

Integrative Prozessbegleitung und Core-Schamanismus

Abschlussarbeit zur Zertifikation in Integrativer Prozessbegleitung

Vorgelegt von Ulf Kossel

Bremke, im Oktober 2008

Keywords: *Absicht, Anderswelt, Aufräumen, Barriere, Bewusstseinsreise, Bewusstseinszustand, Core-Schamanismus, Geisthelfer, Innere Achtsamkeit, Innere Bilder, Integrative Prozessbegleitung (IPB), Heilung, Kraftplatz, Krafttier, Montagepunkt, Nahtoderfahrung, Nagual, Primärer / Sekundärer Prozess, Schamanismus, Schamanische Reise, Seelenrückholung, Tod, Tonal, Trance, Transformation, Trauma, Wachbewusstsein, Wandlungs-formen der Seele, Wiedergeburt, Wirklichkeit (alltägliche / nichtalltägliche)*

Zusammenfassung: In dieser Arbeit finden vornehmlich diejenigen Elemente aus der Integrativen Prozessbegleitung (IPB) Beachtung, welche sich auf alte schamanische Traditionen beziehen. Die Begrifflichkeit des Schamanismus wird erläutert und die Technik des Schamanischen Reisens nach Michael Harner wird vorgestellt. Anhand von zwei Fallbeispielen wird die Verbindung zwischen Integrativer Prozessbegleitung und Schamanischer Reise beschrieben. Die dargelegten Fallbeispiele wurden in Gesprächen mit den Erfahrenden aufgearbeitet. Die Auswertung ist Bestandteil einer kritischen Abschlussbetrachtung. Es wird zur Diskussion gestellt, ob oder inwieweit Schamanische Trance oder auch Hypnose-Trance innerhalb der IPB-Arbeit zur Anwendung kommen kann.

Gliederung:

1. Persönliches

2. Die betrachteten Methoden

2.1 Die schamanischen Wurzeln der Integrativen Prozessbegleitung

2.2 Schamanismus und Core-Schamanismus

2.3 Die Schamanische Reise

3. Praktischer Teil

3.1 Fallbeispiel 1: Interview mit H. vom 7.10. 2008

3.2 Fallbeispiel 2: Interview mit M. vom 8.10. 2008

4. Die Kombination von Prozessbegleitung und Schamanischer Arbeit

4.1 Theoretische Aspekte

4.2 Aus der Sicht des Begleiters

4.3 Aus der Sicht der Erfahrenden

4.4 Der Sekundäre Prozess oder die schlummernde Essenz
an der Basis unserer Konsensusrealität

5. Abschlussbetrachtung

6. Literatur und ein großes Dankeschön

1. Persönliches

Meine Kindheit war geprägt von meiner Liebe zur Natur. *Draußen* ging es mir gut, hier fühlte ich mich sicher und geborgen, angebunden und dennoch frei. Die Menschen waren mir eher suspekt. Ich mied sie, wenn es möglich war. Die Schule brachte ich irgendwie hinter mich. Früh habe ich mir ausgedenkt, dass mich irgendein *Mensch* verstehen könnte. Interessiert an ökologischen Zusammenhängen studierte ich Geografie. Später arbeitete ich an einer Dissertation zu vorzeitlichen Klimaschwankungen. Ich kartierte, sammelte Daten, übte mich in Beweisführung und konnte mir durchaus vorstellen, für den Rest meines Lebens Grundlagenforschung zu betreiben und in alter Tradition mein gesammeltes Wissen weiter zu geben. Die *Objektivität* der wissenschaftlichen Methode beschäftigte mich ebenso wie das *Chaotische* im Wettergeschehen und in der Paläoklimatologie. Auch die persönliche Motivation des Forschenden begann ich zu hinterfragen: *Welche Kräfte sind es, die uns dazu bringen, unser ganzes Leben für **eine** Sache her zu geben?* Nicht zuletzt haderte ich mit dem Eigentums- und Urheberrecht auf Gedanken, Ideen und Theorien sowie ihrer Haltbarkeitsdauer.

In den vergangenen 8 bis 10 Jahren begann sich mein bis dahin eher naturwissenschaftlich ausgerichtetes Leben und Denken in eine neue Richtung zu entwickeln. Ich fing an, meinen Lebensunterhalt im Naturkostgroßhandel zu verdienen und ließ die Wissenschaft allmählich sein. Ich entschied mich längerfristig für das Wohnen in einer größeren Gemeinschaft. Nebenberuflich machte ich eine Mediationsausbildung und kam erstmals in Berührung mit Begriffen wie *Empathie* oder *Gewaltfreier Kommunikation (GFK)*. Es folgte ein wachsendes Interesse an *Inneren Landkarten* und *Spiritualität*. *Lichtarbeit*, *Reiki* und *Bachblütentherapie* beschäftigten mich immer wieder und in den letzten beiden Jahren ist der *Schamanismus* hinzugekommen.

Im Erleben und Anwenden der *Integrativen Prozessbegleitung (IPB)* fügt sich nun vieles von den erwähnten Interessengebieten für mich zu etwas sehr Sinngebendem zusammen. Die vorliegende Arbeit ist insofern auch ein ganz besonderer Abschnitt meiner persönlichen Reise. Nach einer längeren eher inaktiven Zeit des Schreibens habe ich diese Herausforderung gerne angenommen und vielleicht die eine oder andere Begrenzung in mir damit lockern können. Darüber hinaus hoffe ich natürlich auch, dass mir mit dem Inhalt der folgenden Seiten eine Berührung der IPB-Seele gelingen möge und wünsche dir vor allen Dingen auch Vergnügen beim Lesen.

2. Die betrachteten Methoden

In dieser Arbeit geht es um ein mögliches Anwendungsgebiet der Integrativen Prozessbegleitung im Zusammenhang mit Schamanischer Heilarbeit. Diese beiden Methoden besitzen eine natürliche Nähe.

2.1 Die schamanischen Wurzeln der Integrativen Prozessbegleitung

In der Integrativen Prozessbegleitung gibt es Bezüge zu dem uralten schamanischen Selbstverständnis der Naturvölker der Erde. So schreibt Rudolf Engemann im Kursskript IPB 1, S. 39:

„Als Schamanen werden Menschen bezeichnet, die die Fähigkeit besitzen, zwischen den Welten zu wandern, Kranke zu heilen und mit Geistern zu sprechen. Somit sind sie Mittler zwischen den Welten und zwischen den Menschen und Göttern. Der Begriff Schamanismus wurde von westlichen Religionswissenschaftlern und Anthropologen geprägt. Er fasst Praktiken aus verschiedenen Kulturen von Nordasien bis Nordamerika zusammen. Der Begriff erhält heute in der Prozessarbeit eine neue Dimension, da hier die in der Gesellschaft bislang gesplante Medizin (hier Körper, dort Geist / Psyche), wieder zusammenfließt und daraus eine ganzheitliche Heilweise entstehen kann.“

Verschiedene Aspekte aus der Weltsicht des Schamanismus haben ihren Niederschlag in der IPB gefunden. Am geläufigsten sind uns vielleicht die von Carlos Castaneda beschriebenen Begriffe *Tonal*, *Nagual* und *Montagepunkt*. *Tonal* bezeichnet das, was wir als Insel gewissermaßen mit unserem Alltagsbewusstsein wahrnehmen können, innerhalb eines riesigen Meeres, welches als Nagual unsere kleine Wahrnehmungs-Insel umgibt (s. Engemann, 2006, *Die Inseln der Wahrnehmung, IPB-Download*). Wenn wir beispielsweise in Trance den Montagepunkt „verschieben“, dann zeigen sich uns Bereiche des *Nagual*, die normalerweise - für uns nicht sichtbar - jenseits der Uferlinie liegen. Wir schauen dabei hinter die *Barriere*, also auf die andere Seite der natürlichen Umrandung unserer Wahrnehmungsmöglichkeiten des normalen Wachbewusstseins. Bestimmte Aspekte des *Nagual* können auf diese Weise zum *Tonal* werden und können dem Menschen einen erweiterten Horizont verschaffen. Unterschiedliche Bewusstseinszustände werden daher in ihrem Erkenntnis spendenden Potenzial erkannt und geachtet. Das Selbstverständnis eines Schamanen befindet sich im Einklang mit der Natur und ist Teil des Flusses, somit auch der *taoistischen* Lebensphilosophie sehr nahe. Es respektiert das, was sich zeigt und geht in Kontakt mit dem Unbekannten. Selbstheilungskräfte werden damit unterstützt. Achtsames Begleiten war und ist immer auch Methodik schamanischen Heilens.

Das „für-wahr-nehmen“ einer Traumwelt bzw. der „Anderswelt“, überhaupt jeder individuellen Wirklichkeit, ist im Schamanismus ebenso fest verankert wie in der Integrativen Prozessbegleitung.

2.2 Schamanismus und Core-Schamanismus

Zu Herkunft und Bedeutung des Begriffs Schamanismus seien an dieser Stelle zwei Internet-Zitate angeführt:

What is Shamanism?

