

Ralph Riedel



Die Gaben der 4 Krafttiere

Wie Reh, Bär, Kolibri und
Adler dein Leben auf die
nächste Stufe heben

unum

INHALT

Der reißende Fluss des Wandels ... und die kraftvollen Hilfen für uns	4	Winterschlaf für neue Kraft	116
KRAFTTIERARBEIT – EIN WEG DER BEFREIUNG	12	Das lehrt dich der Bär	117
Schamanismus – Uraltes Wissen für unsere Zeit	13	DER KOLIBRI – LEBE DEINE GRÖSSE	118
Krafttiere – Mächtige Helfer im Wandel	17	Verbinde dich mit dem Krafttier Kolibri	119
DAS REH – STREIFE DIE SCHWERE AB	25	Heraus aus dem Mangeldenken, hinein in die Fülle	122
Verbinde dich mit dem Krafttier Reh	26	Öffne dich für die Fülle	136
Schwere Energie abwerfen wie totes Fell	30	Unmögliches möglich machen	146
Der Ruf deines Herzens: Dein Wesenskern will sich zeigen	47	Das lehrt dich der Kolibri	149
Leichte Energie ins Leben einladen	53	DER ADLER – FLIEG MIT DEINEM HÖHEREN SELBST	150
Das lehrt dich das Reh	65	Verbinde dich mit dem Krafttier Adler	151
DER BÄR – ENTFESSLE DEINE POWER	66	Größere Zusammenhänge erkennen	155
Verbinde dich mit dem Krafttier Bär	67	Unbeirrbar deiner Vision folgen	175
Komm in deine volle Kraft	72	Das Leben und die Schöpfung feiern	185
Gegenspieler unserer Power: Ängste	75	Das lehrt dich der Adler	187
Der große Bär – Zerstörer und Erschaffer zugleich	90	Mein Wunsch für die Welt	187
Dein Antrieb, dein Warum	109	Über den Autor	190

DER REISSENDE FLUSS DES WANDELS ... UND DIE KRAFTVOLLEN HILFEN FÜR UNS

Vor mehr als zehn Jahren hörte ich eine schamanische Prophezeiung und konnte mir nicht vorstellen, was genau damit gemeint war. Nun ist die Zeit, von der damals gesprochen wurde, gekommen und alles, was ich über mich, die Menschen und den schamanischen Weg lernen durfte, scheint mir heute wichtiger denn je.

Die Prophezeiung lautete wie folgt: Es wird eine Zeit kommen, in der sich alles extrem beschleunigt. Ähnlich wie ein Bach, der anfangs langsam vor sich hinfließt und bald zu einem reißenden Fluss anschwillt. Dieser Fluss wird alles wegschülen, was nicht im Einklang mit der Natur, mit der Schöpfung und mit sich selbst ist, was vergessen hat, dass es ein Teil des großen Ganzen ist. Jeder, der versucht, sich der Veränderung zu widersetzen oder sich am Ufer festzuhalten, wird von der Strömung hinabgezogen. Alles, was wir tun können, ist, den Mut aufzubringen, uns in die Mitte des reißenden Stroms zu begeben und uns dem Wandel zu überlassen, der uns zu neuen unbekannten Ufern führen wird.

Ja, diese Zeit ist jetzt da. Wir leben in einer Phase der intensiven Transformation, der Reinigung und des Aufstiegs. Wir sind inmitten dieses reißenden Stromes angekommen und viele von uns werden aus ihren gewohnten Bahnen des Lebens, Denkens und Empfindens geschleudert. Die gute Nachricht ist, dass unsere Schwingung so enorm angehoben wird, dass sich unsere Herzen immer weiter öffnen und wir nicht mehr anders können, als uns der Liebe und diesem Aufstieg hinzugeben. Auf der anderen Seite sind wir damit konfrontiert, dass unsere Blockaden, Ängste und Wunden verstärkt an die Oberfläche kommen, damit wir uns von all dem lösen können, was uns noch im Weg steht. Individuell wie kollektiv.

Dieses Buch möchte dir bei dieser Transformation dienen. Es stellt dir einen schamanischen Weg der Arbeit mit Krafttieren vor, die dir enorm dabei helfen können, diesen Aufstieg in eine »neue Welt« liebevoll und harmonisch zu gestalten. Wenn du dich für die mystische Welt des

Schamanismus öffnest und dir erlaubst, tiefer einzutauchen in die Welt deiner Seele – raus aus dem Verstand, hinein in dein Herz – dann warten derart große Geschenke auf dich, wie sie sich dein Verstand überhaupt nicht vorstellen kann. Du wirst die Illusion des Getrenntseins hinter dir lassen und bewusst Teil der lebendigen Einheit von Natur und Schöpfung sein. Ich wünsche mir aus tiefstem Herzen für dich, dass du die inneren und äußeren Schätze findest, zu denen dich die folgenden Kapitel führen möchten.

