



## Ich bin ein Mann

Die kollektiven Wunden von Männern und Frauen sind für mich die tiefere Ursache der allermeisten Probleme unserer Zeit. In der gesellschaftlichen Diskussion sind es meist die Männer, denen hierfür die Verantwortung zugewiesen wird.

Letzten Herbst hat mir eine Freundin einen Video-Link geschickt, in dem Frauen ihren Anteil an der Entstehung dieses Jahrtausende alten gesellschaftlichen Grabens benennen, und mich damit zu Tränen gerührt.

Spontan entstand in mir der Wunsch, den Frauen zu antworten, gemeinsam mit anderen Männern und auf unsere eigene Weise.

Dazu habe ich Ende März ein Heilungs-Wochenende für Männer organisiert. Während dieser Tage haben wir uns dabei unterstützt, alten Schmerz aufzulösen und unsere Herzen zu öffnen ... und anschließend ebenfalls ein Video produziert.

Durch Klicken auf das Foto gelangst du zum Video. Ich bin gespannt, wie es dir gefällt und freue mich auf deinen Kommentar!



Die Botschafter: Adolf, Andreas, Dirk, Josef, Lars, Manuel, Mathias, Matthias, Max, Rainer & Thomas

WIR LIEBEN EUCH



## **Zum Ende des Steinkohle-Bergbaus im Ruhrgebiet**

Heute, am Tag der Wintersonnenwende 2018, wurde die letzte Steinkohlezeche Deutschlands geschlossen, und als Kind des Ruhrgebiets und doppelter Bergmannsenkel berührt mich diese Nachricht sehr. Wie in kaum einer anderen Region war die Bergmannstradition in meiner Heimat seit mehr als 150 Jahren das Identität stiftende Narrativ für Einheimische und Zugezogene, für Deutsche und Polen, später Türken, Italiener oder Griechen und bis heute für Menschen aus unterschiedlichsten Nationen und Glaubensrichtungen.

Zugleich hat die industrielle Form des Bergbaus hunderte Kilometer lange, schmerzhaft Wunden in den Bauch von Mutter Erde gegraben und unzählige Menschen durch Grubenunfälle oder Berufskrankheiten das Leben gekostet. Heute schützen in verlassenen Schächten elektrische Pumpen das Ruhrgebiet bis zum Ende unserer Tage davor, im ansonsten aufsteigenden Grundwasser zu ertrinken.

An diesem Weihnachtsfest bete ich dafür, dass das Ende der Steinkohleförderung in Deutschland gerade an diesem seit Jahrtausenden bedeutsamen Festtag den Beginn einer wirklichen energiepolitischen "Wintersonnen"-Wende markieren möge. Denn was unsere Erde heute dringend braucht ist ein liebevolles, achtsames Bewusstsein von uns Menschen im Umgang mit ihren Geschenken.

Gestern lief im Radio ein Beitrag über die Tradition der Wintersonnenwend-Feiern in Europa, wonach dieses seit der Steinzeit bedeutsame Fest erst durch die christliche Kirche in den Geburtstag von Gottes Sohn umgedeutet wurde - um der erfolgreichen Missionierung von Menschen alten Glaubens einen stärkeren Schwung zu verleihen.

Beiträge wie dieser geben mir Hoffnung, da wichtige Teile des alten Wissens nun auch über die Mainstream-Medien in unser Bewusstsein zurückkehren und sich die einseitige Fixierung auf den christlichen Teil unserer "abendländischen" Kultur nach meiner Wahrnehmung immer mehr auflöst. An diesem Weihnachtsfest bete ich auch dafür, dass wir Menschen immer wieder neue Wege und Formen finden, uns mit heilsamen, wenn auch seit langem überlagerten Traditionen zu verbinden, sie in einer lebendigen Form zu ehren und neu zu erfinden.

Zum Ende eines großen Jahres voller wunderbarer Veränderungen möchte ich dir für deine Treue danken, und für dein Vertrauen in mich und meine Arbeit. Ich danke meinen Ahnen für die Selbstverständlichkeit, die mich immer wieder in dunkle Seelenschächte eintauchen lässt, um meine

Klienten dabei zu unterstützen, ihre verborgenen Schätze zu heben. Und ich danke dem Leben, das mir diesen wundervollen Weg gezeigt hat, die Bergmannstradition meiner Familie auf meine ganz eigene Weise fortzusetzen.

Auf meiner Free Download-Seite findest du - passend zum Thema - das [STEIGERLIED](#), und ich wünsche dir viel Freude beim Anhören und/oder Mitsingen.

Glück und Segen für dich und deine Lieben, und auf ein Wiedersehen in 2019!



## **Mir selbst zum Geburtstag**

Als ich endlich bei mir angekommen war, hörte ich auf,  
zum nächsten Bus zu rennen und Einkaufsschlangen zu hassen.  
Und ich habe begonnen, die Erde mit den Füßen zu segnen.

Als ich endlich bei mir angekommen war, hörte ich auf,  
die abweisenden Blicke stolzer Frauen auf mich selbst zu beziehen.  
Und ich habe begonnen, die Gefühle eines jeden Menschen zu ehren.

Als ich endlich bei mir angekommen war, hörte ich auf,  
mich an der schlechten Laune der Leute zu reiben.  
Und ich habe begonnen, mein Lächeln in diese Welt zu senden.

