

Unsere tiefste Angst ist es nicht,
ungenügend zu sein.

Unsere tiefste Angst ist es,
dass wir über alle Maßen kraftvoll sind.

Es ist unser Licht, nicht unsere Dunkelheit,
was wir am meisten fürchten.

Wir fragen uns, wer bin ich denn,
um von mir zu glauben, dass ich brillant,
großartig, begabt und einzigartig bin?

Aber genau darum geht es,
warum solltest du es nicht sein?

Du bist ein Kind Gottes.
Dich klein zu machen nützt der Welt nicht.

Es zeugt nicht von Erleuchtung, sich zurück zu nehmen,
nur damit sich andere Menschen um dich herum
nicht verunsichert fühlen.

Wir alle sind aufgefordert, wie die Kinder zu strahlen.
Wir wurden geboren, um die Herrlichkeit Gottes,
die in uns liegt, auf die Welt zu bringen.

Sie ist nicht in einigen von uns,
sie ist in jedem.

Und indem wir unser eigenes Licht scheinen lassen,
geben wir anderen Menschen unbewusst die Erlaubnis,
das Gleiche zu tun.

Wenn wir von unserer eigenen Angst befreit sind,
befreit unser Dasein automatisch die Anderen.

*Dieser Text wird häufig Nelson Mandela zugeschrieben, er stammt aber
von Marianne Williamsen, geb. 1952, basierend auf den Lehren „Ein Kurs
in Wundern“.*

Einleitung

Die Magie des Spiegels





„ Ich war ein Kind, aber die alte Kiowa-Frau ließ mich ein in ihres Geistes Gegenwart, in ihre Seele, sie ergriff Besitz von meiner Phantasie und ließ mich teilhaben an dem reichen Schatz ihres Staunens und Entzückens. Sie lud mich ein, mit ihr gemeinsam dem Uralten und Geheiligten gegenüberzutreten. Das war etwas zeitlos Ewiges, es hatte mit ihrem hohen Alter nichts zu tun, weder ihr Alter noch meine Jugend bildeten eine Schranke zwischen uns.“

Momaday, Haus der Dämmerung

Frauen gaben ihr geheimes Wissen schon immer an ihre Töchter, Enkelinnen und an junge Frauen ihres Stammes weiter. Dieses älteste Wissen der Menschheit über verborgene Kräfte wird als Schamanentum bezeichnet. So sind traditionell und naturverbunden lebenden Menschen bestimmte universell geltende Gesetze bekannt, die unserer Kultur inzwischen verloren gegangen sind. Aber indigene Völker teilen beispielsweise weltweit eine bestimmte Einstellung zu dem Land, auf dem sie leben. Sie sprechen sehr respektvoll von der Erde und empfinden es so, dass ihnen Land für die Zeit ihres Lebens anvertraut wird, damit sie es hüten. Sie kümmern sich darum und sehen es sogar als ein eigenständiges Lebewesen an, das ein Bewusstsein hat. Weil die Natur die Menschen mit allem Lebensnotwendigen versorgt, sprechen sie von der Erde als ihrer Mutter.

Und weil sie genauso wenig daran denken, wie wir, ihre Mutter zu verkaufen, ist es für sie auch völlig abwegig, dass man „Mutter Erde“ kaufen oder verkaufen kann. Stattdessen geben sie Land an ihre Kinder oder jemand anderen weiter, der es braucht.



Ein anderes großes Gesetz besagt, dass die Menschen an ihre Kinder und an die nächsten sieben Generationen, die nach ihnen kommen, denken sollen, bevor sie ihre Entscheidungen treffen...



Im Allgemeinen richten sich wissende Frauen nach den großen Gesetzen, kennen die tiefe Bedeutung, die sie für das Überleben des Stammes haben und geben sie darum an ihre Kinder weiter.

Schamanisches Denken bezeichnet also eine bestimmte Lebenseinstellung oder Philosophie und beinhaltet gleichzeitig ein umfassendes Heilsystem.

