

„Alles ist miteinander verbunden“
Schamanisches Weltbild und Systemik

Facharbeit
von Nina Preißler

Weiterbildung Systemische Familien-/Sozialtherapie

Das Institut für Systemisch-Integrative Therapie und Beratung Essen

Standort Leipzig 2008/09

Inhalt

Einleitung	3
Aufbruch	4
Was ist Schamanismus?	5
Was ist Systemik?	7
„Alles ist miteinander verbunden“ – Systemisches Denken hat uralte Wurzeln	8
Respekt und Wertschätzung – „Jeder ist heilig.“	9
Der bescheidene Therapeut	11
„Die eigene Kraft finden“ – Ressourcenorientiertes Herangehen	12
Anliegen und Auftrag	13
Geschichten, Bilder und Metaphern	14
Rituale	16
Schlussbetrachtung	17
Verwendete Literatur	18

Einleitung

Als ich von Grundzügen der Systemik hörte, kam mir vieles sofort bekannt vor – aus meiner Erfahrung mit der spirituellen Tradition der Lakota und dem Schamanismus. Wer sich mit diesem alten Wissen befasst, weiß, dass die Ehrung der Ahnen ein wichtiges Element ist. Auch in meinem eigenen Leben und meiner Arbeit als Heilpraktikerin für Psychotherapie erlebe ich, wie heilsam und segensreich die Verbindung mit den eigenen Wurzeln ist. Und auch wenn das schamanische Wissen in unserem Kulturraum durch Christianisierung und Bildung moderner Weltanschauungen stark verschüttet wurde, gibt es immer noch Hinweise auf unsere eigenen schamanische Erbe, das zudem zunehmend wieder aufgegriffen und passend zu unserer Zeit neu belebt wird. Schamanismus ist nichts rückwärts Gewandtes, sondern im Gegenteil sehr lebenspraktisch und bietet wie die Systemik andere Sichtweisen an, die bei der Meisterung von Herausforderungen von Nutzen sein können.

Fasziniert von der Idee möglicher Übereinstimmungen möchte ich mich in dieser Arbeit auf die Suche nach Parallelen zwischen Schamanismus und systemischer Therapie begeben.

Da der Schamanismus über kein festgeschriebenes theoretisches Konzept verfügt, benutze ich bei meinen Untersuchungen verschiedene Werke des Neoschamanismus, Werke von und über schamanisch Praktizierende oder Überlieferungen, in denen sich Anschauungen und Weisheiten aus traditionellen Kulturen spiegeln.¹ Auch Sprache selbst stellt eine Verbindung her, wird durch sie doch auch Welt-Anschauung konstruiert. Ich werde mich hier kurz auf Lakota beziehen, eine Sprache, die durch ihren Aufbau und ihre Verwendung in der spirituellen Praxis des Volks der Lakota schamanische Weltsicht spiegelt.

¹ Ob sich ein Schamanismus praktizierender Mensch in unserer Gesellschaft, der über keine ununterbrochene Tradition verfügt, „Schamane“ nennen sollte, ist umstritten. Michael Harner meint dazu in seinem Basiswerk des Neoschamanismus „Der Weg des Schamanen“, München 2007, S. 205: „Die letztgültige Autorität sind die Geister, mit denen Sie arbeiten. Sie sagen Ihnen, was Sie tun oder lassen sollten. Aus diesem Grund bin ich dagegen, dass die Menschen sich selbst als ‚Schamanen‘ bezeichnen, denn diese Kraft kann ihnen jederzeit wieder genommen werden.“ Robert Salnan schreibt zu diesem Thema: „Ein [...] Mensch, der in einem Kulturkreis lebt, in dem der Schamanismus nicht integraler und akzeptierter Bestandteil der Gesellschaft ist, darf sich meiner Überzeugung nach niemals Schamane nennen. Dies wäre nur ein Zeichen von Eitelkeit, mangelnder Intelligenz und des Bedürfnisses sich wichtig zu machen.“ (Robert Salnan: Der praktische Schamane, Reinbek bei Hamburg, 2003, S. 26.)

Aufbruch

„Die Welt verändert sich ständig. So entstehen immer neue Lehren. Es werden immer mehr. Aber die Regeln sind immer dieselben. Die Regeln ändern sich nicht. [...] Die Regeln des Lebens. Wenn du die befolgst, kannst du mit allem fertig werden.“²

Seit der Mitte des vorigen Jahrhunderts erlebt der Schamanismus eine Renaissance in der modernen Welt, nicht nur als Studienobjekt von Ethnologen, sondern auch in Form von Wiederaufleben schamanistischer Praktiken und Gedanken. Zunächst inspiriert von traditionellen Kulturen begeben sich immer mehr Menschen auf die neuen alten Pfade. „Schamanismus ist nicht speziell begabten Menschen vorbehalten.“³

Etwa zur gleichen Zeit entwickelten Wissenschaftler verschiedener Richtungen die Grundtheorien der systemischen Theorie.

Eine zufällige Übereinstimmung?

Oder etwa Ausdruck einer Sehnsucht nach Verbundenheit in einer individualisierten Welt?

„Es besteht zur Zeit ein großes Bedürfnis, unsere eigene Verbindung zum Ursprung wiederherzustellen und uns selbst wieder Kraft zu geben, wieder Verantwortung für unser Leben zu übernehmen, für unseren Geist und unseren Körper, für das, was wir in der Welt tun, und vor allem für das, was Mutter Erde betrifft. Die Schamanen sagen, dass wir die Hüter der Erde sind. [...] In den letzten Tausenden von Jahren haben wir viel gelernt, und wir dürfen nicht alles Moderne für schlecht und alles Alte für gut halten, aber wir können die Teile wiederfinden, die wir auf dem Weg verloren haben, die uns mit unseren Wurzeln und der alten Weisheit verbinden.“⁴

1991 stellte die Kulturanthropologin Ruth-Inge Heinze in ihrem Buch „Shamans of the 20th Century“ fest: „Wenn existenzielle Nöte auftreten und überwältigende Dimensionen annehmen, wenn Politiker das Vertrauen ihrer Wählerschaft verlieren, wenn Priester auf die Bedürfnisse ihrer Gemeinde keine Rücksicht nehmen, wenn Ärzte und Psychotherapeuten die Symptome und nicht ihre Patienten behandeln, weil sie keine Zeit haben oder sich von ‚wissenschaftlichen‘ Erwägungen und Rücksichten gezwungen fühlen, wenn zu Grunde liegende Unausgeglichheiten im

² Richard Wagamese: Hüter der Trommel, Augsburg 2000, S. 341.