Als ich endlich bei mir angekommen war, hörte ich auf,  
mich über meine Mutter zu ärgern.  
Und ich durfte erkennen, dass immer nur tiefe Liebe uns verbunden hatte.

Als ich endlich bei mir angekommen war, hörte ich auf,  
mich nach der Berührung meines Vaters zu sehnen.  
Und ich habe begonnen, seine Zartheit zuzulassen.

Als ich endlich bei mir angekommen war, hörte ich auf,  
meine Beziehungen zu klären.

Und ich habe begonnen, klare Beziehungen zu leben.

Als ich endlich bei mir angekommen war, hörte ich auf,  
Recht haben zu wollen.

Und ich habe begonnen, Frieden zu erleben.

Als ich endlich bei mir angekommen war, hörte ich auf,  
mich wegen meiner Fehler zu verurteilen.

Und ich habe begonnen, mich mit liebevollen Augen zu betrachten.

Als ich endlich bei mir angekommen war, hörte ich auf,  
meine Ressourcen zu optimieren und Potenziale auszuschöpfen.

Und ich habe begonnen, einfach der Mensch zu sein, der ich bin.

Als ich endlich bei mir angekommen war, hörte ich auf,  
nur in Heiligen Ritualen die Stille der Schöpfung zu spüren.

Und ich habe begonnen, dem Leben in jedem Moment zu danken.

Als ich endlich bei mir angekommen war, hörte ich auf,  
nach einer besseren Zukunft zu streben.

Und ich habe begonnen, die Gegenwart mit meinem Herzen zu umarmen.

Als ich endlich bei mir angekommen war, hörte ich auf,  
andere Menschen zu verurteilen.

Und ich habe begonnen, mich selbst zu lieben.

Manuel B. Breuer, im Januar 2018



## **Eine etwas andere Weihnachtsgeschichte**

Berlin, Breitscheidplatz 19.12.2016. In der Woche vor Weihnachten wird die Gedächtniskirche, das wohl eindrucksvollste Berliner Denkmal gegen Krieg und Gewalt, zum stummen Zeugen eines islamistischen Anschlags. Die Notfallhilfe ist schnell vor Ort, Verletzte zu versorgen oder ins

Krankenhaus zu transportieren, die Polizei sichert und beruhigt, und die Menschen helfen sich gegenseitig. Am nächsten Morgen ist die Stadt schneidend kalt und totenstill. Nicht alle Toten sind identifiziert. Kerzen werden aufgestellt und Kränze niedergelegt.

Einen Tag später ist die Stadt nicht mehr still, aber noch immer ruhig. Ruhiger jedenfalls als an normalen Tagen vor Weihnachten – aber nach meiner Wahrnehmung weder geschockt, gelähmt oder gar aggressiv. Beim Überfliegen der Zeitungen fällt mir auf, wie ungewöhnlich sachlich selbst die Boulevardblätter über das Thema berichten. Zwei Tage später: NPD-Demo am Breitscheidplatz. 130 wollen “Grenzen dicht machen”, doch 800 stellen sich ihnen mit roten Herzen und Plakaten entgegen: “Keine Nazis, nirgends. Keine Islamisten, nirgends”. Und drei Tage später freut sich die Kanzlerin öffentlich über die besonnenen Reaktionen der Menschen in ganz Deutschland. Ich selbst liege am selben Abend im Bett und wundere mich, warum eigentlich keine Sylvesterknaller meinen Schlaf rauben, wie sonst immer in Kreuzberg um diese Zeit.

Des coeurs.



Vier Tage danach und während ich diesen Text schreibe, ist der mutmaßliche Attentäter tot. Ich bin glücklich. Nicht über seinen Tod, sondern dass die Haudrauf-Politiker weitestgehend ruhig geblieben sind. Dass die professionelle Arbeit der Ermittler im Mittelpunkt steht und die grenzübergreifende Zusammenarbeit europäischer Behörden in dieser schwierigen Situation funktioniert. Auch, dass die übliche Hektik der Vorweihnachtszeit einer in der ganzen Stadt spürbaren, nachdenklichen Innerlichkeit gewichen ist. Es berührt mich, dass wir als Deutsche, zum ersten Mal seit ich denken kann, Mitgefühl erfahren. Von Menschen aus der ganzen Welt, die unser Land und speziell diese Stadt lieben. Auch nach diesem Anschlag patrouillieren hier keine Soldaten und ich höre kein Kriegs- oder Rachegeschrei. Ich bin glücklich, dass wir – vier Tage danach – als Land diese Bewährungsprobe auf eine andere, eine neue Weise zu bewältigen scheinen.

Gestern Abend hatte ich am Ku'damm zu tun und kam mit dem Bus am Breitscheidplatz vorbei. Seit dem Morgen hatten die Buden wieder geöffnet, wenn auch ohne laute Musik und Partygedöns. Ich schaute auf die beleuchteten Stände, fühlte eine für diesen Ort ungewöhnliche, fast erhabene Stille und hatte für einen Moment das Gefühl, ein heiliger Schein fiele auf unseren Bus.



