



Der Rückzug in die Natur, an einem ruhigen Plätzchen sich seinen Dingen stellen: Eigenzeit

## Ruhige Plätzchen der Eigenzeit

Jedem von uns passieren Dinge im alltäglichen Leben, die wir zu überhören versuchen oder darauf nur mechanisch reagieren. Es gibt vieles, das einen berühren kann. Das ist in der Tat oft mehr, als man denkt. Wir halten es für sehr wichtig, sich diesen Dingen zu stellen. Dazu eignet sich Eigenzeit an einem ruhigen Ort.

Bewährte Hilfsmittel sind die Selbstreflexion, Gespräche mit Freunden, ein Therapeut oder die Natur, die einem zuhört. Zu viele Wunden der Zeit zu überlassen, kann eine Verschwendung von Möglichkeiten darstellen.



## Techniken im Rückzug

Man hat ein ruhiges Plätzchen, sitzt dort und weiss, was man dort verarbeiten möchte. Tja, und nun sitzt man da. Was tut man jetzt? Wir machen das so: wir sitzen erst einmal da. Wir lassen den Ort auf uns wirken. Es ist wichtig, die Gedanken in Sprechgeschwindigkeit zu halten. Wir sind sonst viel zu schnell mit dem Denken und schweifen ab. Wir beginnen: "Ich sehe Bäume mit Köpfen, die mich anschauen. Es ist neblig. Es ist recht kühl. Ich bin gut angezogen dafür. Ich atme. Ich spüre meinen Körper, wie er sich beim Atmen bewegt. In der Ferne sehe ich eine Strasse. Ich höre sie nicht. Ich schaue mir die Bäume an. Ich bin da." - So oder ähnlich kann das im Kopf klingen.

"Ich atme mit dem Boden. Leicht auf und ab geht es. Ich bin da. Ich verbinde mich mit der Natur um mich herum. Nimmt sie mich wahr? Ich bin einfach da. Ich bin jetzt da. Ich bin jetzt ein Teil dieser Natur hier. Ich sehe die Bäume atmen. Ich verschwinde als Teil dieser Natur. Ich gehöre für den Moment dazu."

Das Erzählen ist ein Erzählen gleich dem *schamanischen Rat*: es gibt keine Fremdwertungen, es geht nur um die ehrliche und authentische Wirkung dessen, was passiert ist. Da gibt es erst einmal Fakten. Die Wirkung dessen, was passiert ist, wird ausschliesslich in Ich-Sätzen erzählt.

"Ich fühle, es hätte mich treffen sollen. Angestaute Wut begegnete mir von aussen und ich habe sie an mir vorbei ziehen lassen. Aus dieser Wut heraus kamen Wertungen auf mich. Ich fühle, dass ich den Fehler gemacht habe, die gewollte Reaktion nicht gezeigt zu haben. In mir drinnen kam nur ein Gedanke hoch: Undank ist der Welten Lohn. Aber Dank habe ich nicht erwartet, habe ich nicht gewollt."

Wenn man in ein Thema eintaucht, sind Fakten wichtig. Was ist geschehen, was hatte es für eine Wirkung.

Aber Achtung: nicht jammern! Das lehrt schon die *Gefühlslehre*: Jammern führt zum Abwenden.

Es darf zu Pausen kommen. Man sitzt einfach da. Das stille Dsitzen kann Bilder und Gedanken hervor bringen, die völlig andere Sichtweisen aufzeigen. Sehr oft kommt es vor, dass diese Bilder und Gedanken die eigenen Bedürfnisse aufzeigen. "Es war mir wichtig, dass es jemand anderem gut geht".

Das tönt in diesem Beispiel nach nicht viel, aber es zeigt eine Richtung an, die man vorher zwar unbewusst verfolgt hatte. Nun weiss man, wohin man will. Die Richtung ist formulierbar, sie ist klar, sie beinhaltet neuen Sinn.

Ist das nicht schön?

## Besser leben mit Gefühlen

Die Schamanenstube ist ein geselliger Ort, an welchem das Leben geehrt wird: bodenständig und nicht abgehoben. Nach und nach erleben Sie neue Sichtweisen auf den Alltag und beginnen vielleicht mit eigenen, neuen Lebensweisen. Integrieren Sie Ihre Lebenserfahrung als Mensch in weiteres Lernen.

Nehmen Sie teil und schauen Sie, was passiert. Der Prozess beginnt mit dem Lernen des schamanischen Reisens:

» Kurs schamanisches Reisen



Eigenzeit

## Kurztrip in die Berge?

3.7.2017 – 7.7.2017

Sie möchten Themen an einem Tag ungestört anschauen und mit jemandem reden? Melden Sie sich bitte *hier*.

## Schamanismus Blog

Der *Blog* der Schamanenstube liefert tiefe Einblicke für Mehr-Leser.

## Visionssuche 2017

3.7.2017 – 7.7.2017

Die Visionssuchen 2017: *Schamanenfeuer* und die Schamanenstube laden zu einer lebensverändernden Zeit.

» *zu den Visionssuchen*



## Die Halle der Runen-Karten

Einfaches Orakeln mit Runen in ihrer Kraftbewegung: die Sonderausgabe der Schamanenstube.

## Zeitungearchiv

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](mailto: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](mailto:info@schamanenstube.com)