³ Carlo Zumstein: Schamanismus, München 2001, S. 48.

⁴ Leo Rutherford: Schamanismus. Was Sie darüber wissen sollten. München 1998, S. 29.

körperlichen, emotionalen, sozialen, philosophisch-moralisch-intellektuellen und spirituellen System eines Menschen unbeachtet bleiben, dann beginnt die Suche nach spiritueller Hilfe und wird zum Entstehen neuer Schamanen führen.“⁵

Was ist Schamanismus?

„Schamanismus ist die älteste Methode, mit der die Menschen versucht haben, mit der Schöpfung in Verbindung zu treten. [...] Wir alle stammen aus schamanischen Kulturen; der Schamanismus wurde nicht ‚importiert‘, sondern er ist unsere urenigste Wurzel.“⁶

Schamanismus ist die älteste uns bekannte Heilweise, mehr noch ein Lebensweg, aber keine Religion.⁷ Er ist universell verbreitet und beruht auf Erfahrungswissen; das heißt, es gibt keine Lehre oder festgeschriebenen Theorien.⁸ „Schamanismus gründet sich auf Erfahrung durch Sinneswahrnehmung. Was man erfahren hat, braucht man nicht mehr zu glauben – durch die Erfahrung ‚weiß‘ man es. Alles Wissen bezieht sich letztendlich auf Sinneswahrnehmungen, ob im Wachzustand, Traumzustand, Trancezustand, ekstatischen Zustand, in der Meditation oder Konzentration.“⁹

Dem Schamanismus wurde 1980 von der Weltgesundheitsorganisation in der Behandlung psychosomatischer Erkrankungen dieselbe Bedeutung zuerkannt wie der westlichen Medizin.

Das Wort „Schamanismus“ stammt vermutlich aus einem sibirischen Dialekt und bedeutet „denken/wissen“ oder auch „mit Hitze und Feuer arbeiten“. Symbolisch auf einen Menschen bezogen bedeutet das: jemand, der Energie umwandelt. (Dem Feuer wurde die größte Kraft der Transformation zugeschrieben. Und da den Schamanen die Fähigkeit zu transformieren ebenfalls zugeschrieben wird, ergab sich dieser Begriff.)¹⁰

⁵ Zitat der Kulturanthropologin Ruth-Inge Heinze, aus: Ute Moos: Spirituelles Heilen, Wien 1999, S. 198.

⁶ Leo Rutherford: Schamanismus. Was Sie darüber wissen sollten. München 1998, S. 15.

⁷ Ruth-Inge Heinze in einem Interview: „Schamanen haben kein Problem, eine Religion unterzubringen, weil ihr System so umfassend ist und daran nicht zerbrechen würde.“ Und weiter: „Schamanismus passt sich dem an, was auch immer die Umstände erfordern.“ (Übersetzung der Autorin aus dem Englischen) Quelle: Shamanism with Ruth Inge-Heinze, Ph.D. – Part 2 of 3 auf www.youtube.com

⁸ Mittlerweile gibt es jede Menge Literatur zum Thema Schamanismus, nicht nur aus ethnologischer Sicht, sondern vielfach auch Erfahrungsberichte und Anleitungen zum Erlernen schamanischer Techniken.

⁹ Nana Nauwald: Schamanische Rituale der Wahrnehmung, Baden und München 2005, S. 16.

¹⁰ Vgl. www.schamanismus.net/schamanismus.html.

Weltweit gibt es in schamanischen Kulturen Unterschiede, aber auch Gemeinsamkeiten:

- Schamanen können willentlich Trancezustände herbeiführen und auf diese Weise Reisen in verschiedene Welten/Dimensionen unternehmen. Das heißt, es ist ihnen möglich, das Bewusstsein auf nichtphysische Welten und Dimensionen zu erweitern.
- Es gibt ein mehrdimensionales Weltbild, d. h., die Welt, die wir erleben ist nur ein Teil davon. Daneben existieren parallel weitere Welten, wie beispielsweise Unter- und Oberwelt.
- Es wird mit Seelenrückholung und Extraktion, d. h. Entfernung für den Betroffenen schädlicher Energien, gearbeitet.
- Unterstützt werden schamanisch Praktizierende bei ihrer Arbeit von Geistern (Spirits), „Krafttieren“, und Helfern u. a.

Grundlegende Anschauungen sind:

- Alles lebt und belebt.
- Alles ist miteinander verbunden.
- Körper, Geist und Seele sind miteinander verbunden.
- Krankheit und Krisen haben Ursachen in einem fehlendem Gleichgewicht, und das Ziel von Heilung ist es, dieses wieder herstellen.
- Seelenanteilen können abgetrennt werden (durch Trauma, Weggeben, Wegnehmen).
- Schädliche Eindringlinge, die z. B. als Gegenstände, Parasiten, etwas Unangenehmes, Ekliges, Schleimiges erscheinen, können an Stellen treten, wo etwas fehlt.
- Die Begegnung mit dem Tod gehört zur Initiation.