Dieses Buch handelt davon, wie wir dieses jahrtausendealte Wissen kreativ einsetzen können. Denn wir müssen uns heute darum kümmern, dass viele Dinge in Ordnung kommen. Es liegt ein Weg des Herzens vor uns, der uns wieder mit unserem Ursprung und unsrer Essenz in Kontakt bringt. Zu lange haben wir uns auf die materielle Seite des Lebens konzentriert. Doch wenn wir nur auf die äußere Form schauen, können wir nicht zu dem vordringen, was den Menschen ausmacht und die Gefühle bleiben auf der Strecke. So ist es nicht verwunderlich, dass sich in unserer Zeit viele Frauen und Männer danach sehnen, einer weisen Frau oder einem weisen Lehrer zu begegnen, weil sie spüren, dass sie sich im Alltag leicht verlieren könnten.

In früheren Kulturen haben weise Frauen immer Achtung erfahren wegen ihrer großen Lebenserfahrung, Weisheit und Geduld. Eine Großmutter, die vieles auf sich beruhen lässt und ihre Schülerin vom äußeren Geschehen wegführt in das Innere, wo sie ihre Balance findet und ihren tiefen Lebenssinn, hatte eine wichtige Rolle in der Familie. Ältere weise Frauen haben meistens viel erlebt und das Leben von allen Seiten kennengelernt. Ihre tiefen Einsichten haben ihren Blick weit gemacht und sie dankbar werden lassen für ihren reichen Erfahrungsschatz. Sie freuen sich an dem, was sie haben und sind ganz selbstverständlich da, wenn andere sie brauchen.

Viele kannten sich in der Geburtshilfe aus. Sie wussten die am wenigsten schmerzhaften Gebärstellungen, kochten krampflösen-



de Tees, behoben schwierige Kindslagen im Mutterleib und führten notfalls auch einen Kaiserschnitt durch. Sie konnten Abtreibungen vornehmen und kannten sich gut mit Empfängnisverhütung aus. Ihr Heilwissen bestand aus Überlieferungen ihres Volkes, das durch Erfahrungen weiterentwickelt wurde und dem selbstverständlichen Umgang mit magischen Kräften in der Natur. Heilkundige Frauen, Wundärztinnen und Hebammen hatten hohes Ansehen in der Bevölkerung und sie waren die Vertrauten der Frauen. Häufig hatten sie ein besonderes Gespür für die seelischen und körperlichen Leiden anderer. Oft beherrschten sie die Kunst zu trösten und konnten Schmerz durch Humor in Glück verwandeln. Sie wussten, dass Lachen wie Salz in der Suppe wirkt und dass sich die Menschen durch Humor von ihrem Kummer befreien. So konnten sie auch sanft und ganz ruhig andeuten, wie etwas verbessert werden könnte.

Oft waren diese Frauen Wurzelkundige, die die verborgene Kraft der Pflanzen nutzten. Sie befragten die Pflanzenseele und erfuhren intuitiv, wie sie mit dieser Pflanze heilen konnten. Sie sangen Zauberlieder, berührten die Wunden, trugen Heilkräuter und Salben auf, legten Verbände aus Moos und Lederriemen an, in die sie Halbedelsteine oder Amulette einwickelten.

Denn in ihrem Weltbild besitzt alles ein Geistwesen oder einen Spirit: Menschen, Tiere, Pflanzen, Landschaften, der Wind und die Elemente. Diese Geistwesen sind für uns Menschen normalerweise nicht sichtbar, denn ihre Heimat gehört zu einer anderen Wirklichkeit. Doch die Spirits mit ihren unsichtbaren Körpern können uns wahrnehmen und reagieren auf uns. Es ist so, als ob sie auf der anderen Seite eines Spiegels stehen, die für uns jedoch unsichtbar ist.

Für Frauen geht eine große Faszination von Spiegeln aus. Wahrscheinlich war das schon immer so. Unsere Ahninnen waren sicher erstaunt und begeistert, wenn sie ihr Ebenbild auf der glatten Wasseroberfläche eines Sees oder Meeres entdeckten. Daran hat sich nichts geändert, denn auch die meisten modernen Frauen verbringen jeden Tag Zeit vor ihrem Spiegelbild, um sich zurechtzumachen.

