

Inhalt

Vorwort	13
Kapitel 1 – Die Grundlagen	17
Das Bild von der Welt – Naturwissenschaft und Schamanismus	19
Lineares und zyklisches Weltbild	20
Alltägliche und nichtalltägliche Wirklichkeit	25
Das Chakrensystem	28
Die Natur der Seele	33
Seelische Störungen und Erkrankungen aus schamanischer und tiefenpsychologischer Sicht	34
Vision oder Psychose?	39
Der Unterschied zwischen Psychotherapie und Spiritualität	45
Der Unterschied zwischen Psychotherapie und schamanischer Heilarbeit	51
Kapitel 2 – Ein europäisches Medizinrad	57
Im Rad der heiligen Kräfte	59
Der schöpferische Impuls	63
Position 1: Die primordiale Essenz	64
Position 2 und 3: Urgott und Urgöttin	66
Die Elemente	72
Position 4: Luft	74
Position 5: Feuer	77
Position 6: Wasser	80
Position 7: Erde	83
Die heiligen Reiche	87
Position 8: Das heilige Reich der Ahnen	88
Position 9: Das heilige Reich der Pflanzen	91
Position 10: Das heilige Reich der Tiere	96
Position 11: Das heilige Reich der Menschen	100
Alles, was danach kommt	103
Position 12: Der nächste Schritt bzw. die nächste Generation	104
Position 13: Der Weg zum Ziel	106
Position 14: Die Vereinigung	110
So weit, so gut – und was machen wir jetzt damit?	112
Von Rädern und Karten	112
Das Rad erinnern	119
Meditation im Rad der heiligen Kräfte	126
Traumarbeit	128

Seelenpfade

Kapitel 3 – Zur Ausbildung des Behandlers	131
Theoretische Grundlagen und fachliche Qualifikation	133
In Entspannung gehen	137
Stressbewältigung auf schamanisch	139
Eine Halbtrance herbeiführen	143
In die nichtalltägliche Wirklichkeit reisen	148
Die feinstofflichen Sinne trainieren	151
Kraft schöpfen	155
Techniken zur Reinigung und Zentrierung	158
In die eigene Mitte kommen	163
Kapitel 4 – Der Behandlungsablauf	171
Grundvoraussetzungen	173
Ein Raum für alle	173
Ein Mensch für alle	174
Für wen eignen sich schamanische Therapieformen?	176
Das Phänomen der Übertragung	179
Der dunkle Spiegel bzw. die negative Übertragung	179
Der helle Spiegel bzw. die positive Übertragung	180
Offene und geschlossene Traumsymbole	180
Emphatische Abgrenzung	180
Die Phasen des Therapieverlaufs	183
Die Einleitungsphase	183
Die Behandlungsphase	183
Die Endphase	183
Die Phasen des Sitzungsverlaufs	184
Die Warm Up-Phase	184
Die Arbeitsphase	186
Die Cool Down-Phase	186
Kapitel 5 – Der Trancezustand	189
Tier- und Pflanzenverbündete	192
Und was tun wir jetzt damit?	201
Probleme bei Trancereisen beheben	214
Trance in Bewegung	216
Bewegung ist Glück	217
Grundformen des Authentic Movement	220
Der ekstatische Trancetanz	229
Der Trommel-Trancetanz	235
Der Körperbmalungs-Trancetanz	237
Themen tanzen	238
Kapitel 6 – Die dunkle Nacht der Seele	239
Eine Gesellschaft im Schockzustand	241