Over tens of thousands of years, our ancient ancestors all over the world discovered how to maximize human abilities of mind and spirit for healing and problem-solving. The remarkable system of methods they developed is today known as "shamanism," a term that comes from a Siberian tribal word for its practitioners: "shaman" (pronounced SHAH-mahn). Shamans are a type of medicine man or woman especially distinguished by the use of journeys to hidden worlds otherwise mainly known through myth, dream, and near-death experiences.

Quelle: (www.shamanism.org), und unter

(www.flss.ch/themen/themen.htm) findet man folgende knappe Definition:

Bei den Naturvölkern bis heute praktizierte Rituale zur Heilung und Problemlösung durch die Kraft der Geister und der Wesenskräfte der Natur, Pflanzen, Tiere, Elemente.

Seit Menschengedenken begeben sich Schamanen auf *Bewusstseinsreisen*, um *Kraft* für ihre „Klienten“ bzw Stammesangehörigen aus einer unsichtbaren Welt zurückzuholen. Kraft, die ihnen im Laufe ihres Lebens durch traumatische Erlebnisse (*susto*, *span.:* *Schreck*; Nauwald) verloren gegangen ist. Sie tun dies mit Hilfe ihrer Krafttiere und Geisthelfer im Zustand der Trance. Verschiedene in der Natur vorkommende Substanzen und Mixturen finden Verwendung, um in einen anderen Bewusstseinszustand zu gelangen. In Eurasien mögen wohl die Fliegenpilze hierfür allgemein bekannt sein, mit besonderer Symbolhaftigkeit in Märchen und Mythen. In der Literatur wird häufig auch die Verwendung psilocybinhaltiger Pilze, meskalinhaltiger Kakteen oder DMT-haltiger Gebräue (Ayahuasca) beschrieben (Rätsch). Im Kontext des Rituals unterstützt die Wirkung dieser Substanzen insbesondere die innere Erlebniswelt und blendet gleichsam das Alltagsbewusstsein aus. Individuelle Grenzen lösen sich auf. Der Blick kann sich weiten, bisher Unbekanntes darf sich zeigen, ja ist willkommen.

In Bezug auf die IPB-Arbeit lässt sich feststellen, dass im Schamanismus die eigentliche Arbeit hinter der Barriere stattfindet. Der Montagepunkt wird vorsätzlich in Bewegung gesetzt, der Bewusstseinszustand moduliert. Man begibt sich in Trance und öffnet sich Aspekten einer anderen Wirklichkeit bzw. anderen Aspekten derselben Wirklichkeit. Man widmet sich dem Sekundären Prozess und versucht eine Verbindung zwischen Tonal und Nagual herzustellen.

Im Rahmen dieser Arbeit beziehe ich mich im Wesentlichen auf die Schule des *Core-Schamanismus* nach Michael Harner. Schamanische Techniken und Rituale aus aller Welt sind in ihrem Wesens-Kern zusammengeführt worden und werden in Seminaren vermittelt. Der gemeinsame Nenner des Ur-Schamanismus ist für den modernen Durchschnittsmenschen also praktizierbar geworden. Als *Neoschamane* kann ich an der uralten Tradition und dem Wissen teilhaben und somit mir und anderen Menschen innere Erlebnis- und Erfahrungsräume erschließen.

Parallel zu meiner Fortbildung in der Integrativen Prozessbegleitung, begann ich im Jahr 2006 mich für den Core-Schamanismus zu öffnen und erlernte das *Schamanische Reisen* bei dem Schweizer Psychotherapeuten Carlo Zumstein in der Harnerschen Tradition.

2.3 Die Schamanische Reise

Im Folgenden skizziere ich kurz den Ablauf einer *Schamanischen Reise*, so wie ich das praktiziere. Als Ausrüstung benutze ich hierfür eine Decke, Rassel und Trommel, eine CD mit Schamanischer Trommelmusik plus Abspielgerät, Räucherwerk, Kerzen oder Teelichter. Ich reise ausschließlich auf ausdrücklichen Wunsch des „Klienten“ und nach Klärung des Themas. Eine klare Absicht soll formuliert sein als Vorgabe der Reiserichtung.

Die Aufgabe lautet normalerweise: „Suche bitte nach der Kraft, die ich brauche um wieder gesund zu werden / eine bestimmte Entscheidung treffen zu können / einer Aufgabe gewachsen zu sein / Klarheit zu erlangen / mein Geld sinnvoll anzulegen / die richtigen Freundschaften zu pflegen/...“.

Bevor die Reise los geht kreierte ich mit Hilfe von Räucherwerk, Kerzen und mentalem Einsatz einen geschützten, mit Energie gefüllten Raum. Möglichst gemeinsam mit meinen „Mitreisenden“ trommele und rasselte ich eine Weile, um die für unser Anliegen hilfreichen Schutzgeister einzuladen und wir bitten um Unterstützung und Erkenntnisse aus der „Anderswelt“. Wir verbinden uns soweit es geht mit den Elementen, den Himmelsrichtungen und unseren Krafttieren. **Wir bitten um Führung und öffnen uns für Unbekanntes.** Gerne wird auch ein Kraftlied gesungen.

Auf einer Decke legen wir uns in leichtem Körperkontakt an den Schultern und Füßen nebeneinander und die einzige Aufgabe für den Klienten besteht jetzt darin, ruhig liegen zu bleiben. Es spielt keine Rolle, ob die Augen geöffnet sind, das Wachbewusstsein aktiviert bleibt oder ob er vielleicht auch einschläft. Der monotone Trommelrhythmus begleitet mich dann in eine leichte Trance. Ich besuche zu Beginn meiner Reise imaginär meinen *Kraftplatz*. Es handelt sich dabei um einen mir vertrauten Ort im Wald, an dem ich durch eine Felsspalte mich ins Erdinnere bewege. Ich lasse mich wie durch einen Sog durch einen langen dunklen Tunnel nach unten ziehen. Die Geschwindigkeit, in der das von statten geht, hängt vor allen Dingen davon ab, wie schnell ich den Alltag hinter mir lassen kann. Manchmal kreisen die Gedanken aus dem Wachbewusstsein noch einen Moment lang und es dauert entsprechend, bis der Einstieg gelingt. Normalerweise befinde ich mich aber in weniger als einer Minute in der so genannten „Unteren Welt“, die sich am Ende des Tunnels auftut. Spätestens dort ist das Wachbewusstsein, ähnlich wie in tiefer Meditation oder Hypnose, weitestgehend ausgeblendet. Ein Teil des Geistes bleibt dennoch hellwach und die Erinnerung ist stets gewährleistet.

Wenn ich in der Unteren Welt angekommen bin, die sich mir erst einmal als eine traumartig modifizierte, schwerelose und wie durch Milchglas erscheinende Naturlandschaft zeigt, rufe ich meine Krafttiere herbei. Ich teile ihnen das Anliegen mit und sie führen mich dann meistens unverzüglich an einen anderen Schauplatz, der ganz in der Nähe, aber auch auf einem anderen Kontinent oder auf einem anderen Planeten sein kann. Es zeigen sich Landschaften, Bilder, Farben, Seen, Stürme, Tiere, Fossilien und anderes. Diese Eindrücke sammle ich. Alles erscheint dabei gleichermaßen bedeutungsvoll. Menschen sind mir in der Unteren Welt nie begegnet. Die treffe ich schon eher in der „Oberen Welt“ in der Form von Ahnen. Dort bekomme ich möglicherweise Fragen beantwortet,

die das Anliegen betreffen. Manchmal führen mich meine Krafttiere auch zu einem *Seelenteil* meines Klienten, der in einer Art Endlosschleife verharrt und den ich dann in der Regel mit Hilfe der Krafttiere „nach Hause“ begleiten kann. Am Ende der Reise kehre ich durch die Felsspalte an meinen Kraftplatz zurück und begeben mich wieder an den Ort, wo sich mein Körper gerade befindet. Ich blase abschließend die gesammelte Kraft einschließlich der benötigten Seelenteile meinem Klienten in die Brust ein und kehre zurück ins Alltagsbewusstsein.

Im Anschluss findet ein Austausch über das Erlebte statt. Hierbei zeigen sich manchmal unmittelbar, häufig aber auch erst nach einigen Tagen oder Wochen unerwartete Sinnzusammenhänge, zum Beispiel mit lange zurück liegenden Ereignissen. Es ist gut, wenn zu einem späteren Zeitpunkt eine Nachbereitung erfolgen kann. Das Integrieren der erhaltenen Seelenkraft ist nun die größte Aufgabe für den Klienten. Weiter führend seien an dieser Stelle die Bücher von Michael Harner, Sandra Ingermann, Carlo Zumstein und Alberto Villoldo empfohlen.

3. Praktischer Teil

3.1 Fallbeispiel 1: Interview mit H. vom 7.10. 2008

Vor knapp einem Jahr kam es zu 4 bis 5 Treffen zwischen H. und mir (U.). Das erste Treffen kam aufgrund einer Empfehlung einer gemeinsamen Freundin auf Wunsch von H. zustande und fand im privaten Rahmen bei H. zu Hause statt. In einem etwa dreistündigen Gespräch wurden diese Treffen jetzt nachbereitet. Die für das Thema dieser Arbeit relevanten Inhalte des Gesprächs werden im Folgenden in der Art eines Interviews dargestellt.

