



In sich gekehrt sein oder Freude verbreiten? – von Stolz und Schuld

Eine alte Dame

Sie sehen eine ältere Frau, die sich ängstlich verhält, weil sie über die Strasse möchte. Ihre Kompetenz, die Strasse überqueren zu können, ist sichtlich herabgesetzt. Sie entscheiden sich, ihr zu helfen. Sie gehen hin und fragen sie, ob sie ihr helfen dürfen. Sie willigt ein. Sie begleiten sie. Auf der Strasse reklamiert sie den starken Verkehr, wie früher alles ruhiger war und sie nun nicht mehr zurecht käme. Sie jammert und rechtfertigt ihre Schwierigkeiten mit der heutigen Zeit. Auf der anderen Seite der Strasse angekommen, bedankt sie sich. Sie gehen weiter.

Wie fühlen Sie sich?



Vielleicht haben Sie durch die verminderte Kompetenz der Dame, die Strasse überqueren zu können, Mitleid empfunden. Auf der Strasse wurden sie mit Jammern überhäuft. Sie bemerken, dass sie ihr zwar über die Strasse helfen können, aber wohl nichts für ihr Leben tun können. Beim Weggehen gibt es zwei Gefühle, die sich nicht vereinen lassen: Sie haben ihr über die Strasse geholfen, was Ihnen Stolz verleihen darf.

Dieser Stolz hat zwar einen sozialen Bezug, er kommt aber nicht von aussen: niemand hat sie gesehen und schenkt Ihnen Anerkennung. Der Stolz des Helfens kommt von Ihnen selbst. Er hebt Ihre Lebensqualität. Daher der Ausdruck: Helfen hebt die Lebensqualität von einem selbst. Das zweite Gefühl ist eine Form von Ohnmacht. Sie haben ja gehört, wie schlecht es der Frau geht. Jammern wirkt immer fordernd. Diese Forderungen konnten sie nicht erfüllen. Unter Umständen führt das bei Ihnen zu einem Schuldgefühl. Sie können natürlich nichts für die Umstände im Leben dieser Frau, dennoch ist eine Schuld zu spüren. Schuld und Stolz können nicht gleichzeitig gespürt werden. Das eine Gefühl schliesst das andere aus. Einige entscheiden sich für den Stolz, indem sie sich rechtfertigen, dass sie ja geholfen haben. Andere gehen betrübt weiter. Was hätten Sie tun können, um mit einem guten Gefühl die Szene verlassen zu können?

Die Empathie-Falle

Mitfühlen ist damit nur der erste Teil einer Reaktion. Die vielerorts gerühmte Empathie hat ein Problem: sie führt gerne in ein Loch. Darüber beklagt man sich dann mit Ausdrücken wie z.B. Hochsensibilität. Nicht dass diese Ausdrücke falsch wären. Empathie darf der Anfang einer Wahrnehmung sein, die zu einer Reaktion führt. Es hat noch niemandem genutzt, wenn jemand nur versteht, wie es einem anderen geht. Der Nutzen entsteht wie im Beispiel durch die Einwirkung mit einer entgegengesetzten Stimmung. Wie geht man das an? Wir denken, es gibt viele Kurse heute, die einem genau das beibringen können. Vielleicht ist es ein Schauspiel-Kurs, der einem die Scheu vor dem Erschaffen von Stimmungen nimmt, vielleicht ein Rhetorik-Kurs, vielleicht ein Führungs-Kurs. Uns gefällt der Schlusssatz: werden Sie Showmaster Ihres Lebens!

Ausbildungen Schamanismus Therapie

Gerade sind die neuen Beschreibungen unserer Kurse und Ausbildungen fertig geworden. In neuer Struktur präsentiert die Schamanenstube die Ausbildungen 2017:

Ausbildungen

Lehrgänge

Schamanisches Reisen

Schamanenkraft

Natur-Schamanismus

Schamanismus-Therapie

Kurse

Ethik

Preise

Der Einstieg beginnt mit dem schamanischen Reisen:

» *Kurs schamanisches Reisen*

Ihre Sommer-Auszeit

3.7.2017 – 14.7.2017

Die Schamanenstube nimmt sich einen ganzen Tag als Einzeltag für Menschen, die schamanisches Reisen lernen möchten: die Einsamkeit der Berge darf Sie tief in Ihr Unterbewusstsein belagern: buchen Sie für den Sommer 2017 die noch freien *schamanischen Reisetage* in Graubünden.

Nächste Kurse

• 3.7.2017 – 14.7.2017

Visionssuchen

Die Visionssuchen 2017 finden wieder in Graubünden statt. Das *Schamanenfeuer* und die Schamanenstube laden zu einer lebensverändernden Zeit.

• 28.01.2017

Schamanisches Reisen

Lernen Sie das schamanische Reisen. Der Kurs vermittelt die Fähigkeit, selbst schamanisch mit Ihrem Krafttier unterwegs zu sein.



Die Halle der Runen-Karten

Lassen Sie die Runen sprechen

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