»Wo der Geist aufhört,
fängst du an!«

DON MANUEL QUISPE,
SCHAMANE AUS PERU

Wie groß und unermesslich diese Schätze sein können, möchte ich mit einer Erfahrung von mir zu beschreiben versuchen. Es ist eine außergewöhnliche, ja, sogar extreme Erfahrung, die du in einer solchen Intensität nicht machen musst, denn es gibt ganz unterschiedliche Wege für uns. Auch sanftere, wie sie dieses Buch ermöglicht. Aber mein damaliges Erlebnis zeigt sehr schön, was möglich ist.

Ich muss gestehen, dass es in meinem Leben eine Phase gab, in der ich glaubte, spirituell schon alles erreicht zu haben. Ich dachte, ich sei »durch« mit meinen Themen, schließlich hatte ich mit unterschiedlichen Methoden viel an mir gearbeitet, hatte meditiert, hatte schamanische Lehrer aufgesucht und an Ritualen teilgenommen, lehrte selbst und coachte. Ich schaute auf viele herab, die noch nicht »so weit« waren, wie ich mich wähnte. In diese Zeit nun fiel meine allererste Ayahuasca-Zeremonie in Peru, zu der ich vollkommen unvorbereitet, aber mit jeder Menge spiritueller Überheblichkeit reiste.

Ayahuasca – kurz zur Erklärung – ist in Süd- und auch Mittelamerika bekannt als heilige Medizin, die uns einen Zugang zur göttlichen Welt

und damit auch Heilung geben kann. Die »Liane der Seele« oder auch »Liane des Todes« wird in einem Ritual unter Anleitung eines erfahrenen Schamanen in Kombination mit einer zweiten Pflanze als halluzinogen wirkender Sud eingenommen. Sie schickt die Teilnehmer auf eine intensive innere Reise – und letztlich, so könnte man sagen, in den Ego-Tod, wodurch sie sich erinnern, wer sie wirklich sind.

Kurz bevor es losging, wurde mir gesagt, dass jeder mit einer Absicht, einem Thema oder einer Intention in diese Zeremonie gehen soll. Da ich davon ausging, keine Themen mehr zu haben, wollte ich Kontakt zu den Sternen, denn auf der Erde, so meinte ich, gab es für mich nichts mehr, was ich zu lösen hätte oder mit dem ich noch mehr in Verbindung hätte gehen können.

An der Zeremonie nahmen etwa zwanzig Personen teil und viele waren spirituell interessierte Menschen, die damit noch keinerlei Erfahrung hatten. Ich dachte mir daher, dass es sooo schlimm schon nicht werden würde. Zumal ich ja schon mal eine Magic-Mushroom-Erfahrung auf Bali gemacht hatte. Das war aber sehr lange her.

Jeder trank den dickflüssigen, beinahe schwarzen Sud, den ich fast nicht runterbekam. Ich musste gegen einen Brechreiz ankämpfen. Als die Wirkung nach etwa einer Stunde einsetzte, wurde es schnell richtig heftig. Angst, Panik und der Drang davonzulaufen wurden übermächtig. Um mich herum wurde es dunkel. Vollkommen dunkel. Obwohl ich doch zu den Sternen gewollt hatte, sank ich immer tiefer in die Erde hinein und in mir war nur ein Gedanke: Ralph, das war ein Fehler! Was habe ich nur getan?! Ich sterbe!

Es war so unerträglich, dass ich einfach nur wollte, dass es aufhört. Aber ich hatte die Substanz getrunken und kam aus der Nummer nicht mehr heraus. Ich durchlebte extreme Ängste, die Urangst zu sterben, zu verwesen und meine Seele düsteren Dämonen überlassen zu müssen. Dieser Prozess war das Heftigste, was ich je durchgemacht hatte.

Der Schamane kam in gewissen Abständen zu mir und pustete einen heiligen Tabak über meinen gesamten Körper. Mir wurde im Nachhinein

erklärt, dass er mir dadurch half, schwere Energie aus meinem Körper zu befreien. (Um diese schwere Energie wird es hier im Buch noch genauer gehen.)

Irgendwann ließ die Wirkung der Ayahuasca nach und die heiligen Gesänge des Schamanen holten mich zurück. Diese Icaros sind wesentlich, weshalb man ein solches Ritual wirklich nur bei einem sehr erfahrenen Schamanen machen sollte. Es formte sich um mich herum eine Sphäre aus weißem Licht und ich stieg aus der dunklen Erde wieder empor. Ich wurde neu geboren. Als ich auf der Oberfläche der Erde ankam, empfing mich Pachamama, die große Mutter, mit ihrer bedingungslosen Liebe. Ich fühlte mich gehalten und getragen, während ich vollkommen kraftlos und erschöpft war. Wie ein Säugling, der nur daliegen konnte. Ich schämte mich, wie ignorant und überheblich ich gewesen war, und fing an zu weinen. Doch diese Gefühle lösten sich langsam auf. Sie wichen gänzlich von mir. Ich fühlte mich nackt und so geliebt, wie ich es noch nie zuvor gefühlt hatte. Ein Zustand von Seligkeit, in dem ich mit jeder Zelle meines Körpers die Schöpfung spüren konnte. Ein Gefühl von unendlicher Dankbarkeit und Demut durchströmte mein gesamtes Sein. An diesem Tag fing ich an zu vertrauen und gab mich Pachamama vollkommen hin. Sie zeigte mir, wie wundervoll die Erde ist, wie wundervoll sie selbst ist und dass wir alles, wirklich alles von ihr bekommen, ohne etwas dafür tun zu müssen, weil sie uns so liebt.