Durch den Spiegel erhalten wir einen Eindruck davon, wie andere

Menschen uns wahrnehmen. So können wir uns selber von außen sehen. Wir können uns in die eigenen Augen schauen und uns selbst als Persönlichkeit erkennen, denn unser Spiegelbild und der Hintergrund sind ein genaues Abbild der Realität.

Wenn ich in den Spiegel schaue, kann ich noch das junge Mädchen sehen, das ich einmal war? Sehe ich mein liebevolles Wesen und das Glück, das aus meinen Augen strahlt?

Oder mache ich zu viele Kompromisse und gefällt mir das Gesicht nicht mehr, das ich im Spiegel sehe?

Das geschieht leicht, wenn ich z.B. das Wertesystem des Mannes übernehme und die eigene oft hochqualifizierte Ausbildung wegwerfe, um ihm den Rücken frei zu halten. Dann bin ich Meisterin der Vielfältigkeit: nach außen kämpferisch, besonders wenn es um die Kinder geht, nach innen bereit, Konflikte einzuebnen, schmerzlichen Fragen aus dem Weg gehen und rundum seelische Oberflächen zu polieren. Kurz: aus Loyalität schließe ich faule Kompromisse. Dann zeigt der Spiegel mein gemeißeltes Lächeln und ich erkenne, wie sehr ich mich bemühe, allen Erwartungen perfekt zu entsprechen und dabei mich selbst verliere. So werde ich gelebt.

Doch das heißt nicht, dass es so bleiben muss!

Auch wenn ich mich im Laufe der Jahre veränderte, kann ich das liebevolle und glückliche Mädchen wieder finden!



Doch was sich auf der anderen Seite des Spiegels befindet, bleibt uns verborgen.

Genau die gleiche Situation erfahren wir, wenn wir abends in ein Zimmer gehen, in dem Licht brennt. Dann sehen wir uns im Fenster wie in einem Spiegel. Gleichzeitig ist es uns aber unmöglich, nach draußen zu sehen.

Doch wir selbst sind gut von draußen zu beobachten.

Wenn wir nun das Licht löschen ist es sowohl im Zimmer als auch draußen dunkel und das Fenster ist wieder von beiden Seiten durchsichtig, wie am Tag.

Es gab zu jeder Zeit und in jeder Kultur Frauen, die das Wissen hatten, wie sie durch das verborgene Spiegelfenster hindurch-



schauen konnten. Zahllose vor uns Geborene hatten den Mut, auf die andere Seite der Wirklichkeit zu reisen. Davon erzählen Höhlenmalereien, Idole, Opfergaben, prähistorische Funde, Kleinplastiken, Felsgravierungen, Gefäßzeichnungen, Amulette und Tonfiguren. Sie sind der archäologische Nachlass und geheime Schatz unserer Ahninnen.



Die damit verbundenen Rituale sind inzwischen verweht, wie die Zeit selbst. Doch diese Symbole sind selten nur abstrakt und ganz bestimmt nicht stumm! Sie sprechen ihre eigene Sprache und kreisen um die Themen der Göttin: Das Mysterium der Geburt, Tod und die Erneuerung des Lebens im gesamten Kosmos.

Unsere Ur-ur-ur-Großmütter wussten von einer anderen Wirklichkeit, die eine magische Dimension hat. Und aus der nicht sichtbaren Ebene brachten sie häufig wunderbare Geschenke mit zurück in ihren Alltag. So entdeckten sie auf ihren Reisen, dass sie auf der anderen Seite Verbündete hatten, die sie führten und lehrten, denn sie trafen dort auf innere Lehrerinnen, Krafttiere, Heilerinnen und wunderbare fremde Wesen. Sie richteten sich eine ganz eigene innere Landschaft ein, wohin sich ihre Seele zurückziehen konnte. Hier konnten sie hilfreiche Kräfte rufen, Informationen erhalten und Wissen finden, für sich selber und für andere Menschen.

