

Newsletter für und in dieser speziellen Zeit

Was machen eigentlich Schamanen in und mit einer solchen Krisenzeit?

Eine der vornehmlichen Aufgaben von SchamanInnen ist es seit altersher, Krisen als das zu erkennen und zu nutzen, was sie sind:

Wendepunkte (griech. „*krisis*“ = „Entscheidung, entscheidende Wendung“). Für den Einzelnen und für die Gemeinschaft.

Krisen sind nichts, was wir mit einem freudigen „Oh, wie toll: ein Wendepunkt!“ begrüßen. Niemand wünscht sich schmerzhaft Erfahrungen. Wir alle wollen nichts verlieren, unsere persönliche Welt in den Grundfesten erschüttert sehen oder eine Gefährdung von Körper und Seele. Doch oft ist das, was aus den Mahlwerken einer Krise hervorgeht, eine unglaubliche Chance. Vorausgesetzt, man schafft es, die Krise zu meistern.

Um eine Krise, einen solchen *Wendepunkt*, zu meistern und die bestmögliche *Wendung* zu erreichen, braucht es eine möglichst klare Sicht

- auf die Situation (Gegenwart)
- die Ursachen (Vergangenheit)
- und das Potential, das darin steckt. (Zukunft).

Mediziner, Politiker, Familien und Unternehmensleitungen tun das – wenn sie es tun – auf ganz verschiedene Weise. Und jeder geht auf die ihm entsprechende Ebene mit diesen drei Punkten um, zieht Schlüsse, handelt und verhält sich demgemäß. So auch SchamanInnen bzw. HeilerInnen in schamanischer Energiemedizin.

Einer unserer Schwerpunkte dabei ist, die unsichtbare Welt mit einzubeziehen. So arbeiten wir zum Beispiel auf der energetischen Ebene, um spürbare Lösungen, Verbesserungen und Veränderungen in der Alltagsrealität zu erwirken.

Energiemedizinische Erleichterung für Paare und Familien

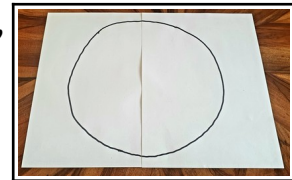
Ein sehr wirkungsvolles „Rezept“ aus der schamanischen Medizintasche möchten wir Ihnen hier weitergeben: *das Weaver-Bundle*.

Die Belastungsprobe für Beziehungen ist in diesen Zeiten enorm hoch. Ob Paare oder Familienbande – das ungewohnte „Aufeinanderhocken“, zusätzlich oft Überlastung, Sorgen und verschiedenste Ängste, ergeben einen hochexplosiven Zündstoff. Ein Weaver-Bundle sorgt für seelische

Entlastung, stärkt die Harmonie und hilft, den Weg aus der gegenwärtigen Situation bestmöglich zu gestalten. Teilnehmen können Erwachsene wie Kinder und ein Weaver-Bundle zu machen ist an sich schon ein richtiges „Event“ für alle.

WEAVER-BUNDLE

1. Sammeln Sie eine vielfältige Auswahl an kleinen Natur-Gegenständen. Das können von draußen trockene Blätter, kleine Zweigstückchen, Zapfen, leere Schneckenhäuser, Federn oder Blüten sein. Aber Sie können sich auch oder stattdessen in Ihrer Küche bedienen: Lorbeerblätter, Zimtstange, Sternanis, rohe Nudeln, Bonbons ohne Papier, Schokoladenstücke, Gummibärchen, usw.
Achten Sie darauf, dass a) alles kompostierbar ist und b) auch hübsche Gegenstände dabei sind, die Ihnen oder Ihren Familienmitgliedern gefallen.
2. Kleben Sie 2 leere Din A4 Papiere (z.B. Druckerpapier oder Zeichenpapier) zusammen.
3. Richten Sie einen ausreichend großen Platz für das Weaver-Bundle her, d.h. ein Tisch oder am Boden,
 - so dass das Papier sowie Schälchen oder Teller mit den Naturobjekten darauf Platz haben
 - alle Teilnehmenden drum herum sitzen können.
4. Dann malen Sie mit farbigem Stift (falls keiner da, möglichst dick und sichtbar) einen großen Kreis auf das Papier.



5. In den Kreis werden nun in drei „Runden“ reihum Belastungen abgelegt sowie Wünsche und Hoffnungen in das uns alle verbindende energetische Netz eingewoben. Und das geht so:

In der ersten Runde werden alle Sorgen, Ängste, Kümernisse und Belastungen in den Kreis gelegt.

Dafür wählt sich jeder einen der bereitgestellten Gegenstände, spricht das, was er ablegen will, laut aus und bläst es in das Objekt. Anschließend wird es an eine beliebige Stelle im Kreis gelegt.

Das passiert einzeln und reihum und für jede Sache, die man ablegen will, nimmt man einen neuen Gegenstand. Das machen alle so lange, bis ihnen nichts mehr einfällt.



