

Bevor die Sonne aufgeht
kleines Ritual zur Demut

Eindruck von Spanien
Soziale Werte in Begegnungen

Webseiten

Wozu sind die noch gut?

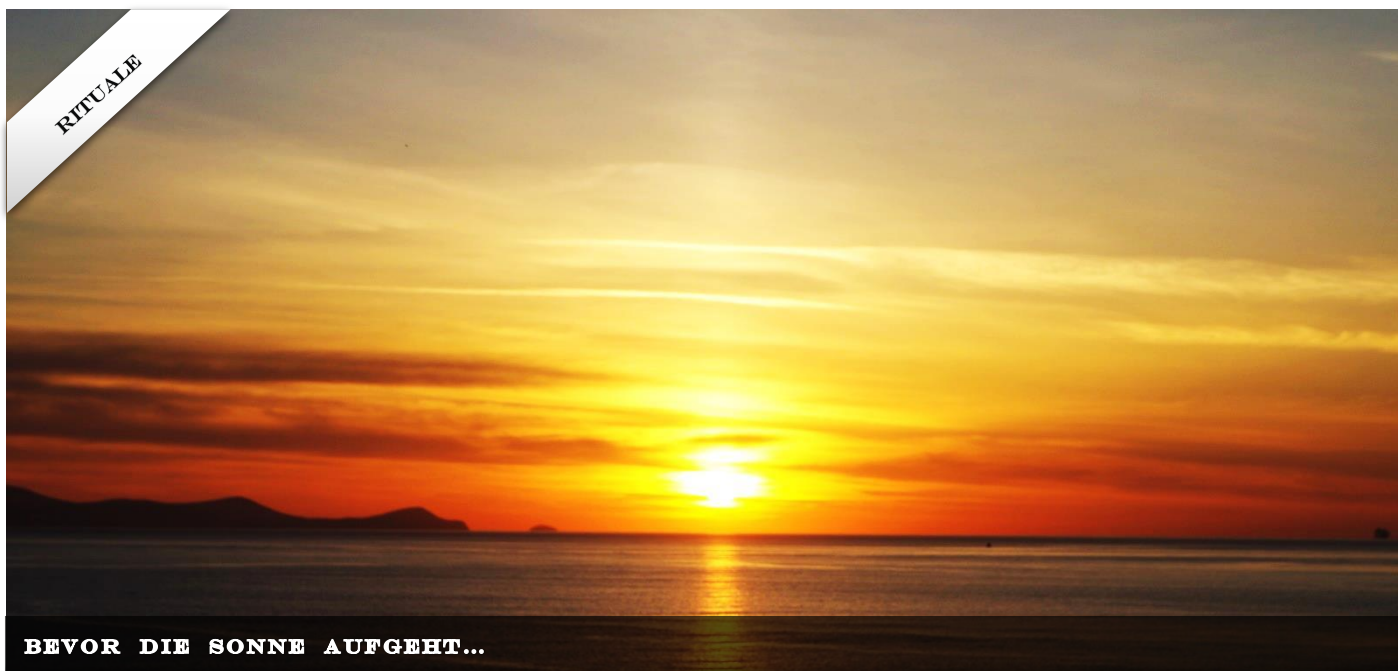
Homosexualität

Outen um jeden Preis?

Die Olive

und ihr Geheimnis

Begegnungen mit Menschen



Alle schlafen noch

Vielleicht bist du gerade wach noch bevor die Sonne aufgeht. Du bist in den Ferien und hast die Nacht in einem Hotel verbracht. Du betrittst auf leisen Sohlen den Balkon, rückst den Plastikstuhl geräuschlos gen Osten und setzt dich hin. Eine Decke hält die Wärme des Schlafes um dich.

Du siehst den Ort. Du siehst die Häuser. Du siehst die Kulisse für das Leben der Menschen an diesem Ort. Bald geht die Sonne auf. Sie wird über diesen im Dunklen liegenden Häusern, Strassen und Plätzen aufgehen. Sie wird die Menschen aus ihren Häusern kitzeln, sie herauslocken, sie in ihr Tagesleben ziehen.

Du denkst: „Was für Menschen werden hier rauskommen?“

Die Sonne geht über allen Dächern der Welt auf und überall erweckt sie den Tag, erweckt sie das Leben: dieses Leben, das da wuselt, Absichten verfolgt, Gesinnungen in sich trägt und der Gerechtigkeit des Ortes folgt. Was für Menschen werden hier sein?