Mutter Erde:

Wir sind ein Teil von ihr
und sie ist ein Teil von uns.

Ich war zum ersten Mal in meinem Leben wirklich auf der Erde angekommen. Ich öffnete mich für dieses Paradies, in dem wir leben dürfen. Zum ersten Mal fühlte ich mich wertvoll – in dieser Verbundenheit, in der wir alle eins sind. Ich fühlte mich als Teil des unermesslichen

DER BÄR – ENTFESSLE DEINE POWER



VERBINDE DICH MIT DEM KRAFTTIER BÄR

Der Bär ist ein besonderes Krafttier und in vielen Stämmen wird er nicht gejagt. Das Volk der Blackfeet nennt ihn aus Respekt nicht beim Namen und sagt zu ihm »Gefährliches Tier«. Er steht an der Spitze der Nahrungskette und kennt keine Angst. Er ist so kraftvoll, dass sich ihm nichts in den Weg stellt. Er setzt klare Grenzen, erschafft sein Revier nach seinen Regeln und duldet es nicht, dass diese Regeln missachtet werden. Er ist auch ein großer Zerstörer und befreit sich mit aller Macht von alten, einschränkenden Strukturen, die er nicht mehr will.

Der Bär ruht in seiner Kraft
und achtet darauf, sie weise einzusetzen
und nicht zu verschwenden.

Sobald er in seiner enormen Präsenz auftaucht, machen ihm alle anderen Tiere Platz. Er muss seine Power nur selten unter Beweis stellen, denn alle wissen: Er ist der Stärkste. Ihn kann kaum etwas aus dem Gleichgewicht bringen und er vertraut seiner Kraft.

Der Bär ist eingebunden in die Zyklen der Natur und zieht sich regelmäßig für einen Winterschlaf zurück. Diese Ruhephasen helfen ihm, sich zu regenerieren und sich gegebenenfalls neu zu orientieren. Der Bär als archetypisches Krafttier ist ruhig, klar und zielgerichtet. Seine Kraft kann uns helfen, uns Ängsten zu stellen und sie zu überwinden. Er kann uns ganz in unsere Kraft bringen.

Damit du dich mit dem Bären verbinden kannst, möchte ich dich zuerst wieder einladen, die mystische Welt dieses Krafttiers kennenzulernen und in seine archetypische Energie einzutauchen. Du kannst diese kleine Reise auch mehrfach unternehmen – immer, wenn du dich mit der Energie des Krafttiers Bär verbinden möchtest.



Meditative Reise zur Bären-Kraft

Mach es dir bequem und lies die folgenden Zeilen mehr mit deinem Herzen als mit deinem Verstand. Lass dich in die Stimmungen und Bilder, die in dir entstehen, hineinfallen und lass dir Zeit dabei. Um dich einzustimmen, nimm zwei oder drei tiefe Atemzüge und lass innerlich alles los, was mit deinem momentanen Leben zu tun hat. Mach dich frei von jedem Gedanken und komm ganz ins Hier und Jetzt.

In deiner Vorstellung sitzt du angelehnt an einen großen Baum im Wald und spürst das weiche Moos unter dir. Du kannst den einladenden, feuchten Duft des Waldes riechen und hörst das Gezitscher der Vögel. Die Harmonie des Waldes schlägt dich ganz in ihren Bann. Die Sonnenstrahlen fallen durch das Geäst der Bäume. Du fühlst dich wohl inmitten der Natur.

In einiger Entfernung siehst du einen Tunnel im Boden, der dich magisch anzieht. Du läufst auf diesen Tunnel zu, riechst die feuchte Erde und gehst immer tiefer hinein in das Dunkel. Dein Blick ist nach vorn gerichtet und du siehst ein helles Licht am Ende. Du durchläufst die Dunkelheit und kommst auf der anderen Seite des Tunnels neu ins Licht. Um dich herum befindet sich jetzt ein mystischer Wald, der dich zutiefst fasziniert. Du fühlst dich willkommen und doch ist hier irgendwie alles anders. Es ist, als ob du eine tiefere Verbindung mit allem hättest und alles lebendiger ist. Es scheint eine besondere Magie von allem auszugehen. Mit jedem Schritt fühlst du dich noch mehr willkommen und kommst zugleich ganz und gar in dir selbst an.

Du erblickst eine Lichtung mit mächtigen Bäumen, die dich einladen, an einem Stamm Platz zu nehmen. Du lehnst dich mit deinem Rücken an und wirst eins mit dem Baum, als ob du ein Teil des Waldes bist.