U.: „Liebe H., seit unseren Sitzungen im vergangenen Jahr ist viel in deinem Leben passiert: du hast Anfang des Jahres die Arbeitsstelle gewechselt und du hast über den Sommer eine Auszeit genommen. Mit einer Reise nach Brasilien hast du dir einen großen Wunsch erfüllt. Dann hast du deine Familie in Athen besucht und warst im Anschluss noch sechs Wochen auf einer griechischen Insel in einem Meditationszentrum, wo du dich intensiver Innerer Arbeit gewidmet hast.“

In was für einer Situation hast du dich befunden als wir uns vor ungefähr einem Jahr zum ersten Mal getroffen haben und welches war deine Motivation mich zu kontaktieren?“

H.: „Ich brauchte damals eine neutrale Person der ich mich mitteilen konnte. Ich war im inneren und äußeren Konflikt mit meiner beruflichen Situation, fühlte mich ausgenutzt, gemobbt und war überarbeitet. Ich hatte einen Wust im Kopf und meine Gedanken kreiselten. Es schien mir fast unmöglich, eine überfällige Entscheidung zu treffen. Ich schwankte zwischen Kämpfen und Verzweiflung. Es war auf eine Art existenziell. Eine Woche zuvor hatte ich versucht mit Hilfe von Brainstorming und Mind-Mapping meine Gedanken zu sortieren. Das hat zwar geholfen und die verschiedenen Aspekte verdeutlicht, ich kam aber noch nicht aus meiner Starre heraus. Aus dieser Situation heraus habe ich mich an dich gewandt, mehr so aus dem Gefühl heraus, ohne konkrete Erwartungen. Ich wusste ja nicht, was Integrative Prozessbegleitung ist – ich war einfach neugierig.“

U.: „Nach meiner Erinnerung mussten wir uns zwar erst einmal beschnuppern, aber ich hatte ziemlich schnell den Eindruck, dass das nötige Vertrauen da ist und dass du sehr gewillt warst richtig loszuarbeiten.“

H.: „Ja, das stimmt. Ein tieferes Vertrauen habe ich dann vor allen Dingen während der Phantasiereise bekommen. Ich glaube du hast vorher etwa eine halbe Stunde Prozessbegleitung gemacht und das habe ich therapeutisch als nicht so ergiebig in Erinnerung. Außerdem habe ich dich dabei immer wieder beobachtet. Du hast mich dann gefragt, ob ich damit einverstanden wäre, einer Phantasiereise zu folgen. Ich war erst unsicher, habe mich dann aber darauf eingelassen. Die vorher etwas künstliche Atmosphäre wurde jetzt irgendwie natürlicher.“

U.: „Im Laufe der Phantasiereise habe ich dich hin und wieder etwas gefragt, z. B.: *Was siehst du jetzt?* Oder: *Wie fühlt sich das an?*“

H.: „Stimmt. Ich glaube dadurch sind tiefere Schichten berührt worden, von denen ich jetzt (nach all den Erfahrungen, die ich in Griechenland gemacht habe) sagen würde, dass ich dort schon mal in Kontakt gekommen bin zu einem Teil in mir, den ich *Bedingungslose Liebe* oder *Point of Light* nennen möchte. Vielleicht habe ich kurz einen Blick darauf geworfen. Das war mir aber in dem Moment nicht klar.“

U.: „Was ist dir noch aus unserer ersten Sitzung in Erinnerung?“

H.: „Es kamen noch die Themen „Liebe“ und „Wunsch nach Familie“ vor. Nach der Phantasiereise erschienst du mir auf eine bestimmte Art schüchtern. Das Ganze hatte etwas Liebenswertes und Menschliches im Gegensatz zur Therapie, wo man sich irgendwie fremd bleibt. Wir konnten das erste Treffen in einer lockeren und herzlichen Atmosphäre ausklingen lassen.“

U.: „Wir haben uns dann erneut verabredet?“

H. überlegt und versucht sich zu erinnern: „Ja, kurze Zeit später schon. Ich habe in Erinnerung, dass wir uns ziemlich vertraut über viele Dinge unterhalten haben.“

U.: „Wie ging es dir dabei mit der Integrativen Prozessbegleitung?“

H.: „Daran kann ich mich gar nicht mehr erinnern. Irgendwie hat mir das Gespräch das Gefühl gegeben, etwas Besonderes zu sein.“

U.: „Ich bin mir ziemlich sicher, dass ich mich auch an diesem Abend sehr bemüht habe, deine Prozesse zu begleiten. Methodisch vielleicht nicht mehr ganz so auffällig...“

H.: „Das kann ja sein. Auf alle Fälle gab es keinen Durchbruch, aber als neutrale Person empfand ich dich als angenehm.“

U.: „Kurz darauf brach dann förmlich alles über dir zusammen...“

H.: „Ja, das war ein richtiger Zusammenbruch! Vom Hausarzt hatte ich eine Krankschreibung („Burnout“) und ich fühlte mich wahrhaftig von der ganzen Welt verlassen. Da rief ich dich an und fuhr dann zu dir nach Hause, wo ich mir aber auch erstmal noch sehr verloren und fehl am Platz vorkam. Ich wollte einerseits schnell wieder weg, etwas anderes hat mich aber gehalten.“

U.: „Ich fand, ein heißes Bad oder eine Reiki-Behandlung hätte dir gut tun können, das wolltest du aber nicht annehmen. Später dann haben wir uns mit Krafttier-Karten beschäftigt und auf einmal wolltest du zu meiner Überraschung eine Schamanische Reise machen, wovon ich dir ja schon mal ein wenig erzählt hatte.“

H.: „Wenn ich verzweifelt bin, dann möchte ich nicht etwas machen, was ich schon kenne. Und neugierig war ich auf alle Fälle!“

U.: „Wie hast du die Reise in Erinnerung?“

H.: „Es war so, als hätte ich unter Wasser gelegen und in den Himmel geschaut. Die Sonne schien, auch wenn ich sie direkt nicht sehen konnte.“

U.: „Das erste, was du mich gefragt hattest, war: *War ich tot?*“

H.: „Hm, daran kann ich mich gar nicht mehr erinnern. Ich habe mich gar nicht so gefühlt...“

U.: „Kannst du dich noch erinnern, was ich dir über meine Reise erzählt habe?“

H.: „Oh ja, sehr gut! Du hast mich unter Wasser im Meer als kleines Mädchen in einer Höhle gefunden, behütet von einer Wasserschlange. Du hast dann mit der Schlange gekämpft und mich mitgenommen und zurückgebracht. Und dann war alles gut, hast du gesagt.“

U.: „Womit hast du diese Bilder in Verbindung gebracht?“

H.: „Einerseits habe ich die Schlange mit meiner Weiblichkeit, ein Stückweit auch mit meiner Sexualität in Verbindung gebracht. Zum anderen kam mir die Erinnerung an eine kritische Situation, in der ich beinahe Ertrunken wäre als ich 10 Jahre alt war. Wir sind beim Schwimmen in eine gefährliche Strömung gekommen und die Freundin meiner kleinen Schwester hat sich verzweifelt an mich geklammert. Zu allem Überfluss hat mein Vater mir auch noch Vorwürfe gemacht. Er hat *mir* die Schuld gegeben! Als ich jetzt im Sommer in Griechenland war, hat meine Schwester dazu eine Bemerkung gemacht. Mein Vater wollte nämlich nie wieder in diese Bucht fahren.“

U.: „Das Verhalten deines Vaters konntest du damals nicht verstehen. Und außerdem ist dir diese Art von Vorwürfen noch öfters begegnet in deinem Leben?“

H.: „Es gab noch einmal eine Situation, in der ich mich ähnlich schlecht gefühlt habe. Da hatte es ein Feuer gegeben und unser Nachbar hat angerufen, um zu erfahren, wie weit es noch weg ist. Es war noch ziemlich weit weg und das habe ich ihm auch gesagt. Eine Stunde später war es dann schon sehr nahe und er hat so getan als wäre das meine Schuld. Ich hatte viele Alpträume deswegen! Auch diesen Nachbarn habe ich neulich wieder getroffen...“

U.: „Meinst du, dass dir die Schamanische Reise in dieser Angelegenheit etwas gebracht hat?“

H. lacht: „Auf meinen Vater und auf den Nachbarn bin ich immer noch total sauer!“

U.: „Hast du denn das Gefühl, dass du mit dem kindlichen Seelenteil, den du zurückbekommen hast, irgendwie etwas anfangen konntest?“

H.: „Ich habe mal einen Film gesehen, der heißt: *21 Gramm*. Er beschäftigt sich mit dem Phänomen, dass der Mensch beim Sterben 21 Gramm verliert. Die Seele? Und wenn ja, wie schwer war denn wohl der Seelenteil, den du mir zurückgebracht hast? Ich würde trotzdem gerne noch mal so eine Schamanenreise machen...“

U.: „Dafür finden wir ganz bestimmt bald einen passenden Termin. Vielen Dank für das Gespräch – es war wirklich sehr wertvoll für mich!“

3.2 Fallbeispiel 2: Interview mit M. vom 8.10. 2008

Am 28. Juni 2008 kam es zu einem Treffen bei M. zu Hause, wo Integrative Prozessbegleitung und Schamanisches Arbeiten in ein- und derselben Session zur Anwendung kamen. Zum Nachbereiten trafen wir uns jetzt, dreieinhalb Monate später. Die für das Thema dieser Arbeit relevanten Inhalte des Gesprächs finden sich wiederum in der Art eines Interviews dargestellt.