Und für den einen Moment, bevor die Sonne das Leben langsam entfacht, denkst du: „Jetzt ist alles schön, jetzt ist alles gut.“

Demut

Die Sonne geht unweigerlich auf. Es mag bis weit über eine Stunde dauern, bis erste Menschen Bewegungen zwischen die Häuser bringen. Alles ist noch ruhig, auch wenn schon einige unterwegs sind. Es sieht aus wie eine Ameisenstrasse, die sich zielgerichtet in verschiedene Richtungen bewegt. Bis dann, ja bis einer ein Geräusch macht, das die Stille durchbringt. Ab da wird es hektischer, ab da wird es lauter, ab da wird es Menschentag. Wer die Demut schamanisch bereist, kommt womöglich zu einer ähnlichen Essenz über die Demut wie wir: „Es ist, was ist“. Darüber hinaus passiert beim Betrachten der über einen Menschentag aufgehenden Sonne etwas Sonderbares: der Tag wird anders verlaufen, als unterschwellig negativ vermutet. Er wird gut verlaufen, die Menschen werden freundlich sein, Begegnungen interessant und man wird Teil dieser Menschen.

Beeinflussung durch Demut

Ein kleines Ritual für Frühaufsteher kann den Tag formen: „es ist, was ist“. Die Sonne erweckt den Ort. Dieser kann einem gut gesonnen oder nervig sein. Das Wissen über die Ruhe, über die Reinheit am Morgen vor dem Licht verändert, was man an diesem Tag erlebt. Natürlich verändert es in erster Hinsicht die eigene Wahrnehmung. Das ist sehr wichtig. Aus der Kraft der Demut in schamanischem Sinne entsteht eine Macht. Du hast die Sonne gesehen, warst ihr nahe. Noch bevor der Ort erwachte, hast ihn mit all seinen Nischen gesehen. Damit weisst du, wie er ist. Damit weisst du, wie seine Grundmauern sind. Damit kennst du seine Ordnung. Und das verändert dich selbst und damit die Menschen um dich herum.

Altklug könnte man sagen: Wissen ist Macht. In diesem Fall stimmt das. Wer einen Ort kennt, kann eine Macht über die Geschehnisse an sich nehmen. Diese Macht ist aber nicht negativ zu verstehen. Es gibt positive Macht. Es handelt sich bei der Demut um eine Macht, die daraus entsteht, dass man Dinge auf besondere Weise wahrnimmt. Eine Hilfe dazu: man kann nur lieben, wovon man das Gefühl hat, es gehöre einem. Auch das ist nicht so schnöde als Besitz gemeint, wie es tönt. Der liebevolle Blick auf einen Ort am frühen Morgen kann einem diesem Ort nahe bringen. So nahe, dass man das Gefühl bekommt, ihn gerne zu haben. Damit „gehört“ er einem ein Stück weit. Aus diesem „Besitz“ entsteht die Möglichkeit, die Geschehnisse des Tages in diesem Ort mit zu formen. Zumindest für einen selbst. Abgeschwächt formuliert: wer mit einem Lächeln durch die Strassen geht, begegnet freundlichen Menschen. Das Lächeln darf aber echt sein. Die Liebe zum Ort erlaubt eine Echtheit in sich selbst und wirkt auf die Menschen und Geschehnisse. Es ist einem freigestellt, etwas Angst in diesen „Besitz“ hinein zu drängen und damit gewappnet für Negatives zu sein. Jede Form von Schutz hat im Schamanismus die Wirkung von Aggressivität. Sich selbst mit in den empfundenen Besitz zu stellen, Teil zu sein und mit dem eigenen Bewegen die Strömungen der Geschehnisse liebevoll zu beeinflussen, kann wunderschöne Tage für alle erschaffen.

Archiv

Alle Ausgaben des Schamanismus Magazins können gratis heruntergeladen werden:

**Therapie
Praxis**

**Gefühle
Wahrnehmungen**

Das Schamanenstuben Magazin

An- und Abmeldungen bitte per Mail an info@schamanenstube.com mitteilen. Die E-Mail Adressen werden nur für das Magazin verwendet und nicht weiter gegeben

Impressum

Schamanenstube
Bachtobelstrasse-6
9534-Gähwil-Schweiz
info@schamanenstube.com

WAHRNEHMUNG



SPANIEN – EIN ERSTER EINDRUCK

Kurze Wahrnehmung von Spaniens Süden

Die Schamanenstube ist für zehn Tage nach Spanien gereist, in die Gegend von Almeria. Die Flüge von Zürich her fliegen über Madrid. Das Reisen benötigte volle zwölf Stunden, was ziemlich anstrengend war. Deshalb liessen wir erst die Reisestrapazen sich etwas setzen.

