



Schamanismus und Egoismus Teil 2 – was hätten's denn gern?

Das innere Sofa

In der *Ausgabe vom 14.3.2016* des Schamanenstuben Blattes wurde von einem inneren Sofa erzählt. Von diesem aus konnte man die Welt betrachten und die Dinge, die passieren, auf sich wirken lassen. Die entscheidende Frage auf dem Sofa lautete: „Was macht das mit mir?“

Es gab viele Leser-Reaktionen auf diese Grundhaltung im Leben, was uns zu einer Fortsetzung bewegt.

Die Teilnahme am Leben wird durch die innere Haltung des Beobachtens nicht beeinträchtigt, sondern darf der Aufmerksamkeit auf sich selbst dienen, während man am Geschehen teilnimmt.

Mit etwas Sofa-Übung haben es einige geschafft, sich bedeutend besser zu fühlen in ihrem Alltag. Den ganzen Tag über kann man sich fragen: „was macht das mit mir?“

Neben der Chance, sich selbst besser im Alltag kennen zu lernen, bietet diese Haltung einen weiteren Vorteil: man kann lernen, Gefühle zu benennen. So lautet die Sofa-Antwort nicht mehr: „das tut mir recht gut“, sondern „das macht mir Freude“ oder „das gibt mir Sicherheit“. Das funktioniert super, solange die Antworten von guten Gefühlen sprechen: die Passivität des Erlebens kann hier ohne Opferhaltung erlebt werden. Was aber, wenn eine Antwort lautet: „das macht mir Stress“ oder „das empfinde ich ungerecht“?

Das Bühnenspiel

Setzen Sie sich bitte nochmals auf ihr Sofa. Sie erleben im Gespräch mit einem Kollegen, dass er seine Arbeit nicht weiter machen kann, weil Sie mit ihrer Arbeit noch nicht fertig sind. „Das macht mir Schuld“, könnte eine Sofa-Antwort sein. Solange die Antwort nicht heisst, dass Ihnen das nicht gut tut, sondern Sie das Gefühl Schuld identifizieren können, gibt es nun einen weiteren Schritt: die Abwandlung der Frage in „was soll das mit mir machen?“

Die Antwort lautet hier natürlich, das soll mir Schuld machen. Hinter dem Wörtchen „soll“ eröffnet sich nun ein weiterer Akt im Bühnenspiel: die Frage nach dem Warum.

Motivation der Schauspieler

Der Kollege möchte Ihnen also Schuld machen. Damit soll offenbar erreicht werden, dass Sie ihre Arbeit nun schneller fertig machen. Das kann man nehmen und beginnen, sich Stress aufzubauen.

Aber indem er Ihnen Schuld machen will, zeigt er eine Motivation auf: entweder er will sich eine Machtposition sichern oder er hat mit seinem Teil der Arbeit ein ganz anderes Problem. Im Falle der Macht genügt die Antwort: „Das scheint Dir sehr wichtig zu sein. Deine Mithilfe kommt mir grad gelegen...“

Falls er Probleme mit seinem Teil hat, ist die Rückfrage, ob er denn wirklich schon so weit sei, dass er Ihren Teil der Arbeit integrieren kann mit einem Inspizieren seiner Arbeit ein lustiger Zeitvertreib.

Das Beobachten des Bühnenspiels und das Mitspielen in der Ruhe des Sofas, kann alles relativieren: die Schwere des Alltags kann weichen, Ersatzhandlungen können abnehmen. Am Ende ist man sogar schneller fertig. Wichtig ist aber: man kann sich durch die Teilnahme am Schauspiel besser fühlen.



Die Bedürfnisse hinter dem Treiben anderer zu betrachten und immer besser im Erkennen der Bedürfnisse zu werden, birgt eine Gefahr in sich: Sie werden fähig, auf emotionaler Ebene manipulieren zu können. Ob man das tut, ist eine andere Frage: eine der Ethik.

Die Schule für Schamanismus Therapie

In der *Schamanenstube* finden sich bodenständige Menschen ein, die mehr erreichen möchten: wir lassen uns mit schamanischen Reisen und Ritualen auf therapeutischer Ethik auf die Tiefen des Unterbewusstseins ein und erhöhen die Lebensqualität Schritt für Schritt. Der Einstieg beginnt mit dem

» Krafttier Schnupperkurs

Dieser Kurs bringt Ihnen in Einzelbegleitungen das schamanische Reisen mit speziellem Fokus auf genaue Wahrnehmungen bei.

Zum Thema

- [Verstrickungen](#)
Verstrickungen von Bedürfnissen und der Einfluss der Reue

Kursprogramm

- 02.04.2016
[Info Visionssuche](#)
Informationsveranstaltung zu den Visionssuchen 2016: Graubünden, die Vorbereitungen und die Ausrüstung.
- 09.04.2016
[Ausbildung Schamanismus Therapie](#)
Nicht einfach die Trommel schwingen, sondern auf therapeutischer Ethik mit Menschen umgehen können: die ernsthafte Ausbildung.

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