Das Körpertrauma	242
Wenn die Seele kollektiv abgeschoben wird	244
Was ist ein Trauma?	246
Schattenarbeit als Weg zur Ganzheitserfahrung	251
Die vergebliche Jagd nach der „Harmonie“	257
Schamanische Aufstellungsarbeit	259
Der Träumerkreis	261
Der Visionskreis	262
Der Fuchs-Wolfs-Kreis	262
Die Vier-Schilde-Aufstellung	267
Der Heilkreis	274
Empathische Spiegelung	279
Seelenrückholung	284
Cord Cutting	289
Exkurs: Wie komme ich an schamanisches Werkzeug?	297
Das Sterben lernen	299
Kapitel 7 – Shape Shifting	303
Was ist Shape Shifting?	307
Raus aus der Versagensfalle	309
Luftschloss oder Lebensaufgabe	311
Kapitel 8 – Schamanische Arbeit in der freien Natur	319
Das Rad der heiligen Kräfte erkunden	322
Das Netz des Lebens erkunden	324
Mit der Erde gehen	326
Naturkommunikation	338
Eine Nacht im Freien	348
Kapitel 9 – Die Magie des Redestabs	353
Von Herz zu Herz	355
Der Stab selbst	356
Die Grundregeln	357
Die Kreisintelligenz	360
Die Kommunikationsregeln	361
Weitere Formen des Redestabrituals	363
Die Aufgabe des Leiters	366
Kapitel 10 – Zeremonien der Kraft	369
Gemeinschaftsrituale	371
Das Metritual	372
Das Massageritual	375
Ahnenpfade	379
Die Schwitzhütte	382

Seelenpfade

Kapitel 11 – Rechtsfragen	389
Zum Heilkundebegriff	391
Zur Schweigepflicht	393
Vertragsform und Honorar	394
... und noch ein Wort zum Schluss	396
Kapitel 12 - Quellen & weiterführende Literatur	397

Übersicht über die Techniken

Kapitel 2	
❖ Praktisch erleben: Die primordiale Essenz	65
❖ Praktisch erleben: Urgott und Urgöttin	71
❖ Praktisch erleben: Luft	76
❖ Praktisch erleben: Feuer	80
❖ Praktisch erleben: Wasser	82
❖ Praktisch erleben: Erde	85
❖ Praktisch erleben: Das heilige Reich der Ahnen	90
❖ Praktisch erleben: Das heilige Reich der Pflanzen	95
❖ Praktisch erleben: Das heilige Reich der Tiere	99
❖ Praktisch erleben: Das heilige Reich der Menschen	102
❖ Praktisch erleben: Der nächste Schritt bzw. die nächste Generation	105
❖ Praktisch erleben: Der Weg zum Ziel	108
❖ Praktisch erleben: Die Vereinigung	111
❖ Die Tarot-Legeweise des „Euro-Rads“	113
❖ Eine Anrufung des Rads der heiligen Kräfte	123
❖ Auf dem Rad meditieren	126
❖ Traumforscher sein	128
Kapitel 3	
❖ Die Aufmerksamkeit verschieben	152
❖ Aktivierung des inneren Sehens	152
❖ Drei-Punkt-Energiequelle	156
❖ Atemenergie tanken	157
❖ Chakrenaufladung	158
❖ Salbei und andere reinigende Kräuter	159
❖ Das reinigende Energie-Tuch	160
❖ Wasserreinigung	160