Der Vorläufer des Weihnachtsfestes ist die Wintersonnenwend-Feier, und seit Urzeiten freuen sich Menschen in dieser dunkelsten Zeit des Jahres über die Rückkehr und das erneute Wachstum des Lichts. Das asiatische Yin-Yang-Zeichen ist als Sinnbild dieser Gesetzmäßigkeiten heute Vielen fast mehr vertraut als die eigene, mitteleuropäische Tradition.

Mein Respekt vor der Trauer der Hinterbliebenen und dem Schmerz der Verletzten ist groß. Doch vielleicht können die positiven Veränderungen, die ich glaube wahrzunehmen, ein Trost sein, der wie ein kleines Licht aus tiefer Dunkelheit die Herzen der Trauernden und schließlich unsere Welt erhellt. Die Bedrohung durch radikalisierte Islamisten und die Migration von Millionen von Menschen in unseren Kulturraum fordert unsere Gesellschaft heraus und wird diese verändern - zum Positiven, wie ich mir seit dieser Woche sicherer bin als je zuvor. Wir schaffen das.

In diesem Sinne wünsche ich Dir und Deinen Lieben ein Fest des Friedens, magische Rauh-Nächte und ein wundervolles Jahr 2017!

Manuel B. Breuer



## **Erinnerung an einen uralten Pakt**

Vor einigen Tagen war ich im Kölnischen Park unterwegs, ein selbst vielen Berlinern unbekanntes Refugium im Herzen des Alten Berlin. Was auch viele Hauptstädter bis heute nicht wissen ist, dass

hier die offizielle Berliner Stadtbärin wohnt. Ihr Zuhause stammt aus einer Zeit, als Bären noch in Zwinger gesperrt wurden, und trotz wohlmeinender Nachrüstung mit Glasdach, Frischwasserbecken und Fußbodenheizung ist es nach heutigen Erkenntnissen natürlich völlig ungeeignet für ein Bärenleben. Schnute lebte dort lange mit ihrer Tochter Maxi und mit Thilo, welcher in den 90er Jahren gleich beiden Gespielinnen Junge schenkte. Zum Glück fanden sich zwei Tierparks in Südamerika, die die beiden Bärenkinder übernahmen.

Seit einem Wochenende im Jahr 2004 bin ich tief verbunden mit dieser Bärin. Aus einem Bündel Bärenhaare fertigten wir damals im Rahmen meiner Schamanischen Lehrzeit eine homöopathische Arznei. Wer eine homöopathische Substanz zu sich nimmt, nimmt die energetische Information des Ausgangsstoffs bzw. seines Trägers für immer in sich auf, und so wurde ich damals selbst ein Stück weit zum Bären. Damals ahnte ich nicht, dass ich ein Jahr später meine Heilpraxis nur einen Steinwurf entfernt von Schnutes Zuhause eröffnen würde.



Über lange Zeit wurden im Köllnischen Park im Januar (alle Bärenkinder werden im Winter geboren) immer die Bärengeburtstage gefeiert. Zwei herzreiche Pflegerinnen bastelten dann leckere Gemüsetorten für ihre Schützlinge und versteckten Ananas, Trauben und Äpfel für die neugierigen Tiere in den Zweigen der Bäume. Eine ältere Dame namens Bärenjette spielte auf der Drehorgel und der Bezirksbürgermeister hielt eine kleine Rede.

So genannte Tierschützer sprengten irgendwann diese Veranstaltungen und damit die Möglichkeit für die Menschen Berlins, die Tiere zu feiern und ihnen ihre Liebe zu zeigen. Es waren vielleicht dieselben "Tierschützer", die einmal auf das Glasdach des Zwingers kletterten, um auf die aus ihrer Perspektive untragbare Lebenssituation der Bären hinzuweisen. Sie lösten damit nicht nur einen Feuerwehreinsatz aus, sondern auch lebensbedrohliche Panikattacken unter den Bären, deren Zuhause ohne Vorwarnung von unbekanntem Feinden aus der Luft bedroht wurde.



Am 18. Januar wurde Schnute 34 Jahre alt (Braunbären in Freiheit werden selten älter als 10), und ich sehe ihr Leben und das all ihrer Verwandten als großes

Geschenk, als unermessliches Opfer an uns Menschen in der Stadt. Sie steht für eine Zeit, als wir Tiere noch für ihre außergewöhnlichen Kräfte verehrten, anstatt sie zur Fleischzucht in Massenhaltung zu vergewaltigen. Als Wappentiere schenkten sie Kriegern und Kriegerinnen über Jahrtausende Kraft und später den Städten Schutz und Wohlstand. Seit der Steinzeit haben wir die Bären für ihre besonderen Eigenschaften verehrt. Und so steht Schnute für eine Zeit, als wir auf einer anderen, magischen Ebene mit Tieren verbunden waren und – vor allem – diese Ebene heiligten.

Was ist der Bär heute für Berlin? Nicht viel mehr als eine erfolgreiche Variante zum Bedrucken von Touristensouvenirs oder, wie im Beispiel des viel zu früh am Starruhm verstorbenen Knut, zur Steigerung der Besuchszahlen des Zoologischen Gartens. Rund um den Zwinger dröhnt der Baustellenlärm, denn auch das ehemalige Cölln, dieses letzte, vom Immobilienwahnsinn über lange Jahre verschonte Quartier in der Mitte Berlins wird nun "erschlossen" und fällt der weiter fortschreitenden Bodenversiegelung zum Opfer. Auch während ich filme, schlägt ein Vermessungsingenieur wie zum Zeichen dieser neuen Zeit sein Werkzeug in den Asphalt.

