



SELBSTVERFLUCHUNG AUS ANGST

Was macht uns Menschen so perfekt darin, uns Schlechtes auszumalen?

Angst und Bedrohungen

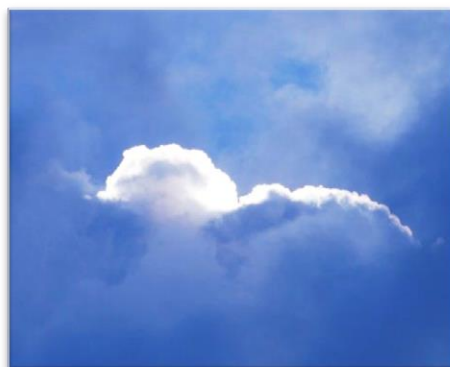
Aus dem Fundus schamanischen Wissens über die Gefühlslehre gibt es die Aussage: „keine Angst ohne Bedrohung“, oder anders: die Angst folgt der Bedrohung. Wir Menschen sind besonders gut darin, uns Bedrohungen aufzubauen. Es scheint fast so, dass wir eine besondere Gabe haben, uns Gefahren vorzustellen: was könnte alles passieren, was wir schiefe gehen, was wird mir in die Quere kommen?

Warum tun wir das? – Dafür gibt es sicher viele Gründe. Wir nennen unsere Herkunft aus der Natur, da wir auf Bedrohungen getrimmt waren, um nicht von einem Mammut niedergetrampelt zu werden. Unser Bewegungsehen stammt womöglich auch aus dieser Zeit. Heute gibt es keine Mammuts mehr, dennoch ist der Trieb, sich vor Gefahren schützen zu wollen, stark vorhanden. Im Alltag unserer westlichen Zivilisation müssen wir uns mit Ersatzgefahren behelfen. Was ist, wenn das Benzin im Tank ausgeht, wenn ich verschlafen sollte, wenn andere herausfinden, dass ich doof bin?

Die Liste der zum grossen Teil künstlichen Bedrohungen dürfte ellenlang sein. Spannend ist unser Drang, Bedrohungen zu suchen und zu konstruieren. Man könnte meinen, man bräuchte Bedrohungen, um im Falle einer Bewältigung der dadurch schwieriger gewordenen Aufgabe Stolz zu ernten. Es könnte auch sein, dass man sich übermässig viele Bedrohungen erschafft, um Aufgaben vermeiden zu können. Die Rechtfertigung sich selbst gegenüber läge dann in der Angst. Das Unterbewusstsein könnte einem dadurch die Möglichkeit des Vermeidens schaffen. Dieses Vermeiden kann auch als Hilfsmittel benutzt werden, dass ein mögliches Versagen den Stolz nicht anknackt: dabei dienen Bedrohungen als Vorsorge.

Selbstverfluchung

Wenn man sich zu starke oder zu viele Bedrohungen aufbaut, kann der Effekt eintreten, dass das Vermeiden zu einem vorgezogenen Nicht-Können mutiert. In der Lähmung der erzeugten Angst ist es möglich, dass man sich einmal zu oft sagen muss: „das werde ich nicht schaffen“. Die dabei real empfundene Angst beweist das künftige Versagen.



Wege aus der Angstspirale

Es gibt viele Methoden, die Angst symptomatisch anzugehen. Möglichkeiten, die Angst an ihrer Bedrohung zu packen, geht man dabei weniger an. Es wirkt zwar tröstlich, wenn man sich sagt, es werde schon nicht so schlimm werden, wie man sich etwas ausmalt. Der Trost bestätigt aber wieder das Selbstmitleid, was wiederum den auswegslosen Zustand bekräftigt. Man könnte etwas grössere Geschütze ausprobieren:

- Was habe ich davon, dass ich jetzt Angst habe?
- Wem will ich etwas beweisen?
- Habe ich darunterliegende Ängste, die mit der Bedrohung gar nichts zu tun haben?

Die Schule für Schamanismus Therapie

Sie setzen sich mit uns hin, hören Geschichten aus dem Leben, bringen Ihre Gedanken mit ein und lernen, wie direktes Helfen sich im Gespräch langsam dazu wandelt, nachhaltige Hilfe greifbar werden zu lassen. Wir nutzen schamanische Trance und schamanisches Wirken auf therapeutisch sinnvolle und praktikierbare Weise. Sie möchten auch Ihr Leben aktiv verbessern? Der Einstieg in die Schule beginnt mit dem schamanischen Reisen:

» Kurs schamanisches Reisen

Jahresplanung 2017

2016 ging schnell vorbei: das liegt auch daran, dass die Schamanenstube extrem viele Ausflüge machen konnte. Der erste Punkt in der Planung beinhaltet die Visionssuchen. Wir freuen uns jetzt schon, wieder in Graubünden zu sein.

Nächste Kurse

- Juli 2017
[Visionssuchen](#)
Die Visionssuchen 2017 finden wieder in Graubünden statt. Das Schamanenfeuer und die Schamanenstube sind gerade in den Vorbereitungen.
- 19.11.2016
[Seelenteilrückholung](#)
Die klassische schamanische Seelenteilrückholung therapeutisch umgesetzt. Spezial-Kurs: mit Klangschalen für Seelenteile einen Rahmen schaffen.



Die Halle der Runen-Karten

Runen mit Gefühl erleben

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@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