U.: „Liebe M., 2 Tage vor der Geburt meiner Tochter kam so etwas wie ein Notruf von dir und ich bin mit meinem „Erste-Hilfe-Set“ Trommel, Rassel, Decke und Räucherwerk zu dir geeilt. Was war passiert?“

M.: „Ich steckte in einer wirklich sehr tiefen Krise nach der Trennung meiner Beziehung. Ich war unendlich traurig, fühlte die bevorstehenden Wechseljahre in aller Härte. Nur drüber reden mit Freunden brachte mich nicht weiter. Ich fühlte mich allein und isoliert. In meiner neuen Wohnung war ich irgendwie noch nicht angekommen. Ich hatte vor allen Dingen Angst und das hat mich ganz und gar unbeweglich gemacht. Ich war gefangen in einer Kapsel. Damit mir nichts passieren konnte bewegte ich mich nicht mehr und wollte am liebsten niemanden mehr sehen.“

U.: „Und in der Situation fiel dir ein, dass eine Schamanische Reise vielleicht hilfreich sein könnte?“

M.: „Ja, irgendwie schon. Es handelte sich ja um etwas Seelisches und ich konnte da irgendwie nicht reingucken. Ich fühlte mich innerlich so zerrissen und hatte deswegen auch schon seit langem vor, eine Schamanische Reise auszuprobieren. Jetzt war es aber wirklich dringend.“

U.: „Ich habe aber darauf bestanden zunächst einmal mit Prozessbegleitung zu beginnen. Wie ging es dir damit?“

M.: „Das hat mir glaube ich sehr gut getan. Ich hatte bis dahin meine Emotionen sehr unter Kontrolle und jetzt konnte ich endlich weinen. Die Kapsel hat sich irgendwie geöffnet. Du hast dabei eine große Neutralität ausgestrahlt. Alles war erlaubt und nichts wurde verurteilt. Ich konnte lachen oder weinen und habe gedacht *er wird mich schon verstehen*. Das ging zum Beispiel in normalen Gesprächen mit Freunden eigentlich gar nicht. Es entwickelte sich ein warmes vertrauensvolles Gefühl.“

U.: „Während der Sitzung kamst du auf ein Gefühl, wie einen Stein im Bauch zu haben zu sprechen, und wir haben uns diesem Phänomen liebevoll zugewandt, bis du es loslassen konntest. Kannst du dich daran erinnern?“

M.: „Ja, jetzt fällt es mir wieder ein. Das hatte ich ziemlich häufig und dann war es auf einmal weg. Ich habe das auch schon ziemlich lange nicht mehr gehabt.“

U.: „Kannst du dich denn noch an irgendwelche anderen Sachen erinnern, Techniken der IPB z. B.“

M.: „Mir ist vor allen Dingen der Unterschied zum „normalen“ Gespräch aufgefallen, als ich dich gefragt habe, ob ich mal eine Zigarette rauchen kann und wir mit der Prozessbegleitung aufgehört haben. Es waren nicht nur deine Stimme und deine Konzentration, der ganze Raum war irgendwie in einem anderen Energiezustand. Schwierig Worte dafür zu finden.“

U.: „Wir haben uns dann noch eine Weile über die Aufgabenstellung, das „Reiseziel“ unterhalten, was mir erst noch nicht konkret und klar genug erschien. Was war das Thema?“

M.: „Ganz genau weiß ich das jetzt gerade gar nicht mehr. Es ging um meine Zersplitterung in der Beziehung, der Wohnsituation und der Arbeit, meine innere Zerrissenheit eben. Das war auch schon mein Anliegen, als wir uns vor ungefähr einem Jahr schon mal darüber unterhalten hatten.“

U.: „Wir sind dann auf alle Fälle bald losgereist. Was hast du dabei erlebt?“

M.: „Ich glaube, ich habe mich die ganze Zeit keinen Millimeter gerührt und es war die ganze Zeit über dunkel. Obwohl es ja draußen hell war und man das durch die geschlossenen Augenlider normalerweise wahrnimmt, befand ich mich in tiefster Finsternis. Mehr war nicht.“

U.: „War das irgendwie beklemmend oder beängstigend?“

M.: „Eigentlich nicht, irgendwie intensiv, aber richtig unwohl habe ich mich dabei nicht gefühlt, eher körperlos. Es hätten 10 Minuten oder auch eine ganze Stunde sein können.“

U.: „Ich habe dir dann erzählt, wie es mir ergangen ist. Kannst du dich da noch dran erinnern?“

M.: „Oh ja, diese Geschichte werde ich ganz bestimmt nicht wieder vergessen! Du hast dich mit deinen Krafttieren getroffen und mit ihnen nach meiner Kraft gesucht. Ihr habt gesucht und gesucht bis dann irgendwann die Silhouette einer großen Stadt auftauchte. Das war neu für dich, weil du davor immer nur in der Natur unterwegs warst. Die weitere Suche führte in den Untergrund. Und da hast du mich gefunden. In der U-Bahn fuhr ein verängstigtes kleines Mädchen ganz allein immer im Kreis herum. Du hast dann die U-Bahn angehalten und mich gefragt, ob ich mitkommen will. Ich war einverstanden und du hast mich dann mitgenommen und zu mir zurück gebracht.“

U.: „Hast du die neue Kraft direkt in dir gespürt, als die Reise zu Ende war?“

M.: „Erstmal noch nicht - aber über Nacht ging es mir schon besser und als ich aufgewacht bin am nächsten Morgen, habe ich mich zum ersten Mal seit langem so richtig wohl gefühlt. Ich musste darüber lachen, wie ich mich förmlich selbst in den Arm genommen habe. Ich hatte die Liebe zu mir selbst wieder gefunden und seitdem, abgesehen von kleinen Schwankungen, durchgehend in mir behalten. Dann gab es einen der leckersten Kaffees meines Lebens!“

U.: „Sind zwischenzeitlich noch irgendwelche Assoziationen dazu gekommen?“

M.: „Nicht so richtig. Ich habe mich seitdem viel mit meiner Kindheit und dem Verhältnis zu meinen Eltern beschäftigt. Ich habe da überhaupt keine Erinnerung mehr dran. Die ersten konkreten Erinnerungen habe ich erst als Jugendliche mit etwa 16 Jahren. Ich habe eine Zeitlang unter therapeutischer Anleitung, z. B. auch in einer Familienaufstellung versucht, meinen Erinnerungen nach zu helfen, aber es geht noch nicht. Ich will es auch nicht mit Gewalt wissen. Im Moment genieße ich meine wieder gefundene Lebensfreude und dass ich mich in meiner Haut und in meiner neuen Wohnung wohl fühle. Zurzeit interessiere ich mich ganz besonders für Bachblüten und für Kinesiologie. Da ergeben sich durchaus auch Verbindungen zu meinem Beruf als Architektin.“

U.: „Da wünsche ich dir weiterhin alles Gute und bedanke mich ganz herzlich für dieses Gespräch!“

4. Die Kombination von Prozessbegleitung und Schamanischer Arbeit

Wenn ein Mensch in einer schwierigen Lebenssituation Hilfe oder Begleitung sucht sind viele Ansätze, Methoden oder Therapien für sich genommen oder in allen möglichen Kombinationen denkbar. Es ist an dieser Stelle wohl nicht nötig, den möglichen Einsatz von Medikamenten bzw. symptomorientierten Behandlungsmethoden zu erörtern. Es geht vielmehr um die Kombination von unterschiedlichen nebenwirkungsreduzierten ganzheitlichen Ansätzen, mit deren Hilfe die Selbstheilungskräfte des Menschen unterstützt werden. Hierzu zähle ich neben der IPB-Arbeit und dem Schamanischen Arbeiten aufgrund eigener Erfahrungen auch bestimmte Hypnose- und Regressionstechniken, Yoga, Anleitung zum Meditieren, Reiki und Licht-Arbeit, Anwendung von Bachblüten, Farbmeridianstimulation sowie Bereiche der Homöopathie. Jede dieser Lehren bietet für sich gesehen einen möglichen Weg an in Richtung Erkenntnis, Entdecken der eigenen Spiritualität, Heilung, Ganzheit und nachhaltiger Gesundheit. Je nachdem, wofür sich ein Mensch in seiner konkreten Lebenssituation gerade öffnen mag, sind wohl alle genannten Ansätze untereinander kombinierbar. Sie widersprechen sich in keiner Weise sondern können sich durchaus ergänzen. Das Leben hat mich nun mit der Integrativen Prozessbegleitung und der Schamanischen Heilarbeit in dieser Kombination in Berührung gebracht. Nach dem empirischen Teil möchte ich dich nun dazu einladen, mit mir die verschiedenen Aspekte dieser besonderen Art des Begleitens von einer eher theoretischen Warte aus zu betrachten.