Eindruck der Landschaft

Man glaubt es kaum, aber der Süden Spaniens ist als Wüste oder zumindest Steppe zu bezeichnen. Es ist karg, extrem dünn besiedelt und riesengross. Vor der Küste finden sich Hügel und Berge, die ein ründliches Bild von sich geben. Sie sind nicht hoch und schon so weit erodiert, dass sie eine Weichheit an den Tag bringen, die wir nicht erwartet haben. Ihre Farbe reicht von dunkelbraun bis in ein helles Gelb hinein. Die Gesichter der Felsen (*Pareidolie*) sind alle sehr alt. Sie wirken etwas erschöpft. Sie liegen alle sehr friedvoll einfach da. Es macht einen etwas traurig zu sehen, was das Alter mit einem machen kann.

Gesprächskultur

Wir kommen täglich mit mehreren Menschen in Kontakt und haben schöne Gespräche. Es scheint ein wichtiger Bestandteil der spanischen Kultur zu sein, miteinander zu sprechen. Spanierinnen und Spanier lieben Gesellschaft und sind sehr kontaktfreudig. Oberflächliche Gespräche gibt es vom ersten Wort her nicht. Man ist sofort in privaten Gesprächen. Man erfährt von den aktuellen Situationen, in der sich jemand befindet und taucht ab in Gespräche über Gefühle und tiefgreifende Dinge. Bei uns verwandelt sich das aufgrund unserer Art oft in eine Art Therapiesgespräch. Die Freude der Menschen hier ist gross, wenn sich jemand Mühe gibt, hilfreich zu sein. Hier versucht jeder dem anderen irgendwie zu helfen. Das ist ganz anders als in der Schweiz und ganz anders als z.B. auf Kreta (*siehe unser Bericht über Kreta*). Wir erleben ganze Nachmittage bis weit in die Nächte hinein mit tiefgehenden Gesprächen. Einfach toll!

Lebensgefühl

Die Menschen hier erscheinen uns aussergewöhnlich friedlich, ja sogar friedliebend. Man plant nicht so viel, sondern schaut einfach, was kommt. Damit verlieren viele Gedanken und Sorgen an Wichtigkeit. Man muss nur miteinander reden, dann ist alles ganz einfach. Nach kurzer Zeit relativieren wir selbst schon viele unserer Gedanken und Pläne. Wir merken, wir vertiefen uns manchmal zu stark in Details, deren Gewichtung wir falsch ansetzen. Damit verwehrt man sich eine positive Sicht auf die Dinge. Es ist schade um die vergebene Lebensqualität. Das haben uns die Spanier indirekt lernen lassen. Danke schön!

Hier in der Schweiz hat man in unserem Alter seltener mit Jüngeren zu tun. Das ist ganz anders in Spanien. Die Offenheit, Freundlichkeit und die Freude an Menschen spüren wir von Menschen jeden Alters. Sie ist nicht gespielt, sie ist echt. Die Themen der Jüngeren sind dieselben wie bei den Älteren: es geht um Beziehungen jeder Art und die Arbeit. Einzig hören wir heraus: da ist eine gewisse Angst vor Technik, respektive vor IT. Jeder hat zwar ein Smartphone (teilweise uralte Dinger), aber die werden nicht als Computer wahrgenommen, sondern als Kommunikationsmittel. Von der Putzfrau während der Arbeit hin zu den Menschen auf der Strasse: alle reden ständig – wenn nicht im direkten Kontakt, dann am Handy.

Aufgefallen ist uns die hier herrschende Angst vor der Polizei. In der Schweiz ist das Bild des „Freund und Helfers“ noch irgendwie da. In Spanien scheint die Polizei menschenfeindlich zu sein. Das müssen wir noch anschauen.

Zum Glauben: es gibt ein sehr präsent Christentum und gleichzeitig die sogenannten Alternativen. Beide verstehen sich. So finden unser *Orakelsee* und das Kartenlegen höchsten Anklang: viel mehr als im Rest Europas.

