

In diesem und den folgenden Kapiteln werde ich Dir nun beschreiben, wie Du die Anderswelt-Reise, die schamanische Reise, durchführen kannst. Ich habe die Erfahrung gemacht, dass es den meisten Menschen leichter fällt, die Anderswelt-Reise zusammen mit anderen zu erlernen. Das liegt einerseits an der entstehenden Gruppendynamik, an der Bündelung der Kräfte aller Anwesenden, andererseits aber natürlich auch daran, dass es in einem Workshop jemanden gibt, der Deinen Fehler erkennen und benennen kann, und der möglicherweise noch ein paar speziell auf Dich zugeschnittene Tipps hat.

Die persönliche Rücksprache lässt sich durch ein Buch nicht ersetzen, aber ich werde mich bemühen, in den folgenden Kapiteln alle Hinweise unterzubringen. Deshalb mag es das eine oder andere geben, von dem Du Dich nicht angesprochen fühlst. Ich werde jeweils anmerken, welche Dinge unverzichtbar sind und wo Du Dir aus verschiedenen Alternativen das für Dich Passende herausuchen kannst.

Denke nur bitte immer daran, dass es keine Beliebigkeit gibt. Wenn Du etwas tust, dann richte Dich genau nach den Anweisungen! Wenn Du etwas weglässt, dann vergewissere Dich, dass es für die Reise wirklich nicht nötig ist. – Die Sache ist einfach genug. Wichtig ist im Grunde genommen nur, dass Du Dir eine bestimmte Verfahrensweise aneignest und dann immer dabei bleibst. Mitten im Rennen die Pferde zu wechseln, hat noch nie jemandem geholfen.

Der erste Teil der Arbeit besteht in der Vorbereitung der Reise. Ein erfahrener Reisender kann eigentlich immer und überall in die Anderswelt eintreten. Aber auch „altgediente“ Schamanen ziehen es vor, nicht zu improvisieren, wenn es sich irgendwie einrichten lässt. Also solltest Du als Anfänger Dir Zeit lassen und das, was man heute so schön „Setting“ nennt, sorgfältig vorbereiten.

Das Setting

Ruhe

Wenn Du schon einmal eine Fernsehdokumentation über einen Schamanen gesehen hast, dann weißt Du vielleicht, dass die Anderswelt-Reise überall vonstatten gehen kann, notfalls mitten auf einem Marktplatz zwischen spielenden Kindern und bellenden Hunden. Aber hast Du auch gesehen, wie leicht es dem Schamanen fällt, die gesamte alltägliche Umgebung von sich abzustreifen und mit unglaublicher Konzentration auf einen einzigen Punkt seine Vorbereitungen zu treffen?

Das wird Dir zumindest am Anfang gewiss nicht gelingen. Deshalb solltest Du auf eine ruhige, störungsfreie Umgebung achten. Sorge dafür, dass weder Telefon noch Türklingel Dich stören können, schalte Radio und Fernseher aus, und wenn Du nicht alleine bist, dann bitte Deine Mitbewohner darum, Dich für einige Zeit nicht zu stören. Achte auf bequeme Kleidung: Keine drückenden Gürtel, keine engen Jeans, zwickende BHs oder ähnliches! Sport- oder Freizeitkleidung ist genau richtig.

Überhaupt die Kleiderordnung: Adlerfedern, Bärenfelle oder sonstige exotischen Verkleidungen sind völlig überflüssig! Sie dienen Dir in keiner Weise, sondern zeigen bestenfalls, dass Du etwas sehr Wichtiges nicht verstanden hast, über das wir im Zusammenhang mit dem Ritual noch zu reden haben werden.

Dämmeriges Licht, Nacht

Manche Schamanen sagen, dass schamanische Arbeit Nachtarbeit ist. In der Tat fällt es den meisten Menschen leichter, nach Sonnenuntergang auf die Reise zu gehen. Das mag damit zusammenhängen, dass die Kräfte in der Welt sich stärker und schneller bewegen, solange die Sonne am Himmel steht. Tatsache ist jedoch, dass im Prinzip jede Tageszeit geeignet ist.

