

# Übungen im Schamanismus-Einführungsworkshop von Paul Uccusic

**1. „Standardschema“:** 50% irgendwelche Trommeln, 50% Rasseln. Dauer ca. 8 min. „Standard-Schema“: fast die ganze Zeit monoton, relativ rasch und gleichmäßig trommeln (MM = 160), dann abrupt aufhören, Signal von 7 schnellen Schlägen 4 Mal wiederholen, dann Rückführung = sehr schnelles Trommeln ca. 1/2 Minute, dann nochmals 4 Signale, gegen Ende etwas intensiver und langsamer.

## 2. Platz suchen

Alle trommeln gemeinsam. Aufgabe: Sucht Euch einen Platz in freier Natur auf, an dem Ihr Euch wohl fühlt. Habt Ihr einen Platz gefunden („imaginiert“), so versucht ihn auch zu riechen, die Luft zu fühlen etc. (Trommeln: Standard-Schema). - NB Im Buch wird hierbei nicht getrommelt.

## 3. Reise in die Unterwelt

Den Platz von 2. aufsuchen, einen „Eingang“ suchen (Loch, Höhle, Wasserfall etc.). Wenn die Trommel beginnt: durch den Eingang hindurch gehen, solange, bis ein helles Ende des Durchgangs zu sehen ist. Dann dort sich umsehen, eventuell auf Tiere achten, die einem auffallen, eventuell sogar ein Tier suchen, das ein „Krafttier“ sein könnte. - Bei Trommelzeichen einhalten, bei den schnellen Schlägen rasche Rückkehr. Man kann von seinen Erlebnissen sprechen, muß aber nicht. Jeder Mensch muß seine Erlebnisse selbst interpretieren, keine Fremdinterpretation wie in der Psychoanalyse.

## 4. Tiertanz

In der Mitte steht eine Kerze, alle bewegen sich im Kreis herum. Sie suchen sich ein Tier aus, am besten das in 3. gefundene Krafttier, mit dem sie zusammen tanzen. Versuche, das Tier beim Tanzen im Raum zu spüren! Augen halb geschlossen halten. Trommel: entweder Standardschema - oder aber mit langsamen Schlägen beginnend (MM = 60) und in Stufen (ca. drei Mal) schneller werden (bis MM = 180). Beim Tanzen soll man das Tier durch und durch fühlen und kann auch (beliebige) Geräusche machen, wenn es einem danach ist. - Die Tanzenden können selbst Rasseln haben und bedienen. Sie müssen synchron mit dem Trommler rasseln. Wenn der Tanz und die Trommeln endet, sollten die Tanzenden mit ihren Rasseln vier Mal in alle Himmelsrichtungen rasseln und dann den Klang an ihre Brust drücken. (Dadurch soll das Krafttier bei einem bleiben.)

## 5. Stein-Orakel

Ein Fragender, ein Helfer. Man legt eine prägnante Frage fest. Stein hinlegen. Was sieht der Fragenede (Gesichter, Landschaft, Tiere...)? Helfer erinnert an die Frage, und sagt: was hat das Gesehene mit der Frage zu tun? Dasselbe mit vier Seiten des Steins. Keine Gehirnfragen („Warumfragen“).

## 6. Krafttier für einen Patienten holen

Immer zwei liegen nebeneinander: der Schamane und der Patient. Wenn die Trommel beginnt, begibt sich der Schamane wie bei 3. auf die Reise und holt sein Krafttier.

Er fragt sein Krafttier, ob es ihm hilft. Dann geht der Schamane zurück. Nun haucht er dem Patienten (im Herzen oder Scheitelchakra) das Krafttier ein (formt Blasrohr mit dem Mund). Der Schamane sagt leise, den Namen des Krafttiers.

Anschließend tanzen die Patienten alle, während die Schamanen trommeln. Singen eines Liedes.

## 7. Trommeln und Rasseln

Alle trommeln (wie bei 1.), alle stehen im Kreis und singen. Uccusic geht mit einer Rassel an jedem vorbei und rasselt ihm „binaural“ ins Ohr.

## 8. Reise in die Oberwelt

An den gewohnten Platz in der Natur gehen. Nach einer Möglichkeit in die Oberwelt zu gelangen suchen: ein Baum, ein Kirchturm, ein Flugzeug. Nach Trommelbeginn: Abfahrt wie immer. Es kommt eine Schicht, die man durchdringen muß (eine Art Membran oder eine Wolkendecke etc.). Dann ist man in der Oberwelt, in der man sich umsieht. Krafttier kann mitgenommen werden. Man sucht einen Lehrer, dieser kann ein Mensch, aber auch ein Tier sein. Der Lehrer ist nur zeitweise bei einem. Man stellt an den Lehrer eine Frage. Sobald diese Frage beantwortet ist, kehrt man zurück (wie beim Aufstieg).

## 9. Schiffsreise in die Unterwelt

(Relativ kompliziertes Setting: genaue Anweisung bei Harner, Taschenbuchausgabe S. 132-135.) Eine Person ist PatientIn und hat ein Problem, das sie dem Leiter (Schamanen) mitteilt. Die halbe Gruppe bildet ein Boot (Steuerfrau, Ruderer - alle bilden eine „Kette“, d.h. berühren sich), sitzen alle um die PatientIn herum. Die andere Hälfte trommelt. Der Schamane (Leiter) steigt ins Boot. Mit dem Beginn der Trommeln geht die Reise los. Der Schamane sucht nun den Schutzgeist. Die Steuerfrau imaginiert eine Reise in die Unterwelt, steuert an Tieren, Klippen etc. sicher vorbei. Hat der Schamane den Schutzgeist (oder das Krafttier) gefunden, so gibt er ein Zeichen: die TrommlerInnen trommeln zur Rückkehr. Die Ruderer paddeln sehr schnell. Nach der Fahrt haucht der Schamane der PatientIn den Schutzgeist (das Krafttier) ein (siehe Nr. 6).

„Foundation for Shamanic Studies in Europe“  
[www.shamanicstudies.net](http://www.shamanicstudies.net) - Paul Uccusic (Wien).

