

Übungen im Schamanismus-Einführungsworkshop von Paul Uccusic

1. Alle trommeln gemeinsam.

50% irgendwelche Trommeln, 50% Rasseln. Dauer ca. 8 min. „Standard-Schema“: fast die ganze Zeit monoton, relativ rasch und gleichmäßig trommeln (MM = 160), dann abrupt aufhören, Signal von 7 schnellen Schlägen 4 Mal wiederholen, dann Rückführung = sehr schnelles Trommeln ca. 1/2 Minute, dann nochmals 4 Signale, gegen Ende etwas intensiver und langsamer. (Siehe CD's von Harner.)

2. Platz suchen.

Alle trommeln gemeinsam. Aufgabe: Sucht Euch einen Platz in freier Natur auf, an dem Ihr Euch wohl fühlt. Habt Ihr einen Platz gefunden („imaginiert“), so versucht ihn auch zu riechen, die Luft zu fühlen etc. (Trommeln: Standard-Schema).

NB Im Buch wird hierbei nicht getrommelt. Ich weiß nicht mehr ganz sicher, ob nicht doch nur Uccusic getrommelt hat...

3. Reise in die Unterwelt.

Den Platz von 2. aufsuchen, einen „Eingang“ suchen (Loch, Höhle, Wasserfall etc.). Wenn die Trommel beginnt: durch den Eingang hindurch gehen, solange, bis ein helles Ende des Durchgangs zu sehen ist. Dann dort sich umsehen, eventuell auf Tiere achten, die einem auffallen, eventuell sogar ein Tier suchen, das ein „Krafttier“ sein könnte. - Bei Trommelzeichen einhalten, bei den schnellen Schlägen rasche Rückkehr.

Man kann von seinen Erlebnissen sprechen, muß aber nicht. Jeder Mensch muß seine Erlebnisse selbst interpretieren, keine Fremdinterpretation wie in der Psychoanalyse.

4. Tiertanz.

In der Mitte steht eine Kerze, alle bewegen sich im Kreis herum. Sie suchen sich ein Tier aus, am besten das in 3. gefundene Krafttier, mit dem sie zusammen tanzen. Versuche, das Tier beim Tanzen im Raum zu spüren! Augen halb geschlossen halten. Trommel: entweder Standardschema - oder aber mit langsamen Schlägen beginnend (MM = 60) und in Stufen (ca. drei Mal) schneller werden (bis MM = 180). Beim Tanzen soll man das Tier durch und durch fühlen und kann auch (beliebige) Geräusche machen, wenn es einem danach ist. - Die Tanzenden können selbst Rasseln haben und bedienen. Sie müssen synchron mit dem Trommler rasseln. Wenn der Tanz und die Trommeln endet, sollten die Tanzenden mit ihren Rasseln vier Mal in alle Himmelsrichtungen rasseln und dann den Klang an ihre Brust drücken. (Dadurch soll das Krafttier bei einem bleiben.)

5. Stein-Orakel.

Ein Fragender, ein Helfer. Man legt eine prägnante Frage fest. Stein hinlegen. Was sieht der Fragene (Gesichter, Landschaft, Tiere...)? Helfer erinnert an die Frage, und sagt: was hat das Gesehene mit der Frage zu tun? Dasselbe mit vier Seiten des Steins. Keine Gehirnfragen („Warumfragen“).

6. Krafttier für einen Patienten holen.

Immer zwei liegen nebeneinander: der Schamane und der Patient. Wenn die Trommel beginnt, begibt sich der Schamane wie bei 3. auf die Reise und holt sein Krafttier. Er fragt sein Krafttier, ob es ihm hilft. Dann geht der Schamane zurück. Nun haucht er dem Patienten (im Herzen oder Scheitelchakra) das Krafttier ein (formt Blasrohr mit dem Mund). Der Schamane sagt leise, den Namen des Krafttiers. Anschließend tanzen die Patienten alle, während die Schamanen trommeln. Singen eines Liedes.

7. Trommeln und Rasseln.

Alle trommeln (wie bei 1.), alle stehen im Kreis und singen. Uccusic geht mit einer Rassel an jedem vorbei und rasselt ihm „binaural“ ins Ohr.

8. Reise in die Oberwelt.

An den gewohnten Platz in der Natur gehen. Nach einer Möglichkeit in die Oberwelt zu gelangen suchen: ein Baum, ein Kirchturm, ein Flugzeug.

Nach Trommelbeginn: Abfahrt wie immer. Es kommt eine Schicht, die man durchdringen muß (eine Art Membran oder eine Wolkendecke etc.). Dann ist man in der Oberwelt, in der man sich umsieht. Krafftier kann mitgenommen werden. Man sucht einen Lehrer, dieser kann ein Mensch, aber auch ein Tier sein. Der Lehrer ist nur zeitweise bei einem. Man stellt an den Lehrer eine Frage. Sobald diese Frage beantwortet ist, kehrt man zurück (wie beim Aufstieg).

9. Krankenbehandlung - Schiffsreise in die Unterwelt.

(Relativ kompliziertes Setting: genaue Anweisung bei Harner, Taschenbuchausgabe S. 132-135.) Eine Person ist PatientIn und hat ein Problem, das sie dem Leiter (Schamanen) mitteilt. Die halbe Gruppe bildet ein Boot (Steuerfrau, Ruderer - alle bilden eine „Kette“, d.h. berühren sich), sitzen alle um die PatientIn herum. Die andere Hälfte trommelt. Der Schamane (Leiter) steigt ins Boot. Mit dem Beginn der Trommeln geht die Reise los. Der Schamane sucht nun den Schutzgeist. Die Steuerfrau imaginiert eine Reise in die Unterwelt, steuert an Tieren, Klippen etc. sicher vorbei. Hat der Schamane den Schutzgeist (oder das Krafftier) gefunden, so gibt er ein Zeichen: die TrommlerInnen trommeln zur Rückkehr. Die Ruderer paddeln sehr schnell. Nach der Fahrt haucht der Schamane der PatientIn den Schutzgeist (das Krafftier) ein (siehe Nr. 6).

10. Fernbehandlung.

Man kann eine Person auch fernbehandeln. Bei akuter Krankheit kann man ein Krafftier schicken. Bei chronischer Krankheit kann man einen Wunsch deponieren, zum Beispiel an einem Platz in der Natur oder in einer Trommel oder im Feuer. Das wirkt dann länger.