

Der Lebenstisch
ein Ritual für Zuhause

Licht im Winter
das Sonnenlicht

Kreis - Ritual
die lösende Konzentrik

Lösungswege über den Verstand hinaus



Das Ritual des Lebenstisches

Der Lebenstisch ist ein bewährtes kleines Ritual, um einerseits einen Überblick über eine Situation zu bekommen, andererseits eine Möglichkeit, eine Situation in neue Bahnen zu lenken. Die Schamanenstube setzt das Ritual des Lebenstisches oft ein. Es eignet sich zum Angehen von Problemen, aber auch zur Neuorientierung und Selbstdefinition in eine neue Zukunft.

Unser Leben besteht aus vielen Dingen, die therapeutisch als Systeme bezeichnet werden können. Da ist zum Beispiel das System „Wohnen“. Denkt man an seine Wohnung oder an sein Haus, so gibt es da immer Dinge, die getan werden sollten. Vielleicht plant man schon länger, einen neuen Esstisch zu kaufen, möchte einen Raum umgestalten, um sich einem Thema zu widmen. Hier kann ein Zettel geschrieben werden, der die Wohnung kennzeichnet. In Verbindung mit diesem Zettel steht ein weiterer Zettel, der für das Thema steht, dem man sich durch das Umstellen widmen will.

Auf diese Weise wächst das Gebilde auf der leeren Tischoberfläche. Beziehungen, Arbeit, Transportmittel, Freunde, Kollegen, Familie usw. dürfen auch Platz finden. Es ist eine spannende Beschäftigung, sein aktuelles Leben einmal vor sich auszubreiten.

Man merkt schnell, dass das eigene Leben aus unerwartet vielen einzelnen Systemen besteht. So ein Überblick führt zu einer Selbstdefinition, wer man im Moment ist. Und: einige Zettel werden dabei störend sein, einem auf dem Magen liegen.

Ordnung ins Chaos

Die vielen losen Zettel auf dem Tisch lassen sich in Bereiche verschieben, die zusammen passen. So kann alles zum Haus in einen Bereich, alles zu Beziehungen in einen anderen. Nimmt man normale Post-It Zettel, kann man mit Schnüren die einzelnen Zettel klebend verbinden. Welches Thema hat direkt mit einem anderen zu tun?

Schamanischer Gesichtspunkt

Das Ausbreiten aller Fakten kommt im matriarchalischen Rat vor. Das schamanische Ritual des *schamanischen Rates* mit den Geistern funktioniert ähnlich: alle Geister tragen Impressionen, Meinungen und Fakten im Kreis der Ratsversammlung zusammen. Liegt alles in der Mitte des Rates, ist meist schnell klar, wie in der erfragten Situation weiter verfahren werden soll. Der Unterschied zum patriarchalischen System besteht darin, dass nicht einer oder mehrere eine gewichtigere Stimme haben als andere. Alle sind gleich auf und tragen zusammen. Und auf einmal ist gar keine Stimme mehr nötig, die einem sagt, was getan werden soll. Es versteht sich mit wachsender Sammlung von selbst. Ähnlich verhält es sich mit dem Ritual des Lebenstisches. Dieser kann zu einem spezifischen Problem gelegt werden, oder zur gesamten Lebenssituation. Es werden sich Auswege, Lösungen und Richtungen von selbst ergeben.



Todo Listen

Wir mögen Todo Listen nicht, sie haben eine Schuld-Wirkung. Deshalb sieht unser Desktop-Hintergrund etwa so wie abgebildet aus. Welche Dinge sind auf unserem Tisch, welche schweben noch und welche haben wir fallen gelassen.