4.1 Theoretische Aspekte

Vielleicht ist es an dieser Stelle interessant, sich in denkbare Erwartungshaltungen hineinzufühlen, die sich aus einem solchen Versuchsaufbau ergeben würde, wenn man ihn unvoreingenommen ausprobieren wollte. Zur Orientierung seien zunächst weitere Definitionen der Methoden angeführt.

Die Integrative Prozessbegleitung auf der einen Seite definiert sich folgendermaßen:

Integrative Prozessbegleitung ist eine ganzheitliche Methode des Begleitens von Menschen, die nicht-invasiv und respektvoll den inneren selbstorganisierten Entwicklungsprozess des begleiteten Menschen fokussiert und studiert.

Aufbauend auf den Prinzipien der Organizität, d.h. des zielgerichteten organischen systeminhärenten Wachstums- und Entwicklungs-Geschehens, integriert die Integrative Prozessbegleitung Elemente der

Prozessarbeit Arnold Mindells, der HAKOMI Arbeit von Ron Kurtz, systemtheoretische Ansätze der modernen Wissenschaften, feldtheoretische Betrachtungsweisen der modernen Biologie und Elemente der Quantenphysik und der Chaosforschung; kurz alle Ansätze der neueren Forschung, die die Natur als lebendes, organisches und sich stetig entwickelndes Geschehen untersucht und anerkennt.

Quelle: www.integrative-prozessbegleitung.net/wasistipb.php

Perspektivisch schließt Engemann seinen Artikel *Was ist IPB? (Betrachtungen zur Integrativen Prozessbegleitung)*:

Wenn es sich darum dreht zu definieren, was das Ziel der Integrativen Prozessbegleitung ist, worin der Sinn und die Chancen dieser Methode liegen, kann die Antwort nur sein, dem Menschen, den wir begleiten, die Möglichkeit zu geben, zu einem Vertrauen, sich selbst und dem Leben gegenüber, zurückzufinden.

Und so wird beispielsweise das Schamanentum beschrieben:

... ist die Praxis des Schamanismus überall in der Welt anzutreffen. Das Wort "Schamane" stammt aus der tungusischen Sprache Sibiriens und ist heute eine allgemein gängige Bezeichnung für Personen, die den Schamanismus ausüben...

Die traditionell wichtigste Aufgabe des Schamanen ist die Tätigkeit des Heilers; er ist ein Heiler von Beziehungen: zwischen Geist und Körper, zwischen Menschen, zwischen Menschen und ihren Lebensumständen, zwischen Mensch und Natur sowie zwischen Materie und Geist.

Der traditionelle Schamanismus ist eine eigene Form des Heilens. Eine herausragende Eigenschaft des Schamanen ist die Tendenz zur schöpferischen Aktivität.

Der Einsatz zum Dienst an Gesellschaft und Umwelt unterscheidet den Schamanen vom Zauberer, der dem Pfad zu ausschließlich persönlicher Macht und Erleuchtung folgt. Zwar sind alle Schamanen Heiler, doch die Mehrzahl beschreitet den "Weg des Kriegers"; nur eine Minderheit, zu der auch die Schamanen-Tradition Hawaiis gehört, folgen dem Weg, welcher "Weg des Abenteurers" genannt werden kann.

Der "Krieger"-Schamane wird Angst, Krankheit oder Disharmonie personifizieren und sich durch Entfaltung von Macht, Beherrschung und Kampfkünsten konzentrieren, um damit umzugehen. Der "Abenteurer"-Schamane hingegen wird solche Zustände de-personifizieren (d.h. sie als Auswirkungen, nicht als Dinge behandeln) und mit ihnen umgehen, indem er Qualitäten wie Liebe, Zusammenarbeit und Harmonie entfaltet. Er lehrt, die eigenen Energien zu harmonisieren, damit man ruhig bleibt und man sogar zur Quelle der Heilung für andere Personen werden kann. Ich bitte, die beiden Aspekte des Schamanen ohne Bewertung zu betrachten. Ich persönlich tendiere mehr zum "Abenteurer"-Schamanen.

Quelle: <http://kuanyin.beepworld.de/huna1.htm>

An anderer Stelle steht Folgendes:

...Diesem Ansatz folgend suchen schamanisch Praktizierende ansonsten nicht-zugängliche, transpersonale Bewusstseinsbereiche (schamanische Welten) auf und treten dort mit Bewusstseinsstrukturen (Seelen) anderer Menschen bzw. lebender oder toter Wesen (Geister) in Interaktion, um die Informationen für das formulierte Anliegen zu sammeln. Mittels ritueller Handlungen werden diese Informationen manifestiert und für die Klienten sichtbar gemacht – welche letztlich die für den Heilungsprozess notwendigen Veränderungen einleiten (sollen). Diesem Modell folgend gelten schamanisch Praktizierende vor allem als Experten im Aufsuchen ansonsten nicht-zugänglicher Bewusstseinsbereiche und als Vermittler zwischen personalen und transpersonalen Bewusstseinsstrukturen. Die dazu wesentlichen Informationen erhalten sie von ihren Geisthelfern.

Quelle: www.shamanicstudies.net/studien/artikel.asp?id=69&typ=Thema

Wie können nun diese beiden „Techniken“ miteinander verbunden werden, und harmonisch zum Einsatz kommen?

Während die IPB als ganzheitliche und sehr moderne Methode darauf abzielt, Menschen dergestalt zu begleiten, dass sie in ihrem Lebens- und Entwicklungsprozess mit Hilfe der ihnen innewohnenden Kräfte in dem von ihnen gewählten Tempo voranschreiten und ihre Potenziale entwickeln, geht es im Schamanismus erst einmal „nur“ um konkrete Problemlösung. Der Weg führt allerdings stets über Heilung und innerliche Vollständigkeit. Man macht sich offensiv auf die Suche nach der Lebenskraft und verloren gegangenen Seelenanteilen eines Menschen, während die IPB von ihrem Selbstverständnis her eher zurückhaltender ist. Sie unterstützt den Prozess und setzt darauf, dass sich zeigen wird, was gerade von Bedeutung ist. Sie fördert ganz explizit Bewusstseinsprozesse bzw. das Bewusstwerden von Mustern, Anschauungen, Blockierungen, verspannten Körperhaltungen, einschränkenden Überzeugungen usw. Mit Hilfe von einfachen kommunikativen Techniken, wie dem *Zurücksagen*, dem *Vertiefenden Nachfragen* oder dem *Verbalisieren* schafft sie eine vertrauensvolle und mitfühlende Atmosphäre. Sie kann dann mit Hilfe der *Sonden-Technik* oder des *Abnehmens* den Blick auf einschränkende *Anschauungen* fördern. Erfahrungen und Erkenntnisse des Klienten aus dem Erlebnisraum hinter der *Barriere* werden als Schätze betrachtet und die Begleiterin bemüht sich nun, das Neue zu verankern, also dem Klienten eine Brücke zu bauen vom bis dahin Unbekannten rüber in seine „Normalität“. Diese positive Verknüpfung kann sehr heilsam sein, Ängste nehmen, das Loslassen ermöglichen, Verspannungen lösen: Migräne beispielsweise könnte aufgrund einer solchen Erfahrung dauerhaft verschwinden.

Grundlegend ist, und über allem steht allerdings nicht eine bestimmte Technik oder ein methodischer Kniff sondern es ist ein so genannter *Metaskill*, der Fundament und Überbau des Begleitens gleichermaßen ist. Es geht um die *Innere Haltung* (Ahrens-Engemann), eine ganz besondere Form der Inneren Achtsamkeit, die als spürbar veränderter Bewusstseinszustand der Begleiterin Vertrauen schafft, Berührungen ermöglicht und vielleicht auch dem Klienten die notwendige Sicherheit geben kann, sich dem Unbekannten, also seiner eigenen inneren Weisheit zu stellen.

Innere Achtsamkeit und ein besonderer Bewusstseinszustand spielen im Schamanismus naturgemäß ebenso eine ganz wesentliche Rolle. Und dennoch gibt es einen ganz entscheidenden Unterschied im Schamanismus zur IPB-Arbeit. Während in der Prozessbegleitung ein Klient durchgehend selbst arbeiten muss, so tut dies im Schamanismus der Schamane für ihn. Als Schamane kann ich also etwas tun, was ich als Begleiter nicht tun kann und auch auf gar keinen Fall tun will, nämlich aktiv und schöpferisch in den Prozess des Klienten einzugreifen. Wieweit ich dies mit meiner Ethik und Inneren Haltung als IPB-Praktizierender vereinbaren kann, darauf möchte ich ganz zum Schluss zu sprechen kommen.

Anknüpfend an den ersten Satz dieses Kapitels könnte man vielleicht erwarten, dass Vertrauen und Mut zueinander finden, Erkenntnis und Mystik, Traum und Wirklichkeit, Kraft und Quantumnatur, Seelenraum und Materielles, Primärer und Sekundärer Prozess, Tonal und Nagual, wenn IPB und Schamanismus sich gegenseitig befruchten.

