

Sabina Schöpfer



Seelenraum

Wo sich
Gestalttherapie
und



Schamanismus
begegnen

Beispiele aus der Praxis mit
Kindern und Erwachsenen



Buch

Gestalttherapie ist eine Lebenshaltung - Schamanismus ebenso. Sie treffen sich in der Seele, denn beide wollen das Seelenheil. Doch was ist die Seele? Der Seelenraum? Es ist im Seelenraum, in dem Begegnung von Seele zu Seele und somit Heilung stattfinden kann.

Zwischen Spiritualität und Psychotherapie besteht eine deutlich erkennbare Nähe. Dieses Buch zeigt einen möglichen Weg, wie die gestalttherapeutische Arbeit und der Schamanismus sich begegnen können. Inwiefern sich der Schamanismus und die Gestalttherapie ergänzen, wie sie sich unterscheiden und sich gegenseitig klären, ist ebenso Inhalt dieses Buches. Aufgrund praktischer Erfahrungen mit grenzwissenschaftlichen Ansichten und im Sinne der Ganzheitlichkeit, möchte dieses Buch Neugier und Freude wecken und vor allem die Angst vor der schamanischen Arbeit nehmen. Viele praktische Beispiele zeigen einen möglichen Weg.

Sabina Schöpfer, geb. 1976, studierte klinische Psychologie an der Universität Fribourg (Schweiz). Nach einer Ausbildung zur Psychotherapeutin (integrative Gestalttherapie) war sie für verschiedene Institutionen mit dem Schwerpunkt Kinder und Jugendliche tätig.

Während der Zeit an der Universität wurde sie über die Träume auf den Pfad des Schamanismus geführt. Dies veranlasste sie Seminare u.a. bei der FSS (Foundation for Shamanic Studies), Alberto Villoldo und Carlo Zumstein zu besuchen. Seit 2007 ist sie in freier Praxis tätig und seit 2009 wirkt sie im südlichen Niederösterreich. Neben Kindern und Jugendlichen begleitet sie auch Erwachsene auf ihrem Weg zur Heilung. Sie bietet Vorträge, Seminare und Weiterbildungen in der Integration von modernem Wissen und schamanischer Heilarbeit an:
www.seelenraum.jimdo.com