Plötzlich fängt der Boden an zu vibrieren. Es wird immer intensiver, als ob sich dir langsam mächtige Schritte nähern. Du blickst

umher und erkennst schließlich, dass auf der anderen Seite der Lichtung ein riesiger Bär den Boden unter seinen mächtigen Pranken erzittern lässt. Er kommt auf dich zu und sein Blick durchdringt dich förmlich.

Irgendwie weißt du, dass der Bär dir wohlgesonnen ist. Du spürst, dass er vor nichts Angst hat. Er bleibt direkt vor dir stehen, blickt dir in die Augen und es ist, als ob du seine Stimme wahrnehmen kannst: »Komm, ich will dir etwas zeigen.«

Dann legt er sich vor dir hin und lädt dich ein, auf seinen Rücken zu klettern. Du steigst auf und er setzt sich wieder in Bewegung. Du spürst das mächtige Tier unter dir bei jedem Schritt. Aus deinem Bauch heraus fühlst du die Kraft des Bären, die in dir immer intensiver wird. Plötzlich fängt es in dir an zu kribbeln. Du springst ab und erlebst, wie sich dein ganzer Körper nach und nach in einen großen, mächtigen Bären verwandelt. Deine Hände werden zu enormen Pranken und deine Haut bekommt ein dickes Fell. Dein Körper ist stark und muskulös wie der deines Freundes. Du lässt nun mit deiner gewaltigen Kraft ebenfalls bei jedem Schritt den Boden unter dir erbeben. Du spürst die immense Power in jeder deiner Zellen. Mit jedem Schritt nimmst du wahr, dass alle anderen Platz machen, wenn du kommst, nur durch deine Präsenz. Du ruhst in deiner Kraft und dich durchströmt ein enormes Selbstbewusstsein. Du weißt, dass du alles schaffen kannst, was immer du willst.

Du dankst deinem Bären und ziehst allein weiter. Du durchstreifst den Wald und markierst ab und an einen Baum. Denn das hier ist dein Revier. Du reibst dich am Stamm, um deinen Duft zu hinterlassen. Danach stellst du dich auf, so groß du kannst, hinterlässt mit deinen riesigen Pranken Risse am Stamm. Du zeigst damit deine immense Größe und Kraft.

Dann läufst du weiter, bis du zu einem Fluss kommst. Alle anderen Lebewesen machen Platz für dich und du beginnst zu trinken.



Plötzlich witterst du etwas. Es ist ein Eindringling in deinem Revier! Dein Herzschlag wird schneller und die Kraft in dir wächst noch an. Du verfolgst die Fährte, bis du auf einen anderen Bären triffst. Du weißt, dass es jetzt zählt! Du blickst ihn an, als er sich auf die Hinterbeine stellt und anfängt zu brüllen. Du aktivierst deine volle Power, richtest dich zu deiner vollen Größe auf und lässt mit deinem Gebrüll den Wald erbeben. Als der andere Bär das erlebt, fühlt er, dass du ihm weit überlegen bist, und flüchtet. Du läufst ihm noch ein Stück hinterher, um ihn vollkommen aus deinem Revier zu vertreiben.

Schließlich hast du es geschafft, du hast ihn in die Flucht geschlagen und dein Revier erfolgreich verteidigt. Du spürst, wie dich diese immense Kraft weiterhin durchströmt. Jede Pore und jede Zelle deines Körpers ist durchdrungen von dieser puren Power. Das ist deine Bären-Kraft und niemand kann sie dir nehmen.

Du spürst, dass deine Reise für diesmal zu Ende geht. Du fühlst in dich hinein und bemerkst, wie ein Zittern und Schütteln beginnt und du dich nach und nach wieder in deine menschliche Gestalt zurückverwandelst. Dann machst du dich auf den Weg zum Ausgang des dunklen Tunnels. Du gehst wieder hinein, verlässt diese magische Welt und kommst am anderen Ende des Dunkels an dem Baum heraus, an dem du die Reise begonnen hast. Voller Dankbarkeit für das Erlebte verneigst du dich und kommst schließlich wieder ganz bewusst im Hier und Jetzt deines Lebens an. Du bewegst deinen Körper und atmest tief durch, um ganz in deinem Alltagsbewusstsein Fuß zu fassen.

Nimm dir etwas Zeit, um dem Erlebten und der Bären-Kraft in dir nachzuspüren. Was bedeutet es für dich, diese Kraft in dir fließen zu lassen? Wenn du möchtest, schreib dir dein Gefühl dazu auf und was es mit dir macht. Es ist dein persönlicher Zugang zu deiner inneren Power.

BLEIB IN KONTAKT MIT DEM BÄREN – FÜR DEINE TRANSFORMATION

Wir haben unsere Transformation mit dem Reh eher sanft begonnen. Jetzt geht es um die volle Power. Um Abgrenzung, Eigenermächtigung und Kraft. Bei all den folgenden Informationen und Anregungen kannst du dir immer wieder die Kraft des Bären vergegenwärtigen – ähnlich wie du es vielleicht schon beim Reh getan hast. Krafttiere, mit denen du einmal in Verbindung warst, sind weiterhin für dich da, wenn du sie anrufst und aktiv den Kontakt suchst. Du kannst ihre Kraft jederzeit um dich und in dir spüren.