4.2 Aus der Sicht des Begleiters

In diesem Kapitel möchte ich meine eigenen Prozesse schildern, meine Herangehensweise, meine Erwartungen und Befürchtungen, meine Unsicherheiten und Ängste, die Kämpfe mit meinem Ego (war ich gut?) und nicht zuletzt auch meine Euphorien. Wie gehe ich jedoch um mit Skepsis und Ängsten bei der Erfahrenden? Wie gehe ich damit um, wenn es nicht voran gehen will im Prozess? Warum mache ich überhaupt so etwas?

Zunächst möchte ich auf die zuletzt gestellte Frage Antworten suchen. Durch den Kopf geht mir hierzu, dass es schlicht eine spannende Herausforderung ist, an der ich mich weiter entwickeln und reifen kann. Es bietet sich mir die Gelegenheit etwas anzuwenden was mir lieb und heilig ist und

worin nach meinem Eindruck viel Potenzial steckt. Es gibt aber auch Zweifel: ich könnte enttäuscht werden, viel Arbeit und Herzblut *for nothing*. „Vielleicht bist du völlig ungeeignet für so etwas - diese Art von Verantwortung kannst du (noch) nicht übernehmen (!)“, sagt da manchmal der kleine kritische und zweifelnde Mann im Ohr. Kaum jemand, mit dem ich darüber reden kann. Keine Supervision, wenig Feedback. Und dennoch gibt es eine tiefe innere Überzeugung, dass es gut ist was ich tue und dass ich sehr wohl andere Menschen durch schwierige Lebensphasen begleiten darf. Einfach durch mein So-Sein, wie ich bin und mein Das-Können was ich kann. Punkt.

Ich fühle mich geehrt, wenn ein anderer Mensch mich darum bittet, ihn zu begleiten oder für ihn zu reisen. Ich erwarte keine Gegenleistung (für das Reisen ist es allerdings Tradition, der Schamanin ein kleines Geschenk zu geben) und ich werde stets reich beschenkt. Auf eine ganz bestimmte Art gehe ich beglückt und mit einem geborgenen Schatz im Herzen nach Hause. Ich fühle mich bereichert, Geben und Nehmen empfinde ich als ausgeglichen.

Die Situation aus **Fallbeispiel 1** war nun gänzlich neu für mich. IPB 2 war noch recht frisch und ich war motiviert, meine neu erworbenen *skills* anzuwenden. Aber ich nahm mich auch unsicher in der Methode wahr. Ich musste mich sehr konzentrieren, fühlte mich beobachtet und irgendwie unter Erfolgsdruck. Ich war mir eine Zeitlang überhaupt nicht sicher, ob das was ich da gerade machte irgendeine Aussicht auf Erfolg hatte. Mit einer Phantasiereise konnte ich etwas Abwechslung hinein bringen. Aber war das überhaupt noch IPB? Ich hatte alles gegeben. Ich hatte das Zurücksagen, das Nachfragen, das Anerkennen und das Verbalisieren angewandt und eine Sonde gewagt. Warum auch immer, ich schien für eine Stunde lang der einzige Mensch auf der Welt zu sein, dem H. vertraute. Das machte mich trunken, ich war wie verliebt in mich, in die Situation und darin, dass H. mich auserwählt hatte, sie begleiten zu dürfen. Und ich sehnte mich nach einem nächsten Mal.

Es wurde mir ein nächstes Mal gewährt und darin habe ich zu meiner Natürlichkeit gefunden. Ich musste mich nicht mehr überanstrengen, die Begleitung geschah einfach.

Als H. mich kurze Zeit später in einer Krisensituation zu Hause besuchte, verhielt ich mich wahrscheinlich so, wie ich mich der Situation entsprechend einer vertrauten Person gegenüber eben verhalten hätte. Ich bot ihr einen Tee, Wärme und Geborgenheit an und sie war einfach da. In meiner Wohnsituation ist das erstmal nichts Ungewöhnliches. Ihr Gemütszustand war wirklich nicht gut, aber das belastete mich nicht allzu sehr. Der Wunsch nach einer Schamanischen Reise allerdings hat mich aus der Reserve gelockt. Auf einmal war ich noch mal auf einer ganz anderen Ebene gefordert. Ich hatte aber keinerlei Zweifel und traf umgehend die nötigen Vorbereitungen. Es war vollkommen klar, dass H. ihren ganzen verzweifelten Mut zusammen genommen hatte und die Sache hinreichend ernst war. Trotzdem hatte ich keine Ängste, womöglich irgendetwas falsch zu machen oder gar in meiner Rolle als Schamane zu versagen. So aufregend das Ganze auch ist, so beruhigend ist es auch, in der Nichtalltäglichen Wirklichkeit Krafttiere und Verbündete zu treffen, die mit ihren grenzenlosen Fähigkeiten den erforderlichen Prozess mit großem Schwung voranbringen und fleißig an einer Lösung des Problems mitarbeiten. Ich kann mich also führen und treiben lassen und lasse andere Kräfte durch mich wirken. Ich stelle mich einfach nur für eine Weile zur Verfügung, erlebe dabei aufregende Abenteuer und bringe dann die Ernte nach Hause. Ich habe absolutes Vertrauen und bin ganz und gar Eins mit der Situation und dem Geschehen. Und ich bin sehr dankbar für diese phantastische Art der Unterstützung aus der unsichtbaren Welt.

Sehr beeindruckt war ich von der Tiefe, mit der sich H. mit mir in die Trance begeben hat. Meine inneren Bilder von der Schamanischen Reise sind glasklar vorhanden. Abgesehen von wenigen Details hat sich unsere Erinnerung, an das was wir erlebt haben nach fast einem Jahr gut erhalten und ist weitestgehend deckungsgleich. Es war zwar in meiner Erinnerung eine Muräne, aber was macht es schon, wenn H. sich eine Wasserschlange vorstellt, die die kleine H. bewacht, nach ihren Worten sie „behütet“ hat. *Ich* habe auch nicht mit der Muräne „gekämpft“, sondern meine Krafttiere haben diesen Job übernommen. Es kam mir vor wie ein Konsens, es geschah irgendwie einvernehmlich. Wesentlich erscheinen mir vor allem die inneren Prozesse, welche initiiert werden durch die Anregungen, die sich aus dem gemeinsamen Erleben und Besprechen der Schamanischen Reise ergeben.

Nun muss ich aber auch anerkennen, dass mich zwischenzeitlich eine Art von kritischer Distanz, die ich von H. zu dem Geschehen wahrgenommen habe, irritiert hat. Es gab bei mir eine Erwartungshaltung, die sich deutlich unterschied von dem, was ich von H. gehört habe. Aufgefallen sind mir bestimmte Synchronizitäten bzw. Sinnzusammenhänge und Impulse, die meiner Meinung nach aus den Prozessen, denen wir uns gemeinsam gewidmet hatten geboren worden sind. Und ich fand das wurde nicht genügend gewürdigt. Mein Ego (wurde *ich* wirklich gebraucht oder wäre alles weitere auch ganz ohne *mich* passiert?) war in Alarmbereitschaft, wollte Aufmerksamkeit, Lob, Anerkennung, und drohte mit Schutzmaßnahmen (Kränkung, Rückzug, Frust, Kündigung des Vertrauens, Liebesentzug...). Vielleicht wäre ich in diesem Moment ohne den Hintergrund der Integrativen Prozessbegleitung in eine Sackgasse geraten. Gestützt hat mich in dieser Situation unter anderem das Wissen um die *Organizität*, d. h. der natürlichen Selbstorganisation von Systemen in Richtung Wachstum und Entwicklung.

Fallbeispiel 2 war ziemlich anders. Ich sollte Schamanisch Reisen und habe ganz bewusst darauf bestanden, vorher Prozessbegleitung zu tun. M. ist eine sehr gute Freundin von mir. Vertrauen war vorhanden. IPB 3 war noch nicht lange her und ich hatte die Methode mittlerweile weiter verinnerlicht. Sie hatte für mich wesentlich an Gestalt gewonnen und auch wenn ich mich noch immer ganz als Lehrling in dieser hohen Kunst fühlte, so hatte ich doch ein neues Gefühl zu dem, was die Methode zu leisten in der Lage ist. Ich konnte es wahrscheinlich aber noch nicht fundiert und mit Überzeugung in Worte fassen, war mir meiner Sache eigentlich sicher. Und so musste ich auch nicht lange um Einverständnis bitten.

Ich spürte dass es gut war und das gab mir Sicherheit. Methodisch habe ich die oben genannten grundlegenden kommunikativen Techniken zur Anwendung gebracht und ich hatte den Eindruck, dass in kurzer Zeit schon sehr viel passiert ist. In besonderer Erinnerung ist mir geblieben, dass ein von M. gefühlter schwerer Stein im Magen sich nach vertieftem Nachfragen und eingehender Betrachtung in Wohlgefallen auflöste.