Sie hüteten dieses kostbare Wissen und brachten die Energie der unsichtbaren Wirklichkeit hinüber in die sichtbare Welt. So erweiterten sie ihr Verständnis über tiefe Zusammenhänge und entwickelten besonderen Fähigkeiten.

Für ihre Innenreisen nutzten sie bestimmte Methoden, die es ihnen erlaubten, in einen anderen Bewusstseinszustand zu gelangen. Häufig war dies der regelmäßige Schlag der Trommel, wie Regentropfen, die auf ein Dach klopfen. Dann trat nach kurzer Zeit ein meditativer Zustand ein, in dem sie eine Grenze überschreiten konnten. So ließen sie ihre Gedanken wandern und träumten vor sich hin. Auf der anderen Seite konnten sie sich dann ganz frei und ungebunden bewegen, weil dort andere Gesetze gelten.

Auf ihren Innenreisen erkannten sie, dass wir Menschen in einer sinnvollen und wohlwollenden Welt leben. Sie verbanden sich mit der höchsten Energie, die all dies erschaffen hat und waren schließlich in ihrem Herzen durchdrungen von dem Gefühl der Lie-



be. Sie liebten die Geheimnisse der Natur und das wilde Leben, sahen, wie der Falke gleitet, freuten sich daran, wie die Sonnenstrahlen das Licht reflektieren, liebten die Eichhörnchen und Vögel. Diese Erfahrungen und dieser Weg sind alt und gleichzeitig zeitlos modern. Sie galten immer und haben die alte natürliche Lebensweise bestimmt. In jenen Zeiten liebten die Menschen alle Dinge: die Bäume, Berge, Tiere, den Wind, das Wasser, die Erde, das Feuer, den Blitz. Alles hatte seinen Platz und in allem sahen sie den Großen Geist. Sie beteten aus tiefer Dankbarkeit für die Schönheit der Schöpfung. Sie meinten es ehrlich und es war ihnen wichtig, wichtiger sogar als Nahrung zu haben. Durch diese innere Einstellung wurden ihre Handlungen zu heiligen Handlungen. So lauschten sie der Stimme des Heiligen Geistes in ihrem Inneren und in der Natur.

Häufig gaben sie gerne ihren Besitz weg, denn sie wussten, dass allzu viele Dinge die Menschen davon abhalten, wirklich zu lieben. Das alte Volk liebte seine Mitmenschen, Mutter Erde und das Große Geheimnis.

Frauen wussten und wissen häufig mehr über die Liebe als Männer. Liebe heißt miteinander reden, vieles miteinander teilen und etwas übereinander erfahren. Frauen fühlen und wissen in ihrem Herzen, dass Kinder in den Arm genommen werden und gehalten werden sollten. Wir sollten Kindern immer zeigen, dass wir sie wirklich lieben. Wir sollten viel mit ihnen sprechen und ihnen sagen, dass wir sie so lieben, wie sie sind. Dann müssen sie nicht so tun, als wären sie jemand anders. Sie können sie selbst sein und irgendwann selber herausfinden, wer sie sind und entscheiden, wer sie sein wollen.

Weise Frauen und Schamanen wussten immer, dass zuerst die Liebe im Herzen wohnen muss, bevor die Menschen eine Verbindung zu Gott aufbauen können. Sie erkannten, dass die Liebe zum Großen Geist ein wesentlicher Teil der menschlichen Liebe ist.

Weise, die diesen uralten Weg gingen, entschieden sich, bewusst zu leben und im Laufe der Zeit fanden sie bestimmte Kriterien, die erfüllt sein müssen, um gute Entscheidungen im Leben treffen zu können.

Sie suchten auch danach, allgemein gültige Lösungen zu finden, die niemandem schaden.

Schließlich fanden sie fünf bestimmte Ansprüche, die die gefundenen Lösungen erfüllen mussten. Diese waren:

Wahrheit, Schönheit, Glück, Liebe und Gesundheit.

