



Der Unterschied zwischen Ruhe und innerer Ruhe

Äusserliche Ruhe

Ruhe im Sinne von Lärmfreiheit zu finden, ist in der Schweiz schon fast eine Kunst. Auf dem Land ist es generell lauter als in den Städten, dazu kommen Flug-, Kirchen- und Nachbarslärm. Wir Schweizer sind ein lautes Volk. Des Nachts setzen wir uns Ventilatoren der sogenannten Minenergie-Häuser und Poolreinigungsgeräten aus und komplementieren damit die Lärmverschmutzung auf 24 Stunden.

Es gibt verschiedene Möglichkeiten, in der lauten Schweiz zu äusserer Ruhe zu kommen: es gibt Lärmschutzwände, schallisolierte Fenster oder notfalls macht man seinen eigenen Lärm mit einer richtigen Anlage. Am Ende ist die Beseitigung der Lärmverschmutzung nicht das Mittel, innere Ruhe zu erleben. Das halten wir für einen anderen Prozess.

Körperliche Ruhe

Wir produzieren in unserem Körper Stresshormone und lagern Cholesterin ab. Dabei ist es unerheblich, ob jemand Fleisch isst oder vegan lebt. Körperliche Ruhe zu finden braucht eine gewisse Zeit. Der Körper muss im wahrsten Sinne des Wortes herunterfahren. Dabei zu merken, dass nicht ständig eine Kampfsituation vorherrscht, ist für den Körper nicht immer einfach. Er ist sich gewohnt, zu agieren, reagieren und quasi täglich in den Kampf zu ziehen. Diese körperliche Einsicht ist nicht mit dem Kopf einredbar. Der Einzug eines Friedens muss gespürt werden.

Hilfreich können Massagen, Bäder, Spaziergänge oder auch Wanderungen sein, je nach Vorlieben. Natürlich keine Aktivitäten, die aktiv Ziele verfolgen, sondern der körperlichen Entspannung dienen. Persönlich halten wir Massagen für sehr effektiv, da der Körper hier merkt, dass ihm aktiv Gutes getan wird.

Feriedomizile können diesem körperlichen Herunterfahren auch dienen. Man merkt oft erst ab dem vierten Tag, dass man sich zu entspannen beginnt. Das hängt schamanisch gesehen auch damit zusammen, dass man ca. drei Tage braucht, um vollständig an einem Ort anzukommen.

Innere Ruhe

Wir denken, eine wirklich tiefe, innere Ruhe stellt sich besonders dann ein, wenn die körperliche Ruhe bereits angelaufen ist. Vielen fällt es schwer, in den Momenten freier Zeit, da nichts zu tun ist, auch nichts zu tun. Hier zu formulieren, sich um körperliche Ruhe zu kümmern, halten wir für nicht verkehrt.

Die innere Ruhe beginnt mit einer Neubewertung der Dinge aus dem Alltag, die uns im Kopf herumschwirren. Dazu hilft der sogenannte Objektivitäten-Wechsel. Sämtliche Gedankengänge und Gedankenspiralen dürfen aus einem anderen Blickwinkel betrachtet werden. Also nicht die Gedanken abstellen, sondern die Begebenheiten anders betrachten. Denkt man zum Beispiel auf einer Wiese über die nervende Steuererklärung nach, kann auf einmal die Meinung eines Baumes dazu spannend sein: was wenn er Steuern zahlen müsste. Würde ihn das auch so nerven?



Ein halbstündiger Blick in eine ruhige Landschaft kann es schaffen, dass die Produktion von Stressgedanken, die wiederum zur Ausschüttung von Stresshormonen führt, eingestellt wird. Auch der Gedanke an Ferienmomente kann die Kompetenz wecken, nicht ständig alles im Kopf aufzubauschen und fast schon absurde Kriegssituationen zu schaffen.

Das Wesen der Ruhe erscheint uns oft sehr vorsichtig: bis es sich getraut, sich auszubreiten, braucht es sehr viel Vertrauen, dass nicht wieder Gedanken kommen, die Unruhe stiften.

Visions-Wochen

Die Visionssuche dient ganz besonders der äusserlichen, körperlichen und inneren Ruhe. Der Sinn der Visionssuche geht über das Finden der Ruhe hinaus: der Aufenthalt im inneren Frieden führt zu Erkenntnissen und Visionen über das eigene Leben.

Es gibt noch freie Plätze für die Visions-Woche:

13. Juli bis 17. Juli 2015

Innerer Frieden

Zum Ruhe-Gefühl in den Ferien hinzu, bietet eine Visionssuche einen grossen Schritt mehr: sie bietet den Rahmen, sich auf tiefem inneren Frieden zu bewegen. Hier eröffnen sich Möglichkeiten, wie man sich entfalten kann: in Visionen. Visionen eröffnen Bilder, völlig neue Gedanken, Ideen und Erkenntnisse, die das Leben grundlegend verändern können.

Nächstes Kursthema:

Die Schuld

Die Kursreihe widmet sich dem ganzen Gebiet rund um die Schuld und der Auswirkungen der Schuld auf das Leben und den Körper. Bis hin zur emotionalen Bekämpfung von Krebs.

Ab Sa, 11.04.2015 im regulären [Schulbetrieb](#).

Beratung mit Runen:

Die Halle der Runen-Karten

Das Set und die Anleitung enthüllen die Bewegung der Runen-Kräfte und erlauben einfaches und klares Deuten der Runen-Karten.



SFr. 35.- plus Versand
[Tiefer reinschauen?](#)

Eine Visionssuche machen?

Diesen Sommer 2015 gibt es wieder Visionssuchen. Absolute körperliche und innere Ruhe finden und darauf zu neuen Erkenntnissen kommen:

Woche 29: 13. Juli bis 17. Juli 2015

Woche 30: 20. Juli bis 24. Juli 2015 (voll)

Das Schamanenstuben Blatt

Wir führen die Verteilerliste manuell. An- und Abmeldungen bitte per Mail an [info\(at\)schamanenstube.com](mailto:info(at)schamanenstube.com) mitteilen. Einfach Abmelden oder Anmelden rein schreiben. Die E-Mail Adressen werden nur für den Newsletter verwendet und nicht weiter gegeben.

Impressum

Schamanenstube
Bachtobelstrasse 6
9534 Gähwil, Schweiz
078 769 35 83

[info\(at\)schamanenstube.com](mailto:info(at)schamanenstube.com)