Schnute dreht dabei stoisch ihre Runden, mit der Geschmeidigkeit einer 90-jährigen Frau auf ihrem Rollator, wundert sich über die Unruhe der Menschen, den wachsenden Lärm der Baustellen und über die Kapriolen eines Klimawandels, der ihre Winterruhe immer wieder unterbricht.

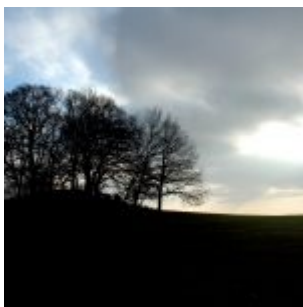
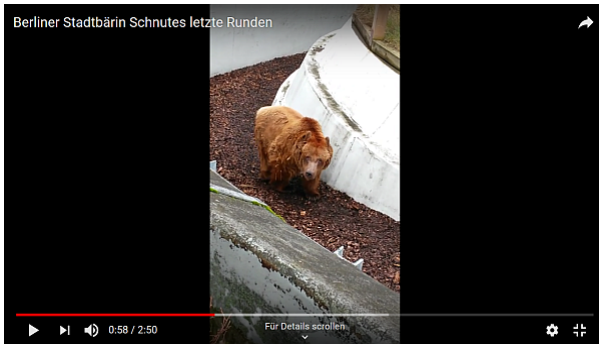


Der Pfleger erzählt mir, dass sie den Tod ihrer Tochter im letzten Jahr gut überstanden habe. Die Tierschützer wollten sie danach in eine Transportkiste verpacken, um sie in einen Bärenpark nach Mecklenburg zu bringen. Das allerdings hätte laut Tierarzt ihren plötzlichen Herztod wahrscheinlich gemacht. Stattdessen wurde der ehemalige Wassergraben des Zwingers mit Sand verfüllt und so Schnutes Aktionsradius noch einmal deutlich erweitert. Ich staune, während die alte Bären dame in den ehemaligen Graben klettert und auf ihrem Rollator tatsächlich den Weg zurück nach oben schafft.

Als ich gehe, sagt mir allerdings mein Gefühl, dass diese Veteranin eines verschwundenen Berlins das nächste Jahr nicht mehr erleben wird. Ich bitte alle fühlenden Menschen, nicht nur für Schnute, sondern für alle Berliner Stadtbären zu beten. Diese Tiere haben uns ihr Leben geschenkt und unzählige Generationen von Berlinern an einen uralten Pakt zwischen Mensch und Tier erinnert. Was bleibt, wenn Schnute geht, ist Berliner Luft in Dosen und der Teddybär.

Schnute bei Youtube ansehen:





## Ein Zugang zum spirituellen Erbe unserer Vorfahren



Wer auf den Nebenstraßen Norddeutschlands, aber auch bis in die Ebenen von Sachsen-Anhalt unterwegs ist, kann sie nur schwer übersehen: Erhabene, von Bäumen und Sträuchern bewachsene Hügel, auf denen zu merkwürdigen Mustern aufgetürmte, metergroße Findlinge liegen. Landmarken gleich, oft inmitten bestellter Felder, manchmal am Wegesrand, manchmal im Wald versteckt. Bei einigen schauen die großen Steine nur vereinzelt aus dem Gras, aufrecht und in Reihe stehend, dann wieder lose verstreut: Es sind die so genannten Großsteingräber, volkstümlich Hünengräber genannt, Grabstätten, Ahnenaltäre oder Opferplätze aus vorgeschichtlicher Zeit.

Während der Jungsteinzeit (ca. 3000-1800 v.u.Z.) begannen vor allem unsere mittel- und südeuropäischen Ahnen, riesenhafte Felsblöcke zu Monumenten aufzutürmen oder in Kreisform aufzustellen. Die Steinkreise und Grabanlagen dieser so genannten Megalithkultur faszinieren

Menschen aus allen Kulturkreisen bis in unsere Zeit und wurden vor allem bis in die 60er Jahre des letzten Jahrhunderts intensiv von Archäologen erforscht.



Mich ziehen die alten Großsteingräber und Steinkreise wegen ihrer magischen Ausstrahlung in ihren Bann. Sie erinnern mich an etwas sehr Altes, Geheimnisvolles, tief in mir Verborgenes. Von ihnen zu erzählen, nach ihnen zu forschen aktiviert mein gesamtes Energiesystem: Ich bin dann augenblicklich vollkommen fokussiert, mein Herz klopft, sämtliche Chakren beginnen zu rotieren. Denn diese manchmal unscheinbar wirkenden Monumente verbinden mich mit einer geheimen Kraft.

Die energetische Arbeit mit Steinen ist sehr ergiebig, da Steine zum einen großartige Speicherfunktionen haben, und zum zweiten die in Steinen gespeicherten Informationen weiter in die Geschichte zurück reichen als alle von Menschenhand erschaffenen Kulturgüter. Die letzte Eiszeit hat diese Riesenfindlinge, Feldsteine und Kiesel vor etwa 100.000 Jahren aus Skandinavien in die norddeutsche Tiefebene gebracht. Und wenn du einen Zugang findest zu diesen Großmüttern und Großvätern, kannst du vielleicht sogar Bilder ihrer Geburt und langen Reise im Bauche „ihres“ Gletschers erhaschen.