- Bitte das Krafttier Bär zu dir, wenn du eine der hier angebotenen Übungen beginnst. Schließ die Augen, stell dir den Bären vor, erspüre seine Energie und nimm wahr, was sie mit dir macht.
- Wenn dich etwas herausfordert oder ängstigt, wende dich innerlich dem Bären zu. Bitte um Unterstützung. Lies vielleicht die meditative Reise noch einmal und bleib im Kontakt mit dem Krafttier offen für Antworten auf deine Fragen.
- Frage dich gelegentlich, insbesondere in unangenehmen Situationen: Was würde der Bär machen? Wie würde er jetzt handeln? Wodurch könnte er in eine solche Situation geraten und wie würde er sich daraus befreien?
- Versetze dich in deinem Alltag gelegentlich in das Bewusstsein des Bären hinein. Spüre seine Kraft in deinem Körper und seine Art, sich zu bewegen, aufzutreten und in größter Selbstverständlichkeit zu handeln. Sei mit ihm, während du durch dein Leben gehst, und schau, was sich dadurch in deinem Wahrnehmen und Handeln verändert. So integrierst du nach und nach seine Qualitäten und seine Lehren in dein Wesen. Du kannst sie gut brauchen, wenn du dein Leben transformieren und den großen Wandel in der Welt mitgestalten willst.



KOMM IN DEINE VOLLE KRAFT

Als ich anfang, den schamanischen Weg zu gehen, dachte ich: Wenn ich meine erste Ausbildung hinter mir und viele Heilsessions und Zeremonien gemacht habe, dann wird sich alles Problematische auflösen, meine Power, mein Selbstvertrauen, jede Menge Urvertrauen und ein glückliches Leben, all das würde sich dann automatisch ergeben.

Inzwischen gehe ich diesen Weg seit mehr als fünfzehn Jahren und muss ehrlich zugeben, dass es das Leben selbst ist, das uns unterrichtet, das uns Demut lehrt, uns manchmal in die Knie zwingt, das uns herausfordert, den nächsten Schritt zu machen, über unsere Angst hinaus. Und immer wieder lässt es uns zu ungeahnten Höhen aufsteigen und noch mehr von unserem Potenzial entfalten. Es ist vollkommen anders, als ich es mir vorher ausmalte.

Manchmal zeigt sich uns das Leben in Gestalt eines Krafttiers, dessen Lehren und dessen Energie wir uns ebenfalls nicht hätten ausmalen können. Daher lade ich dich ein, dich ganz auf den Bären einzulassen. Die innere Power, die du in seiner Begleitung entfesseln kannst, ist verborgen unter Schutzmechanismen, die wir beim Reh schon besprochen hatten. Aufgrund früherer Erfahrungen versuchen wir uns kleinzumachen, wollen anderen gefallen oder finden nicht so richtig unseren Platz im Leben, das wir dann nur noch als Last empfinden.

Stell dir vor, unsere innere Power ist am Anfang, wenn wir auf die Welt kommen, wie ein junger, süßer Bär. Dieser kleine Bär wird an eine Leine gelegt, die an einem Holzpfeiler befestigt ist. Ihm wird beigebracht, wie er sich zu verhalten hat. Wenn er anfängt, seine Kraft zu zeigen, wird er bestraft oder anders konditioniert, sodass er es bald selbst als schlecht empfindet und eine negative Verbindung zu seiner Kraft entwickelt. Jedes Mal, wenn er sich in der Welt umschaun und ausprobieren möchte, stößt er an die enge Grenze des Raumes, der ihm zugestanden wurde. Er spürt die Leine am Hals. Anfangs versucht er noch, sich davon zu befreien, aber er spürt leidvoll, dass er dafür zu schwach ist.

Nun vergehen die Jahre und er gewöhnt sich mehr und mehr an diese Leine und die damit verbundenen Grenzen. Sein Verlangen nach Freiheit und der Entfaltung seiner Kraft wird weniger. Über die Zeit wird er immer größer und stärker und ist irgendwann ein ausgewachsener Bär, der vierhundert Kilo auf die Waage bringt. Es wäre ihm inzwischen ein Leichtes, sich von der Leine und dem Holzpfeiler zu befreien. Aber er kennt seine Kraft nicht und bleibt innerhalb seiner eng gesteckten Grenzen. So ein Bär bist auch du.

Mit diesem Bild möchte ich dir sagen, dass auch du in dir diesen riesigen Grizzlybären trägst, den du entfesseln kannst. Wie du wahrscheinlich schon gemerkt hast, wird niemand von außen kommen und dich befreien. Es muss aus dir selbst heraus geschehen und vielleicht ist die Zeit dafür jetzt gekommen, schließlich liest du in diesem Buch über das Krafttier Bär.