Wenn Du es Dir also ohne weiteres so einrichten kannst, so führe Deine ersten Reisen nach Sonnenuntergang durch! Es geht aber auch anders. Lediglich helles Licht solltest Du vermeiden. Manche Reisenden fühlen sich wohler, wenn sie eine Augenbinde oder eine schwarze Brille tragen. Ich empfehle das in meinen Workshops nicht, sondern achte lediglich auf gedämpfte Beleuchtung. Das hat bisher immer genügt.

Die Umgebung

Die Umgebung, in der Du Dich befindest, spielt eigentlich keine Rolle. Wenn Du jedoch einen bestimmten Platz in Deiner Wohnung oder eine Stelle hast, die für Dich mit spiritueller Arbeit, Meditation oder ähnlichen Tätigkeiten verknüpft ist, oder wenn Du über Deinen eigenen Kraft-Ort verfügst, dann wäre es natürlich angemessen, Deine ersten Reiseversuche an dieser Stelle zu unternehmen. Aber Du bist keineswegs darauf angewiesen!

Wichtig jedoch ist, dass Du für Dich die Reise als Übergang von der Alltagswelt in die Anderswelt verstehst und deshalb Vorkehrungen triffst, die diesen Übergang markieren: Eine besondere Stelle in der Wohnung, ein mit Schnur oder Band abgegrenzter Bereich, ein mit Pflanzenrauch oder Licht gereinigter Ort ist sehr hilfreich, um Dich auf den Übertritt in die Anderswelt vorzubereiten.

Bevor ich Dir beschreibe, welche Möglichkeiten es gibt, sind ein paar grundsätzliche Anmerkungen zum Thema Ritual erforderlich, damit Du wirklich verstehst, worum es eigentlich geht, denn gerade zu diesem Thema sind unglaublich viele Fehlinformationen im Umlauf.

Das Ritual

Das Zusammenführen von Körper, Geist und Seele

Zunächst einmal dient ein Ritual dazu, Dich wirklich zu aktivieren und alle Deine Kräfte in die Handlung einzubeziehen. Mein schamanischer Lehrer sagte mir, als wir über Rituale sprachen: „Du sollst nicht nur denken, sondern auch handeln.“ Das habe ich natürlich erst einmal völlig missverstanden, so nach dem Motto: „Erst denken, dann handeln!“ Das war aber überhaupt nicht gemeint. Hinter diesem Spruch steckt vielmehr der Gedanke, dass der Mensch nun einmal aus Körper, Geist und Seele besteht, und dass jede Handlung nur dann „optimal“ sein kann, wenn alle diese drei Bestandteile an ihr beteiligt sind (zum Thema Rituale siehe Achterberg (6) und (26)).

Wer zum Beispiel betet, indem er sich in eine Ecke setzt und in seinem Kopf die Worte formt, hat sicher nicht wirklich gebetet, denn nach unserem Verständnis sollte doch zumindest auch die Seele daran beteiligt sein! Aber nicht nur das: Wenn wir auch unseren Körper an einem Gebet beteiligen, indem wir (als Christen) die Hände falten und uns niederknien, dann verleihen wir dieser Handlung eine wesentlich größere Intensität, weil eben der ganze Mensch an ihr beteiligt ist. – Und wenn das so ist, dann wird auch die Intensität des Geistigen und Seelischen zunehmen (siehe hierzu auch Mails (29))!

Das ist eigentlich ein wesentliches Prinzip, das (unter anderem) in jedem Ritual steckt: Die Worte, die Klänge, die Bewegungen und Tänze, die Gerüche der Räucherungen, das Feuer oder die Kerze, der gereinigte Raum und was auch immer noch zu einem Ritual gehört, all das fügt Körper, Geist und Seele im Hier und Jetzt zusammen!

Diese Einheit ist die Voraussetzung dafür, dass überhaupt etwas geschehen kann und sie ist gerade für uns Europäer nicht immer leicht zu erlangen. Die meisten von uns sind so in den Alltagsdingen gefangen, dass es schon einiger Anstrengung bedarf, um diese Fesseln zumindest für einige Zeit zu lösen. Schon allein deshalb können wir auf ein vorbereitendes Ritual nicht verzichten.

