MGT und Schamanismus

von Elisabeth Lehner

„Schamanen sind die Mittler, welche die Welten zusammennähen wie Sehnen, die Felle zu Kleidungsstücken machen. Ein Volk ohne einen Schamanen ist ein einsames und blindes Volk“
(Lindholm 1994, 340).

Foto: E. Lehner

↑ Abb. 01: Gruppenbild

Diese Definition weckt Bilder einer archaischen Kultur, in der der Schamane eine zentrale Rolle einnimmt und seine Aufgaben der Gemeinschaft bekannt sind. Welchen Stellenwert hat der Schamane in der modernen Gesellschaft?

Nagual-Schamanismus

„Aus schamanischer Sicht besteht die Welt aus zwei Schwingungszuständen: Nagual und Tonal. Dem Nagual, dem prinzipiell Unfassbaren, steht als manifestierte Welt das Tonal gegenüber. Das Nagual umspült das Tonal, so wie ein Ozean eine kleine Insel umspült, dessen Teil sie ist. Wenn wir von der Konzentration auf das Tonal zur Konzentration auf das Nagual wechseln, ändert sich unser Erleben der Welt. Die Begegnung mit dem Nagual öffnet den Zugang zur Welt der Kraft“ *(Vukovics 2001,)*. Diese Definition meines schamanischen Lehrers Udo Vukovics ist ein zentraler Inhalt der von ihm geleiteten Ausbildung „Nagual-Schamanismus und Körpertherapie“, die ich über viele Jahre besuchte und in deren Rahmen ich 2003 eine schamanische Einweihung in den Alpen erfahren durfte.

Projektarbeit

In diesem Zeitraum arbeitete ich als Assistentin mit einer Gruppe von AusbildungsteilnehmerInnen und widmete einen Teil meiner MGT Projektarbeit „Leere und Fülle“ *(Lehner 2005)* dem Einsatz von mal- und gestaltungstherapeutischen Methoden im Rahmen der bestehenden Ausbildungsstruktur. Die Überlegung, maltherapeutische Methoden einzusetzen, entstand aus den persönlichen Erfahrungen während der eigenen Ausbildungszeit. Das Malen unterstützte mich dabei, die Fülle an neu gewonnenen Erfahrungen, die starken Sinneseindrücke, die zum Beispiel bei Ritualen auftauchten, oder emotionale Prozesse besser zu integrieren.

Der Großteil der Workshops fand an verschiedenen Orten in der freien Natur statt, einzelne Workshops auch in Seminarräumen. Die Wahl der Materialien richtete sich nach dem jeweiligen Platz und erforderte meist einen hohen Einsatz an Planung und Vorbereitung. Malen und gestalterische Tätigkeiten im Freien stellen grundsätzlich eine besondere Herausforderung dar und sind im Laufe der Zeit Teil meines schamanischen Konzepts geworden. Wirkt doch die Inspiration der Natur unmittelbar auf unser Erleben, wenn wir uns für sie öffnen.

Wahrnehmung aus schamanischer Sicht

Für ein besseres Verständnis der genauen Zielsetzung meiner Arbeit möchte ich im Folgenden näher auf den Bereich der Wahrnehmung eingehen. Ein zentraler Inhalt im Schamanismus ist das Herbeiführen von veränderten Bewusstseinszuständen und einer erweiterten Wahrnehmung. Hatten die Menschen in früheren Kulturen mit anderen Krankheiten und Problemen zu kämpfen als wir heutzutage, so kann man in der modernen Kultur davon ausgehen, dass eine fast ausschließlich auf das Fassbare ausgerichtete Wahrnehmung ein Ungleichgewicht erzeugt. Die Bereiche des Unfassbaren, des nicht Kalkulierbaren und des nicht Vorhersehbaren – des sich in jedem Moment neu erschaffenden Universums – werden kaum mehr wahrgenommen. Orientierungslosigkeit,

eine Entfremdung von sich selbst bis hin zu körperlichen und seelischen Erkrankungen können die Folge sein. Der Schamane als Mittler zwischen der Welt der Menschen und der geistigen Welt hat die Aufgabe, eine verloren gegangene Ordnung wiederherzustellen, ein Ungleichgewicht der Kräfte auszugleichen.

„Aus schamanischer Sicht bewegen wir uns gewohnheitsmäßig in zu engen Bahnen der Wahrnehmung und erfassen die Welt nur sehr ungenau. Wird unser vom Alltagsbewusstsein erzeugter ‚Wahrnehmungsschild' verändert, so treten wir direkt in eine andere Wirklichkeit ein. Ein Weg [...] führt über spezielle Ausnahmezustände des Gehirns, wie z.B. in Trance oder durch die Einnahme psychoaktiver Substanzen. Ein anderer Schlüssel zur Veränderung der Wahrnehmung besteht im Wissen um die magische Struktur der Welt. Wenn der Schamane z.B. durch Töne oder Bewegungen das energetische Umfeld einer Person verändert, bekommt sie spontan Zugang zu einem Aspekt des Unfassbaren. Dies führt zu einer Erweiterung des Bewusstseins, welche den durch Drogen oder Trancezustände ausgelösten Erfahrungen entsprechen, nur dass sie mit klaren Sinnen erlebt werden" *(Vukovics 2001).*

Ablauf und Zielsetzung des maltherapeutischen Einsatzes

Die von mir geleiteten Einheiten fanden innerhalb der Ausbildungsworkshops statt und umfassten einen Zeitraum von ca. drei bis vier Stunden. Die Gruppengröße belief sich auf 12 bis 15 Teilnehmer. Die Projektarbeit selbst erstreckte sich über zweieinhalb Jahre.