Im schamanischen Sinne gibt es weder gut noch böse. Es ist alles neutral. Nur wenn irgendwo ein Defizit ist oder etwas einen Platz eingenommen hat, wo es nicht hingehört, muss es wieder in ein harmonisches Gleichgewicht gebracht werden. Ein Schamane fungiert hier als Vermittler heilender spiritueller Kräfte, um negative Energiefelder in positive Kräfte umzuwandeln. Die Hauptaufgabe eines Schamanen beim Heilen ist es, die spirituellen Voraussetzungen für die Genesung des Patienten zu schaffen. „Für den Schamanen ist Heilung im weitesten Sinne identisch mit dem Gehen des eigenen Weges. [...] Deshalb bedeutet Heilung im engeren Sinne auch die

Rückkehr auf den eigenen Weg, nachdem eine Abweichung festgestellt wurde.“ Symptome werden als Zeichen betrachtet, dass vom eigenen Weg abgewichen wird.¹¹

Schamanische Arbeit kann helfen, Selbstheilungsprozesse auf einer spirituellen Ebene in Gang zu bringen, die sich dann weiter greifend in psychischen und körperlichen Energiefeldern des Betroffenen manifestieren können.

Bei alledem ist Schamanismus sehr erdverbunden und diesseitsorientiert. „Alle Schamanen, die ich im Laufe der Jahre kennen gelernt habe, sind handfeste, praktisch orientierte Menschen – nicht nur in ihrem alltäglichen Leben, sondern auch in ihrer Spiritualität. [...] Es geht nicht darum, auf esoterischen Wegen eine Vollkommenheit irgendwelcher Art anzustreben. Vielmehr geht es darum, jeden einzelnen Augenblick des Lebens so vollkommen zu leben, wie es dir im Augenblick möglich ist.“¹²

Was ist Systemik?

„Frage zehn Systemiker was Systemik ist, und du erhältst zehn verschiedene Antworten.“ (Horst Balmer)

„Systemisches Denken verwendet Erklärungen, die sich aus der Systemtheorie ableiten lassen, und das heißt konkret: An die Stelle geradlinig-kausaler treten zirkuläre Erklärungen und statt isolierter Objekte werden Relationen zwischen ihnen betrachtet.“¹³

Grundannahmen der Systemtheorie:

- Systeme bestehen aus mehreren Teilen und deren Beziehungen untereinander.
- Sie werden durch geordnete Strukturen und Prozesse charakterisiert.
- Systeme regulieren sich selbst (Autopoiese), d. h. folgen der natürlichen Tendenz, sich selbst zu erhalten und zu erneuern.
- Sie streben immer nach einem Gleichgewicht.
- Es handelt sich um ein Fließgleichgewicht, d. h. das Gleichgewicht wird nicht als Zustand, sondern als Prozess betrachtet.
- (älteres) Homöostase-Konzept (setzt Idealzustand voraus): Vermittels negativen Feedbacks kann das Gleichgewicht hergestellt werden (d. h. ein Ausgleich auf den

¹¹ Jakob Oertli: Schamanisches Heilbuch, München 2008, S. 17.

¹² Axel Brück: Die Anderswelt-Reise, Uhlstädt-Kirchhasel 2008, S. 171.

¹³ Fritz B. Simon: Einführung in Systemtheorie und Konstruktivismus, Heidelberg 2006, S. 12 f. (Hervorhebungen im Original)

Ungleichgewichtszustand erfolgt). Bei positivem Feedback hingegen verstärkt sich das Ungleichgewicht.

- Ein System existiert nur in Bezug auf seine Umwelt, die es nicht ist.

„Wenn wir von einem System sprechen, sprechen wir über ein Modell in unserem Kopfe, mit dessen Hilfe wir die Wirklichkeit wahrnehmen, beschreiben, erklären, theoretisieren und handelnd gestalten.“¹⁴

- Aus systemischer Sicht gibt es also keine objektive Wirklichkeit.
- Realität wird aus kommunikativen Prozessen heraus konstruiert.

Wie sagt Numi, ein Schamane aus Ecuador? „Die Welt ist so, wie du sie träumst.“¹⁵

„Alles ist miteinander verbunden“ –

Systemisches Denken hat uralte Wurzeln

„Mitakuye oyasin“ – das waren meine ersten Worte auf Lakota und bis heute zählen sie zu den wichtigsten Worten, die ich je lernen durfte. Es sind Worte, die bei Zeremonien gesprochen werden, bei Schwitzhütten und im Gebet.

Übersetzt werden sie meist mit „Alles ist miteinander verbunden“ oder „Wir sind alle miteinander verwandt“ und „Für all meine Verwandten“. Sprache ist vielschichtig. So umfassen diese Worte viel mehr als das eben Gesagte, stehen für eine grundlegende Weltansicht. „Philosophisch betrachtet bedeutet ‚Mitakuye oyasin‘, dass eine Person mit der ganzen Schöpfung verwandt/verbunden ist.“¹⁶ Wer sich so betrachtet, nimmt sich in Zusammenhängen wahr. „Alles ist miteinander verbunden. Unsere Existenz ist mit so vielem verwoben, deshalb hängt unser Überleben davon ab, dass zwischen allem innerhalb des Heiligen Kreises eine Balance herrscht.“¹⁷

Für die systemische Theorie ebenfalls grundlegend sind der Gedanke der Verbundenheit und das Wissen, dass das Einwirken auf ein System Folgen haben kann, die darüber hinaus reichen, was es zu beachten gilt. In Betrachtung der starken Vernetzung von

¹⁴ Wolf Ritscher: Systemische Modelle für die Soziale Arbeit. Ein integratives Lehrbuch für Theorie und Praxis, Heidelberg 2002, S. 27.

¹⁵ Leo Rutherford: Schamanismus. Was Sie darüber wissen sollten. München 1998, S. 32.

¹⁶ Übersetzt aus: Albert White Hat Sr.: Reading and Writing the Lakota Language. Salt Lake City, 1999, S. 46.

¹⁷ Bear Heart: Der Wind ist meine Mutter. Leben und Lehren eines indianischen Schamanen, Bergisch Gladbach 2000, S. 220.

