



Ständig Schlechtes erwarten verhält sich ähnlich wie auf Schlechtes hoffen...

„Auf meinen Schultern lastet so viel, ich fühle mich für unendlich viele Dinge verantwortlich. Dazu kommt im Tagesverlauf Weiteres, was ich erledigen soll. Ich bin ein Spielball, der überall gleichzeitig sein muss. Das prasselt alles auf mich nieder und ich mag dem Druck nicht mehr standhalten.“

So oder ähnlich mögen wir alle schon mal gedacht haben. Wir verkriechen uns aufgrund der empfundenen Last in eine Opferrolle und bestätigen unsere unerfüllbare Situation. Man jammert und weiss, es ist keine Änderung in Sicht.

Jammern

Es gibt sehr wenige Situationen, da Jammern der Psychohygiene dient. In den meisten Fällen schwächt es das eigene Befinden und wirkt sich früher oder später abweisend auf die Umwelt aus.

Die Kommunikationsform des Jammerns bedient sich guter Argumente, um die Schwere der Lasten zu verdeutlichen, die auf einem ruhen. Ob man ohne sozialen Gegenüber jammert oder mit jemandem, der sich das anhören soll: die Argumente gegen die Möglichkeit, sich im Leben wohl zu fühlen, werden immer ausgefiltert und lassen keine Zweifel mehr zu, dass man ein armer Tropf ist. Man festigt mit guten Rechtfertigungen seine Opferrolle.

Jammern irgendwann sogar ohne einem Gegenüber fühlt sich an wie ein Strudel, der einen wohl gefällig tiefer ins Unglück hinunter zieht. Wozu tun wir diese selbstzerstörende Arbeit?

Stolz

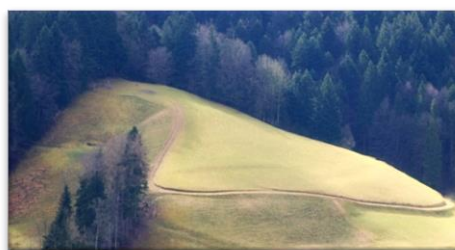
An Stammtischen kann manchmal perfektionistisches Jammern erlebt werden: „Mir geht es so schlecht und nun muss ich auch noch eine Nierenoperation durchführen lassen“ – „Niere? Das ist ja nicht so schlimm, bei mir ist die Leber hinüber.“ – „Leber, Niere... Ihr könnt Euch glücklich schätzen, ich hab den dritten Bypass und darf keinen Alkohol mehr trinken.“

Dieses etwas übertriebene Beispiel soll die Motivation des Jammers klarer zeigen: es geht um Stolz.

Ein Teufelskreis

Man lädt sich Verantwortlichkeiten auf, damit man zeigen kann, wie gut man ist. Stolz gibt es zu 95% nur von aussen durch Bestätigungen in Form von Anerkennung. Jeder versucht Stolz zu bekommen und muss deshalb in verantwortungserfüllende oder -vorgaukelnde Rollen schlüpfen. Irgendwo in der Kindheit muss ein Lerneffekt stattgefunden haben: eine Verantwortung zu erfüllen bringt Stolz. Dieser Glaubenssatz scheint sich in uns Menschen einzubrennen: Verantwortung bringt Stolz. So laden wir uns immer mehr auf, weil wir nicht aufhören können, Stolz zu wollen. Sind wir denn insgeheim süchtig nach Stolz?

Das Beschreiten des Weges unerträglicher Verantwortung entfernt uns immer weiter von anderen. Der Weg wird immer einsamer und führt dadurch zu weniger und weniger Möglichkeiten, Stolz zu erleben. Er endet nirgends, weil da nichts mehr ist. Und man verausgabt sich weiter, weil es das Einzige ist, was man noch kennt.



Kommt man da raus?

Es gibt kein uns bekanntes Wedeln mit einer Feder oder Rassel, keine Pille oder einen Singsang dagegen. Das Muster, um jeden Preis etwas wert sein zu wollen, erweist sich gerne als hartnäckig. Therapeutisch gesehen kann es viele Wege geben, die uns spontan einfallen:

- die Sucht nach Stolz angehen
- andere Wege finden, Stolz zu erreichen
- Verhalten erlernen, mehr auf sich selbst zu achten
- Können als Kompetenz zu erarbeiten, Dinge mit Leichtigkeit zu erledigen

Die erste schamanische Reise

Sie möchten tief eintauchen in die Anderswelt und die ersten schamanischen Reisen angehen?

Die Schamanenstube begleitet den Schamanismus Einstieg: sie geht behutsam und langsam vor, jemandem das *schamanische Reisen* in Trance beizubringen.

Jeden Samstag gibt es im Herbst einen Platz für Einzelbegleitungen während der Gruppenkurse.

» [Krafttier Schnupperkurs zum Einsteigen](#)

Kursprogramm

Das *Familienstellen*, die Soziometrie und die Arbeit mit *Genogrammen* werden in den nächsten Wochen geübt. Zusätzlich sind folgende Themen auf dem Programm:

- 03.10.2015
[Die eigene Praxis](#)
Das Verwirklichen von Fähigkeiten in der Selbstständigkeit: was braucht es alles für eine Praxis, wie definiert man sein Geschäft?
- 17.10.2015
[Fliegenpilz-Elixier](#)
Das Erkunden der Geheimnisse des Fliegenpilzes und die Herstellung des Fliegenpilz Elixiers.

Die Halle der Runen-Karten

Das Buch und die Karten für den einfachen und zielgerichteten Umgang mit den Runen als Orakel.



Nur SFr. 35.- plus Versand

Meine Runen

Der Umgang mit Runen muss nicht kompliziert sein: mit der einfachen Anleitung ist es jedem sehr schnell möglich, erfolgreich mit Runen sein Leben in neue Richtungen zu lenken und seinen Lebensweg neu zu gestalten.

Zeitungsarchiv

Alle Ausgaben der Schamanismus Zeitung können gratis heruntergeladen werden:

- Therapie · Gefühle
- Praxis · Wahrnehmungen

Das Schamanenstuben Blatt

Schamanismus Zeitung

An- und Abmeldungen bitte per Mail an info@schamanenstube.com mitteilen. 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@schamanenstube.com