An Wokini... das neue Leben

Inhalt

Vorwort

1 Einleitung

2 Wesentliche Aspekte in der Gestalttherapie

2.1 Was ist Gestalttherapie?

2.2 Menschenbild

2.3 Gestalttherapeutische Wurzeln und die daraus entsprungene Grundannahmen

2.3.1 Gestalttheorie und Gestaltpsychologie

2.3.2 Ursprung des Begriffes „Gestalt“

2.3.2.1 „Gestalt“ und „Gestalten“

2.3.2.2 Offene Gestalt - unerledigtes Geschäft

2.3.2.3 Figur und Grund

2.3.2.4 Organismus/Umwelt-Feld & der Gestaltbildungsprozess

2.3.2.5 Kontaktgrenze - Leben an der Grenze

2.3.3 Phänomenologie und das „Hier-und-Jetzt“

2.3.4 Holismus - Ganzheitlichkeit - organismische Selbstregulation

2.3.5 Laotse und das „Tao te king“

2.3.5.1 Bewusstheit - Awareness - Gewährsein

2.3.5.2 Förderung von Bewusstheit und das Gewährseinskontinuum

2.3.5.3 Das Paradoxon der Veränderung

2.3.6 Existenzialismus und Martin Bubers „Ich-Du“ in der Gestalttherapie

2.4 Techniken in der Gestalttherapie

2.4.1 Die Stuhl-Technik - Dialog mit inneren Anteilen

2.4.2 Arbeit mit Polaritäten - Identifikation mit gegensätzlichen Anteilen

3 Wesentliche Aspekte im Schamanismus

3.1 Was ist Schamanismus?

3.2 Welt- und Menschenbild

3.2.1 Animistisches Weltbild der Schamanen

3.2.2 Kosmologie der Schamanen

3.3 Techniken im Schamanismus

3.3.1 Veränderte Bewusstseinszustände

3.3.2 Die schamanische Reise und ihre praktisch therapeutische Anwendung

3.3.3 Die Seelenrückholung

3.3.4 Die Extraktion

3.4 Mögliche Erklärungen schamanischer Phänomene

3.4.1 Parallelwelten - morphogenetische Felder

3.4.2 Facetten des Bewusstseins und neurophysiologische Untersuchungen

4 Die Grundhaltung eines Gestalttherapeuten und eines schamanisch Tätigen

4.1 Was ist ein Gestalttherapeut?

4.2 Was ist ein Schamane und was ein schamanisch Tätiger?

4.3 Gemeinsamkeiten und Unterschiede

5 Was ist die Seele?

5.1 Wissenschaftlich, theoretische Auseinandersetzung mit dem Begriff „Seele“

5.2 Die Seele in der Gestalttherapie

5.2.1 Das Selbst hat eine personale und transpersonale Seite

5.2.2 Transzendenz

5.2.3 Transpersonale Psychologie - neue Perspektive

5.2.4 Phänomenologische Beschreibung - Metaphern der Seele

5.3 Die Seele im Schamanismus

6 Wie geschieht Heilung?

7 Die Lehre des Medizinrades und die gestalttherapeutische Praxis

7.1 Wahrnehmungsarten im Medizinrad und Parallelen zur Gestalttherapie

7.2 Das Medizinrad der indigenen Völker

7.2.1 Das Medizinrad in der Tradition der indigenen Völker

7.2.1.1 Die große Ratsversammlung

7.2.1.2 Die kleine Ratsversammlung

7.2.2 Beispiel einer Arbeit im Medizinrad in der gestalttherapeutischen Praxis

8 Die therapeutische Arbeit mit Kindern als wundervolle Begegnung

8.1 Von den Kindern

8.2 Die Rechte der Kinder

8.3 Seelenraum - wesentliche Aspekte in der Begegnung

8.3.1 Einzelkontakt: Wichtige Gedanken zu einem ersten Gespräch

8.3.2 Den Seelenraum öffnen: Raum bereiten & das Herz öffnen

8.3.3 Was macht den Seelenraum aus?

8.3.4 Im Seelenraum begleiten

8.4 Schamanische Heilreisen und Rituale in der Praxis

8.5 Beispiele zu Ritualen: Einzelkontakt und Gruppen

8.5.1 Rituale in der Einzelsitzung

8.5.2 Gruppenrituale mit Kindern

8.5.2.1 Krafttier-Trommeln: „Krafttier, komm
& tanz mit mir!“

8.5.2.2 Gepäck ablegen – damit du wieder
freier und leichter wirst für deinen Weg!

8.5.2.3 Übergangsritual vom Kindergarten
zur Schule

9 Kreative Schöpfungswerke aus der Praxis

10 Schlussworte

Literaturverzeichnis

Dank aus tiefstem Herzen an...

Katharina Martin. Du hast mir den heiligen Boden der Achtsamkeit bereitet.

Alf Fuchs. Du bist mit mir in den Fluss des Lebens gestiegen, um geschehen zu lassen, was unsere Seelen schon lange wissen, unio mystica.

Meine **Freunde.** Für das gemeinsame Sein und liebevolle Gehen eines gemeinsamen Weges - für Eure Unterstützung.

Die wundervollen **Spirits.** Ihr steht mir stets mit eurem Humor und Weisheiten zur Seite und zeigt mir immer wieder neue Zugänge zur Seele.

Vorwort

In einem späten Interview hat Laura Perls sich bedauernd dazu geäußert, dass in der Gestalttherapie das Spirituelle derart hinausgedrängt wurde, da es ja ursprünglich eigentlich darin war – und dass sie finde, dass da noch etwas offen sei. Wenn man sich mit den Grundlagen der Gestalttherapie beschäftigt, kommt man ja fast zwangsläufig auf Spirituelles und auch eine der letzten Notizen von Fritz Perls selber (aus der Lebensgemeinschaft in Kanada) bestätigt seine Überzeugung von der innewohnenden spirituellen Natur des Gestaltansatzes, da er vom Wesen her nicht materialistisch sondern prozessorientiert an die Wirklichkeit herangeht.

Das Spirituelle in die psychotherapeutische Arbeit zu integrieren, ist nun nicht so ganz einfach, da ja vieles nicht greifbar oder beweisbar ist, was auf den feineren Ebenen wahrgenommen werden kann, eher vergleichbar dem Traumerleben oder der aktiven Imagination. Da kommt die schamanische Praxis so wie sie in unseren Breiten vermittelt und angewendet wird, der therapeutischen Arbeit doch sehr entgegen und vor allem auch der Arbeit mit Kindern, die ohnehin noch nicht so weit weg vom symbolischen und Bild-Erleben sind. Besonders für sie ist auch die Arbeit mit Ritualen sehr hilfreich und unterstützend und die Bräuche, die aus der indianischen Lebensbewältigungspraxis übernommen werden können, geben eine Stütze in unserer nüchternen Alltagswelt, in der die Kinder und Jugendlichen oft zu wenig „Seelennahrung“ bekommen. Aber auch den Erwachsenen helfen die Zugangsweisen zu ihrer Innenwelt und die differenzierte Strukturierung ihrer Seelenlandschaften, die mithilfe der schamanischen Praxis möglich sind.