Im Anschluss an eine kurze Erläuterung über die Inhalte und den geplanten Ablauf führte ich die Gruppe an speziellen Plätzen in der Natur entweder in eine Meditation oder leitete schamanische Übungen an. Manchmal übernahm ich Abschnitte der im Workshop abgehaltenen Rituale und baute dabei ebenfalls maltherapeutische Aufgabenstellungen ein. Im Anschluss an den Mal- und Gestaltungsprozess bot ich in der Gesamtgruppe eine Reflexionsrunde an. Jede/r Teilnehmende bekam die Möglichkeit, sowohl über ihr/sein Erleben während der Meditation oder der schamanischen Arbeit als auch über den eigenen Malprozess und über neu gewonnene Erkenntnisse zu erzählen. *(Abb. 01)*

Das Malen und Gestalten stellte einerseits als zusätzliches Ausdrucksmittel eine große Bereicherung zu den Ausbildungsinhalten dar. Gerade bei Erfahrungen, die nicht immer so leicht in Worte zu fassen sind, ist der bildhafte Ausdruck oft sehr hilfreich. Andrerseits dient es als Unterstützung dafür, das Erlebte sowohl auf der spirituellen als auch auf der persönlichen Ebene besser zu integrieren und ein erweitertes Verständnis für den eigenen Lebensweg zu bekommen. Um einen Eindruck vom Prozessverlauf zu geben, möchte ich nun gerne einige TeilnehmerInnen zu Wort kommen lassen. Hier einige Beispiele von Antworten aus dem von mir ausgearbeiteten Feedbackbogen:

Frage: „Wobei unterstützt dich das Malen?"

Teilnehmerin A: „Ausdruck, Wildheit und auf eine Art auch ein Loslassen und Loswerden von Form, Farbe. So wie das Niederschreiben von Gedanken unterstützt das Malen oft, etwas klarer zu sehen und hervorzubringen, was man so herumschleppt und entwickelt."

Teilnehmer B: „Meine kreative Kraft zum Ausdruck zu bringen. Energien frei fließen zu lassen, die vielleicht gar nicht so öffentlich zu Tage kämen."

Frage: „Wie hast du persönlich die Verbindung von Meditation und Malen erlebt?"

Teilnehmerin C: „Ich habe faszinierend gefunden, dass ich oft angefangen habe zu malen und am Ende etwas ganz anderes herausgekommen ist als es eigentlich hätte werden sollen. Und das Interessante daran war für mich, dass dieses ganz neue Bild wie eine Ergänzung zur Meditation war, und einen ganz neuen Aspekt von dem gezeigt hat, was man erlebt hat in der Meditation – einen Aspekt, den man anders wahrscheinlich gar nicht erkannt hätte" *(Abb. 02, 03 und 04).*

Weiterentwicklung

Im Laufe meiner Arbeit erfuhr ich, dass ein Bereich besonders angesprochen wurde, der nach meinem Verständnis zutiefst spirituell ist. Es ist der des schöpferisch wirkenden Menschen, der darum ringt, das Universum zu begreifen, Unerklärliches →

Foto: E. Lehner

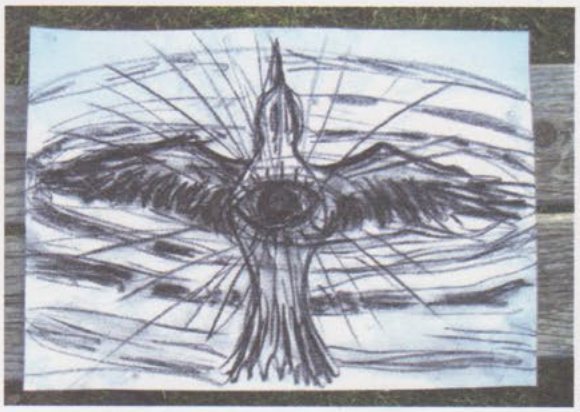

Foto: E. Lehner

↑ Abb. 02, 03: Malen mit Naturkohle im Anschluss an ein Feuerritual

Foto: E. Lehner

↑ Abb. 04: Kraftschild einer Teilnehmerin

Abstract

Die Verbindung von Mal- und Gestaltungstherapie mit Schamanismus und Naturerfahrungen erweitert die Wahrnehmung und vertieft das Erleben persönlicher und spiritueller Prozesse. Sie bietet die Möglichkeit, mit inneren Ressourcen in Kontakt zu treten und sie zu integrieren. Der kreative Ausdruck hilft, dem manchmal „Unfassbaren" eine Form zu geben und es sichtbar und greifbar zu machen.