Systemen in der modernen Welt stellt Helm Stierlin fest, „dass Systeme zumeist in komplexer Weise miteinander vernetzt sind, dass eines auf das andere wirkt und dass jede Intervention in einem System Folgen für andere Systeme hat, die um so nachhaltiger und schwerer voraussagbar sind, als die Vernetzung komplex ist.“¹⁸

Respekt und Wertschätzung – „Jeder ist heilig.“

„Jeder ist heilig. Du bist heilig, ich bin heilig. Jedesmal, wenn du blinzelst oder wenn ich blinzle, blinzelt Gott. Gott sieht durch deine Augen und meine Augen. Wir sind heilig.“¹⁹

Respekt und Wertschätzung für den anderen in der Tradition indigener Völker ergeben sich aus dem Wissen um die Verbundenheit mit allem: „Mitakuye oyasin erinnert uns, dass wir alle aus einer Quelle stammen [...] und deshalb einander respektieren müssen.“²⁰ Diese Sichtweise kann sich über die Welt der Menschen hinaus erstrecken.²¹

Akzeptanz und Wertschätzung zählen auch zu den ethischen Grundwerten systemischen Denkens, wie Ludewig schreibt: „Die ethischen Implikationen des systemischen Denkens beruhen auf folgenden Annahmen:

– Jeder Mensch lebt die Welt(en), die er selbst hervorbringt, und Menschen finden sich selbst nur im Wir.“

Daraus ergeben sich folgende Grundgebote:

„ – *Akzeptanz: Achte die Vielfalt menschlicher Welten!*

– *Respekt: Schätze den anderen im Zusammenleben als ebenbürtig!*²²

Ein grundlegender Gedanke systemischer Therapie, der sich aus den humanistischen Wurzeln und dem Systemgedanken ergibt, dass sich Systeme in optimaler Weise selbst regulieren können, ist die Einstellung des Beraters/der Therapeutin den Klienten

¹⁸ Helm Stierlin: Haltsuche und Haltlosigkeit, Frankfurt/M. 1997, S. 151 f.

¹⁹ Hüter der Weisheit. Die spirituelle Welt des Lakotahäuptlings Noble Red Man. Hrsg. von Harvey Arden, München 2002, S. 31

²⁰ Übersetzt aus: Albert White hat Sr.: Reading and Writing the Lakota Language. Salt Lake City, 1999, S. 46.

²¹ In Lakota gibt es beispielsweise nur eine Bezeichnung für Volk/Gruppe/Stamm/Herde...: oyate – das meint auch eben das Volk der Tiere. In unserer eigenen Kultur finden wir beispielsweise selbst einen Rest des Respekts der Tierwelt gegenüber im Jagdbrauch des „letzten Bissens“ als einer Form der Respektbezeugung gegenüber dem erlegten Wild.

²² Ludewig, Kurt: Systemische Therapie, Stuttgart 1992, S. 79.

gegenüber, die von Wertschätzung und Respekt gekennzeichnet sein soll. Der Klient wird als Experte in eigener Sache betrachtet:

„Lebende Systeme werden konsequent als autonom, als nicht-instruierbar und als Experten ihres eigenen Lebens angesehen.“²³

Wolf Ritscher, Professor für Psychologie an der Hochschule für Sozialwesen Esslingen, verknüpft Respekt und Ressourcenorientierung: „Respekt meint also, die bisherigen Leistungen eines Menschen im Lebensalltag und in den aus ihm herausgehobenen besonderen Lebensereignissen zu würdigen, indem man seine Aufmerksamkeit auf den Kontext und damit auch auf den Möglichkeitsspielraum des betreffenden Menschen lenkt. Dann wird der *Eigensinn* vieler bislang als defizitär oder pathologisch gewerteter Handlungen verstehbar, und es eröffnet sich das Feld der Kompetenzen und Ressourcen: ‚Wie haben Sie das überhaupt geschafft?‘“²⁴

Ein Ausdruck des Respekts gegenüber dem Klienten ist ebenfalls, dass der Klient (weitgehend) das Ziel einer Therapie/Begleitung selbst bestimmt. Bei Arist von Schlippe und Jochen Schweitzer heißt es: „Auch das Therapieziel wird zwischen den Kooperationspartnern festgelegt, mit einem dominierenden Einfluss der Patientin und gegebenenfalls ihrer Angehörigen. Es gibt keine schulspezifische Festlegung guter Ergebniskriterien.“²⁵

Die Therapie war „erfolgreich und kann beendet werden, wenn die Patienten selbst den Eindruck haben, ihr Problem habe sich zufrieden stellend gelöst ...“²⁶

Der bescheidene Therapeut

„Sei Bescheiden!“ (Kurt Ludewig)

Eng an die Wertschätzung des Klienten geknüpft ist der Gedanke der Bescheidenheit hinsichtlich der eigenen therapeutischen Persönlichkeit: „Tatsächlich führt systemisches Denken den Therapeuten zu sehr viel Bescheidenheit und Zurückhaltung im Werten und Urteilen. Das, was er in einer Familie sieht und beobachtet, sind seine Beobachtungen. Was er bewertet, sind seine Bewertungen. [...] Möglicherweise würde jemand, der in

²³ Jochen Schweitzer/Arist von Schlippe: Lehrbuch der systemischen Therapie und Beratung II. Das störungsspezifische Wissen, Göttingen 2007, S. 31.

²⁴ Wolf Ritscher: Systemische Modelle für die Soziale Arbeit. Ein integratives Lehrbuch für Theorie und Praxis, Heidelberg 2002, S. 253.

²⁵ Jochen Schweitzer/Arist von Schlippe: Lehrbuch der systemischen Therapie und Beratung II. Das störungsspezifische Wissen, Göttingen 2007, S. 32.

