

Der innere Schamane

The shaman within

Ein magisches NLP-Format von Christian Buck

Einführung

Nach der Definition von Mircea Eliade ist der Schamane "der Spezialist einer Trance, in der seine Seele den Körper zu Himmel- und Unterweltreisen verlässt". Er ist "der große 'Spezialist' für die menschliche Seele; er allein 'sieht' sie, denn er kennt ihre 'Gestalt' und ihr Schicksal". Charakteristisch für den Schamanismus ist der planvolle Übergang von einem "alltäglichen" zu einem "veränderten" Bewusstseinszustand. Letzterer, die schamanische Trance, wird durch die Einnahme halluzinogener Substanzen, Musik oder Tanz herbeigeführt. Während seiner "Reisen" in die "andere Welt" nimmt der Schamane Kontakt mit den Geistern auf, erwirbt seine Kraft (durch Schutztiere und Hilfsgeister) und hilft später seinen Patienten. Diese Techniken sind nicht nur sehr alt (mindestens mehrere zehntausend Jahre), sondern in ihrer Grundstruktur weltweit verbreitet - man findet sie auch in Gemeinschaften, die nie miteinander in Kontakt gewesen sind. Das legt, zumindest als Arbeitshypothese ("als ob"), den Schluss nahe, dass der Schamanismus a priori im Menschen angelegt ist. Dafür lassen sich auch körperliche Hinweise finden; so hat man im menschlichen Gehirn die bewusstseinsverändernde Substanz Dimethyltryptamin (DMT) nachgewiesen, die im Amazonas-Schamanismus eine wesentliche Rolle spielt. Und schließlich: "Schamanismus ist eine Methode für persönliche Experimente", schreibt Michael Harner, "denn bei ihm handelt es sich um eine Technik und nicht um eine Religion. 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."

Die Idee

In unserer Kultur wurden die letzten Reste des Schamanismus spätestens während der Inquisition ausgerottet. Daher ist es heute äußerst schwierig, entsprechende Hilfe zu finden - will man nicht auf die Dienste selbsternannter Heiler zurückgreifen, deren Qualifikation in den meisten Fällen angezweifelt werden muss. Da grundlegende Techniken des Schamanismus aber für jeden erlernbar sind, soll hier der Versuch unternommen werden, einen "inneren Schamanen" als neuen Persönlichkeitsanteil zu installieren, der dann als Ratgeber und Helfer zur Verfügung steht. Dabei wird eine Mischung aus schamanischen Elementen und NLP-Techniken angewandt, darunter: Trance und Visualisierung (Schamanismus und NLP), Ressourcen, Anker und logische Ebenen (NLP) sowie der Aufstieg am "Weltenbaum" (Schamanismus).

In der Übung wird das "spirituelle Terrain" visualisiert und erkundet, indem der Reisende am "Weltenbaum" (axis mundi) gen Himmel fährt. Er erfährt während einer Trance die kosmische Harmonie, seinen Platz in der Welt und nimmt Kontakt mit den unerschöpflichen Ressourcen des Universums auf, die auch ihm, als persönliche Ressourcen, zur Verfügung stehen. Mit Hilfe von Ankern stellt er eine Beziehung zu

diesen Kraftquellen her, auf die er später auch in seinem alltäglichen Bewusstseinszustand zurückgreifen kann. Zudem wird ein Persönlichkeitsanteil "erweckt", der als "innerer Schamane" zu jeder Zeit als Ratgeber zur Verfügung steht.

Fallbeispiel:

Ein Patient fühlt sich von seiner Kraft abgeschnitten oder sucht seinen Platz in der Welt beziehungsweise im Universum. Bewusste Reflexion bringen ihn nicht weiter. Durch die Reise während der Trance kann er die "andere Wirklichkeit" kennen lernen sowie die logischen Ebenen erkunden und seine Ressourcen finden. Im Idealfall kann er diese Entdeckungsfahrt später alleine nach Belieben wiederholen. Dieses Format operiert auf den logischen Ebenen Spiritualität, Identität, Glaubenssätze und Fähigkeiten.

Quellen:

Mircea Eliade: Schamanismus und archaische Ekstasetechnik; Suhrkamp

Michael Harner: Der Weg des Schamanen; Econ

Hans-Peter Duerr: Traumzeit; Suhrkamp

John Grinder, Judith deLozier: Der Reigen der Dämonen; Junfermann

Joseph O'Connor, John Seymour: Neurolinguistisches Programmieren; VAK

Das Format

1. Den Patienten in einen **Trance-Zustand** versetzen

Durch Milton-Sprache und Musik wird der Reisende in eine Trance geführt ("Downtime"). Die Musik kann während des gesamten Formates als Untermalung der Trance präsent bleiben. Das Unterbewusste wird um ein Zeichen dafür, gebeten, dass es zu einer Reise in die "andere Wirklichkeit" bereit ist.

2. Das **Bild vom Weltenbaum** evozieren

Der Reisende wird von B zum Stamm des Weltenbaums geführt, der mit seinen Wurzeln, seinem Stamm und seiner Krone Unterwelt, Welt und Himmel verbindet. Hier wird zuvor evtl. ein Als-Ob-Rahmen installiert, um weltanschaulichen Widerständen des Reisenden zu begegnen ("Stelle Dir vor, dass...", "Mal angenommen, dass..."). Der Reisende legt sich am Stamm nieder.