Sie fragten sich bei jeder Entscheidung, die sie zu treffen hatten:

Führt dieser Weg zur Wahrheit?

Macht er das Leben schöner?

Hat er Glück zur Folge?

Lässt er andere Liebe spüren?

Trägt er zur Gesundheit der Menschen, Tiere und Natur bei?

Wenn nur eine der Bedingungen nicht erfüllt war, musste eine neue Lösung gefunden werden!

Diese wichtigen Erkenntnisse trugen sie in ihren Stamm und sorgten dafür, dass sie befolgt wurden.

So wurden diese universellen Gesetze gefunden und schließlich zur Grundlage erhoben, um gute Entscheidungen zu treffen, egal, ob diese wichtig, unwichtig oder alltäglich waren.

Diese Prinzipien erweisen sich noch immer als richtig und bewirken sofort heilsame Veränderungen in jedem Leben!

So brachten die weisen Frauen von ihren Reisen auf die andere Spiegelseite viele Impulse, neue Sichtweisen, Fähigkeiten und Visionen mit, die über Jahrhunderte ihrem Stamm Kraft schenkten.

„Wissen ist wie Wasser, das von einer Frau an die andere weiter gereicht wird. Achte darauf, dass du es nicht verschüttst, denn es ist sehr kostbar.“

aus Afrika

Wissen ist wie ein Brunnen, aus dem sich jeder Mensch bedienen darf. Niemand steht für sich alleine und wird zurück gelassen, denn

wir sind alle miteinander verbunden.

Doch wir leben jetzt in einer Zeit, in der sich alles überaus schnell verändert. Als starke Frauen wollen wir Einfluss nehmen und unseren eigenen Wege finden.

Und gerade jetzt sind Fähigkeiten besonders wichtig, die als „weibliche“ Eigenschaften viele Jahre unverhältnismäßig gering geschätzt und vernachlässigt wurden. Zu diesen Qualitäten gehört die Achtsamkeit allem Lebendigen gegenüber, Mitgefühl, Zusammenarbeit, bedingungslose Liebe und die Tradition der weisen Frauen. Viele vereinsamte Menschen sehnen sich danach, sich gegenseitig zu nähren, zu unterstützen, zu wärmen und zu beflügeln.

Wir sehnen uns nach dem wärmenden Feuer in der Mitte unseres Kreises, das uns alle miteinander verbindet, an dem wir gemeinsam essen und Geschichten erzählen. Denn wir wünschen uns mehr Leichtigkeit, Humor, auch mehr Ursprünglichkeit, Ehrlichkeit und Tiefe, um all dies miteinander teilen zu können.

Das uralte Wissen der Frauen liegt in uns selber verborgen, denn wir sind die Hüterinnen des Lebens. Wir tragen die Wildnis in unserem Herzen, und jede von uns ist in der Lage, einen Blick hinter den Spiegel zu wagen und in die eigene Seelenlandschaft zu reisen.

Auch die Weltgesundheitsorganisation, die das Ziel hat, das bestmögliche Gesundheitsniveau aller Menschen zu verwirklichen, hat diesem uralten Wissen der Schamaninnen und Schamanen 1980 die gleiche Bedeutung zugesprochen wie der westlichen Medizin.

Es wartet etwas auf Sie, das die hohen geforderten Ansprüche erfüllt. Sie können sich auf etwas freuen,

- wodurch Ihr Leben schön wird,
- das Sie Ihre Wahrheit erkennen lässt,
- das Ihr Leben gesund und
- glücklich macht und
- Ihnen die Liebe zum Leben schenkt.



Ihre innere Lehrerin spricht zu Ihnen:

„Das Wasser, das ich Dir reiche, bewässert nun das Samenkorn deiner Bestimmung. Sorge du dafür, dass ein starker Baum daraus wächst, der einen Unterschied macht.“

In Ihrer Seelenlandschaft können Sie Ihr menschliches Potential erkunden und unwiederholbar kostbare Momente erleben.