❖ Feuerreinigung	161
❖ Atemwelle	164
❖ Atemcheck	165
❖ Mit der Erde atmen	166
❖ Im Hier und Jetzt ankommen	167
❖ Kurzzentrierung	168
Kapitel 4	
❖ Ich-Kern-Übung	181
❖ Schaffung eines heiligen Raums	184
❖ Die siebenfache Anrufung	185
❖ Die Chakren reinigen und versiegeln	187
❖ Tabakreinigung	188
Kapitel 5	
❖ Reise in die Unterwelt zur Begegnung mit einem Tierverbündeten	195
❖ Rückholung eines Krafttiers	197
❖ Reise zu einem Pflanzenverbündeten	199
❖ Mit dem Pflanzenspirit heilen	202
❖ Mit dem Pflanzenspirit wandern	202
❖ Mit dem Tierverbündeten heilen	203
❖ Der Rat der Krafttiere	204
❖ Traumata mit Hilfe eines Krafttiers auflösen	205
❖ Die Reise zum Salzgeist	207
❖ Den inneren Lehrer um Behandlung bitten	208
❖ Der Heilungs-Kraftplatz	209
❖ Die Hüterin der Gesundheit	210
❖ Aktivierung des Körpergedächtnisses	211
❖ Authentic Movement: Ein Bewegter und zwei Zeugen	227
❖ Authentic Movement: Ein Zeuge, alle anderen sind Beweger	227
❖ Authentic Movement: Die Hälfte der Gruppe ist Zeuge, die andere Hälfte Beweger	227
❖ Authentic Movement: In Paaren	228
Kapitel 6	
❖ Die Träumer-Aufstellung	261
❖ Der Visions-Aufstellung	262
❖ Die empathische Spiegelung in der Praxis	282
❖ Die Fasern zurückholen	292
❖ Allgemeines Cord Cutting	292
❖ Das spezielle Cord Cutting	294
❖ Das Sterberitual	299

Seelenpfade

Kapitel 7

- ❖ Das Energiemuster anpassen 308
- ❖ Der Traumstein 314
- ❖ Fantasie oder heiliger Traum? 314
- ❖ Der Silberstern 315

Kapitel 8

- ❖ Im Medizinrad sitzen 322
- ❖ Die Wahrnehmung verschieben 325
- ❖ Die Fuchsstellung 328
- ❖ Der Fuchsgang 329
- ❖ Der Aufmerksamkeits-Gang 330
- ❖ Der Dreier-Walk 330
- ❖ In Stille gehen 331
- ❖ Rückwärts gehen 332
- ❖ Fünf Schritte 333
- ❖ Der Jäger-Beute-Walk 334
- ❖ Für alle meine Verwandten 335
- ❖ Sonnenaufgang 336
- ❖ Mit der Erde gehen 336
- ❖ Oben und Unten 342
- ❖ Vier Bäume 344
- ❖ Ein Feuer entzünden 348
- ❖ Erdfeuerreden 350
- ❖ Die Nacht der Angst 351

Kapitel 9

- ❖ Das Netz 363
- ❖ Das Goldfischglas 363
- ❖ Die Spirale 364
- ❖ Redestab in Bewegung 365

Kapitel 10

- ❖ Das Metritual in der Praxis 373
- ❖ Das Massageritual in der Praxis 377
- ❖ Die Ahnenreise 379

Vorwort

In den letzten Jahren hat sich bei uns viel geändert. Unser Leben hat ganz entscheidende Wendungen genommen, die uns mächtig durcheinander gewirbelt haben. Deshalb wird der eine oder andere Leser unserer bisherigen Bücher vielleicht überrascht sein, wie sehr sich unsere Arbeitsweise verändert hat. Zum einen ist eine deutliche Verschiebung in die schamanische Praxis feststellbar, zum anderen aber ist diesem Buch auch anzumerken, dass wir mittlerweile das Zentrum unseres naturspirituellen Weges in der Heilung von Körper und Seele auf dem Weg der Wiederverbindung mit der Natur sehen.

Auch haben in den vergangenen Jahren viele Menschen nach der Lektüre unserer Bücher an einem unserer Seminare teilgenommen und waren dann überrascht, dass unsere dortige Arbeitsweise nur noch wenig mit den Materialien in den Büchern gemeinsam zu haben schien. Viele von ihnen glaubten, wir hätten entweder unser System oder unsere Überzeugungen verändert, aber einige fragten, ob wir bisher nicht alles, was wir tun, veröffentlicht haben. Das kommt der Wahrheit schon näher.