EMOTIONALE REIFE

Die Zeit der Befreiung ist dann gekommen, wenn du die nötige emotionale Reife besitzt. Sie ist dann gekommen, wenn du vom Leben gezwungen wirst, deine Power einzusetzen und über deine Angst hinauszuwachsen. Ich kann mich noch gut an meine Angestelltenzeit erinnern, die für mich schrecklich war. Die meisten Menschen in meinem Umfeld hatten die Einstellung, sich nicht mehr weiterentwickeln zu müssen. Sie lebten in festen Strukturen, machten Woche für Woche immer das Gleiche und gaben sich damit zufrieden. Viele klagten darüber, dass ihr Leben sinnlos sei, oder beschwerten sich ständig über die äußeren Umstände. Aber sie veränderten nichts. Das hat mich sehr beschäftigt.

Mit neunundzwanzig Jahren schließlich war ich dann an einem Punkt in meinem Leben, an dem ich es unerträglich fand, einfach so weiterzumachen. Ich wusste, dass ich da raus musste, hatte aber Angst. Angst zu scheitern, wieder zurückzumüssen, Angst, dass meine Existenz kom-



plett wegbricht, dass ich den falschen Weg wählen und es ein Leben lang bereuen könnte. Doch eines war jetzt neu: Mein Schmerz war viel größer geworden als die Angst vor der Veränderung. Genau an diesem Punkt hatte ich die nötige emotionale Reife, den Schritt ins Unbekannte zu wagen. Es erforderte Mut. Den hatte ich mir jahrelang gewünscht. Ich hatte mir eingeredet, dass ich irgendwann voller Mut und innerer Kraft sein werde, sodass es mir ein Leichtes sein würde, große, lebensverändernde Entscheidungen zu treffen und umzusetzen. Doch natürlich wurde mir dieser Mut nicht einfach so geschenkt. Das Leben brachte mich immer tiefer in die unbefriedigende Situation hinein, bis ich schließlich springen musste. Ich war reif.

Heute weiß ich, dass Mut immer daran gekoppelt ist, die bestehende Angst zu überwinden. Egal in welchem Lebensbereich, ob du dich beruflich verändern möchtest, deinen Traumpartner an deiner Seite haben willst, in einem wunderschönen Haus am See oder Meer oder in den Bergen wohnen möchtest oder dich in jeder Situation vollkommen echt und natürlich zeigen willst. Das, was du dir wünschst, liegt momentan außerhalb deines bisherigen Lebens. Wenn du es erreichen willst, musst du über die Grenzen des dir Bekannten hinausgehen. Und an diesen Grenzen wacht die Angst.

Ich selbst habe meinen Ängsten viel zu lange zu viel Macht gegeben und sie größer gemacht, als sie eigentlich sind. Was ich damals noch nicht wusste, war die folgende Wahrheit:

Tue das, wovor du Angst hast,
und die Angst stirbt.

Die größte Angst für mich zur damaligen Zeit war, Fehler zu machen, Entscheidungen zu bereuen, zu scheitern und dass andere schlecht von mir denken könnten. Die größte Befreiung war für mich, mir selbst die Erlaubnis zu geben, Fehler zu machen, zu scheitern und neue Dinge aus-

zuprobieren, egal, was andere dazu sagen oder über mich denken. Damit habe ich mir zugleich die Erlaubnis gegeben, zu leben. Ich möchte dich einladen, das Gleiche zu tun und zu lernen, dein Leben wieder selbst in die Hand zu nehmen. Der Bär ist dafür die optimale Begleitung. Spirituell gesehen steht er auch für den Jugendlichen, der seine Kräfte testet, mal über das Ziel hinausschießt und mal zu wenig tut, bis er gelernt hat, die richtige Dosis an Kraft für den jeweiligen Augenblick einzusetzen. Wir dürfen mit dem Bären lernen, wieder wie Jugendliche zu sein, wie Kinder. Jeden Tag aufs Neue die Welt zu erkunden, unsere Grenzen zu erweitern, neue Dinge auszuprobieren, zu scheitern und wieder aufzustehen, bis wir sie gemeistert haben.

Vielleicht kannst du dich noch daran erinnern, wie es war, als du Fahrradfahren lerntest. Unzählige Male hat es nicht geklappt – aber du hast gesehen, dass es möglich ist. Andere Kinder konnten es schon. Also hast du es weiter probiert und probiert, bis es funktionierte. Und dann hast du vielleicht sogar weiterexperimentiert, bis du freihändig fahren konntest. So war es zumindest bei mir.

Stell dir noch mal den Moment vor, als du es geschafft hattest! Was war das für ein Gefühl? Großartig, oder? Genau darum geht es, um dieses Gefühl, über sich selbst hinauszuwachsen, es geschafft zu haben, seine Welt zu vergrößern. Dieses Gefühl ist es, das es dir erlaubt, Freude am Leben zu empfinden, stolz auf dich zu sein und immer noch ein Stück weiterzugehen. Genau das ist das Leben, das hinter deinen Ängsten auf dich wartet. Willst du es entdecken?