Das Sammeln der eigenen Kräfte

Natürlich hat jedes Ritual noch andere Funktionen, die darüber hinausgehen. Wir haben im ersten Teil dieses Buches gesehen, dass die Anderswelt uns jederzeit und an jedem Ort ebenso umgibt wie die alltägliche Wirklichkeit, und dass alle Erscheinungen und Wesen der Welt über einen Anderswelt-Anteil verfügen. Jedes Ritual hat auch den Zweck, uns in dieses Gefüge einzubinden, so dass wir nicht nur mit unseren alltäglichen Fähigkeiten, sondern auch mit unseren Anderswelt-Kräften arbeiten können.

Deshalb auch sollten wir nach Möglichkeit mit unseren eigenen Kräften arbeiten, also mit den Kräften des Teils der Welt, aus dem wir kommen, den Kräften des Teils der Welt, in dem wir uns befinden und mit den Kräften, die durch unsere Ahnen auf uns überkommen sind.

Alle ernstzunehmenden Schamanen, die ich im Laufe der Jahre kennen gelernt habe, weisen immer wieder darauf hin, dass wir Europäer uns auf unsere eigenen Traditionen besinnen und unsere eigenen Kräfte nutzen sollen! Das hat zwei Aspekte: Auf der einen Seite ist es ein unglaublicher Kultur-Imperialismus, anderen Völkern, die wir meist in der Vergangenheit schon unterdrückt haben (so z.B. die nordamerikanischen Indianer), nun auch noch ihrer kulturellen oder religiösen Identität zu berauben, indem wir uns ungeniert aus ihren spirituellen und religiösen Traditionen bedienen! (Siehe dazu auch die Ausführungen in meinem Buch „Schamanische Ritualmusik und die Kraft der Klänge“.)

Auf der anderen Seite wirst Du immer wieder feststellen, dass die Kräfte von Pflanzen, Tieren, Steinen oder anderen rituell eingebundenen Wesen dort am besten wirken, wo sie zu Hause sind. Dies gilt erst recht für unsere Ahnen und vor allem für Götterwesen!

An einem schlichten Beispiel möchte ich Dir das demonstrieren: Viele Menschen, die gerne Rituale durchführen wollen, räuchern dazu eine Pflanze, nämlich getrockneten Salbei, weil sie glauben, Salbei wäre nach der nordamerikanischen indianischen Tradition sozusagen das Mittel der Wahl. Erstens kannten viele indianische Völker das Räuchern mit dieser Pflanze überhaupt nicht, weil sie in ihrem Lebensraum gar nicht wuchs. Zweitens zieht ein mehr als dreißig Jahre alter Übersetzungsfehler bis heute seine Spur durch die pseudo-esoterische Fachliteratur: Irgendjemand hat „sagebrush“ einmal mit Salbei übersetzt – und seitdem räuchern Indianer zumindest in deutschen Büchern immer mit Salbei, obwohl „sagebrush“ Beifuß (*Artemisia*) heißt!

Aber nicht nur das! Selbst, wenn Du Dich für die „richtige“ Pflanze entscheidest, wirst Du feststellen, dass Deine Räucherung hier niemals dieselbe Kraft haben kann, wie die eines Indianers in Nordamerika. Das hat sehr viel damit zu tun, dass Salbei keine in Deutschland heimische Pflanze ist (Wiesensalbei wird gewöhnlich nicht benutzt und hat auch keinerlei „magische“ Kraft). Auch unsere Vorfahren haben niemals Salbei für Räucherungen oder andere Zwecke benutzt! Warum wohl? Weil wir in unserer heimischen Pflanzenwelt über andere Pflanzenwesen verfügen, die für Räucherungen hierzulande wesentlich besser geeignet sind!

Je nach Anwendungszweck und Zielsetzung kämen zum Beispiel Beifuß und Rainfarn in Frage. Für die Reinigung und rituelle Vorbereitung eines Ortes würde ich zum Beispiel Rainfarn empfehlen und für ein Dank- und Bitritual Beifuß. Doch darüber später mehr!

Ich will hier zunächst einmal nur festhalten, dass es zwar wichtig und unumgänglich ist, aus der spirituellen und religiösen Tradition anderer Völker zu lernen, dass wir uns aber keineswegs ungeniert daraus bedienen können, weil wir uns für eine erfolgreiche Arbeit auf unsere eigenen Kräfte und Traditionen besinnen müssen.