Für Paare:

Natürlich gehören zu den Dingen, die Sie ablegen können, auch belastende Gefühle. Achten Sie jedoch darauf, dass Sie das Ritual eines Weaver-Bundles nicht benutzen, um dem Partner endlich mal so einiges um die Ohren zu hauen. Zum Beispiel blasen Sie in Ihr ausgewähltes Stöckchen nicht „Meine Wut, weil mein Partner unsere Wohnung vermüllt“. Das wäre statt Entlastung ein deutliches Streichholz an der Beziehungszündschnur und statt eines machtvollen Rituals, das die Lage verbessert, eine Kampfansage für Streit.

Blasen Sie stattdessen „Meine Wut/ meine Gereiztheit/meinen Ärger über die häusliche Situation“ in das Stöckchen.

Formulieren Sie keine Schuldzuweisungen und bleiben Sie bei sich.

Falls Sie oder Familienmitglieder lieber nicht aussprechen wollen, was sie jeweils in das Weverbundle geben, können Sie auch ohne Aussprechen arbeiten. Dann wird an das Entsprechende gedacht und es dann in den Gegenstand geblasen. Stärker ist es jedoch, mit Stimme zu arbeiten.

Mit Kindern:

Wenn Sie das Weaver-Bundle als Familie machen, achten Sie darauf, dass Sie keine Formulierungen benutzen, die Ihre Kinder ängstigen könnten, die aber für Sie dennoch wahrhaftig sind.

Beispiel: Sie haben Angst, Ihre berufliche Existenz zu verlieren. Meiden Sie eine Formulierung wie „Ich habe Angst, dass wir bald kein Geld mehr haben und ich meine Familie nicht mehr ernähren kann“. Eventuell kommt bei Ihren Kindern an, dass sie vielleicht verhungern müssen.

Besser: „Ich mache mir Sorgen um meinen Betrieb/meine Arbeitsstelle und wie es weitergeht“.

Oder statt „Ich habe Angst, dass ich diese Quarantäne-Situation nicht mehr lange aushalte und mir bei meinen Kindern die Hand ausrutscht.“

besser: „Meine Anspannung und Überforderung mit dieser Situation“

Ermuntern Sie Ihre Kinder, alles zu legen, was sie an der Situation nicht mögen, was sie doof finden oder sie ängstigt.

In der 2. Runde

legen Sie alles in den Kreis, was Sie als Stärken oder Unterstützung haben - das kann Ihre tolle Gesundheit sein; die Liebe Ihrer Familie; jemand, der für Sie einkaufen geht; dass es Tätigkeiten gibt, die Sie tatsächlich alle gerne gemeinsam machen; das wunderbare Geschenk, plötzlich mehr Zeit mit- und füreinander zu haben; Ihre Fähigkeit, flexibel zu denken, oder, oder, oder.

In den Kreis kommt bei dieser Runde auch, was Sie sich bezüglich der

Situation wünschen oder erhoffen. Das können Wünsche und Hoffnungen sein, die sich ganz auf Sie und Ihre Lieben beziehen, aber natürlich auch auf die Gesamtsituation (z. B. „Ich wünsche mir, dass die Menschen achtsamer und bewusster miteinander umgehen“) die Zukunft Ihrer Stadt, eines Landes oder der Welt.

Das Vorgehen ist gleich wie bei Runde 1.

In der 3. Runde denkt sich jeder ein Bild/eine Szene aus, die ein gutes Beispiel dafür ist, wenn die Krise überstanden und eine richtig gute Wendung genommen hat. Zum Beispiel, wie alle Mitarbeiter Ihres Betriebes eine große Party mit allen Partnern und Familien feiern und sich auf die Schulter klopfen, wie gut alles überstanden wurde. Oder der Blick auf einen positiven Kontostand im Herbst oder wie die ganze Familie nächstes Jahr gemeinsam einen Urlaub im Ausland genießt.

Und auch dies wird wieder in ein gewähltes Objekt geblasen und in den Kreis gelegt.

Die Gegenstände im Kreis dürfen sich übrigens berühren oder auch aufeinanderliegen.

Nun sehen alle auf das fertige Weaver-Bundle und lassen das Gesamtbild kurz auf sich wirken.

Machen Sie nun aus dem ganzen ein Päckchen, das Sie mit Schnur oder Band verschnüren.



Jeder legt noch einmal die Hand auf das Paket mit einem gedanklichen oder ausgesprochenem Dankeschön.

Am gleichen oder am nächsten Tag wird das Weaver-Bundle in die energetische Ebene eingewoben und zwar indem Sie es Feuer, Wasser oder Erde übergeben.

Die schnellste Variante ist Feuer: Das geht mit einem kleinen Lagerfeuer im

Garten oder einem Ofen im Haus.

Falls Sie Zugang zu einem fließenden Gewässer haben, können Sie dort das Päckchen öffnen und den Inhalt dem Wasser übergeben.

Die 3. Alternative ist, im Garten oder in der Natur an einer achtsam ausgewählten Stelle ein kleines Loch zu graben und den Inhalt des Pakets Mutter Erde zu übergeben.

6. Ein Weaver-Bundle kann man natürlich auch als Einzelperson machen – allerdings nicht für andere.

*Viel Stärkung und Entlastung mit dem Weaver-Bundle ,
Benna Synes!*

Martin und Désirée Baiert