GENGENSPIELER UNSERER POWER: ÄNGSTE

Als ich meine ersten Schritte auf dem schamanischen Weg machte, wurde mir schmerzlich bewusst, dass ich unter vielen Ängsten litt. Ich hatte das bis zu diesem Zeitpunkt gar nicht bemerkt und doch schränk-



ten sie mein Leben stark ein. Ich erkannte, dass ich mich ihnen stellen muss, wenn ich ein freies und unbeschwertes Leben der Selbstverwirklichung leben wollte. Und das wollte ich - ohne jeden Zweifel.

Vor allem hatte ich Angst, mich mit all meinen Ecken und Kanten zu zeigen. Ich blieb lieber unsichtbar und klein. Ich hatte Angst, meine Gefühle zu offenbaren, und Angst vor den verborgenen ungelösten Themen, die in mir schlummerten. Über die Jahre entwickelte ich außerdem eine immer stärker werdende Höhenangst.

Was der Bär mir zeigte, ist, mich mit meiner inneren Kraft zu verbinden und in das Bewusstsein des Bären einzutauchen. Das gelingt nicht, wenn man ab und zu eine Meditation dazu macht. Um die gewohnten Strukturen und Limitierungen aufzubrechen und den Ängsten wirklich die Stirn zu bieten, habe ich das Bewusstsein für den Bären und seine Kraft wirklich in meinen Alltag eingebunden und mich immer wieder gefragt: Was würde der Bär in dieser Situation tun? Ich habe mich ganz in ihn hineinversetzt und in diesem Bewusstseinszustand der absoluten Power und Angstfreiheit entschieden und gehandelt. Ich kann dir empfehlen, selbst damit zu experimentieren.

EIN GESUNDER UMGANG MIT ANGST

Um das Thema der Angst in der Tiefe zu verstehen, lass uns einmal zurückgehen in die Zeit, als wir Menschen noch in Stämmen lebten und jeden Tag ums Überleben kämpften. Zu dieser Zeit schützte uns die Angst, wenn unser Leben bedroht war. Wenn wir allein im Wald waren, konnte es passieren, dass uns ein Bär, Wolf, Puma oder andere Raubtiere angriffen. Die Angst ließ uns sehr wach und achtsam sein und beim kleinsten Anzeichen von Gefahr reagieren. Außerdem warnte sie uns, im Gelände aufzupassen, denn wenn wir uns irgendwo verletzt hätten, hätte es schnell das Aus für uns bedeuten können. Zudem mussten Regeln des

Stammes befolgt werden – und wir taten das zumindest auch aus der Angst davor, ausgeschlossen zu werden. Unsere Überlebenschance allein in der Wildnis wäre sehr gering gewesen.

Auch zu jener Zeit gab es schon einen bewussten Umgang mit Ängsten. Da sich alle aufeinander verlassen mussten, wenn es zum Beispiel auf die Jagd ging, musste jeder Mensch Möglichkeiten finden, in schwierigen Situationen seine eigene Angst im Zaum zu halten. Jeder musste lernen, Verantwortung zu übernehmen und über seine Ängste hinauszuwachsen, wenn das die Situation erforderte. Als Heranwachsende wurden wir Stück für Stück darauf vorbereitet. Wenn diese Phase abgeschlossen war, gab es eine Initiationsprüfung, die überall in der Welt unterschiedlich aussehen konnte. Oft wurden wir allein in der Wildnis ausgesetzt und mussten für eine bestimmte Zeit aus eigener Kraft überleben. Oder wir waren für eine Herde der wertvollen Tiere des Stammes verantwortlich, die wir nun für eine bestimmte Zeit führen mussten. Es gab die unterschiedlichsten Rituale und Mutproben – und teilweise gibt es sie bis heute. Bei einer Visionssuche beispielsweise wirst du für vier Tage allein in der Wildnis zurückgelassen. In dieser Zeit darfst du nicht sprechen, essen, trinken oder schlafen. Du wirst auf intensivste Weise mit deinen Ängsten und deinem Ego konfrontiert und erlebst eine vollständige Transformation.

Damals waren wir noch eingebunden in die Zyklen der Natur. Wir lernten, Zeichen zu deuten und mit den Tieren, Pflanzen und Spirits zu kommunizieren. Um Ängsten zu begegnen und sie zu überwinden, ist diese Anbindung an die geistige Welt, den Großen Geist, der sich über die Natur ausdrückt, enorm wichtig. Vor anstehenden Bedrohungen oder schwierigen Situationen verbanden sich die Stammesmitglieder mit kraftvollen Spirits, wie beispielsweise Krafttieren, um mehr innere Stärke zu erhalten. Ich selbst habe das bei meiner eigenen Visionssuche erleben dürfen. Dazu später mehr.

Aus meiner Sicht gibt es verschiedene Kategorien von Ängsten, die uns mehr oder weniger vereinnahmen können und mit denen wir unter-



schiedlich umgehen sollten. Grundsätzlich kannst du dir aber immer die Frage stellen: Wie würde der Bär als stärkstes und größtes Raubtier mit deiner momentanen Lebenssituation umgehen?

