



*Vermeidungsstrategien, die wir nicht mal bemerken*

## Ist Lügen gesund?

Neben vielen Orten in der schamanischen Geistwelt gibt es Regionen, die verdrängte Dinge beinhalten. Diese Gegenden wirken in Form von Vermeidungen auf unsere Handlungen. Die Funktionsweise dieser Orte kann man Selbstschutz nennen. Warum brauchen wir Menschen so etwas? – Die Antwort ist einfach: um zu überleben, um unser Leben meistern zu können und um uns ein Leben zu ermöglichen, in welchem wir klar kommen. Den Mechanismus des Verdrängens haben wir aus guten Gründen. Verdrängungen führen zum Ausblenden von Wahrnehmungen, die einen dem Verdrängten zu nahe bringen würden. Dazu nutzen wir auch die Lüge, um uns selbst zu schützen. Dieses Lügen kann auch gegen aussen getragen werden, um im Aussen schon sicher zu stellen, dass wir nicht Gefahr laufen, einem Trigger ausgesetzt zu werden, der das Verborgene aktiviert. So formt man sich seine Welt nach den Möglichkeiten, die einem offen stehen. Dazu müssen wir die Wahrheit verbiegen und lügen. Allerdings ist das nicht per se ein bewusstes Lügen, sondern funktioniert an seiner Basis im Unterbewusstsein. Damit das automatisch und v.a. schneller funktioniert, als dass unser Bewusstsein es wahrnehmen kann, legen wir unbewusste Hilfen als Automatismus: die Ordnungen der Vermeidung.

Das Ganze tönt für Wahrheitsfanatiker unschön. Aus schamanischer Sicht nehmen wir diese Vorgänge gesund wahr: wir ermöglichen uns dadurch das Leben.

Dieses Lügen, ob Selbstbetrug oder Manipulation im Aussen, ist selten bös gemeint. Es verfolgt nicht zwangsweise eine bewusste Absicht, die als verwerflich bezeichnet werden kann. Es agiert aufgrund der gemachten Erfahrungen.

## Wann wird Lügen ungesund?

Gäbe es ein Mass für Verdrängungen, könnte man irgendwo eine Schwelle ausmachen, da zu viel Schlimmes dort aufbewahrt wird und die Handlungen im Aussen beginnen, nicht mehr gesellschaftsfähig zu wirken. Doch schon vorher ist der Selbstbetrug vielleicht zu stark. Es mag Hilfe notwendig werden.

## Ist die Schmerzgrenze zu definieren?

Wir denken, die Grenze zwischen gesund und ungesund ist fließend und individuell. Es mag Hinweise geben, aber keine klaren Definitionen. Es ist auch nicht unser Job, zu definieren, wann etwas ungesund ist. Sich zu hinterfragen und zu reflektieren kann mit der Ziel, sich zu verbessern oder besser klar zu kommen, in unseren Augen hilfreich sein. Welche Aktionen führen wir aus, um Vermeidungen zu erfüllen?

- Sich vor etwas drücken  
Man will etwas nicht tun. Das Gefühl der Angst kann diese Handlung begleiten. Möglich ist, sich nicht mehr aufhalsen zu wollen. Vielleicht wäre es möglich, ein klares Nein zu formulieren, statt sich zu „drücken“?
- Ersatzhandlungen  
Der freie Wille ist sicher von den gelegten Vermeidungen beeinflusst. Wir entscheiden uns oft lieber für eine Ersatzhandlung, statt uns der Gefahr auszusetzen, in eine Verlegenheit zu kommen.
- Selbstdefinitionen  
„Ich mag halt das und das nicht“. Diese Definition kann darauf abzielen, Dinge zu vermeiden und legt eine Ordnung in die Zukunft, dass man weiss, man wolle das nicht. Wenn das nicht ganz der Wahrheit entspricht, kann man sich vielleicht der eigentlichen Bedrohung für die Definition widmen?
- Manipulationen  
Ein Manipulieren beinhaltet gerne das Lügen. Ob man jemanden von einer Lösung überzeugt, die Vermeidendes ausschliesst, bis hin zum Mobbing: kann es sein, dass man dabei sich selbst belügt?

Die Liste wird wahrscheinlich unendlich. Viele haben einige Punkte der Liste sicher schon vollführt. Als Therapeuten können wir auf Aktionen wie Jammern und Rechtfertigen achten, um an Ursachen heran zu kommen. Die Lüge anzugehen ist wahrscheinlich oft nur Symptombekämpfung.

## Die Schule für Schamanismus Therapie

Das Wissen über die Eigenheiten von Gefühlen dient als Basis schamanischer Therapie. Die Schule begleitet, dieses Wissen im eigenen Unterbewusstsein zu erwirtschaften. Zusammenhänge werden klar, Bewegungen verständlich. Den Einstieg bildet das Erlernen des schamanischen Reisens:

### » Krafttier Schnupperkurs

Die schamanische Trance ermöglicht Einblicke in ganz persönliche Dinge.

## Berichte

### • [Das Gewissen](#)

Was ist das Gewissen und wie funktioniert es? Der Bericht schamanischer Reisen um den See des Gewissens.

## Kursprogramm

• 13.02.2016

### [Ritualkerzen](#)

Was ist das Besondere an selbst hergestellten Ritualgegenständen. Wir fertigen mit Kraft und Ordnung eigene Ritualkerzen.

• 20.02.2016

### [Greedy](#)

Die Kunst der Aufzeichnung in der Schamanismus Therapie: wie notiert man eine Kundensitzung?

## Die Halle der Runen-Karten

Das Set für den klaren und einfachen Umgang mit den Runen als Orakel. Die Runen in ihrer Kraftbewegung erfahren:



Nur SFr. 35.- plus Versand

## Anleitung zum Runen-Werfen

Das Runen-Set wird Schritt für Schritt erklärt und ermöglicht erfolgreichen Umgang mit den Runen-Karten.

Ein gelungenes Set für Anfänger und Fortgeschrittene.

## 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](mailto: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](mailto:info@schamanenstube.com)