²⁶ Ebenda.

ganz anderer Weise sozialisiert ist, unbelastet von aller ‚Psychologie‘, ganz andere Erfahrungen machen und die Familie mit ihm – nicht auszudenken, dass solche Erfahrungen für die Familie nützlicher sein könnten.“²⁷

Kurt Ludewig hat 10 + 1 Leitsätze für die therapeutische Praxis aufgestellt. Der 6. lautet: „Sei bescheiden!“ mit der Leitfrage dahinter „Sehe ich mich als Ursache?“²⁸

Bescheidenheit ist auch eine Haltung, die einen Schamanen mit ausmacht. Bear Heart drückt das so für sich aus, dass Medizinleute auf ihre Selbstbezeichnung zu achten hätten, denn „genau genommen stellen wir überhaupt keine Medizin her. Die Medizin existiert bereits, und wir verfügen lediglich über bestimmte Kenntnisse, mit denen wir Dinge sinnvoll zusammenfügen können.“²⁹ Fools Crow beschreibt das so: „Wird sie nicht gerade in einer Zeremonie angewendet, so befindet sich die spirituelle Kraft weder in einem Menschen noch in einem rituellen Gegenstand. Darum können wir nicht sagen, wir selbst seien kraftvoll oder ein Ritual oder ein ritueller Gegenstand hätten Kraft. Wir können niemals einen Patienten heilen und daraufhin behaupten: ‚Ich habe das vollbracht, und du kannst mir dafür danken.‘ Es sind die höheren Mächte und ihre Helfer, die das in und durch uns bewerkstelligen. Auch wir sind Helfer, aber nur in der Gestalt hohler Knochen, durch die sie wirken.“³⁰

Und Michael Harner, der vielen Menschen der westlichen Welt den Weg zum Schamanismus geebnet hat, sieht das so: „Wer immer sich Schamane nennt, konzentriert sich mehr auf sein Ego als auf andere Dinge. Doch das zählt nicht. Wir sind nur dann Schamanen, wenn die Geister uns Schamanen sein lassen.“³¹

²⁷ Wilhelm Rotthaus: Die Auswirkungen systemischen Denkens auf das Menschenbild des Therapeuten und seine therapeutische Arbeit, in: Praxis der Kinderpsychologie und Kinderpsychiatrie 38: 10 – 16 (1989), S. 14.

²⁸ Ludewig, Kurt: Systemische Therapie, Stuttgart 1992, S. 130.

²⁹ Bear Heart: Der Wind ist meine Mutter. Leben und Lehren eines indianischen Schamanen, Bergisch Gladbach 2000, S. 92.

³⁰ Fools Crow: Das geheime Wissen des Schamanen Fools Crow, Frankfurt am Main 1999, S. 58 f.

³¹ Michael Harner: Der Weg des Schamanen, München 2007, S. 205.

„Die eigene Kraft finden“ – Ressourcenorientiertes Herangehen

Das Kennenlernen der eigenen Kraft, was wir auch beschreiben können, als die Entfaltung der eigenen Stärken, ist ein grundlegender Gedanke indigener Völker, im Bewusstsein, dass die Ressourcen des Einzelnen nicht nur für ihn selbst, sondern für den ganzen Stammesverband lebenswichtig sein können. Mit Ritualen wie beispielsweise der Visionssuche und der Verbindung mit einem Totem oder im Neoschamanismus³² dem Krafttier wurde das Finden der eigenen Kraft unterstützt.

„Jeder Mensch muss seine eigene Kraft finden, denn jeder von uns verfügt über eine gewisse Kraft. Suche in dir selbst nach dieser Kraft, erkenne, wie du einen Zugang zu ihr finden kannst und nutze diese Kraft dann in Harmonie mit Gott – für Gutes und nicht für Schlechtes.“³³

Krankheit gilt auch als Abwesenheit von Kraft und Aufgabe von schamanischen Praktizierenden ist es daher auch das Wiedergewinnen von Kraft zu ermöglichen, sei es beispielsweise durch Rückholung eines Seelenanteils³⁴ oder Auffinden eines Krafttieres.

Ähnlich wie schamanisch Arbeitende ihre Klienten dabei unterstützen, den Zugang zu ihrer eigenen Kraft wiederzuerlangen und dadurch Heilung zu finden, sehen Arist von Schlippe und Jochen Schweitzer die wesentliche Aufgabe systemischer Therapie darin, den Klienten auf dem Weg zu den eigenen Ressourcen zu unterstützen: „Patienten brauchen in erster Linie keine neuen Fertigkeiten zu trainieren, zu erlernen. Sie brauchen nicht primär externes Wissen (Störungswissen, Problemlösewissen) vermittelt zu bekommen. Vielmehr brauchen sie in erster Linie Hilfe dabei, Blockaden bei der Nutzung potenziell bereits vorhandener Lösungsressourcen zu überwinden, etwa durch die verstörende Infragestellung problemaufrechterhaltender Beziehungsmuster. Und sie benötigen Hilfe dabei, diese Lösungsressourcen zu entdecken und zu nutzen ...“³⁵

³² Es gibt verschiedene moderne Schulen, die mit der Essenz schamanischer Methoden arbeiten. Am bekanntesten ist in Europa wohl der Core-Schamanismus von Michael Harner (Foundation for Shamanic Studies).

³³ Hüter der Weisheit. Die spirituelle Welt des Lakotahäuptlings Noble Red Man. Hrsg. von Harvey Arden. München 2002, S. 81.

³⁴ Dahinter steckt die Idee, dass durch Traumata sich Teile der Seele abspalten können, ähnlich der Vorstellung der modernen Medizin von der Dissoziation. Finden diese Anteile nicht allein den Weg zurück, nachdem die traumatische Situation beendet ist, kann das zu anhaltenden Folgen wie beispielsweise depressivem Verhalten führen. Ein schamanischer Heiler kann verloren gegangene Seelenanteile aufspüren und sie den betreffenden Personen zurückbringen. Dabei findet er/sie die Anteile im Alter, in dem der Seelenverlust stattgefunden hat. Hier gibt es Parallelen zur Arbeit mit dem inneren Kind.