In vielen Momenten, wo dich Angst zurückhält,
heißt es: Mach es einfach! Keine Ausreden,
sei der Bär!

WACHSTUMSÄNGSTE MEISTERN

Schauen wir uns die einzelnen Arten von Angst kurz an. Da ist zunächst die Wachstumsangst, die dann auftritt, wenn du aus deiner Komfortzone, deiner bisherigen Welt heraustreten sollst oder willst, um etwas zu tun, was du noch nie zuvor gemacht hast. Es ist die Angst davor, dass es schiefgehen könnte, dass es richtig schlimm für dich ausgeht oder dass andere dich für verrückt erklären könnten. Vielleicht hältst du einen Vortrag, singst zum ersten Mal vor Publikum, lädst dein erstes Youtube-Video hoch oder bietest sogar ein Live an. Oder du planst eine Rucksacktour in ein dir noch unbekanntes Land.

Deine Angst hierbei ist eher mit einer Aufregung zu vergleichen. Dein Überleben hängt meist nicht unmittelbar davon ab, ob diese Sache gelingt. Aber die Angst kann dir das Gefühl geben, klein und unfähig zu sein. Wenn du also das nächste Mal aus deiner Komfortzone trittst, dann sage dir selbst: »Ich habe keine Angst, ich bin nur extrem aufgeregt.« Dann stell dir vor, dass der Bär hinter dir steht, zur vollen Größe aufgerichtet, und dich beschützt. Das kann dir helfen, die Dinge, die du tun möchtest, auch umzusetzen.

EMOTIONALE ÄNGSTE UND DIE TREUE ZU DIR SELBST

Oft haben wir Angst vor Zurückweisung, Ausgrenzung oder davor, wegen unserer Gefühle und Bedürfnisse ausgelacht oder anderweitig verletzt zu werden. Wir trauen uns nicht, über unsere Gefühle zu sprechen, und vor allem die schweren Gefühle verbergen wir gut vor anderen und auch vor uns selbst. Wir zeigen oder sagen nicht, wenn uns etwas verletzt hat, wenn wir etwas nicht mögen oder wir uns für etwas schämen.

Kaum jemand von uns hat als Kind vorgelebt bekommen, sich emotional offen zu zeigen. Stattdessen haben wir Verdrängung und Gefühlshärte gelernt und irgendetwas in uns glaubt vielleicht bis heute, dass es eine Schwäche ist, Emotionen zu zeigen. Doch genau von diesen alten Ideen können wir uns jetzt lösen und damit einen wesentlichen Teil des Veränderungsprozesses anstoßen. Was wir an Schmerzhaftem in uns unterdrücken, brodelt dort weiter. Es kostet uns Kraft, verwickelt uns in Auseinandersetzungen mit anderen, wir werden nicht richtig verstanden, es fehlt uns an Klarheit. Was uns hilft, ist eine grundlegende Einstellung von: Ich bleibe mir selbst treu! Wenn du ganz und gar zu dir und deinen Gefühlen stehst, befreit dich das davon, jemand anderes sein zu wollen oder zu müssen. Das ist wahre Stärke! Oder kannst du dir vorstellen, dass ein Bär versucht, ein Igel zu sein oder ein Adler?

EXISTENZÄNGSTE ENTLARVEN

Diese Kategorie an Ängsten tritt auf, wenn deine unmittelbare Existenz bedroht ist oder bedroht werden könnte – deine Gesundheit oder gar dein Leben, deine Partnerschaft, dein Zuhause, dein Beruf oder deine Finanzen. Wenn es bedrohlich wird, wird die Angst wach, zu sterben, völlig allein dazustehen oder mittellos auf der Straße zu landen.

In vier wesentlichen Schritten zur »neuen Erde«

Der enorme Wandel, den wir derzeit erleben, hat ein lockendes Ziel: eine »neue Erde«, eine völlig neuartige Welt, in der wir Menschen unserem wahren Potenzial gerecht werden und den Weg unserer Herzen gehen. Damit dieser Wandel gelingt, braucht es ein inneres Aufräumen bei jeder und jedem Einzelnen von uns – denn wir alle sind die Menschheit, die an der Schwelle zu diesem großartigen Neuen steht.

Die schamanische Tradition bietet dir für die anstehende Transformation kraftvolle Hilfe an:
Insbesondere stehen dir vier mächtige Krafttiere zur Seite:

- Mit dem Reh lässt du Altes und Schweres los.
- Mit dem Bären kommst du in deine volle Power.
- Mit dem Kolibri erschließt du dir die wahre Fülle.
- Mit dem Adler fliegst du mit deinem Höheren Selbst.

Der Schamane Ralph Riedel übergibt dir in diesem Buch seine wichtigsten Schlüssel für deinen Weg ins Neue!



WG 472 Spiritualität
ISBN 978-3-8338-9287-5



www.unum-verlag.de