



Wo findet sich die wohlverdiente Ruhe an den warmen Sommertagen?

Lärmverschmutzung

Das Wort „Lärmverschmutzung“ fokussiert den Blick auf alles, was an Geräuschen stören kann. Davon gibt es sicherlich genug. Viele Schweizer messen ihre Männlichkeit an der Lautstärke ihrer Rasenmäher, Flugrouten machen friedliche Wälder zu einem durchdringenden Erlebnis, schreiende Kinder werden an die friedlichsten Orte gebracht. Der Opfergedanke ist nahe: trotz Verdienst ist es nur noch selten möglich, äusserliche Ruhe zu erleben.

Technische Ruhemittel

Neben Ohrenstöpseln gibt es heute Anlagen, die einen eigenen Klangraum erschaffen, oder MP3-Player, die einem in seiner eigenen Welt durch die Welt gehen lassen. Die Smartphones machen den eigenen Raum sogar kommunikativ tragbar. Eigentlich tönt dieses „Raum schaffen“ sehr therapeutisch. Und es könnte technisch noch weiter gehen: VR ist im Vormarsch. Mit VR wird „virtuelle Realität“ gemeint. Heute kann man sein Handy sogar in so eine VR-Brille einlegen.

Um den nötigen Raum für das Schreiben unseres Buches der Schamanismus Therapie im sommerlichen Gähwil zu schaffen, haben auch wir an VR gedacht. Allerdings ist das derzeit eher eine Game-Geschichte, statt etwas Produktives. Womöglich hat bei VR auch noch niemand wirklich an Nützlichkeit gedacht. Wir träumen: man setzt sich auf der Akropolis hin, hört das Meer über der lautlosen Stadt, geniesst die Säulen und den Ausblick. Man schreibe in einem klassischen Rahmen.

Lärm-Opfer

Zurück zur Realität: der Opfer-Gedanke kann zu Wut und Zorn ausarten. Dabei entpuppt sich das Selbstmitleid als Trotz. Zumindes ist man dann damit beschäftigt und vergisst den Lärm vielleicht? – Nein.

Den Lärm nicht wahrnehmen?

Wir schreiben immer nur über das *Wahrnehmen*, aber selten über das Nicht-Wahrnehmen. Kann man nicht wahrnehmen?

Ja, das geht. Wer z.B. schon mal an einem Bächlein getrommelt hat, hört anfangs noch das Gurgeln und Rauschen, doch je tiefer man zu sich selbst kommt, je mehr fällt einem auf, den Bach nicht mehr zu hören. Teilweise muss man sich sogar vergewissern, ob er noch da ist.



Es gibt einen entscheidenden Unterschied zwischen Konzentration und Aufmerksamkeit. Die Konzentration ist ein Akt der Anstrengung, die Aufmerksamkeit stellt sich gerne über Hingabe ein. Wir sind nicht sicher, ob man Umgebungsg Geräusche mit der Konzentration ausblenden kann, eine lebende Aufmerksamkeit kann allerdings bestens funktionieren. Dazu eignen sich insbesondere gleichmässige Töne, wie die einer Strasse oder das Gemurmel einer Stadt.

Vermeidung des Tuns

Der Lärmopfer-Zustand wird zuweilen übertrieben. Ist es möglich, dass man sich lieber aufregt, statt das zu tun, wobei man gestört wird? – Das kann ein schöner Gedanke sein. Der Vorteil dabei besteht in der Richtung nach innen, statt nach aussen.

Die Schule für Schamanismus Therapie

Die *Schamanenstube* ist eine Therapie-Schule, die schamanisches Reisen und Wirken als therapeutische Methoden einsetzt. Dabei wird sehr grosser Wert auf therapeutische Werte gelegt: wie z.B. das Verhältnis zum Kunden, die zielorientierte Vorgehensweise, die Dokumentation und Evaluation. Schamanismus kann ohne Machtattribution fundiert und sinnvoll praktiziert werden. Der Einstieg beginnt mit dem Lernen des schamanischen Reisens:

» [Krafttier Kurs](#)

Zum Thema

[Visionssuche](#)

Die Visionssuchen in Graubünden bieten eine natürliche Ruhe, an die man sich erst einmal gewöhnen muss. Doch dann tritt etwas ein, was man kaum dachte: innerer Frieden.

Kursprogramm

- 30.7.2016 [Ritual Integrieren und Loslassen](#)
Loslassen tönt nach einer Befreiung: damit dies nicht nur von kurzer Dauer ist, geht dieses Ritual den Weg der Integration
- 06.08.2016 [Der Lebensweg](#)
In systemischer Arbeit den roten Faden im eigenen Leben finden.

Die Schamanenstube schreibt:

Die Halle der Runen-Karten

Der einfache und klare Umgang mit den Runen. Die Runen in ihrer Kraftbewegung sprechen lassen und sie verstehen lernen:



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)