³⁵ Jochen Schweitzer/Arist von Schlippe: Lehrbuch der systemischen Therapie und Beratung II. Das störungsspezifische Wissen, Göttingen 2007, S. 32.

Anliegen und Auftrag

Für die systemische Beratung/Therapie ist die Auftragsklärung essentiell und gehört schon zur eigentlichen Arbeit. „Bereits das Anerkennen, dass es im Rahmen systemischer Hilfen wichtig ist, Aufträge zu klären, schließt aus, [...] per se besser zu wissen, was gut sei für andere. Stattdessen wird Kooperieren zum zentralen Merkmal der Hilfe. Das Klären von Aufträgen ist in diesem Sinn eine spezielle Form des Verständigens darüber, wie wir kooperieren wollen.“³⁶ In der Auftragsklärung zeigt sich also auch der Respekt vor dem Hilfesuchenden und es drückt sich das Vertrauen in seine Ressourcen aus, zu einer guten Lösung zu gelangen.

Kurt Ludewig bezeichnet den Auftrag als „das vorläufige Ergebnis beim kommunikativen Aushandeln zwischen Hilfe Suchenden und Helfern um die Bedingungen gemeinsamer Arbeit“. Die Aufmerksamkeit wird weg vom Problem zur Problembewältigung gelenkt. „Der Auftrag koordiniert das Anliegen der Hilfe Suchenden mit den Möglichkeiten der Helfer und bestimmt das Ziel, den Verlauf, die Dauer und Kontrollmöglichkeiten der Hilfsmaßnahme.“³⁷

Die Anliegenklärung bei schamanischer Arbeit ist ebenfalls Voraussetzung für den Erfolg. Vor Beginn einer Trancereise ist es wichtig, sich klar zu machen, worum es dabei gehen soll. Das Anliegen ist vergleichbar mit der Zieleingabe bei einem Navigationssystem. Es bestimmt über das, was geschehen wird und bietet Erklärungs- und Handlungsmöglichkeiten. Ohne Ziel ist es allerdings auch möglich, sich auf eine schamanische Reise zu machen, was mehr einer Entdeckungstour gleicht.

Michel Harner, Anthropologe und Begründer der Foundation for Shamanic Studies, meint, dass man sich nicht ohne klaren Auftrag in die nichtalltägliche Wirklichkeit begeben sollte: „Dieses Wissen schließt das Bewusstsein des Schamanen ein, dass er eine bestimmte beabsichtigte Mission erfüllen muss, während er sich im schamanischen Bewusstseinszustand befindet. Nichtalltägliche Wirklichkeit betritt man nicht aus Spielerei, sondern aus ernsthaften Gründen.“³⁸ Das gilt als weitestgehend anerkannt, ist aber nicht unumstritten.

³⁶ Wolfgang Loth: „Einiges könnte ganz schön anders sein“ – Systemische Grundlagen für das Klären von Aufträgen, in: Hans Schindler/Arist von Schlippe (Hrsg.): Anwendungsfelder systemischer Praxis, Dortmund 2005, S. 25.

³⁷ Kurt Ludewig: Zum Krankheitsbegriff in der Psychiatrie, in: Nils Greve/Thomas Keller (Hrsg.): Systemische Praxis in der Psychiatrie, Heidelberg 2002, S. 59.

³⁸ Michael Harner: Der Weg des Schamanen, München 2007, S. 54.

Was die Arbeit für Hilfe Suchende angeht, gilt allgemein, dass die entsprechenden Personen, sofern sie dazu in der Lage sind, bzw. anderenfalls ihnen nahe stehende Menschen sich an die schamanisch Arbeitenden mit ihrer Bitte um Hilfe wenden müssen: Von Fools Crow (ca. 1890 – 1989), einem Medizinmann der Teton-Sioux, ist überliefert, dass er seiner eigenen erkrankten Frau als Heilkundiger nicht beistehen konnte, weil sie ihn nicht darum gebeten hatte: „Nun weiß ich schon vorher, ob jemand krank wird, und ich wusste, dass Kate krank werden würde. Aber sie [...] bat mich nicht um Hilfe; also konnte ich ihr nicht helfen! Ich muß meinen Regeln treu bleiben. Ich darf die Regeln nicht verletzen, denen zu folgen *Wakan Tanka* mir als heiligem Mann gebot, nicht einmal für jene, die ich am meisten liebe.“³⁹

Geschichten, Bilder und Metaphern

„Ideen, Mythen und Geschichten sind handlungsleitend, handlungsbegründend, sinnverweisend und stellen die Beziehung zwischen den Generationen her.“⁴⁰ schreibt Wolf Ritscher. Weiter heißt es: „Von besonderer Bedeutung ist es, wer welche Geschichte zu welchem Zeitpunkt und zu welchem Zweck erzählt. Im Kontext von Vertrauen und Zuneigung erzählte und gehörte Geschichten diene der Festigung einer Beziehung, lassen Nachfragen zu, erleichtern Identifikationen, locken wenig Widerspruch und Ambivalenz hervor.“⁴¹ In der systemischen Therapie werden (zum Teil eigens dafür erfundene) Geschichten, Fabeln, Märchen usw. verwendet, um ein Thema der Betroffenen auf andere Weise darzustellen und damit neue Ideen von Handlungsmöglichkeiten vorstellbar machen. Therapeuten, die diese Kunst des Geschichtenerzählens bekannt gemacht haben, sind Milton Erickson und Nossrat Peseschkian.

In traditionellen und insbesondere schriftlosen Kulturen ist die Arbeit mit Geschichten üblich. Das Wissen um die heilsame Wirkung von Geschichten ist bekannt und wird genutzt.

Ein interessantes Beispiel ist, dass Kommunikationstechniken, wie sie von Therapeuten heute genutzt werden, von den Ältesten der nordamerikanischen Indianer angewendet

³⁹ Thomas E. Mails: das Leben des Fools Crow, Frankfurt/M. 1997, S. 273.