Ein körperlicher Eindruck

Unser körperliches Befinden ist schlecht. Die Knochen schmerzen, wir sind oft sehr müde. Im Gegensatz dazu steht Kreta: drei Tage Kreta und man fühlt sich gesund. Dennoch gehen wir nochmals nach Spanien. – Und berichten...

Archiv

Alle Ausgaben des Schamanismus Magazins können gratis heruntergeladen werden:

**Therapie
Praxis**

**Gefühle
Wahrnehmungen**

Das Schamanenstuben Magazin

An- und Abmeldungen bitte per Mail an info@schamanenstube.com mitteilen. Die E-Mail Adressen werden nur für das Magazin verwendet und nicht weiter gegeben

Impressum

Schamanenstube
Bachtobelstrasse-6
9534-Gähwil-Schweiz
info@schamanenstube.com



Wordpress CMS

Heute gibt es unzählige Systeme, die es einem erlauben, eine Webseite selbst zu bauen. Weltweit am Verbreitetsten ist Wordpress. Dies ist eines der Open Source Systeme, die auch der sogenannte Hostler meist per einfachen Installationsklick anbietet. Damit die Webseiten auch schön aussehen, gibt es tausende von Vorlagen, die man kostenlos aktivieren kann. Wordpress bietet obendrauf sogar noch Plugins, die die Webseite um Funktionalitäten erweitern. Da gibt es sogar eines vom Orakelsee, mit welchem man seinen Besuchern ein gratis Kartenlegen anbieten kann. Wir setzen es z.B. auf dem *Schuschu Shop* ein.

Anfangs wurde die Website der Schamanenstube noch mit herkömmlichen CMS wie Wordpress erstellt. Uns reichten natürlich die Vorlagen nicht. Ab da wird es teurer: wenn man eine Vorlage nach eigenen Wünschen erstellen lassen möchte, braucht das Entwicklungs- und Designzeit. Damals entschieden wir uns gegen diese Lösungen. Das hatte und wie wir feststellen hat heute noch seine Gründe: Google veröffentlicht seine Webmaster Guidelines. Darin stehen alle Anforderungen an Webseiten, die Google verlangt. Es war damals wie heute nicht möglich, diesen Anforderungen mit Standardsoftware gerecht zu werden, auch nicht mit sog. SEO Plugins. So gab es nur eine Möglichkeit: selbst ist die Stube. Das eigene CMS hat sich seit damals stark gewandelt.

Machen Webseiten heute noch Sinn?

Ja, das machen sie. Es herrscht heute aber immer noch die Meinung, eine Website erfülle Werbezwecke. Dem ist gänzlich nicht mehr so. Eine Website ist die Tür einer Firma oder Praxis im Internet. Werbung wird woanders gemacht, am meisten in den Socials. Findet sich jemand auf der Website, möchten der Besucher und die Besucherin Informationen zum Thema und weiterführende Kontaktmöglichkeiten. Man holt die Kundschaft wie an der Praxistür ab. Sprich: der Kunde ist schon da, wenn er auf der Webseite rum surft.

Nach der Werbung kommt die Webseite

Werbekampagnen führen auf eine spezielle Webseite, für die Werbung geschaltet wurde. Das nennt sich die Landingpage. Hier will der Kunde nicht weiter beworben, sondern v.a. gut beraten werden. Er steht im Laden, in der Praxis, in der Werkstatt. Wie man hier einen Kunden in Empfang nimmt, verhält sich gleich wie im normalen Leben:

Was erwartet man von einem lokalen Geschäft?

- Parkplätze, gutes Einkommen
- Freundliche Stimmung
- Übersichtliche Produktpräsentation
- Das Finden, was man sucht
- Informationen, die offene Fragen klären
- Preise
- Jemanden, den man etwas fragen kann

Was erwartet man von einer Webseite?

- Einfache Navigation
- Ansprechendes Design
- Produkte schnell finden können
- Produktinformationen, um Fragen zu klären
- Preise, Zahlungsmöglichkeiten, Lieferung
- Möglichkeit, nachzufragen (Kommentare, Kontakt)

Webdesign für spirituelle Seiten

Gerade im spirituellen Bereich, aber auch für Beratungen und Therapien tun sich viele schwer, ihre Angebote richtig zu präsentieren. Oft wird quasi ein Beweis geführt, dass man legitimiert ist, eine Arbeit zu tun und verweist auf andere. Was will der Kunde? – Wie sieht es aus, wenn ich in diese Praxis komme? Wie sieht die Person aus, zu der ich gehen möchte?

