# Schamanische Abgrenzung vor den Sorgen anderer

26.06.2017, 09:05 | Persönlichkeitsentwicklung, Bewusstsein & Spiritualität

Pressemitteilung von: *Schamanenstube*

Ob Therapie oder Beratung: wir werden oft gefragt, wie wir uns abgrenzen. Die intensive Zeit mit Beratungen, schamanischen Counselings und Telefon-Coachings der letzten Zeit führt in der Reflexion immer wieder dazu, wie die Schule diese Arbeiten besser beibringen kann. Dabei ist uns etwas begegnet, das vielleicht hilfreich sein kann.

Harvester of Sorrows - Metallica
Ordnungen bei hingebungsvollen Arbeiten ermöglichen gerne, dass auch von aussen her Dinge um einen herum stimmen. So sitzen wir etwas gedankenverloren zwischen zwei Telefonsitzungen auf einem Hügel und hören Musik. Das Radio spielt "Harvester of Sorrows" von Metallica. Es dauert eine Weile, bis die Übersetzung auch emotional bei uns ankommt: "Sorgen abernten". Solche Momente, in welchem einem etwas aufgeht, haben Sie bestimmt auch.
Die meisten Kunden kommen mit Sorgen und Problemen zu einem. So lautet ja auch das Angebot einer schamanischen Praxis. Ihnen diese Sorgen zu nehmen, sie quasi entschwinden zu lassen, passt sehr schön auf das Bild der Sense und des feurigen Sorgenherdes. Es geht dabei nicht um das Abernten im Sinne von: die Sorgen dann selbst zu haben. Sondern als Bild sie zu kappen. Das geschieht mit Relativierungen, anderen Sichtweisen auf Problemsituationen usw.

Abgrenzung im Schamanismus
Der helferische Gedanke kann in unseren Augen auf zwei Arten umgesetzt werden: mit Mitleid und mit Professionalität. Das Mitleid ist verständlich. Darin verhaftet zu bleiben, verhindert aber die Möglichkeit zu Sichtweisen, die dem Kunden überhaupt helfen können. Man bleibt im selben Sumpf, aus welchem sich der Kunde schon etwas länger versucht, frei zu kämpfen. Empathie ist immer noch ein Zauberwort, obschon sich dahinter die Gefahr des zu tiefen Eintauchens in das Problemsystem verbirgt. Dort drin bewegt sich der Kunde und hat keinen Ausweg gefunden. Stellen Sie sich vor: jemand sitzt in einer tiefen Grube und Sie springen zu ihm hinunter, weil Sie ihm helfen möchten. Unten realisieren Sie, dass die Grube auch für beide zu tief ist. Jetzt können auch Sie nicht mehr über den Grubenrand schauen.

Verhindern von Mitleid
Mitleid ist nicht per se schlecht für eine beraterische und therapeutische Arbeit. Es gibt Momente, da es in einer Praxis auftaucht. Dabei geschieht etwas: man fühlt sich dem Kunden sehr nahe. Diese empfundene Nähe ist eine Gefahr für das Kunden-Therapeuten Verhältnis. Das Mitleid oder die Empathie kann zu einem besseren Verständnis der Probleme führen, es darf aber klar nicht zu einer Motivation des Helfens werden. Manchmal ertappt man sich vielleicht dabei, dem Mitleid verfallen zu sein. Das realisiert man besonders dann, wenn man am gleichen Punkt angelangt ist wie der Kunde. Man sieht keinen Ausweg mehr, genauso wie der Kunde. Die therapeutischen Tools entschwinden, man wird ideenlos und dreht sich selbst mit im Sumpf. Man muss sich irgendwann eingestehen: ich kann hier nicht helfen.
Was hilft in dieser Situation Therapeuten, Beraterinnen und Beratern und auch Coaches?

Abgrenzung durch Schutzei und Schutzkreis
Man kann sich einen Steinkreis aus Bergkristallen bauen, um sich damit emotional abgrenzen zu wollen, man kann sich energetisch ein Schutzei um sich herum aufbauen und vieles mehr. Die Intention dahinter ist der Schutz: Schutz vor Problemen, Sorgen und Krankheiten. Stellen Sie sich vor, sie bauen eine Mauer mit Steinen, um sich dahinter in Sicherheit zu wiegen. Das ist eine feste Mauer, die alles Böse draussen lässt. Sollte etwas auf Sie zukommen, klatscht es an die Wand und kann nicht rein. Jetzt hören Sie die Geschichte eines Kunden, der mit seinen Problemen auf der bösen Seite der Mauer sitzt. Sie sitzen da und merken: Mitleid ist immer noch genauso stark möglich, wie ohne Mauer. Einzig ihre Wahrnehmung von sich selbst kann hinter der Mauer stärker sein, als ohne. Aber eigentlich ist die Mauer sinnlos. Das Gefühl kommt ja trotzdem durch.

Schamanisch-therapeutische Abgrenzung
Wir nehmen es vorweg: eine sich wehrende Abgrenzung ist nicht sinnvoll. Ein Wehren, ein Aufbau von Schutz legt eine Ordnung im einem selbst: es wird durch Schutz ein Fokus auf das Schlechte gelegt. Je stärker man sich schützt, je mehr befasst man sich eigentlich mit dem Negativen und verliert den Blick für andere Objektivitäten. In schamanischer Arbeit geht es selten um Schutz, es geht darum, in der eigenen Kraft zu sein.
Ist man erst einmal aus Verständnisgründen abgetaucht in den Sumpf oder in die Grube, ist es jedem möglich, rein verstandesmässig den Sumpf zu verlassen. Das kognitive Draussenstehen erscheint als Lösung, von anderen Seiten her eine Situation angehen zu können. Lustiger Weise reicht es nicht: man findet keine Richtungen und hat keine Ideen. In langen Schweigeminuten erkennt man, dass man immer wieder im Sumpf sitzt. Man rechtfertigt das damit, dass man vielleicht noch zu wenig angeschaut hat, wie der Sumpf sich gestaltet. Dabei ist eines klar: ein Kunde kommt nicht, wenn er von selbst aus dem Sumpf heraus kommen kann. Er hat den Sumpf schon nach Möglichkeiten durchsucht.
Es gibt in unseren Augen einen Weg, wieder in andere Objektivitäten zu kommen. Das ist eher nicht das kognitive Verlassen des Sumpfes, sondern das emotionale Verlassen desselben. Das Persönliche des Wegsuchenden spielt hier eine grosse Rolle. Um die Fähigkeit zu haben, emotional Systeme zu verlassen, hilft die Selbstreflexion. Wir meinen nicht, dass man erst dann mit einer Selbstreflexion beginnt, wenn man im Sumpf sitzt, sondern diese regelmässig betreibt.
Schamanisches Abgrenzen kann heissen: ich kenne mich so gut, dass ich detailliert sagen kann, was etwas mit mir macht. Kennt man ein paar Wege der Gefühlslehre, findet sich für einen selbst sicher ein Weg, sich emotional heraus zu winden.

**Portrait**

Schule und Praxis für Schamanismus Therapie

News-ID: 956415 • Views: 1306 (Stand: 31.10.2026)

Link zur Pressemitteilung:
https://www.openpr.de/news/956415/Schamanische-Abgrenzung-vor-den-Sorgen-anderer.html