Einfacher zugänglich sind die Spuren ihrer jüngeren Vergangenheit. In der Regel haben die Schöpfer der Großsteinanlagen natürliche Kraftplätze als Standort für ihr Anlagen erwählt, und viele Generationen nach ihnen haben dort ihre Versammlungen, Feste und Rituale abgehalten. Je nachdem, wie leicht zugänglich, bekannt bzw. überlaufen eine solche Anlage ist (wie z.B. Stonehenge in England), lassen sich mehr oder weniger deutliche energetische Informationen wahrnehmen, die bis in die heutige Zeit reichen.



Dann gibt es große Unterschiede zwischen Gräbern, die archäologisch ausgiebig erforscht und/oder mit Hilfe moderner Hebeteknik „rekonstruiert“ wurden (häufig in Niedersachsen und den Niederlanden anzutreffen) und jenen, die in einem relativ ursprünglichen Zustand erhalten sind. Für mich ist es jedenfalls immer wieder faszinierend festzustellen, welche starke energetische Kraft von einem Steingrab ausgeht, in dem offensichtlich bis heute Überreste und Grabbeigaben der dort bestatteten Menschen enthalten sind.

Das energetische Feld einer weitgehend unberührten Anlage ist in der Regel sehr kraftvoll, und es

kann dir Informationen geben über die Anzahl der dort bestatteten Personen, Alter, Geschlecht, gesellschaftliche Stellung, die (unterschiedlichen) Zeitpunkte der Bestattung und möglicherweise auch ihre Todesursache.

Vielleicht erhältst du aber auch Antworten auf deine eigenen Fragen, für deine Unsicherheiten oder Herausforderungen in dieser Welt. So vermittelt dir der Geist eines dort bestatteten Stammesfürsten vielleicht Anregungen für deinen Umgang mit Macht, und die Stimme einer Schamanin kann dich führen bei deiner heilenden Arbeit mit Menschen. Und selbst, wenn du keine klaren Gefühle oder inneren Bilder wahrnimmst, kannst du eine solche Großsteinanlage als Meditationsplatz benutzen, um in die Stille zu gehen und einen Zugang zu deinem Wahren Selbst zu erhalten.



Doch manchmal offenbart sich uns die Weisheit der Steine auch mit einem eigenen Anliegen. So haben wir bei einem Seminar in Mecklenburg ein offenbar von Schatzsuchern entweihtes Hügelgrab auf Bitten der Platzhüter rituell gereinigt und die offene Wunde dieser Anlage mit Findlingen wieder geschlossen. Wenn du solche Bitten erhörst bzw. erfüllst und ihnen nachkommst, stärkst und erneuerst du die Verbindung zwischen den Dimensionen, zwischen der materiellen und der geistigen Welt.

Aber wie kann man nun eine Verbindung aufbauen zur Welt der Steine, und wie kommt man an diese Informationen? Welche energetischen, sensitiven, schamanischen Wege gibt es, diese auf den ersten Blick so schwerfällig wirkenden Megalithbauten für sich zu öffnen, mit ihnen zu kommunizieren, ihre Weisheit zu erschließen?

Ein Hinweis vorweg: Nimm dir genügend Zeit, am Platz und bei dir selbst anzukommen. Steine pulsieren in einem völlig anderem Rhythmus als der durchschnittliche Stadtmensch, und es braucht ein Weilchen, sich auf diese viiiiiieel laaaaangsaamere Qualität einzulassen. Wenn diese steinernen Monumente schon von Hunderten Generationen vor dir für ihre Rituale genutzt wurden (s.o.), gibt es manchmal einige energetische Schichten zu durchwandern, bevor du zur Essenz des Ortes vordringen kannst.

Mir hilft es immer - ganz irdisch - als erstes den leider häufig umher liegenden Abfall einzusammeln und den Platz auf diese Weise zu reinigen. Dabei lerne ich ganz nebenbei jeden Winkel und "jeden Stein" kennen und beschenke den gesamten Ort mit meiner liebevollen Fürsorge. Bereits dieser Teil meiner Arbeit erfüllt mich jedes Mal mit großer Freude, und das macht sich in der Regel umgehend durch ein gestiegenes Energieniveau nicht nur von mir selbst, sondern der gesamten Anlage bemerkbar.



Wenn alles aufgelesen ist und vielleicht noch umher liegende Äste oder Laub beseitigt wurden, kommt spätestens der Moment, inne zu halten und mit einem Lächeln auf den Lippen die andere, die geistige Ebene zu aktivieren. Dazu zentrierst du dich und rufst deine geistigen Helfer herbei. Vielleicht gibt es dir auch Sicherheit, zunächst einen Schutzkreis um diesen Ort bilden, innerhalb dessen du in Ruhe deiner Arbeit nachgehen kannst. Ein Rauchopfer – möglichst aus heimischen Kräutern – unterstützt dich als nächstes dabei, die Hüter des Platzes und die Seelen der Steine selbst zu begrüßen und zu ehren.