Unsere Überzeugungen verändern sich ständig und wachsen mit jeder neuen Erfahrung und Begegnung mit dem Göttlichen in uns und in der uns umgebenden Welt. Eines der größten Probleme mit Büchern besteht darin, dass sie sich nicht mehr von selbst verändern, wenn sie erst einmal gedruckt worden sind. Das geschriebene Wort ist unbeweglich, was es uns leicht macht, in die Dogma-Falle zu tappen, indem wir meinen, die damit ausgedrückten Inhalte seien ebenso unveränderlich und unantastbar wie das Wort selbst. In *Der alte Pfad – Wege zur Natur in uns* haben wir unseren Lesern einen kleinen Einblick darin gegeben, wo wir uns zum damaligen Zeitpunkt gedanklich befanden; es war ein erster Eindruck der Richtung, die wir eingeschlagen hatten und nicht mehr. Das vermindert den Wert der dort beschriebenen Ansätze auf keinen Fall; für uns war es jedoch in gewisser Weise ein Sprungbrett, von dem aus wir uns zu neuen Ideen inspirieren ließen.

Entsprechend widerspricht der Inhalt dieses Buchs dem unserer anderen keineswegs, sondern ergänzt diese eher. Wenn wir nie vergessen, dass ein gesundes System immer im Wachstum begriffen ist, kann ein dogmatischer Umgang damit kaum entstehen. Unser Ziel besteht noch immer darin, mit unseren Überzeugungen zu wachsen und uns auch Gedanken anderer zu eigen machen, indem wir sie verändern, bis sie unseren wahren Bedürfnissen entsprechen. Deshalb bitten wir Sie, nichts, was Sie in diesem Buch finden (oder in jedem anderen, was das betrifft) als fest und unverrückbar zu betrachten. Nur Sie selbst können aus Ihrem eigenen Sein heraus Ihre eigene spirituelle Wahrheit erkennen – und nur Sie selbst können den Kontakt mit dem Göttlichen für sich herstellen.

Was Sie in diesem Buch finden, ist nicht mehr als ein rascher Überblick über unser Weltbild und einige der in unserer Arbeit zur Anwendung kommenden Werkzeuge. Wir haben selbst des Öfteren genau das getan, was wir Ihnen gerade nahe legten: Wir haben uns andere spirituelle Systeme angesehen, um daraus zu entnehmen, was sich für uns stimmig anfühlte und diese Elemente zu erweitern sowie in unsere eigene Arbeit zu integrieren. Aber natürlich kann ein Buch wie dieses nur einen ersten Einblick in unsere Arbeitsweise bieten.

Seelenpfade

In gewisser Weise hat sich uns in den vergangenen Jahren die Frage gestellt, wie stark unsere innere Verpflichtung diesem Weg gegenüber wirklich sein soll. Wie viel wir bereit sind, dafür zu riskieren, aufzugeben und zu vertrauen. Einfach blind einem Universum zu vertrauen, das von uns ein Leben ohne jegliche Absicherung, ohne Netz und doppelten Boden fordert, um zu dem werden zu können, was wir wirklich sind und den Platz einzunehmen, der für uns auf dieser Erde vorgesehen ist. Jetzt, einige Jahre später, haben wir ein eigenes kleines Seminarhaus, das zu einem Zentrum für seelische Heilung mit naturspirituellen Mitteln geworden ist, einen Riesenbatzen Schulden, einen reichlich vollen Terminkalender, mindestens einen Burnout, kaputte Gelenke, Schmerzen im Rücken, den einen oder anderen Ehekrach hinter uns und eine Reihe äußerst kostbarer Geschenke in uns, wie zum Beispiel das Wissen, wie stark wir wirklich sind. Es ist wunderbar, die eigene Kraft kennengelernt zu haben und sich nun darauf verlassen zu können. Oder das am eigenen Leib erfahrene Wissen, dass seelische Gesundheit nichts damit zu tun hat, ob ein Mensch depressiv ist oder nicht – sondern was er mit diesen Umständen macht. Wie er sie bewältigt – und als was er danach wieder zum Vorschein kommt.