Da helfen Bilder und Videos, Wegbeschreibungen, eine Beispiel-sitzung etc. Da fällt uns ein: wir sollten uns selbst an der Nase nehmen und die Schamanenstube wieder einmal aktualisieren...

Archiv

Alle Ausgaben des Schamanismus Magazins können gratis heruntergeladen werden:

**Therapie
Praxis**

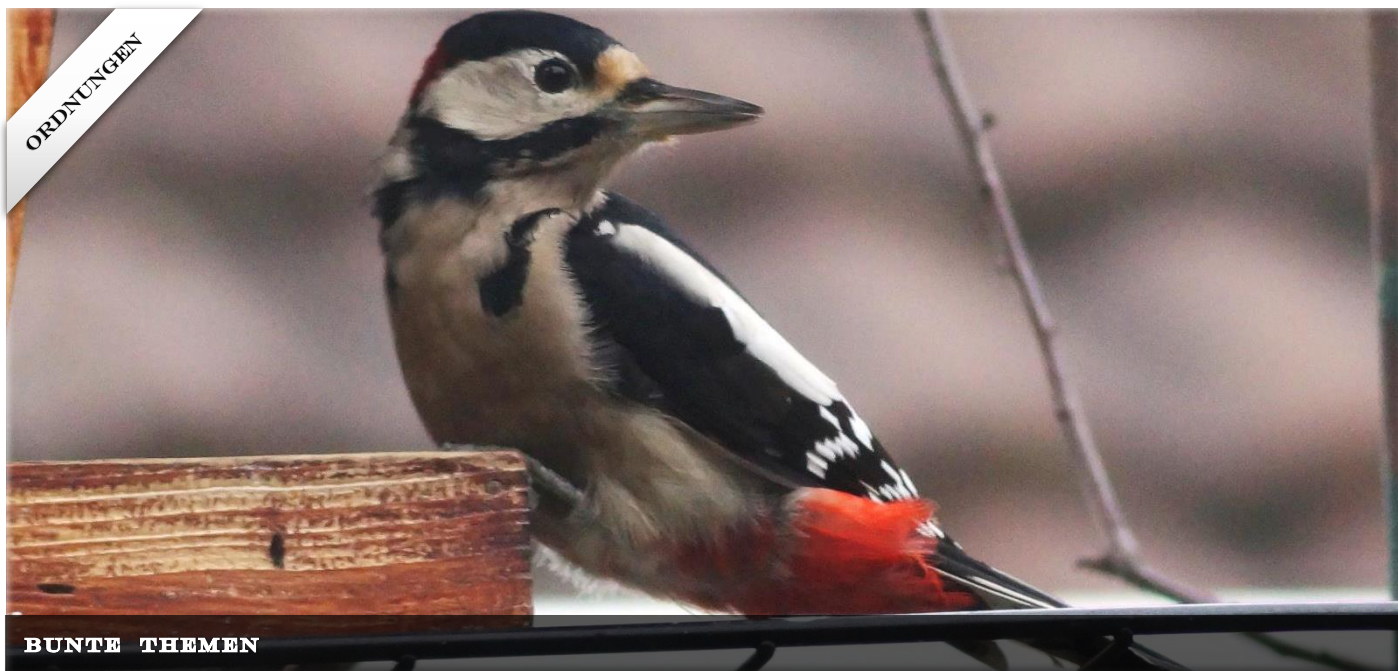
**Gefühle
Wahrnehmungen**

Das Schamanenstuben Magazin

An- und Abmeldungen bitte per Mail an info@schamanenstube.com mitteilen. Die E-Mail Adressen werden nur für das Magazin verwendet und nicht weiter gegeben

Impressum

Schamanenstube
Bachtobelstrasse-6
9534-Gähwil-Schweiz
info@schamanenstube.com



Homosexualität: ständiges Outen

In der Geschichte unserer Schule für Schamanismus Therapie gab es einige Teilnehmer, die sich homosexuell nennen. Darunter sind einige sehr begabte schamanisch Praktizierende. Warum wir wissen, dass sie homosexuell sind? – Ganz einfach: weil sie es uns gesagt haben. Das tun die Heteros nicht.