So freue ich mich sehr, dass Sabina Schöpfer auf ihre eigene Weise eine Verbindung gesucht und gefunden hat, wie sie ihre geliebte schamanische Praxis in die gestalttherapeutische integrieren kann - sehr zum Wohle vieler Klienten und Kinder - zumal sie in der schamanischen Weltsicht ihre eigene Sehnsucht nach Tiefe und spiritueller Ausrichtung finden konnte, nach der es sie auf ihrem eigenen Ausbildungsweg gedrängt hat. Und es ist eine überaus aktuelle Sicht, die den Menschen eingebunden sieht in die Gesamtheit des Lebendigen und Universellen und sie enthält ganz eigene Heilungshilfen und Unterstützungsmöglichkeiten, die ich für sehr kostbar halte.

Katharina Martin

1 Einleitung

Auf meinem Weg zur persönlichen Weiterentwicklung und Entfaltung wurde ich von meiner Seele zum Schamanismus geführt. Dieses Buch soll meinen seither steten Versuch beschreiben, den Schamanismus in die gestalttherapeutische Arbeit zu integrieren. Für mich besteht zwischen Spiritualität und Psychotherapie eine deutlich erkennbare Nähe. In beiden Bereichen berühren sich Ansätze zur Lebensvertiefung, Sinnfindung, inneren Heilung und Ganzwerdung. Inwiefern sich der Schamanismus und die Gestalttherapie ergänzen, wie sie sich aber auch unterscheiden und sich meiner Ansicht nach gegenseitig klären, ist Inhalt dieses Buches.

In meiner Kindheit fühlte ich eine tiefe Traurigkeit und Einsamkeit, obwohl immer Menschen um mich herum waren. Von meinen Mitmenschen wurde ich als fröhliches und lebendiges Kind erlebt und beschrieben, aber innerlich fühlte ich mich zutiefst traurig. Es fiel mir schwer, meinem Leben einen tieferen Sinn zu geben und deshalb kann es auch verständlich sein, dass ich als Mädchen oft nicht mehr leben wollte. In der Zeit der Dunkelheit, der Nacht, gab es jedoch etwas, das mir Bilder, Worte und Gefühle schickte. In und von dieser Welt fühlte ich mich wohl und verstanden. Obwohl diese Erlebnisse flüchtig waren, gaben sie mir die Kraft zum Weiterleben. Da gab es etwas, das mich auf einer anderen Ebene, als der des Alltagsbewusstseins zu erreichen schien. Es war mein Wunsch, diese Träume zu verstehen, die mir jenen Sinn brachten, den ich meinem Leben geben durfte. Die Traumzeit mit ihrer Vielfältigkeit hat damals begonnen. Diese Träume waren und sind auch heute noch meine treuen Begleiter, die mir Kraft und

Informationen bringen, um die Herausforderungen in meinem heute sehr geliebten Leben meistern zu können. Sie führen mich behutsam und sanft zur Tiefe meines Selbst - zu meinem wahren Wesen, welches ich suche, solange ich mich erinnern kann. Die Traumarbeit in der Gestalttherapie wurde mir natürlich sofort sehr lieb. Was mir die Gestalttherapie heute zudem bedeutet, durch welche Einflüsse und wichtigen Wurzeln sich die Gestalttherapie für mich besonders auszeichnet, wie auch die daraus entnommenen und abgeleiteten Grundannahmen, wird in [Kapitel 2](#) benannt und beschrieben.

Seither gehe ich bei meinen Recherchen und meinem Tun auf der Zeitachse weiter zurück, als die Gestalttherapie ihre Wurzeln hat - zigtausend Jahre zurück, in jene Zeit, als die Trommeln und Rasseln zum Herzschlag der Mutter Erde schlugen und immer noch schlagen - zurück in die Welt des Schamanismus, zu einer uralten Heiltradition. Was mir Schamanismus bedeutet und was darunter verstanden werden kann, welches Menschen- und Weltbild dahinter steht, ist in [Kapitel 3](#) beschrieben.

