptierte ich, dass ich wohl die Fähigkeit besaß, unheilvolle Impulse und Blockaden treffsicher zu erkennen und von positiven Entwicklungen und Heilungsprozessen zu unterscheiden. Seitdem experimentiere ich damit, wie ich diese Begabung heilbringend für andere Menschen einsetzen und in persönlichen Begleitungen nutzen kann.

Der Weg zur „Meisterschaft“

Es schien nun alles wieder einigermaßen „im Lot“ zu sein, das Trauma war aufgearbeitet und „geheilt“, die neuen Fähigkeiten erobert und etabliert und trotzdem führte der Weg nicht wieder „in die Welt zurück“. Ich konnte mir das selbst nicht gut erklären, hatte nur innerlich ständig das Bild von

einer grauen Spirale, die sich „nach innen drehte“. Außerdem wurde die äußere Arbeit immer anstrengender, Workshops und Seminare kosteten unendlich viel Kraft.

In dieser Zeit schrieb ich folgenden Text in mein Tagebuch:

Den Auftrag annehmen

Den Auftrag annehmen, das ist der nächste Schritt. Ich habe keine Ahnung, was das bedeutet, mir kommt das alles zu groß vor, zuviel Verantwortung. Wie gern wäre ich wieder ein ganz normaler Mensch in einer kleinen, begrenzten, überschaubaren Welt.

Was heißt das, diesen Auftrag annehmen? Warum finde ich keinen Lehrer, der mir zeigt, wie das geht, weil er den Weg schon gegangen ist? Kann ich den Weg überhaupt ganz allein finden?

Der innere Meister kennt den Weg zur Meisterschaft, hat Dürckheim gesagt. Was aber muss passieren, um die Rolle des Meisters wirklich einzunehmen? Es geht jetzt darum, Meister zu werden, bisher war ich nur Schülerin - in der Lehre bei meinem eigenen Prozess.

Die Rolle einnehmen, Verantwortung übernehmen - das hat so etwas Endgültiges, etwas, das mir Angst macht, dem ich mich nicht gewachsen fühle. Zu groß, zu hoch, zu schwer!!

Kann es nicht ein bisschen kleiner, ein bisschen niedriger, ein bisschen leichter sein?

Keine Ahnung, woher mein intuitives Bewusstsein wusste, was anstand und Gott-sei-Dank, dass mir zu diesem Zeitpunkt nicht bekannt war, dass der Weg zur „Meisterschaft“ noch weitere zwölf - noch härtere - Jahre in Anspruch nehmen würde. Heute nenne ich ihn das „große“ Reinigungsprogramm – die Gesellenzeit ist das „kleine“.

In dieser Phase wollte ich mich zunächst nur noch zurückziehen, nichts mehr arbeiten und viele Stunden am Tag meditieren. Meine Dünnhäutigkeit und Reiz-Über-Empfindlichkeit steigerten sich auf ein Maximum. Dieses extreme Rückzugsbedürfnis hielt etwa 4 Jahre lang an, wobei ich mich in der zweiten Hälfte ständig in einer „Wolke des Nicht-Wissens“ aufzuhalten schien. Irgendwann kam so etwas wie ein „Wille“ wieder und dann nach und nach auch alle anderen Ich-Funktionen, die vorübergehend nicht verfügbar waren. Das Selbst-Gefüge hatte sich umorganisiert, die verfügbaren „Funktionen“ scheinen nun nicht mehr mit einem persönlichen Ich-Erleben in Verbindung zu stehen – sie tauchen einfach auf, wenn sie gebraucht werden.

Die Schamanen-Krankheit

Was hat es nun mit dieser Schamanen-Krankheit auf sich? Wieso soll sie aufhören, wenn man anfängt zu schamanisieren? Wie kann man sie überhaupt verstehen?

Mit der Öffnung der Tore zu meinem Unterbewusstsein ist die Angst in mein Leben gekommen – nicht *eine* Angst, ich kenne mindestens 20 verschiedene Nuancen und Arten von Angst, wie ein Eskimo, der viele verschiedene Arten von Schnee kennt und unterscheiden kann. Man lernt sich zu orientieren in den vielen Jahren, in denen man das Unterbewusstsein durchschreitet.

Frei-flottierende Angst-Zustände und Panik-Attacken sind eher ein schwer zu therapierendes therapeutisches Feld. Die „Dämonen der Unterwelt“ werden in der herkömmlichen Psychotherapie dadurch abgewehrt, dass man versucht, den „Wächter an der Schwelle“, das sogenannte ICH zu stabilisieren. Es ist überflüssig, zu erwähnen, dass *diese Methoden* gegen meine Ängste machtlos waren.

Jedes Los-Lassen einer früheren Ich-Identifikation erzeugt mulmige Gefühle, die sich bis zur Todes-Angst steigern können, wenn es um die „Existenz des EGOs“ geht. Diese Erfahrungen macht jeder, der den „Weg des Kriegers“ geht, der mit den Mächten der Unterwelt ringt. Die Traumata, die auf diesem Weg zu heilen und zu beseitigen sind, erzeugen ihre je eigenen Schmerzen und Symptome und keiner kann vorher sagen, welche „Leichen in seinem Keller“ verborgen sind.

Wer den Weg der Heiler und Heilerinnen geht, lernt, sich auf die Unterstützung seiner inneren Helfer und Seelenkräfte zu verlassen. Er durchleidet Verwundungen und Schmerzen, oft bis an alle Grenzen des Erträglichen und erfährt dabei immer wieder, von unsichtbaren Kräften getragen und gehalten zu sein. Wie uns in der griechischen Mythologie die Geschichte Chirons zeigt, erwirbt der „verwundete Heiler“ seine Heil-Kräfte und Weisheiten in der jahrelangen Beschäftigung mit den eigenen Wunden. Erlösung und Befreiung vom Leid geschieht dabei – wie in der griechischen Mythologie - durch das Mysterium spiritueller Transformation.

Auf diesem Weg wird man frei und unabhängig von unheilvollen Prägungen. Man hört nach und nach auf, seinen kleinen Ich-Bezügen zu dienen und lernt, sich von einer höheren Instanz (jenseits des Individuellen) führen zu lassen. Selbstverständlich behält das alles die „individuelle Note“,

die eigenen Gene kann niemand ausradieren. Je ego-loser die inneren Bezüge werden, desto mehr Kraft bekommen die eigenen Handlungen. Derjenige, dem das Talent und die Aufgabe des „Heilens“ zugekommen ist, erfährt diese Kraft im Ausüben dieser Tätigkeit.