Geh dann laaaaangsaaaam umher, bleib in Kontakt mit deiner inneren Führung, lass deine Sinne schweifen, höre auf die Stimme deines Herzens und deines Unterleibs. Finde einen guten Platz und eine dir angenehme Haltung. Sprich ein Gebet, in dem du deinen Dank, deine Sehnsucht, deinen Wunsch an diesen Ort offenbarst. Sei empfänglich. Sei nur du selbst. Versenke dich in Stille.

Vielleicht bemerkst du in dir ein Gefühl, dann lasse daraus einen Ton, ein Geräusch, eine Bewegung entstehen. Wenn du mit Runen arbeitest, ziehe eine Rune, stelle diese Rune, töne diese Rune. Nach meiner Erfahrung erinnern sich diese Steine gerne an magische Zeichen und Handlungen ihres eigenen Kulturraums – oder sind nur wir es, die sich im Kontakt mit den Steinen daran erinnern? Folge deinem Tönen, deiner Bewegung, deinem Tanz, vielleicht dem Klang deiner Trommel. Lausche auf die Botschaften deiner Seele und werde eins mit der Weisheit der Steine.



Großsteinanlagen sind nicht nur Zeugen für große Willenskraft, Planungs- und Entscheidungsintelligenz, sondern vor allem das spirituelle Wissen unserer Vorfahren. Diese steinernen Monumente halten eine unendliche Fülle an Informationen in sich geborgen über eine vergangene Kultur, ein verlorenes Wissen, eine zerbrochene Einheit. Diese Informationen können uns helfen in Zeiten der Unsicherheit, bei unserer Suche nach Heilung, Glück und Harmonie. Weil sie wie ein verlorenes Puzzleteil zu unserer eigenen Geschichte dazu gehören. Weil sie uns verbinden mit der Kraft unserer Ahnen.

*Hinweis: Wegen der teilweise sehr starken Informationsfelder ist die energetische Arbeit mit Großsteinanlagen nicht geeignet für Menschen mit psychischen Erkrankungen. Bei Unsicherheiten bitte achtsam und fachkundig begleiten lassen!*



## **In Verbindung mit unserer eigenen Natur**



Die Geschichte von Bäumen und Menschen ist untrennbar miteinander verknüpft. Seit jeher liefern Bäume uns Brennstoff für unsere Feuer und Baustoff für Hütten und Häuser, wir bauen aus ihnen aber auch Möbel und Fortbewegungsmittel. Bäume versorgen uns mit Nahrungs- und Heilmitteln, bieten uns Schutz im Sommer wie im Winter und produzieren den für uns lebensnotwendigen Sauerstoff. Bäume erfrischen unseren Geist und erquicken unsere Seelen.

Verschiedene Völker führen in ihren Mythen den Ursprung des Menschen auf den Wald zurück. So beschreibt der römische Dichter Vergil ein auf den ursprünglich bewaldeten Hügeln von Rom lebendes Geschlecht, das „aus Stämmen und Kernholz“ entstanden sei und angeblich keinerlei Sitten und Bräuche kannte. In der nordischen Mythologie (Edda) erschufen die Götter Mann und Frau aus einer Esche und einer Ulme. Der germanische Gottvater Wotan (nordisch „Odin“) empfing, neun Tage kopfüber am Weltenbaum Yggdrasil hängend, die Zauberkraft der Runen. Der Weltenbaum zieht sich als geistiges Prinzip für eine energetische Achse des Kosmos bis heute durch nahezu alle Schamanischen Kulturen.

Laut Altem Testament baute Abraham dem Herrn einen Altar bei einer heiligen Eiche, und auch die alten Völker Europas, die Germanen, Kelten und Slawen hielten ihre Wälder heilig. Heilige Haine

waren für sie natürlich gewachsene Tempel höherer Mächte, Zentren spiritueller Erfahrungen, Wohnorte heilkundiger Tiere und heilender Pflanzen. Für diese Völker war es unvorstellbar, ihre Götter in geschlossenen Räumen anzubeten oder sie gar auf Bildern mit Menschengesichtern darzustellen. Über den Baumkult der Germanen berichtet Tacitus: „Übrigens finden sie es unvereinbar mit der Erhabenheit des Himmlischen, die Götter in Wände einzuschließen, (...) und mit Götternamen rufen sie jenes ferne, unschaubare Wesen, das nur ihrer frommen Schauder sieht.“ (Germania X-XIX)



Der Baum im Wechsel der Jahreszeiten symbolisiert unsere eigene Lebensgeschichte vom Werden und Vergehen. Wir bezeichnen Menschen gerne als „stark wie ein Baum“ oder „gut verwurzelt“. Schließlich sind die Angehörigen des „Stehenden Volkes“, wie die Ureinwohner Nordamerikas die Bäume nennen, unsere nächsten spirituellen Verwandten, und im Baum findet der Mensch sein schönstes Ebenbild: Wie wir Menschen stehen sie aufrecht - im Gegensatz zu den Tieren - und bilden auf diese Weise eine gerade Verbindung zwischen Himmel und Erde. Und so ist es unsere gemeinsame Aufgabe, die über Äste und Blätter (Arme und Haare) aufgenommenen Informationen über unseren Stamm (Körper, Wirbelsäule) in die Erde zu leiten, geistige Informationen zu manifestieren und aus dieser Verbindung der Polaritäten etwas Göttliches zu erschaffen.