In Spanien sind wir einem lieben Gesprächspartner begegnet, der nicht nur kommuniziert hat, dass er homosexuell ist, sondern es auch sehr stark gezeigt hat. Da ist dieses Gehabe, dieses expressive Verhalten mit Händegefuchtel und übertriebenen Körperbewegungen. Das Gesprächsthema war, warum er im Beruf und im Privaten auf viel Ablehnung stösst. – Wir nennen sein Gehabe als mögliche Ursache. Die Gegenwehr kommt schnell: „ich darf doch schwul sein!“

Wir führen weiter aus: „Sagen wir, wir hätten eine spezielle sexuelle Vorliebe für Tomatensaft. Da würden wir dennoch nicht den ganzen Tag mit Tomatensaft vollgeschmiert rumlaufen, damit jeder von unserer Neigung erfährt“. – Wir empfinden es als Fortschritt, wenn jemand eine Selbstdefinition für sich findet. Muss man das outen - oder schlimmer: muss man sich ständig damit outen? Gerade die Sexualität darf etwas Privates sein. Das offensive Zeigen der eigenen Sexualität kann andere Menschen nicht nur abstossen, sondern sie beleidigen. Jeder Mensch hat das Recht, Privates privat zu halten. Einen eindeutig homosexuell gebärdenden Mann werten viele ab, unter anderem weil er seine Privatheit nicht ehrt.

„Aber darf ich denn nicht schwul sein?“ – „Aber natürlich, das ist doch super für Dich. Nur muss es wirklich jeder wissen?“ – Die erfahrene Ablehnung und Abwertung im Beruf und in der Familie untermauerte die These.

Das Gespräch war sehr produktiv und unser Gegenüber war fähig, sich gut zu reflektieren. Er führt weiter aus, dass auch Heteromänner ihre Gesinnung offen zeigen. Läuft eine hübsche Frau an einer Gruppe Heteros vorbei, kommen blöde Sprüche. Das ist leider wahr. Auch davon distanzieren wir uns, denn auch das ist beleidigend.

Das Geheimnis der Oliven

Bei den griechischen Sagen wird die Olive als Geschenk der Götter, genauer von Athene genannt. Das tönt schön und macht die Olive zu etwas Wertvollem.

Vor unzähligen Jahren litten wir permanent an einem ungu-ten Gefühl in der Magengegend. Wir gingen unsere Küche durch und schlossen für jeweils drei Monate gewisse Nahrungsmittel

aus, um zu schauen, ob dieses Bauchweh verschwindet. Das tat es, als wir Olivenöl aus unserer Küche verbannten. Das war für uns erstaunlich. Wir gingen dem nach. Eine Olive kann man nicht ab Baum essen. Sie ist bitter, so bitter, dass man sie wieder ausspuckt. Aus schamanischen Überlegungen heraus kamen wir zum Schluss: wenn eine Pflanze für uns bitter schmeckt, dann möchte sie nicht, dass wir sie essen. Der Olivenbaum trägt Früchte, um sich fortzupflanzen. Vögel essen die Oliven und tragen damit den Samen des Olivenbaums weiter. Wenn wir Menschen Oliven essen wollen, ob als Frucht oder als Öl, dann müssen wir erst die Bitterstoffe entfernen. Für uns heisst das: wir müssen die Warnung ignorieren.

Wir treffen in Spanien einen Olivenplantagen-Besitzer und stellen ihm unsere Frage: „Warum isst man Oliven, wenn sie nicht für uns gemacht sind?“ Wir sind erstaunt, dass der Experte sich diese Frage nie gestellt hat und versuchen gemeinsam bis tief in die Nacht hinein hinter das Geheimnis der Olive zu kommen. Das war sehr spannend und eröffnete neue Gedankenfelder.

Zum Beispiel nutzen auch wir die Olive für die äusserliche Anwendung in Seifen und Ölen. Wir sind mit dem spanischen Hersteller weiter dran und starten eine Versuchsreihe. Wir werden berichten. Sowas finden wir total spannend.

Wer kennt das Geheimnis der Oliven?



Archiv

Alle Ausgaben des Schamanismus Magazins können gratis heruntergeladen werden:

**Therapie
Praxis**

**Gefühle
Wahrnehmungen**

Das Schamanenstuben Magazin

An- und Abmeldungen bitte per Mail an info@schamanenstube.com mitteilen. Die E-Mail Adressen werden nur für das Magazin verwendet und nicht weiter gegeben

Impressum

Schamanenstube
Bachtobelstrasse-6
9534-Gähwil-Schweiz
info@schamanenstube.com