Die Auswirkungen der Weltbilder von Gestalttherapie und Schamanismus auf den Therapeuten¹ und den schamanisch Tätigen, respektive deren Gemeinsamkeiten und die Unterschiede, beschreibe ich in [Kapitel 4](#).

Gestalttherapie ist eine Lebenshaltung - Schamanismus ebenso. Sie treffen sich in der Seele, denn beide wollen das Seelenheil. Doch was ist die Seele? Was ist da tief in mir drin, das mich ausmacht, wenn ich in Kontakt damit bin, mich wohl, ganz und geborgen fühle? Ist dieses „Etwas“ einfach nur in mir oder auch um mich herum? Die Forscher sind sich heute noch nicht einig. Auf diese Fragen gehe ich in [Kapitel 5](#) genauer ein.

Meine persönlichen Erlebnisse mit schamanischen Reisen und Heiltechniken haben mir erfahrbar gemacht, dass andere Dimensionen existieren und dass Heilung

herbeigeführt werden kann, wenn man den Zugang zu diesen transpersonalen Dimensionen findet und kultiviert. Die schamanische Reise stellt sich als gute Möglichkeit dar, in andere Dimensionen zu reisen und innerhalb kurzer Zeit negative Energien aufzudecken. Auf diese Weise eröffnet sie dem Menschen einen anderen Weg, der wieder näher zur Ganzheit und somit zur Heilung führt.²

Durch das Vertrautwerden mit diesen anderen Welten haben sich meine therapeutischen Fähigkeiten in einer wundervollen Weise weiterentwickelt. Meine Intuition konnte sich verfeinern. Die intuitiven Fähigkeiten, die man oft als „sechsten Sinn“ bezeichnet, werden in unserer heutigen Gesellschaft leider nicht genügend beachtet und damit auch nicht entsprechend gepflegt. Daher entsteht ein Mangel an Verbindung zu dieser so kostbaren Quelle. Mit den heutigen wissenschaftlichen Methoden lassen sich diese Fähigkeiten nicht messen, aber trotzdem existieren sie. Wie Einstein auch schon sagte, ist die Intuition eine heilige Gabe und der rationale Verstand ein treuer Diener. Wichtig für mich ist es nun, diese Schätze sorgfältig zu erfahren, um sie dann in angepasster Form in meine gestalttherapeutische Arbeit, wie es der aktuelle Prozess erlaubt und erforderlich macht, einbringen zu können.³ Weiter folgen Beispiele aus der praktischen Arbeit mit Kindern⁴, Jugendlichen und Erwachsenen.⁵

Heilend für mich war die Erfahrung des All-Eins-Seins erleben zu dürfen. Dies hat meine Illusion der Getrenntheit ausgelöscht. Es ermöglicht mir endlich, von meinem kleinen Kosmos „Ich“ weg zu kommen, in die Verbundenheit mit Allem einzutauchen und diese auch zu fühlen. Auf diese Weise habe ich auch das Vertrauen bekommen, auf mein Höheres Selbst zu hören oder die „Spirits“ um Hilfe oder Orientierung im Alltag zu fragen – nicht erst dann die spirituelle Welt um Hilfe zu bitten, wenn sich eine Herausforderung des Lebens vermeintlich als

unüberwindbar darstellt. Mein Leben hat eine besondere Qualität erhalten, die ich auch pflege, wenn es mir gut geht. Das Wissen um diese Verbundenheit ist für mich ein wesentlicher Bestandteil meines Alltags geworden und zeigt mir immer wieder mögliche Wege auf – welchen ich wähle, liegt alleine in meiner Selbstverantwortung. Mein Leben ist durch diese Verbindung viel fröhlicher geworden, denn die „Spirits“ haben sehr viel Humor.

Durch den Schamanismus haben meine Wurzeln einen Boden bekommen, in dem sie sich verankern und weiterwachsen können. Im Schamanismus verbindet sich meine Liebe zu den Tieren, bei denen ich in der Zeit meiner Traurigkeit Liebe fand, zur Natur, zu den Menschen und schließlich zu mir selbst. Die praktische Arbeit mit Schamanismus hat meine Ausübung von Gestalttherapie transparenter gemacht. Ich habe den Schamanismus als eine Quelle neuer Sichtweisen entdeckt und bin dankbar für diese Bereicherung.

