



Mit Gefühlen umgehen können – grundlegendes Verständnis von Ordnung

## Die Gefühlssuppe

Die Schule für Schamanismus Therapie verwendet gerne das Bild eines Suppentopfs, um den Einfluss der Gefühle auf unsere Gedanken zu modellieren. Wir stellen uns den Körper bis hoch zum Hals als Suppentopf vor, der mit Gefühlen als Suppengemüse gefüllt ist. Hier schwimmen mal einige Kartoffeln oben, die vielleicht mit den Gefühlskategorien der Liebe in Verbindung gebracht werden können, einige Karotten bringen mal etwas Stolz hinein und der Lauch durchzieht uns gerade mit Triebzügen der sozialen Zugehörigkeit. Die Schamanismus Therapie ist natürlich nicht Horoskop-orientiert: welche Zuweisung von Gefühlen zu den Suppen-Ingredienzien gemacht wird, ist nicht als Axiom zu verstehen.

Unter dem Topf schwelt ein Feuer, sinnbildlich für das Leben: 37 Grad können hier ausreichen. Die erwärmte Suppe kommt durch das Erhitzen in Bewegung. Über ihr schwebt Dampf, der die Gedanken durchzieht.

Wir wagen die Behauptung, der IQ, also der Intelligenz-Quotient ist auch abhängig von den Nebelschwaden der Gefühle. In einem angstvollen Zustand zum Beispiel, der sich in Richtung Fluchtreflex bewegt, ist in unseren Augen die Intelligenz aus einer objektiven Betrachtungsweise vermindert: gewisse Gedankenmuster werden in der Angst blockiert und teilweise komplett ausgeblendet. Schlichtweg deshalb, weil auf der Flucht die Wichtigkeiten verschoben sind: Davonkommen ist das Wichtigste, alles andere verliert an Bedeutung. Es mag in diesem Modell der Gefühlssuppe erkennbar werden, dass die Fähigkeit, intelligent zu handeln, in starker Abhängigkeit der Emotionen ist.

Was ist denn Intelligenz eigentlich? - Lateinisch frei übersetzt heisst Intel-legere „dazwischen rauspicken“. Es geht um unsere Fähigkeit, Dinge zu vergleichen und Essenzen daraus zu pflücken. Dieser Prozess läuft sehr schnell, denn unsere Wahrnehmung wertet Dinge, bevor wir sie bewusst erkennen.

## Eine Visionssuche machen?

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

Noch freie Plätze: [13. Juli bis 17. Juli 2015](#)

## Emotionale Intelligenz

Um Dinge vergleichen zu können, braucht es eine Deklaration, was denn diese Dinge sind, die man vergleicht. Was bei der Betrachtung des IQs Kartoffeln, Karotten und Lauch sind, wandelt sich im EQ z.B. in Liebe, Stolz und Zugehörigkeitsgefühl.

Es fällt den meisten Menschen sehr schwer, Gefühle beim Namen nennen zu können. Als Therapeut kennt man das. Man fragt: „Können Sie das Gefühl beschreiben, das in dieser Situation hochkommt?“ – „Es ist gut.“

Gut und schlecht sind leider keine Gefühle. So eine Antwort bringt oft nicht wirklich weiter.

Neben der Deklaration der Gefühle selbst, gibt es darüber hinaus etwas sehr Wichtiges: wie verhalten sich Gefühle in der Suppe?

Nehmen wir Hellinger's Ausspruch: „Liebe folgt der Ordnung“, wird schnell klar, dass die Kartoffeln sich im Drall der gerührten Suppe bewegen. Die leicht hochmütigen Karotten entwickeln eigene Bahnen, in welchen sie nach oben drängen.

Gefühle bewegen sich also in Ordnungen im Suppentopf. Einige formen Wege, andere lassen sich treiben.



Der Suppentopf der Gefühle

Emotionale Intelligenz heisst in Bezug auf das Suppentopf-Modell: mit den Bewegungen der Gefühle besser oder schlechter klar kommen. Zum Beispiel Wut zu erkennen und sich um ihren Antrieb kümmern, statt sie vielleicht unterdrücken zu wollen. In der Rechtfertigung sich um die Schuld zu kümmern, usw.

## Das Schamanenstuben Blatt

[Die Schamanismus Zeitung](#)

An- und Abmeldungen bitte per Mail an [info\(at\)schamanenstube.com](mailto:info(at)schamanenstube.com) mitteilen. Die E-Mail Adressen werden nur für den Newsletter verwendet und nicht weiter gegeben.

## Tarot3d.net

Das erste und einzige Online Live-System zum Leben von Karten hat sich zu einem Orakel-Studio gemauert, das in seiner Klarheit und Einfachheit besticht. Neben eigenen Orakelkarten finden sich auch die Runen aus dem Set „Die Halle der Runen-Karten“. Gerade ist ein Kurs fertig: neue Kartenlegerinnen und Kartenleger sitzen am Orakeltisch auf [Tarot3d.net](#).



## Kurs-Thema Schuld

Der dritte Kurstag zum Thema Schuld beendet den theoretischen Teil. Wir gehen über zum Angehen der Schuld. Rituale der Wandlung von Schuld, Geogramme zu den Ursachen der Schuld-Arten und Trainieren von Verhaltensweisen sind auf dem Plan.

[Zum Kurs...](#)

Nächstes Thema:

## Handauflegen

Erst letztes Jahr haben wir den Kurs [Handauflegen und Wandeln](#) durchgeführt. Auf aktuellen Wunsch werden wir etwa am 23.5.2015 den Kurs wieder in den Zürcher Wäldern abhalten.

Beratung mit Runen:

## Die Halle der Runen-Karten

Auf einfache Weise zeigt das Set und die Anleitung, wie man einfühlsam mit Runen-Karten Menschen beratend helfen kann.



Die Kraft der Runen in den eigenen Händen: wegweisend und einwirkend.

SFr. 35.- plus Versand

[Einen Blick in die Zukunft wagen?](#)

## Impressum

Schamanenstube  
Bachtobelstrasse 6  
9534 Gähwil, Schweiz  
078 769 35 83  
[info\(at\)schamanenstube.com](mailto:info(at)schamanenstube.com)