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



Der Wandel des Lichts

Wie ist es, wenn die Jahreszeiten den Winter vergessen, wenn es nur noch den Frühling gibt? Womöglich haben Sie schon von den Frühlingsinseln gehört: den Kanaren. Die Schamanenstube hat den Dezember mehrheitlich dort verbracht. Wie jedes Jahr zieht sich in Mitteleuropa das Licht der Sonne im Spätherbst zurück und der Winter hält seinen kalten Einzug. Dem entfliehen wir dieses Jahr und verlegen all unsere Aktivitäten in den Süden. Schon hatte sich unsere eigene Kraft in uns zurückgezogen. Das Holz stand bereit zum Heizen, die Wintersachen hervorgekramt. Aus einer Laune heraus buchen wir einen Flug nach Gran Canaria. Vier Stunden Flug und die Kälte ist wieder der Sonne gewichen.

Es geht ein paar Stunden und der gesamte Körper passt sich an. Das ist vergleichbar mit dem Verhalten von Tieren während einer Sonnenfinsternis: sie legen sich zum Schlafen hin. Der umgekehrte Wandel aus der Kälte in die Wärme vollzieht sich ähnlich schnell. Ein Organismus vergisst sehr schnell und stellt sich auf Kraft ein. Einzig der Kopf hängt noch hinter her und wir laufen ungläubig durch den Sand am Meer eines sonnigen Strandes. So etwas haben wir noch nie erlebt und wollen es als äusserst bemerkenswert bezeichnen.

Nach vier Wochen Sonne merken etwas: wir sind gar nicht geschaffen für den Wechsel der Jahreszeiten. Ohne diesen Wechsel geht es uns bedeutend besser.

Der Luxus der Sonne

Es ist den Menschen im Süden wohl gar nicht bewusst, was für einen grossen Luxus sie haben. Die Sonne wärmt fast jeden Tag, erfüllt einem mit Aktivität und wohligem Sein. Schon nach wenigen Tagen vergessen auch wir wie kalt, neblig, fröstelnd und grau wir es erst gerade noch hatten. Wir versuchen uns daran zu erinnern, wie das Gefühl des Winters ist. Es gelingt nicht mehr. Der Körper hat sich komplett an das Wetter auf den Kanaren angepasst, ein kleiner Sonnenbrand inklusive.

Der Luxus steter Sonne, steter Wärme wird zur Normalität. Gedanken, Bedürfnisse und Gefühle sind stark vom körperlichen Befinden abhängig. In den ca. vier Stunden mehr Tageslicht werden Vitamine produziert, der ganze Organismus ist angeregt. Dadurch entstehen Sommergedanken. Tiefe und schwere Themen verlieren an Gewicht.

Wir lernen viele Menschen kennen. Der Süden Gran Canarias ist eine reine Tourismus Veranstaltung. Einheimische lernt man nicht kennen. Dafür dürfen wir schöne Zeiten mit Belgiern, Norwegern, Engländern und Schweden verbringen. Es fällt uns nicht auf: keiner jammert.

Wir bemerken das erst, als wieder neue Menschen ankommen. Völlig verwundert lauschen wir den Erzählungen, wie schlimm z.B. das Leben in Deutschland gerade sei. Wenn drei Wochen lang niemand gejammert hat, niemand mit Schuldkommunikation Druck ausüben wollte, dann bleibt einem nur das Kopfschütteln.

Dieses Kopfschütteln betrifft uns alle: wie unsinnig negativ leben wir eigentlich? – Wir machen uns Sorgen, malen uns Gefahren aus, wir meinen Dinge zu wissen. Es gibt zwei Sätze, die wir gerne teilen:

Build and follow the flow – Baue und folge deinem Lebensfluss

Trust your luck – Vertraue auf dein Glück

Auswandern nach Gran Canaria?

Nein. Der Süden ist reine Touristenzone, der Norden mit Las Palmas viel zu nervös und durcheinander. Die zwei Klimazonen der Insel sind extrem unterschiedlich. So auch das Lebensgefühl: im Süden ist es ruhig, im Norden nicht.

Aber vielleicht braucht man etwas Bewegung im Alter? – Wir bemerken viele ältere Touristen, die sich auf der Promenade bewegen. Alle sind sie schneller als wir. Alle rennen. Wohin? – Nirgendwo hin, einfach damit gerannt wurde.

