



## MIT VERÄNDERUNGEN UMGEHEN

Wenn neue Dinge entstehen und Bekanntes ablösen, verliert man oft Sicherheiten

### Veränderungen

Veränderungen sind Bestandteil des Lebens. Manchmal sind sie gut, manchmal nicht. Doch selbst wenn sie gut sind, so sind sie noch lange nicht in allen Belangen immer nur gut. Schon anhand einiger Reaktionen auf die Neuerungen unserer Website, merken wir, wie schwierig es sein kann, wenn etwas alt Bekanntes sich verändert. Es gab sehr schöne Reaktionen und wir erleben auch Zuschriften, die uns auf Fehler aufmerksam machen. Dafür möchten wir uns hier sehr herzlich bedanken!

Auf die Kundschaft der Schamanenstube wirken die Änderungen verwirrend. Man findet *Kurse* nicht und versteht gewisse Prozesse wie z.B. den *Kennenlern-Kaffee* nicht mehr. Es sind eigentlich kleine Veränderungen, die zu einer Vereinfachung des Verständnisses unserer Arbeitsweise führen sollten. Dennoch erfahren wir heftige Gegenwehr und denken, wir können unser Beispiel heranziehen, wenn es darum geht, mit Veränderungen im Leben umzugehen.

### Das Sicherheitsempfinden

Veränderungen können zu einem verminderten Empfinden von Sicherheit führen. Es wäre falsch zu sagen, dass jede Veränderung der Sicherheit erst einmal schadet. Es kann z.B. sein, dass Änderungen, die ein Handhaben von Dingen betreffen, Unsicherheit erzeugen. Schamanisch gesehen werden die von der Veränderung betroffenen Dinge aus dem Land der Sicherheit heraus genommen. Das erste, das darauf passiert ist: man wehrt sich dagegen. Sehr oft, wenn uns Sicherheiten weggenommen werden, stehen wir auf die Hinterbeine und unser Kampfeswille steigt empor. Ob das reale oder nicht greifbare Dinge sind, die einem „genommen“ werden, ist dabei egal: es geht um das fehlende Gefühl der Sicherheit.

### Sicherheitsverlust und Wehr

Die Gefühlslehre der *Schamanismus Therapie* bezeichnet das Wesen als „Wehr“-Wesen, das sich mit Wut, Zorn und Aggression erhebt, wenn Sicherheiten verloren gehen. Dazu genügen Missverständnisse, kleine Änderungen oder auch der Gedanke, dass etwas sich ändern könnte. Das Wehr-Wesen möchte beschützen, was bisher als Sicherheit empfunden wurde. Der teils als Raub empfundene Akt einer Veränderung setzt noch etwas voraus: einen Besitz.

Wenn sich z.B. ein Word-Programm ändert, so wird man empfundener Sicherheit beim Bedienen von Word beraubt, oder besser: man wird seiner Fähigkeiten beraubt. Als erstes schiesst schnell hervor: „das ist aber blöd...“



## DAS SCHLUMMERNDE TIER

### Sich erholen = sich ausleben?

Ist das Wehr-Wesen erst einmal geweckt, möchte es sich auch ausleben. Wird es unterdrückt, bleibt die Wut vielleicht schlummernd im Bauch, lebt man es zu stark aus, kann es zu rechtlichen Problemen kommen. Seine Wut im Sport zu befriedigen dürfte vielleicht die beste Wahl sein, sich wieder erholen zu können. Vielleicht sind Computerspiele nützlich, vielleicht das Tanzen, vielleicht das Singen, vielleicht das wütende Tragen von schweren Einkaufstüten. Dem Wehr ist egal was.

### Die Schule für Schamanismus Therapie

Die *Schamanenstube* geht in den ihren Ausbildungen unkonventionelle Wege: Themen werden aus verschiedenen Möglichkeiten her betrachtet und runden damit eine erst einseitige Wahrnehmung durch die Gesamtheit der Eindrücke ab. Dabei findet eine Entwicklung des sogenannten emotionalen Quotienten durch das Beüben emotionaler Intelligenz statt. Der Einstieg beginnt mit dem:

#### » [Krafttier Schnupperkurs](#)

Das schamanische Reisen zu lernen geschieht bei uns in Einzelbegleitung während des Schulbetriebs.

### Zum Thema

#### • [Hektik und Ärger](#)

Gerade in der Phase bis Mittsommer ändert sich vieles und führt zu Ärgernissen.

### Kursprogramm

#### • 18.06.2016

##### [Litha Feuer-Ritual](#)

Das schamanische Begehen der Mittsommer-Wende: professionell begleitet von den KursteilnehmerInnen

#### • 25.06.2016

##### [Das kretische Labyrinth](#)

Wandlungen in neue Zeiten durch das Ritual im Labyrinth

#### • 06.08.2016

##### [Der Lebensweg](#)

In systemischer Arbeit den roten Faden im eigenen Leben finden.

### Die Halle der Runen-Karten

Der einfache und klare Umgang mit den Runen als Wegweiser. Die Runen in ihrer Kraftbewegung sprechen lassen:



Nur SFr. 35.- plus Versand  
Bezug direkt ab Schamanenstube.

### Zeitungsarchiv

Alle Ausgaben der Schamanismus Zeitung können gratis heruntergeladen werden:

- Therapie
- Gefühle
- Praxis
- Wahrnehmungen

### 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.

### Impressum

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