Obwohl wir befreundet sind ist mir meine Rolle als Prozessbegleiter und auch als Schamane überhaupt nicht schwer geworden. Als ich gefahren bin, hatte ich das Gefühl getan zu haben, was ich tun konnte und zwei Tage vor der Geburt meiner Tochter kam es mir ein wenig so vor, als wäre ich gerade Zeuge einer Art von Wiedergeburt geworden für die mir aber noch die Worte fehlten. Als ich M. dann kurze Zeit später wieder getroffen habe, hatte ich den Eindruck, dass es ihr wieder besser ging aber von der Bandbreite der Wandlungen die seitdem noch in ihrem Leben passiert sind, habe ich erst jetzt in dem Gespräch vom 8. Oktober erfahren. Das Fallbeispiel 2 war ursprünglich gar nicht im Konzept dieser Arbeit vorhanden. Erst nach dem Gespräch mit H. habe ich M. angerufen und sie gefragt, ob sie mir ein paar Fragen zu unserer Session vom 28. Juni beantworten könnte und nun bin ich damit sehr glücklich.

Sowohl H. wie auch M. haben mich zutiefst beeindruckt und ich bin ihnen zu großem Dank verpflichtet für ihre Offenheit und Ehrlichkeit und dass ich das gewonnene Material an dieser Stelle verwenden und weiter geben darf.

4.3 Aus der Sicht der Erfahrenden

Nachdem ich einige Schwierigkeiten und Besonderheiten beschrieben habe, die ich von meiner Person ausgehend wahrgenommen habe, möchte ich es an dieser Stelle wagen, in die Haut der Erfahrenden zu schlüpfen und die Perspektive noch einmal zu wechseln.

M. und H. befanden sich beide in einer extremen Krisensituation. Normale Gespräche mit Freundinnen oder Arbeitskollegen verliefen zunehmend unbefriedigend. Abkapselung von der Außenwelt und das Gefühl von Einsamkeit wurden beschrieben. Verzweiflung und existenzielle Not lähmten die Handlungsfähigkeit. Großes Schlafbedürfnis und trotzdem nicht zur Ruhe kommen, sich zerrissen fühlen und traurig sein aber die Emotionen nicht zulassen können.

Für beide schien es ziemlich weit weg zu sein, einen liebevollen Umgang zu sich selbst zu finden und die Verantwortung für das eigene Handeln wieder zu übernehmen. Trotz aller Bedürftigkeit wurde therapeutische Intervention nicht erwünscht. H. fühlte sich mehr noch als Opfer der Umstände (Mobbing, energetischer Missbrauch, ausgenutzt werden), M. litt besonders unter ihrer inneren Zerrissenheit, der Trennung ihrer Beziehung und ihr fehlte es an Vitalität und Vertrauen. Dennoch lassen sich aus beiden Interviews zusammen genommen einige interessante Aspekte aus dem Wirkungsspektrum der Integrativen Prozessbegleitung ableiten:

- Methodisch unauffällig („unergiebig“)
- Zeitweise etwas künstliche Atmosphäre
- Begleiter wird als neutrale Person wahrgenommen
- Erfahrende fühlt sich als etwas „Besonderes“
- Vertrauen entwickelt sich relativ schnell
- Emotionaler Kontrollverlust darf sein
- Tiefere Schichten werden berührt
- „Kapsel“ öffnet sich

Mit Blick auf das Schamanische lassen sich folgende Punkte festhalten:

- Mut aufbringen und Neugierde befriedigen
- Angst vor Berührung und Intimität überwinden
- „Mach du das für mich!“ (Entlastung)
- Bereit für das Unbekannte
- Anerkennen von einer Nichtalltäglichen Wirklichkeit
- Sich verbunden fühlen
- Zeitgefühl verändert sich
- Trance miterleben

Auffällig ist in beiden Fällen eine progressive Wandlung in Richtung liebevoller Selbsterfahrung und ein zunehmendes Interesse an Spiritualität und Heilung.

4.4 Der Sekundäre Prozess oder die schlummernde Essenz an der Basis unserer Konsensusrealität

Einleitend ein paar Begriffsdefinitionen:

Aufräumen: Ein psychologisches Phänomen, welches sowohl im Bezug auf Individuen als auch im Bezug auf Gruppen auftritt und die Wirkungen aufzeigt, welche von den nicht repräsentierten Teilen des Feldes ausgeht.

Prozess: Der Fluss von Signalen und Informationen. Der Prozess wird von denjenigen beschrieben, welche ihn wahrnehmen.

Primärer Prozess: Die Signale, das Verhalten und die Weltanschauung, mit denen sich ein Einzelner oder eine Gruppe identifizieren.

Sekundärer Prozess: Prozesse, welche sich in Signalen äußern, mit welchen sich ein Individuum oder eine Gruppe nicht identifizieren.

Quelle: <http://www.nlp-nielsen.de/mindell.htm>

Dem Sekundären Prozess wird in der Prozessarbeit und auch in der Integrativen Prozessbegleitung besondere Beachtung geschenkt. Unsichtbar für uns selbst, manchmal wahrnehmbar von anderen. Eine Schatzkammer der inneren Weisheit. Ein Generator von Erkenntnissen, Gefühlen und Entscheidungskraft.

Aus der Sicht des aufmerksamen Begleiters geht es dabei vor allen Dingen um Signale. Zeichen also, die darauf hinweisen, dass auch unter der Oberfläche des Bewusstheitsspiegels etwas passiert und gewissermaßen Blasen blubbern lässt. Wo diese Blasen her kommen, können wir normalerweise nicht sehen. Das was wir wahrnehmen können bei uns selbst, gehört dem Primären Prozess an. Für den Begleiter ist es wichtig zu erkennen, ob bestimmte Signale aus dem Bereich kommen, den der Erfahrende schon kennt und mit dem er sich identifizieren kann oder aus den tieferen Regionen, wo dieser Mensch normalerweise gar keinen Zugang zu hat. Viel Energie und Lebenskraft verbrauchen wir im Allgemeinen im Aufrechterhalten unserer Barrieren, die uns von dem Unbekannten, dem Sekundären Prozess oder dem Nagual trennen.

In dem Moment, wo wir unsere inneren Begrenzungen überwinden, gewinnen wir Qualität durch Erkenntnis. In der IPB führt der Weg von einer mit-fühlenden und mit-gehenden Inneren Haltung über das Vertiefen zur Barrieretechnik, dem Abnehmen. Das Abnehmen kann der Erfahrenden Erleichterung verschaffen. Diejenige Anstrengung, welche zum Aufrechterhalten der Barriere gebraucht wurde wird jetzt transformiert und die Erfahrende befindet sich auf einmal mitten in ihrem Sekundären Prozess, in ihrem höchstpersönlichen Paradiesgarten und schaut sich dort im besten Fall ganz entspannt um. Dort findet sie potenziell Antworten auf alle ihre Fragen und Lösungsansätze für alle ihre Probleme.

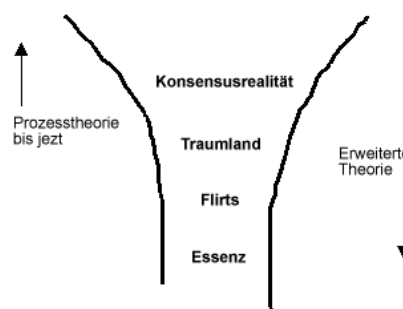
Es kann, muss aber nicht automatisch zu Einsicht, Erkenntnis und selbstbefruchtender Lebenseinstellung führen. Es ist nämlich nicht immer einfach, die hervor geholten Dinge zu deuten. Sie kommen gerne verschlüsselt und so oder so verstehbar daher und manchmal schafft es nur die wirklich existenzielle Krise bis hin zur Nahtoderfahrung (Faulstich), um zu Verstehen und auch entsprechend zu handeln.

Vielleicht ist der Schamanische Bewusstseinszustand eine Plattform, von der aus es möglich ist, Zugang (von außen) zum Sekundären Prozess des Klienten zu bekommen und das Ritual der Schamanische Reise ist eine spezielle Form des Abnehmens(?).

Passend zu diesen Gedankengängen habe ich folgende Webinhalte gefunden:

Landkarte der Realitäten

... Diese Karte hilft uns, zu sehen, wo sich die Essenz in Beziehung zu anderen Ebenen, auf die wir bereits oben fokussiert haben, befindet.



Konsensusrealität ist, ... die Alltagsrealität, der die meisten Menschen zustimmen, das Tun und Handeln unserer Welt, die Konsensusaspekte von Körpersymptomen und von Signalen, über die gesprochen werden kann und denen man allgemein zustimmt. Dies sind Erfahrungen auf der Ebene der Konsensusrealität (consensual) und sie sind dualistisch.

Das **Traumland** beinhaltet traumähnliche Erfahrungen und Signale die bestehen bleiben, wie Bilder aus Träumen, unsere subjektive Erfahrung unserer Symptome wie z.B. das Gefühl von einem Schraubstock, der meinen Kopf zusammenpresst oder das Gefühl, dass mich jemand in den Magen pufft, und die subjektive Erfahrung von Doppelsignalen wie Augen, die nach unten schauen als Beginn eines Prozesses vom "in-eine-Höhle-gehen" und meditieren. Dies sind Erfahrungen auf der Ebene der Nicht-Konsensusrealität (nonconsensual) und sie sind dualistisch.