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



Das kretische Labyrinth

Die Schamanenstube arbeitet seit geraumer Zeit mit dem *kretischen Labyrinth*. Das Ziel dieser Arbeit ist stets, etwas zurück zu lassen. Meist sind das Angewohnheiten oder es wird für den Abschluss einer Lebensphase verwendet.

Konzentrische Kreise

Im Gegensatz zum geführten Weg des kretischen Labyrinths in seine Mitte, gibt es bei konzentrischen Kreisen keinen Durchgang. Man läuft in so einem Labyrinth wie oben abgebildet immer auf einem begrenzten Weg. Das Laufen im äussersten Ring gibt einem die Möglichkeit, sich gedanklich um das Thema der Begehung des Rituals zu widmen. Hier darf die Absicht klar formuliert werden. Diese kann so beginnen: „Ich möchte in der Sache x weiter kommen.“

Sobald man die Absicht klar formuliert hat und diese laut ausgesprochen hat, überquert man die innere Grenze des äusseren Rings und gelangt in den ersten der inneren Ringe. Hier spürt man noch klar den Nachhall der Absichtsformulierung. Der zweite Ringe hat die Aufgabe, wieder frei von der Absicht zu werden, sie quasi zu vergessen. Meist ist man mit einer Absichtsformulierung sehr fixiert auf etwas. Die Absicht wurde aber den Kreisen übergeben. Damit darf man wieder frei von der Absicht sein und somit dafür bereit werden, was auf einem zukommt. Fühlt man sich soweit, überquert man wieder einen Ring in Richtung nach innen. Das Laufen in diesem Ring darf einem Gedanken und Bilder in meditativem Gehen hochbringen, die vielleicht noch unverständlich sind, aber einen darauf vorbereiten, was in der Mitte der Kreise auf einem wartet.

Das Grenzüberschreiten der einzelnen Ringe darf immer weiter gehen, bis man in den innersten Kreis kommt. Hier bitte nicht stehen bleiben, sondern sich drehen. Von allen Himmelsrichtungen können nun Einflüsse, Gedanken und Bilder auf einen einprasseln, die eine Lösung oder eine Idee formen.

Dauer: in der Regel eine volle Stunde.

Technische Zusätze

Man kann in die Mitte von konzentrischen Kreisen einen Stein legen, den man beim Eintritt in den innersten Kreis hochhebt und die Drehbewegung mit diesem vollführt. Der Stein in der Mitte hat alle Aspekte der Aufgabenstellung und der Lösungsrichtungen mitbekommen.

Windräder

Obige Kreise finden wir in der Wüste von Maspalomas. Es war wunderschön und sehr detailliert aufgebaut. An den vier Himmelsrichtungen wurden kleine Windräder aus Holz gefertigt. Der Wind auf den Kanaren bläst fast unablässig. Somit bekommt das ganze Ritual eine Bewegung und wird zum Leben erweckt. Beim Gehen durch die Kreisbahnen wird man vom Klappern der Windräder begleitet. Es entsteht ein Klangraum, in welchem man sich sehr einfach und gezielt dem Wandel der Gedanken widmen kann.

Nebenkreise

Wie im Bild dargestellt, gibt es auch Steinkreise ausserhalb der grossen Ringe. Hier werden Dinge abgelegt, die stören könnten. Das sind zum Beispiel Gedanken an ein anderes Thema, welches man mit sich rumträgt. Da Einflüsse solcher themenfremder Systeme gerne immer wieder auftauchen, ist es praktikabel, diesen einen Platz zuzuweisen, anstatt zu versuchen, sie zu ignorieren. In den dafür vorgesehenen Kreisen werden sie vom Ritual getrennt, dürfen aber einfach da sein. Man kann sie auch in Steine pappen, um sie dort zu halten.

Steinkreise

Wenn man einem Steinkreis begegnet, bietet es sich immer an, diesen abzulaufen. Natürlich kann man sie auch selbst bauen. Mit Steinen, Ästen, Schnee oder was die Natur sonst bietet.

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