⁴⁰ Wolf Ritscher: Systemische Modelle für die Soziale Arbeit. Ein integratives Lehrbuch für Theorie und Praxis, Heidelberg 2002, S. 151.

⁴¹ Ebenda, S. 152.

werden: „Wenn die betreffende Person jedoch sehr sensibel ist, sagen sie: ‚Ich kannte jemanden, der in seiner Kindheit dies und das erlebt hat, und das hat diese oder jene Folgen für ihn gehabt.‘ Das ist eine Methode der Kommunikation innerhalb meines Volkes, die sicherstellt, dass eine Person eine Botschaft erhält, ohne dass sie defensiv reagiert und übelnimmt, was man ihr zu sagen hat.“⁴² Es ist durchaus typisch, beispielsweise Warnungen und Empfehlungen in eine Geschichte zu verpacken, die den Zuhörenden eine eigene Deutung überlässt. Eine Möglichkeit ist es auch, die Ansprache allgemein zu halten, so dass niemand vor anderen kritisiert oder bloßgestellt wird: „Nehmen wir einmal an, ich säße mit einer Gruppe von Leuten im Kreis, zu denen auch mein Neffe Robert gehört, der hat etwas getan, was mir mißfällt. [...] In demselben Kreis sitzt auch ein anderer Neffe von mir, Walter, der meines Wissens nichts Schlechtes getan hat, doch Roberts wegen sage ich zu Walter: ‚Neffen, ich werde euch jetzt etwas erzählen. [...]‘“⁴³

Zum Schamanismus gehört die Arbeit mit Bildern, Objekten und Symbolen. Bei den Begegnungen in der nichtalltäglichen Wirklichkeit findet man sich einer ganz eigenen Bilder- und Symbolwelt gegenüber, die zwar erlebbar, aber z. T. kaum beschreibbar ist. Symbole, Bilder usw. werden bei Ritualen und Zeremonien bewusst eingesetzt.

In der systemischen Beratung/Therapie werden Bilder, Objekte und Symbole ebenfalls genutzt, besonders auch um den Bezug zum „vorsprachlichen Raum“ herzustellen, einem Raum, wo man mit Sprache nicht mehr weiterkommt, sei es weil es sich um Erlebnisse in der Zeit frühester Kindheit handelt oder das Geschehene unaussprechbar/unfassbar ist.⁴⁴

⁴² Bear Heart: Der Wind ist meine Mutter, Bergisch Gladbach 2000, S. 129.

⁴³ Ebenda, S. 129 f.

⁴⁴ Michael Grabbe: Kooperation mit Kindern im therapeutischen und beraterischen Kontext, in: Hans Schindler/Arist von Schlippe (Hrsg.): Anwendungsfelder systemischer Praxis, Dortmund 2005, S. 129.

Rituale

„In traditionellen Kulturen wird keine Psychotherapie in unserem Sinne praktiziert. Was man bei uns durch Therapie erreichen will (Heilung von Traumata, Aufbrechen von Gefühlen, Einschätzung von Erfahrungen in der Vergangenheit und deren Einordnung in einen neuen Rahmen), wird dort durch Rituale erreicht.“⁴⁵ Dabei geht es sowohl um innere als auch um äußere Wirklichkeiten. Der Rahmen eines Rituals allein schon kann von großem therapeutischen Wert sein: durch das Zusammenkommen einer Gemeinschaft zu einem bestimmten Zweck wird das Gefühl von Zugehörigkeit gestärkt, ein Ritual erfordert Vorbereitung und den Einsatz von Zeit, materiellen Mitteln im Vorfeld. Im Mittelpunkt stehen einzelne Mitglieder der Gemeinschaft, um die während des Rituals gehen wird. Sie können Aufmerksamkeit, Wertschätzung und Respekt erfahren.

Daan van Kampenhout, selbst bei Schamanen verschiedener Traditionen ausgebildet, begleitet selbst Menschen mit unterschiedlichsten Hintergründen mit Hilfe schamanischer Rituale: „Ich glaube tatsächlich, dass jeder Mensch oder jede Patientin Rituale braucht, die auf seine/ihre Bedürfnisse zugeschnitten sind. Was für den einen gut ist, kann dem anderen schaden. Um herauszufinden, welches Ritual am besten zu einer Person passt, nehme ich persönlich mit Hilfe schamanischer Techniken Kontakt zu meinen Geistführern auf.“⁴⁶ Leichter sei das für Menschen traditioneller Kulturen: „Aufgewachsen in Kulturen, in denen Rituale beim Heilungsprozess gang und gäbe sind, wissen die traditionellen Heiler, welche Wirkungen ein bestimmtes Ritual haben wird und wie es auf verschiedene Personen wirkt.“⁴⁷

Bestandteile eines Rituals sind:

- Wiederholung – eine bestimmte Handlung wird ähnlich begangen
- Tun – es wird nicht nur geredet
- Ordnung – es gibt einen klaren Anfang und ein klares Ende
- Sinnträchtigkeit – der Sinn reicht über die bloße Handlung hinaus
- Kollektivität – gemeinsame Vorbereitung und Ausführung⁴⁸

⁴⁵ Daan van Kampenhout: Heilende Rituale, Freiburg i. Br. 2000, S. 30.

⁴⁶ Ebenda, S. 37.

⁴⁷ Ebenda. Bahnbrechend ist auch van Kampenhouts Arbeit mit dem Feld der Ahnen, bei dem es um die Heilung kollektiver Traumata wie Kriege, Holocaust, Kolonialismus usw. geht.

⁴⁸ Bestandteile eines Rituals nach Imber-Black u. a., siehe: Jochen Schweitzer/Arist von Schlippe: Lehrbuch der systemischen Therapie und Beratung I, Göttingen 2007, S. 192.

Auch bei unseren heutigen Ritualen können wir anderen Menschen unsere Aufmerksamkeit und Wertschätzung für einen Tag schenken, beispielsweise bei Übergangsritualen wie Schulanfang, Konfirmation/Jugendweihe, Einstand und Hochzeit.