Die letzten drei Jahre waren die härteste Zeit in unserem bisherigen Leben. Sie haben uns vollkommen auf den Kopf gestellt und uns mit Instrumenten der Heilung und des persönlichen Wachstums versehen, an die wir früher nicht einmal geglaubt haben – geschweige denn davon ausgegangen wären, dass sie uns einmal selbst zur Verfügung stehen könnten. Wir sind in das Wunder des Lebens eingetreten – und zwar lange, lange, bevor es uns selbst bewusst war.

Entsprechend hat auch dieses Buch eine Qualität, die sich von unseren bisherigen Veröffentlichungen mehr oder weniger deutlich unterscheidet. Unsere Arbeit stellt immer eine Verbindung von alten und neuen Wegen dar, in diesem Fall also von schamanischem Wissen mit modernen psychotherapeutischen Erkenntnissen. Das gefällt manchen Menschen nicht, die eine ablehnende „Kampfhaltung“ gegenüber der Psychotherapie einnehmen und diese generell als unbrauchbar ablehnen. Gemeinsam verfügen William und ich jedoch über Ausbildungen in beiden Bereichen und haben in den letzten Jahren viele, viele Male die Erfahrung gemacht, dass die Grundannahmen, Inhalte und Interventionen des einen Wegs dem anderen erst Sinn und Tiefe geben – und umgekehrt. Aufgrund der Erlebnisse, die wir in der Behandlung von Menschen mit körperlichen wie auch seelischen Symptomen und Problemen hatten, kommen wir persönlich zu dem Schluss, dass moderne psychiatrische und psychotherapeutische Verfahren nur eine begrenzte Wirksamkeit haben, weil sie Störungen und Erkrankungen nicht auf allen Ebenen behandeln, auf denen sie sich im Körper-Geist-Seele-System des Menschen abspielen. Diese anderen Ebenen werden von schamanischen Methoden jedoch ebenfalls abgedeckt, was mit einer Ursache für deren oft unerwartet hohe Effektivität darstellt. Umgekehrt wiederum erleben wir die Erkenntnisse und Interventionen der modernen Psychiatrie und Psychologie oft als logische Fortführung und Erweiterung alten schamanischen Wissens, wodurch dieses sinnvoll ergänzt wird. In vielen Fällen – wie zum Beispiel der Theorie der Verarbeitung unangenehmer Gefühle oder der Technik des Familienstellens – finden wir in der heutigen Wissenschaft nichts anderes als eine Beschreibung uralter schamanischer Grundannahmen und Techniken mit modernen Worten wieder, aus einem neuen Blickwinkel betrachtet. Und das kann doch eigentlich nur hilfreich sein!

Vorwort

Die in diesem Buch dargestellten Ansätze und Behandlungstechniken setzen deshalb ein gewisses Maß an Offenheit für sowohl den klassisch-schamanischen als auch den modernen psychotherapeutischen (und manchmal auch schulmedizinischen) Ansatz dar und sind nicht für Menschen geeignet, die einen dieser beiden Wege von vornherein ablehnen. Uns ist bewusst, dass es auf jedem der beiden hier zur Vereinigung kommenden Wege Menschen gibt, die mit diesem Material nicht einverstanden sein werden, doch für sie ist dieses Buch einfach nicht gedacht. Es gibt genügend Literatur sowohl zu rein psychiatrischen als auch ausschließlich schamanischen Behandlungsformen, weshalb wir es nicht als notwendig erachten, dieser noch einen weiteren Titel hinzuzufügen. Unsere Arbeit versucht vielmehr, einen neuen Ansatz zu vermitteln, der unserer Erfahrung nach beide der genannten Wege wesentlich bereichern und vertiefen kann.