Mit diesem Buch möchte ich bei allen Lesern Neugier und Freude wecken und sie ermutigen, sich auf den Weg zu den ureigenen Wurzeln zu begeben, dieser feinen, leisen inneren Stimme zu lauschen und ihr mutig und ohne Angst zu folgen, um die bisher noch unentdeckten Schätze zu erfahren und sie genießen zu können.

¹ Aus Gründen der besseren Lesbarkeit werde ich in dieser Arbeit entweder die weibliche oder die männliche Form bei der Benennung von Schamanen, Therapeuten und Klienten wählen. Es sind jedoch immer beide Formen gemeint, da sie ja beide gleiches Recht haben.

² vgl. [Kapitel 6](#)

³ vgl. [Kapitel 7](#)

⁴ vgl. [Kapitel 8](#)

⁵ vgl. [Kapitel 9](#)

2 Wesentliche Aspekte in der Gestalttherapie

„Für mich existiert nur d-as *Jetzt*... *Jetzt* umfasst alles, was existiert.

Die Vergangenheit ist nicht mehr und die Zukunft ist noch nicht.

Jetzt schließt das Gleichgewicht des Hierseins ein, ist Erleben, Engagement, Phänomen, Bewusstheit.“

(Fritz Perls, 1976, S. [→](#))

Wir leben viel zu oft in der Vergangenheit und überlegen, was wir anders hätten tun können. Wir malen uns unsere Zukunft aus und versuchen sie gar vorwegzunehmen. Wenn wir zu sehr feststecken, bleibt kaum Energie für das Hier-und-Jetzt, um sich mit den Herausforderungen der Gegenwart auseinanderzusetzen, weil man entweder in der Vergangenheit weilt oder bereits die Zukunft schmiedet. Wie soll der Mensch Lösungen für seine aktuellen Schwierigkeiten oder Herausforderungen finden können, wenn er gar nicht wirklich hier ist?

Leider ist unsere Gesellschaft so sehr auf Leistung und Verstand fixiert, dass wir unser „wahres Sein“ bereits vergessen haben und uns der ursprünglichen Kraft, die uns zur persönlichen Entwicklung und Erfüllung drängt, nicht mehr gewahr sind.

„Elefanten versuchen nicht Giraffen oder Schwalben zu werden.

Radieschen versuchen nicht rote Beete zu werden. Aber wir versuchen zu sein, was wir nicht sind. Wir ersticken in den Idealen, die

unerreichbar sind oder die
nur auf unsere eigenen Kosten erreicht werden können.
Wir gehen auf den Zehenspitzen, um nur ja nirgendwo
anzustoßen und werden
schließlich ärgerlich auf unsere Zehen, wenn sie uns weh
tun.“

(Bruno-Paul de Roeck, 2002, S.→)

Sich mit sich selbst zu beschäftigen, in die Stille zu kommen, um nachzuspüren wer ich eigentlich bin, was meine Bedürfnisse sind, wird in unserer Gesellschaft oft belächelt und ist zum Teil verpönt: „Anstatt rumzusitzen, tu doch was! Meinst du, dein Glück kommt von ganz alleine zu dir?!“ Wenn ich versuche hinter diese Sätze zu sehen, kann ich oft entdecken, dass es vielen Menschen schwer fällt zu sich zu kommen, sich sein zu lassen, dieser inneren Weisheit zu vertrauen – der Verstand ruft sofort und wird laut. Es wird schwer, die Stille in sich überhaupt noch zu finden. Wo ist sie überhaupt? Wenn sich der Mensch darauf einlässt, findet er oft eine Leere vor, die ihn traurig stimmt und ihn sich einsam fühlen lässt, anstatt sich All-Eins, mit allem um sich verbunden, zu fühlen. Diese Traurigkeit und Einsamkeit ist für mich ein Zeichen, dass das Selbst, die Seele dieses Menschen, kaum Platz bekommt im Leben oder den Platz noch nicht gefunden hat. In unserer Gesellschaft wird der Beschäftigung mit der Seele kaum Wertschätzung entgegengebracht, da dies nicht gleich sichtbaren Ertrag abwirft. Aber ganz im Gegensatz, wenn dieser Teil leben darf und Nahrung bekommt, dann kann er wachsen. So bekommt die Seele endlich wieder eine genügend laute Stimme, die wir vernehmen können, wenn wir diesen Platz in uns aufsuchen. In diesen Momenten sind wir glücklich und erfüllt. Das ist doch ein guter Ertrag!

Viele Menschen sehnen sich nach diesem Platz und wissen nicht, wie sie dahin gelangen können. Die Gestalttherapie hat einen Ansatz, indem es darum geht, dem Menschen