Die Essenzebene ist der Bereich von subtilen Tendenzen, die erscheinen bevor sie als Tendenzen verbalisiert werden können oder als Tendenz zu bewegen, bevor wir uns bewegen. Erfahrungen hier sind die Samen, das Herz einer Erfahrung, aus welcher die andere Ebene der Konsensusrealität oder des Traumlandes hervorgehen. Dies ist eine Ebene der Nicht-Konsensusrealität (nonconsensual). Erfahrungen hier sind subtil, flüchtig und können nicht verbalisiert werden..

Von Erfahrungen in diesem Bereich spricht Arny als "jenseits sein von gewöhnlichem Raum und Zeit" und von "nichtlokal". Wenn wir diese Spürebene erfahren, nimmt es uns aus der Welt der Dualität und bringt uns zu einem tiefen, ewigen oder kosmischen Aspekt von uns selbst, den wir oft nur erfahren z.B. in tiefer Meditation, während ekstatischen Zuständen, in Nahtod-Erfahrungen oder manchmal durch den Gebrauch von Drogen oder Suchtsubstanzen.

Gerade über der Essenzebene finden wir den Bereich des **Flirts**. Flirts sind der erste Weg, in dem die Essenz-Welt aufsteigt. Die Essenz-Welt erscheint als schnelle, flimmernde nonverbale Sinneswahrnehmungen, als visuelle Flirts, Launen und Vorahnungen. Solche Erfahrungen erscheinen sehr schnell, als wäre unsere Aufmerksamkeit für den Bruchteil einer Sekunde gefangen von der leuchtenden Farbe einer Blume. Diese Flirt-ähnlichen Erfahrungen sind von so kurzer Dauer, dass wir normalerweise nicht lange genug an ihnen festhalten um ihnen zu helfen sich zu entfalten und in unser Bewusstsein kommen zu lassen. Sie sind flüchtig und gehören der Ebene der Nicht-Konsensusrealität an (non-consensual).

Flirts liegen zwischen den dualen und den nicht-dualen Welten. Sie sind dualistisch, weil wir sie sehen können. Wie auch immer, wenn wir ihnen nahe sind und über sie reflektieren, haben wir die Erfahrung von Einswerden mit ihnen (nicht-dualistisch).

Quelle: <http://www.aamindell.net/german5.htm>

Im Kontext der Schamanischen Reise ist das Emporsteigen solcher „Flirts“ aus der Essenzebene erwünscht und die Trance unterstützt ihre Entfaltung.

5. Abschlussbetrachtung

Im Rahmen dieser Arbeit wurden verbindende und auch unterscheidende Elemente zwischen der Integrativen Prozessbegleitung und der Schamanischen Heilarbeit untersucht. Die beiden verschiedenen Methoden wurden in ihrem Selbstverständnis und ihrem Wirkungsspektrum betrachtet. Es wurde die These verfolgt, dass sie sich als ganzheitliche Heilmethoden nicht widersprechen und komplettieren können. Es hat sich als vorteilhaft erwiesen, vor einer gewünschten Schamanischen Reise Prozessbegleitung zu tun (vgl. Fallbeispiel 2). Dies beinhaltet positive Effekte, dass nämlich eine vertrauensvolle Atmosphäre entstehen kann, und dass der thematische Rahmen klarer herausgearbeitet werden kann. Das Zielgebiet der Schamanischen Reise kann somit schon etwas an Konturen annehmen.

Die Praxis der Schamanischen Heilarbeit unterscheidet sich eindeutig von der IPB, da der Schamane aktiv in den Prozess des Klienten eingreift, z. B. im Zuge einer Seelenrückholung. Er tut dies in Trance und lässt sich dabei von seinen Geisthelfern führen. Er tut es also eigentlich gar nicht selbst sondern stellt sich als Medium zur Verfügung, damit bestimmte Kräfte wirken können.

Noch etwas intensiver als im IPB-Bewusstseinszustand der Inneren Achtsamkeit ist es im Schamanischen Bewusstseinszustand möglich, nicht zuletzt aufgrund der Einstimmung durch ein Ritual, die störenden Einmischungen des Ego abzustreifen und auf diese Weise noch mehr von den Signalen aus dem Sekundären Prozess mit zu bekommen. Im Setting des Rituals besteht die Möglichkeit der Erweiterung des gemeinsamen Erlebnisraumes von Begleiterin und Erfahrendem.

Es lässt sich festhalten, dass eine Schamanische Reise der IPB-Technik des Abnehmens ähnelt, da die Bewusstseinsreise hinter der Barriere stattfindet und Einblicke in die Sekundären Prozesse des Erfahrenden geschehen können. Indem der Klient sich für die Schamanische Reise und deren potenziellen Erkenntnisse öffnet, lässt er es zu, dass die Barriere weich und nachgiebig wird. Dies trifft ebenso auf tiefere hypnotische Trancen zu.

Die abschließende Frage also, die ich mir während des Schreibens dieser Arbeit immer wieder gestellt habe: *Sind tiefere hypnotische-Trance und Schamanische Trance mit der IPB-Arbeit vereinbar?*, möchte ich nun ganz eindeutig mit „Ja“ beantworten.

6. Literatur und ein großes Dankeschön

Die abschließend angeführten Literaturverweise stehen im direkten Bezug zu den Inhalten der vorliegenden Arbeit. Die genannten Artikel und Bücher haben mich auf wundervolle Weise inspiriert. Darüber hinaus hat das Schrifttum von Rupert Sheldrake, Alan Watts, Albert Hofmann, Jeremy Narby und einigen anderen Autoren Spuren in meinem Weltbild hinterlassen. Davon ist sicherlich einiges zwischen den Zeilen zu finden.

Mein ganz besonderer Dank gilt Rudolf Engemann, der mir nicht nur auf eine sehr einfühlsame und überzeugende Weise die Methode der Integrativen Prozessbegleitung nahe gebracht hat sondern mir auch immer wieder wertvolle Impulse für meine innere Entwicklung gegeben hat.

Danken möchte ich auch meiner Reiki-Lehrerin Heidrun Neupert, die mir das nötige Vertrauen im Umgang mit meinen Wahrnehmungsfähigkeiten in feinstofflichen Bereichen vermitteln konnte. Dass ich mich für den Schamanismus öffnen konnte, verdanke ich ganz besonders Elisabeth Richter. Sie hat mich als Heilerin ganz entscheidend darin ermutigt diesen Weg zu gehen. Carlo Zumstein und Paloma Moncada-Thies haben mich in meiner schamanischen Praxis liebevoll begleitet, mir Sicherheit gegeben und Vertrauen geschenkt. Warme Gefühle wecken ebenso Gedanken an mein soziales (Wohn-)Umfeld, das mir einen wundervollen Rückhalt bietet, mich anspornt und mich immer wieder auf den Boden zurückholt, wenn es denn mal nötig ist. Die Zuneigung, die ich hier bekomme und das große Vertrauen, sind mir von unschätzbarem Wert.

Widmen möchte ich diese Arbeit meiner kleinen Tochter Mahina, die ich nun schon beinahe 4 Monate lang begleiten darf, wovon ich jeden Tag als großartiges Geschenk empfunden habe. Am allermeisten aber verdanke ich ihrer Mutter Ute, die mit der Kraft ihrer schier unerschöpflichen Liebe ein ganz neues Urvertrauen in mir geweckt hat. Durch ihren Einfluss ist etwas in mir heil und ganz geworden und sie hat nicht zuletzt mit ihrer Mithilfe bei der Gestaltung des Deckblattes die Fertigstellung dieser Arbeit sehr liebevoll unterstützt.

Literatur:

Ahrens-Engemann, S. (2005): *Betrachtungen zur Inneren Haltung der Prozessbegleiterin*; IPB-Downloadbereich

Castaneda, C. (1984 im Original): *Das Feuer von Innen*

Engemann, R.: Kursskripte 1 bis 3 zur Integrativen Prozessbegleitung (IPB)

Engemann, R.: diverse Artikel im Downloadbereich der IPB-Website: www.integrative-prozessbegleitung.net/ insbesondere:

Die Inseln der Wahrnehmung; Veränderte Bewusstseinszustände; Was ist IPB

Faulstich, J. (2003): *Das Innere Land: Nahtoderfahrung und Bewusstseinsreisen*

Harner, M. (1980 im Original): *Der Weg des Schamanen*

Ingermann, S. (1991 im Original): *Auf der Suche nach der verlorenen Seele*

Ingermann, S. (1993 im Original): *Heimkehr der Seele*

Nauwald, N. (2008): *Das Lachen der Geister*

Rätsch, C. (2008): *Die Pflanzen der Propheten*

Villoldo, A. (2006): *Seelenrückholung*

Zumstein, C. (2005): *Reise hinter die Finsternis*

Zumstein, C. (2007): *Der Schamanische Weg des Träumens*