### **Bäume durch eigene Erfahrung kennen lernen**

Im Fachhandel findet sich ein umfangreiches mediales Angebot zu Baumporträts, -karten, -essenzen und -kalendern. Dort kann man nahezu alles erfahren, was die Biologie, Ökonomie, Geschichte, Mythologie und geomantische Bedeutung von Bäumen betrifft. Inzwischen wurde das Gefühlsleben von Bäumen und ihre besondere Art, miteinander zu kommunizieren sogar wissenschaftlich untersucht, und diese Erkenntnisse bereichern nach und nach auch die moderne Forstwirtschaft.

Ein anderer, dafür besonders intensiver und vor allem heilsamer Weg, etwas über einen Baum zu erfahren ist es, sein Wesen und seine Geschichte durch eigene Erfahrung kennen zu lernen. Auf eine spielerisch-experimentelle Weise - vielleicht so, wie wir als Kinder auf einem Baum herum geklettert sind oder an ihm geschaukelt und gespielt haben, sofern keine allzu vorsichtigen Eltern dies verhindert haben. Es ist die ursprüngliche Art des Lernens, im Kontakt und in Resonanz mit einem der ältesten Lebewesen dieser Welt, aber auch mit unserer Intuition, uns selbst und unserem eigenen Sein.



Wie alles, was lebt, freuen sich auch die Bäume darüber, gesehen, wahrgenommen und berührt zu werden. Verbringe also möglichst viel Zeit dort draußen, in Stille und mit „deinem“ Baum. Betrachte ihn von verschiedenen Perspektiven, berühre ihn an unterschiedlichen Stellen. Wenn Du Lust hast und eine Einladung hörst, klettere auf ihm herum oder sitze in seiner Krone. Schau dir die Rinde an, die Form der Zweige und Blätter, welche Besonderheiten fallen dir auf? Beobachte ihn im Wechsel der Jahreszeiten. Sei offen, auf „Empfangsmodus“, unvoreingenommen, staunend. Nimm alles wahr, mit all deinen äußeren und inneren Sinnen, und lausche auf Botschaften, Worte, Bilder oder Töne, die in dir entstehen. Vergleiche die Botschaften „deines“ mit denen anderer Bäume, ganz in der Nähe oder weiter entfernt. Wie unterscheiden sie sich, was haben sie gemeinsam? Wenn Dein innerer Empfänger mit der Frequenz der Bäume übereinstimmt, werden sich der Wald und seine Bewohner dir offenbaren, und du wirst dieses Wissen für immer bewahren.

Die Arbeit mit Bäumen ist auch gut für Menschen geeignet, die wenig oder keine bewusste Erfahrung mit energetischer Arbeit haben. Im Folgenden beschreibe ich einige meiner Lieblings-Übungen und Techniken, die einen tiefen Kontakt zu „deinem“ Baum erleichtern kann. Es stärkt deine Wahrnehmung und die Verbindung, wenn du vor jeder Begegnung zunächst zur Ruhe, also so weit wie möglich ganz bei dir ankommst. Das kannst du z.B. durch eine kleine Atemmeditation, durch Zentrierung und Fokussierung erreichen. Verzichte im Vorfeld auf anregende Getränke und Alkohol.



### **Räuchern**

Das Räuchern ist eine der ältesten Methoden, einen rituellen Raum zu öffnen und in Kontakt mit der geistigen Welt zu gelangen. In den meisten Schamanischen Traditionen spielt der Rauch als Symbol der Transformation von Materie zu Geist eine besondere Rolle. So rauchen beispielsweise Indianische Heiler die Friedenspfeife (Calumet) oder Mapacho-Zigarre, sibirische Schamanen legen

Beifuss auf ein Stück glühende Kohle. Sogar die Katholische Kirche kommt ohne diese Schamanische Tradition der von ihnen bekehrten Völker nicht aus und hat das Schwenken von Weihrauch in ihre Messen übernommen.

Ein Rauchopfer freut und nährt deine geistigen Helfer. Ruf sie herbei, bevor du einen Wald betrittst bzw. für einen bestimmten Baum räucherst. Es stabilisiert dein Feld und macht aus einer individuellen eine kollektive Erfahrung. Wende dich als nächstes an den Hüter des Waldes. Ihn findest du meist am Eingang zu einem bestimmten Wald oder Landschaftsabschnitt. Es ist ein Zeichen von Respekt und vertieft deine mögliche Erfahrung, wenn du dich bei ihm vorstellst, deine Absicht erläuterst und um Einlass und Erlaubnis bittest. Beachte beim Räuchern den Brandschutz!

In ursprünglich belassenen Wäldern, die es zum Glück immer mehr gibt, leben jetzt wieder Naturgeister wie Nymphen, Feen, Kobolde, die möglicherweise den Kontakt mit dir suchen. Öffne deine Wahrnehmung, sei empfangend und offen für die Energien, die sich dir zeigen möchten. Sei immer respektvoll und achte auf einen fairen Ausgleich von Geben und Nehmen, wenn du mit diesen Wesen Kontakt aufnimmst. Du befindest dich in ihrem Zuhause und es kann sein, dass sie Menschen gegenüber zunächst misstrauisch und ablehnend reagieren.