3. Der **Aufstieg am Weltenbaum**

Der Reisende "verlässt" seinen Körper und sieht sich am Weltenbaum liegen. Er verabschiedet sich von dem liegenden Teil und beginnt nun seine Schamanenreise. Entlang des Baumstammes steigt er nach oben, den Ästen und dem Himmel entgegen. Zuvor versichert B dem Reisenden, dass sein "zurückbleibender" Körper derweil wohl behütet ist.

4. Die **Besichtigung der logische Ebenen und ihrer Bewohner**

Auf verschiedenen Höhen im Weltenbaum befinden sich die logischen Ebenen Identität, Glaubenssätze und Fähigkeiten, die sich der Reisende nach Belieben ansehen kann.

Zuerst die Ebene der *Fähigkeiten*. Hier trifft er die Ressourcen, die er sich als "Geister" oder "Krafttiere" visualisieren kann. Sie sind universelle Kraftquellen, die er sich zu Verbündeten machen kann. Die Visualisierung dient dazu, diese Helfer visuell zu ankern.

Die *Glaubenssätze* sollen als Personen vorgestellt werden, mit denen ein Dialog möglich ist ("Welchen Dienst willst Du mir erweisen?").

Auf der Ebene der *Identität* begegnet der Reisende sich selbst. Welches Symbol das ist, wird ihm sein Unterbewusstes signalisieren.

5. Beliebiger **Wechsel zwischen den Ebenen**, danach wieder Punkt 4

Am Stamm entlang kann der Reisende nach oben und unten steigen. Allerdings noch nicht an die Spitze des Baumes oder zurück zum Startpunkt.

6. Der **Aufstieg in die Baumkrone und das Geschenk des Schamanen**

Hier, an der Spitze des Baumes, soll das Universum als wohlgeordnet erfahren werden (spirituelle Ebene). Dazu wird der Reisende aufgefordert, von seinem erhöhten Standpunkt aus nochmals die einzelnen Ebenen zu betrachten, in seine Erfahrungen hineinzuspüren (zum Beispiel mit Hilfe der zuvor gesetzten Anker) und die Harmonie der Welt zu bewundern. Wenn sich dieses Gefühl einstellt oder ein Bild dazu entsteht, wird es geankert. Dieser Anker ist das Geschenk, das der Persönlichkeitsanteil "Schamane" dem "Normalbewusstsein" mitbringt. Es soll künftig als Talisman dienen und den "inneren Schamanen" herbeirufen können.

7. Der **Abstieg zum Startpunkt**

Der Reisende steigt am Stamm wieder hinunter.

8. Der **Schamane übergibt das Geschenk**

Unten angekommen, überreicht der Schamane dem Schlafenden sein Geschenk, indem er es neben ihn legt, und verschmilzt danach mit ihm (zum Beispiel mit den Worten "Ich bin jetzt ein Teil von Dir.>").

9. Das **Herausführen aus der Trance**

Der Reisende hat jetzt die Gelegenheit, sich bei seinem nun verinnerlichten Schamanen zu bedanken und sich vom Weltenbaum zu entfernen (zum Beispiel, indem er ihn immer kleiner werden lässt). B beendet die Trance, zum Beispiel durch andere Musik und/oder sprachliche Anweisungen.

Kommentare

Hier werden einige Bemerkungen zur Vorgehensweise gemacht und die jeweils verwendeten Grundannahmen des NLP benannt.

- Den Patienten in einen **Trance-Zustand** versetzen

Durch den Übergang in den "veränderten Bewusstseinszustand" (Trance) werden Ressourcen verfügbar, die im Normalbewusstsein nicht zugänglich sind. Durch die Verwendung von Musik wird die Entspannung erleichtert und ein "magisches Setting" geschaffen. Denkbar wäre auch die Verwendung von Trommeln oder Trommel-Musik auf CD.

- Das **Bild vom Weltenbaum** evozieren

Dieses Bild soll die Verbindung von Erde und Himmel symbolisieren, also einen geordneten Kosmos, der dem Menschen wohl gesonnen ist und ihm seine Hilfe anbietet. Hier könnte zum Beispiel ein traditioneller Mythos zitiert werden. Der Als-Ob-Rahmen kann verwendet werden, wenn der Reisende starke intellektuelle Vorbehalte gegen spirituelle Vorstellungen hat.

- Die **Besichtigung der logische Ebenen und ihrer Bewohner**

Die Reise zur Ebene der Fähigkeiten geht davon aus, dass jeder Mensch alle zur Veränderung nötigen Ressourcen in sich hat. Hier geht es darum, diese Ressourcen zu entdecken, zu visualisieren und mit Hilfe von Ankern verfügbar zu machen. Der Dialog mit den Glaubenssätzen geht davon aus, dass diese Annahmen, selbst wenn sie sich in der Praxis oft als belastend erweisen, stets eine positive Absicht haben. Diese gilt es zu entdecken und wertzuschätzen.

Zweifellos ist die Vorstellung, sämtliche Ressourcen und Glaubenssätze in einem Durchgang zu bearbeiten, unrealistisch. Die erste Reise soll hauptsächlich dazu dienen, als eine Initiation die "Welt der Geister" vorzustellen und die Lust darauf zu wecken, sie wiederzusehen.

- Der **Aufstieg in die Baumkrone und das Geschenk des Schamanen**

Dieser Punkt ist wesentlich, weil er durch das symbolische Geschenk einen Anker für den neu zu installierenden Persönlichkeitsanteil "Schamane" liefert.

- Der **Schamane übergibt das Geschenk**

Hier erfolgt die Integration der neuen Erfahrung, und zwar durch das symbolische Verschmelzen der beiden Teile. Man könnte an dieser Stelle auch von einer Integration des "normalen" und des "veränderten" Bewusstseins sprechen.