Wir möchten noch ein paar Worte zur Erklärung des Untertitels dieses Buchs sagen. Als wir unser erstes Buch *Der alte Pfad* fertig gestellt hatten, waren wir fälschlicherweise, aber nichts desto trotz fest davon überzeugt, alles gesagt zu haben, was wir wussten und glaubten, nie wieder genügend Material für einen weiteren Titel zusammen bekommen zu können. Dann kam *Wege zu den alten Göttern*, und obwohl wir unsere Überzeugung damit widerlegt hatten, fühlte es sich überraschenderweise wieder genau so an. Zu dem Zeitpunkt, wo wir mit der Arbeit an einem weiteren Buch begannen, war uns klar, dass man niemals nie sagen sollte. Erst als wir überlegten, welchen Titel wir diesem dritten Buch geben sollten, entdeckten wir das Muster, welches sich zwischen den Begriffen „Pfad“ und „Wege“ abzeichnete, grinsten einander an und beschlossen, es *Naturpfade* zu nennen. Auf diese Weise wollten wir zum Ausdruck bringen, welchem speziellen Thema sich der Pfad diesmal widmete.

So war bereits zu Beginn der Arbeit an dem Buch, das Sie jetzt in Ihren Händen halten klar, dass wir das alte Muster beibehalten und wieder einen Titel wählen würden, der auf die Inhalte des hier beschriebenen Pfads hinweist. Da es sich dabei primär um spirituelle Heilweisen im Rahmen des Schamanismus handelt, lag *Seelenpfade* nahe. Nun fehlte uns nur noch ein den Inhalt des Buches näher beschreibender Untertitel. Da fand William die Worte „Where the wheel meets the road“ (in etwa: wo das Rad auf den Weg trifft bzw. auf den Weg gesetzt wird). Diese einfache Aussage beinhaltet so viele Bedeutungsebenen, dass wir beschlossen, sie in der englischen Sprache zu lassen.

Es ist nicht einfach, auch nur die wichtigsten dieser Bedeutungen auf Deutsch zu beschreiben. Zunächst einmal bezieht sich das Rad (wheel) auf das Rad der heiligen Kräfte, das Medizinrad. Mit dem Weg (road) meinen wir den Pfad, den wir als Lebensweise gewählt haben bzw. über den wir hier schreiben – einen Pfad, der zu spiritueller Heilung führt. Die Verbindung beider Begriffe besagt, dass die Arbeit unserer Ansicht nach in dem Moment beginnt, wo man das Wissen des Medizinrads auf dem Pfad des eigenen Lebens in Bewegung setzt. Wir beschreiben in diesem Buch also, auf welche Weise wir unser eigenes Rad der heiligen Kräfte verwenden, um den Weg zu spiritueller Heilung und persönlichem Wachstum zu gehen – was manchmal durchaus eine Menge Arbeit sein kann.

Eine Anmerkung noch: Dieses Buch ist von *zwei* Menschen geschrieben worden, die durchaus nicht immer einer Meinung sind! Deshalb verweist der Text teilweise auf die Erfahrungen von nur einem von uns. Wir hoffen sehr, dass dies seine Lesbarkeit nicht beeinträchtigt und bitten um Verständnis dafür, dass wir auch nur Menschen sind und nicht vor-

Seelenpfade

haben, etwas anderes vorzugeben! Wir – nein, eigentlich ich, Vicky (sehen Sie, da geht's schon los) haben jedenfalls versucht, für die betreffenden Stellen möglichst bequeme stilistische Lösungen zu finden.

Abschließend möchten wir wie immer nochmals darauf hinweisen, dass der Umgang mit den hier dargestellten Ansätzen und Techniken ein gewisses Maß an seelischer Gesundheit voraussetzt. Stabile Ich-Grenzen sind dafür unumgänglich; für Menschen mit schweren seelischen Erkrankungen mit psychotischen Symptomen, wie sie zum Beispiel bei Störungen aus den Bereichen der Sucht, der schweren Depression oder auch des schizophrenen Formenkreises vorkommen können, ist diese Arbeit so, wie hier geschildert, auf keinen Fall geeignet.

Vogelsberg, im März 2009
William Anderson und Vicky Gabriel