The combination of art therapy with shamanism and nature experience broadens the perception and deepens the experience of personal and spiritual processes. It offers an opportunity to get in contact with inner resources and to integrate them. The creative expression helps to give the sometimes "intangible" a form and to make it visible and tangible.

Keywords: Schamanismus – Nagual-Schamanismus - Bewusstseinserweiterung – Spiritualität - Naturerfahrung – Meditation – Mal- und Gestaltungstherapie

Shamanism – Nagual-Shamanism- expansion of consciousness – spirituality - nature experience – meditation – art therapy

sichtbar zu machen und den eigenen Sehnsüchten und Ängsten einen kreativen Raum zu geben, in dem sie sich verwandeln können.

„Im kreativen Prozess sucht der Mensch über die Verwirklichung seiner Ideen und Visionen in seiner Lebensgestaltung die Ur-Idee. Das Abbild sucht das Ur-Bild, um die kosmische Ordnung wiederherzustellen und ganz zu werden. Kreativität ist ein Symbol der exakten Mitte, um die sich unser Lebensrad dreht. Sie fordert den Dialog der Gegensätze, sie braucht Disziplin und rebellische Freiheit, Träumen und Realisieren, Denken und Fühlen, Hartnäckigkeit und Loslassen" *(Jeanmaire 2004, 54).*

Ich hatte eine Verbindung gefunden zwischen der schamanischen Arbeit, dem spirituellen Weg, auf dem ich mich befand, und meinen mal- und gestaltungstherapeutischen Grundlagen. Die während meiner Projektarbeit gewonnenen Erfahrungen dienten mir als Basis für die Entwicklung eines eigenen spirituellen Konzepts „Spiritwalk". Der Name „Spiritwalk" steht für eine Verbindung von schamanisch-spiritueller Bewusstseinsarbeit mit kreativen Ausdrucksmethoden. Ich arbeite sowohl an Plätzen in freier Natur als auch in Praxisräumen. Mit meinen Angeboten richte ich mich an Menschen, die ihr persönliches Spektrum um die Dimensionen von Spiritualität und Kreativität erweitern und vertiefen möchten. Mithilfe von Wahrnehmungsschulung in der Natur, Körperübungen, Ritualarbeit und geführten Meditationen lernen die TeilnehmerInnen, ihre Aufmerksamkeit auf die schöpferischen Kräfte zu lenken. In Verbindung mit Malen und Gestalten wird Erlebtes sichtbar und begreifbar gemacht. In der anschließenden Reflexion werden neue Perspektiven und Erkenntnisse gewonnen. Ziel meiner Arbeit ist es, im Laufe des Prozesses mehr und mehr in Kontakt mit dem schöpferischen Wesenskern zu kommen. In der Verbundenheit mit dem Schöpferischen in uns – als unsere spirituelle Quelle – erfahren wir Verwurzelung und persönliche Freiheit. Wir lernen, unser Leben erfüllend zu gestalten.

„Wir begegnen dem Göttlichen in uns, schöpfen aus einer Quelle. Und wir fallen wieder aus der Einheit heraus. Indem wir unsere Erfahrung schöpferisch zum Ausdruck bringen, verbinden wir uns auf diese Weise im ewigen Kreislauf erneut mit ihr" *(Lehner 2005).*

In diesem Sinn sehe ich meine Aufgabe als Therapeutin und Schamanin, Menschen darin zu begleiten, (wieder) Zugang zu ihren schöpferischen Kräften zu bekommen.

Damit wird das Vertrauen in die eigenen Wandlungsprozesse gestärkt und die Einsicht gewonnen, dass die wirkliche Sicherheit im Leben immer aus dem nicht Fassbaren entspringt. Das schamanische Weltbild und die Möglichkeiten der Mal- und Gestaltungstherapie sind dabei für mich wertvolle und „unerschöpfliche" Grundlagen.

„Schöpferisch zu sein bedeutet, sich ins Unbekannte zu begeben" *(Cassou 2003, 63).*

Literatur:

CASSOU, M. (2003) Point Zero - entfesselte Kreativität, Aurum, *Braunschweig*

JEANMAIRE, A. (2004) Der kreative Funke, ars momentum, *Witten*

LEHNER, E. (2005) Leere und Fülle, MGT Diplomarbeit, *Wien*

LINDHOLM,M. (1994) Das Rentiervolk, Heyne, *München*

MÜLLER-EBELING, C. (2010) Ahnen, Geister und Schamanen – Universale Zeichen, Klänge und Muster der unsichtbaren Welt, AT Verlag, *Aarau und München*

VUKOVICS, U. (2001) Der Magische Ozean - Schamanismus und Körper- Psychotherapie, Esotera, *Freiburg*

Foto: Lisa Lux

Elisabeth Lehner

Ergotherapeutin,
Mal - und Gestaltungstherapeutin,
Ausbildung „Nagual-Schamanismus und Körpertherapie", Outdoortrainerin
Seminarleitung und Einzelbegleitung im Bereich Spirituelle Persönlichkeitsentwicklung und Kreativität
Kontakt: e.lehner@spiritwalk.at