Aber es gibt auch Ereignisse, für die es in unserer Gesellschaft keine oder kaum Rituale gibt und die so tabuisiert bzw. unsichtbar werden, wie Geburt und Wochenbett, erste Monatsblutung bzw. Samenerguss, Hochzeit homosexueller Paare, Scheidung, Sterbebegleitung, Trauerzeit. Gerade in Zeiten des Umbruchs könne Rituale Halt bieten und Übergänge in ihrer Tragweite durch Bewusstmachen würdigen. Folgerichtig empfehlen Arist von Schlippe und Jochen Schweitzer neue Rituale für verschiedene Anlässe zu entwickeln, wie Abschiedsrituale, das Erproben neuer Glaubenssätze, Ablöserituale (Geben und Nehmen), ritualisierte Symptom/Musterverschreibungen, Dokumentationen u. a. m.⁴⁹

Schlussbetrachtung

„Gott hat dich so geschaffen, dass du dich gut fühlst, wenn du das Richtige tust. Achte darauf, wann du dich gut fühlst, und folge diesem guten Gefühl.“⁵⁰

Schamanismus und systemische Herangehensweise – beide sehe ich als wertvolle Grundlagen für Therapie, Beratung und Lebenshilfe an.

In der vorliegenden Arbeit habe ich einige Ähnlichkeiten bzw. Parallelen schamanischer und systemischer Weltsicht dargelegt, womit das Thema aber nur angerissen werden konnte. Ähnlich wie mit dem Schamanismus ist es mit dem systemischen Gedanken; hat man sich einmal wirklich auf diesen Weg der Weltsicht eingelassen, öffnen sich neue Sichtweisen, denen man sich schwer entziehen kann – „der systemische Blick“, wie ihn eine Kollegin von mir einmal genannt hat.

Für mich sind systemische Therapie und schamanische Arbeit keine Widersprüche, sondern sie ergänzen und bereichern einander, da beide die Möglichkeit in sich tragen, Neues zu integrieren. Was den Schamanismus für mich zusätzlich ausmacht, ist eine spirituelle Tiefe, die weit über den therapeutischen Bereich hinausreicht und seine umfassende Weltsicht, in dem alles einen Platz finden kann.

⁴⁹ Jochen Schweitzer/Arist von Schlippe: Lehrbuch der systemischen Therapie und Beratung I, Göttingen 2007, S. 191 ff.

⁵⁰ Hüter der Weisheit. Die spirituelle Welt des Lakotahäuptlings Noble Red Man. Hrsg. von Harvey Arden. München 2002, S. 31.

Verwendete Literatur

Zur systemischen Therapie

- Greve, Nils Keller, /Thomas (Hrsg.): Systemische Praxis in der Psychiatrie, Heidelberg 2002
- Ludewig, Kurt: Systemische Therapie. Grundlagen klinischer Theorie und Praxis, Stuttgart 1992
- Ritscher, Wolf: Systemische Modelle für die Soziale Arbeit. Ein integratives Lehrbuch für Theorie und Praxis, Heidelberg 2002
- Rotthaus, Wilhelm: Die Auswirkungen systemischen Denkens auf das Menschenbild des Therapeuten und seine therapeutische Arbeit, in: Praxis der Kinderpsychologie und Kinderpsychiatrie 38/1989: S. 10 – 16
- Schindler, Hans / Schlippe, Arist von (Hrsg.): Anwendungsfelder systemischer Praxis, Dortmund 2005
- Schweitzer, Jochen/ Schlippe, Arist von: Lehrbuch der systemischen Therapie und Beratung I und II, Göttingen 2007
- Simon, Fritz B.: Einführung in Systemtheorie und Konstruktivismus, Heidelberg 2006
- Stierlin, Helm: Haltsuche und Haltlosigkeit. Grundfragen der systemischen Therapie, Frankfurt/M. 1997
- Kursbuch Weiterbildung zum systemisch-integrativen Familien-/Sozialtherapeuten, Leipzig 2009

Zum Schamanismus

- Arden, Harvey (Hrsg.): Hüter der Weisheit. Die spirituelle Welt des Lakotahäuptlings Noble Red Man, München 2002
- Bear Heart: Der Wind ist meine Mutter. Leben und Lehren eines indianischen Schamanen, Bergisch Gladbach 2000
- Brück, Axel: Die Anderswelt-Reise. Praxisbuch Schamanische Reise, Uhlstädt-Kirchhasel 2008, S.171.
- Harner, Michael: Der Weg des Schamanen. Das praktische Grundlagenwerk zum Schamanismus, München 2007
- van Kampenhout, Daan: Heilende Rituale, Freiburg i. Br. 2000

- Mails, Thomas E.: das Leben des Fools Crow, Frankfurt/M. 1997
- Moos, Ute: Spirituelles Heilen. der andere Weg zur Gesundheit, Wien 1999
- Nauwald, Nana: Schamanische Rituale der Wahrnehmung. Den Geist der Tier erfahren – überliefertes Wissen aus europäischen Traditionen, Baden und München 2005
- Oertli, Jakob: Schamanisches Heilbuch, München 2008
- Rutherford, Leo: Schamanismus. Was Sie darüber wissen sollten. München 1998
- Salman, Robert: Der praktische Schamane, Reinbek bei Hamburg, 2003
- Wagamese, Richard: Hüter der Trommel, Augsburg 2000
- White Hat Sr., Albert: Reading and Writing the Lakota Language. Salt Lake City, 1999
- Zumstein, Carlo: Schamanismus. Begegnungen mit der Kraft, München 2001
- <http://www.schamanismus.net/schamanismus.html>.

Hiermit erkläre ich, dass ich diese Arbeit selbständig und nur unter Zuhilfenahme der angegebenen Quellen und meiner eigenen Erfahrungen angefertigt habe.

Leipzig, im Juni 2009