### **Innenwelt-Reisen**



Die Schamanische Reise gehört zum Standardwerkzeug bei Schamanischen Grundlagen-Seminare. Dabei wird der oder die Reisende durch den gleichmäßigen Rhythmus einer Trommel oder Rassel in einen tranceartigen Zustand versetzt. Eine Schamanische Reise zu deinem Baum hat den Vorteil, dass du sie auch dann machen kannst, wenn du körperlich nicht bei deinem Baum ein kannst - z.B. weil der letzte Zug gerade weg ist oder dein Auto nicht anspringt.

Du versetzt dich mit einer dir vertrauten Methode in Trance, reist schamanisch zu deinem Baum und gelangst in die nicht-alltägliche Wirklichkeit. Begrüße deinen Baum, geh um ihn herum, schau ihn dir genau an, berühre ihn mit deinen Händen, schau in die Krone - tue alles, was du auch in der alltäglichen Wirklichkeit tun würdest. Tauche ein in die Zeitlosigkeit der schamanischen Wirklichkeit, beobachte dich selbst und das, was passiert. Stelle eine Frage, die von dich von Bedeutung ist. Vielleicht erfährst du während deiner Reise mehr über den Baum, als wenn du direkt vor ihm stehen würdest, denn meistens sehen unsere inneren Augen mehr als die äußeren.

### **Grocken**

Mit „Grocken“ beschreibt der Huna-Schamane Serge Kahili King eine fortgeschrittene Form der Schamanischen Reise, nämlich die Fähigkeit, mit einer Substanz oder Energieform eins zu werden, und sie dann, zum Zwecke der Heilung, von innen heraus zu verwandeln. Wichtig beim Grocken ist, dass wir das Muster von etwas soweit annehmen, dass wir uns selbst dafür halten, uns aber dabei zugleich an unser eigentliches Muster und den Zweck des Grockens erinnern.

Besuche deinen Baum in dieser oder der nicht-alltäglichen Realität. Versetze dich in Trance,



verschmelze mit seinem Energiekörper, werde zu deinem Baum. Fühle, wie viel menschliche Energie noch in dir ist und tausche sie nach und nach gegen die pflanzliche Energie des Baumes aus. Wenn du den kleinsten noch spürbaren Wert menschlichen Energiekörpers erreicht hast (King nennt dies „1 % des Schamanen erhalten“), beginne mit deiner Arbeit.

## Joiken



Der Joik ist ein mit dem Jodeln verwandter, traditioneller Gesang der Saamen. Mit ihm drücken diese Ureinwohner Lapplands ihre Gefühle für die Natur aus. Mit dem Joik „besingen“ sie zumeist Tiere, die in ihrem Leben eine wichtige Rolle spielen, aber auch Naturphänomene wie heilige Plätze und auch Bäume. Das Besondere an einem Joik ist, dass er meist spontan, aus einer in diesem Moment tief empfundenen Verbindung entsteht. Der Sänger joikt also nicht über einen Baum, er joikt diesen Baum. Während des Joikens werden Tier und Mensch, Mensch und Baum eins und finden ihren Ausdruck über die menschliche Stimme.

Gehe zu einem besonderen Baum, berühre ihn und spüre dich in sein Energiefeld ein. Welches Gefühl entsteht in dir, was verändert sich in dir durch den Kontakt zu diesem Baum? Werde eins mit deinem Baum (s. Grocken). Lasse einen Ton aufsteigen, der diesem tiefsten, innersten Gefühl von Einheit Ausdruck gibt. Spüre, ob dieser Ton wirklich der Klang deines Baumes ist. Lass es durch dich singen, tönen, krächzen und finde eure gemeinsame Frequenz, euren Ton. Lass ein Lied, lass euer Lied entstehen.

## Gerichtete Energiearbeit

Während meiner Ausbildung in CranioSacraler Therapie begann ich, Ausflüge zu alten Bäumen zu unternehmen. Die körperliche Wahrnehmung von Energiefeldern war damals neu und aufregend für mich. An einem Tag stattete ich einer alten Feldulme an einer Dorfstraße in Brandenburg einen Besuch ab.



Instinktiv legte ich zur Begrüßung meine Hände auf ihren Stamm und begann, mich einzuspüren. Es war faszinierend, den Energiekreislauf dieses alten Baumes zu entdecken und mit meinen neu erlernten, cranio-sacralen Werkzeugen zu begleiten. Und

plötzlich öffnete sich der Schamanische Raum: Vor meinem inneren Auge begegnete mir eine alte, ungekämmte und verwirrte Frau, die schon vieles erlebt und bereits beschlossen hatte, zu sterben. „Ich will hier nicht mehr sein“, waren ihre Worte. Ich bin noch eine Weile bei ihr geblieben, habe sozusagen „ihre Hand gehalten“ und durfte helfen, manche ihrer Verletzungen zu lindern. Wie die meisten Menschen hatte ich schon immer eine besondere Beziehung zu Bäumen, aber erst in diesem Moment begann ich, diese Beziehung aktiv wahrzunehmen und hörte den Ruf, aktiv mit und für Bäume zu arbeiten.

Den Nahrungskreislauf und das Energiesystem von Bäumen können wir mit unseren Sinnen, also ohne technische Hilfsmittel, wahrnehmen. Auch Bäume haben eine „craniale“ Welle, nur dass hier nicht der Liquor als Medium dient, sondern die im Baum zirkulierenden Pflanzensäfte. Leg deine Hände an verschiedenen Stellen des Stammes auf, lass dich dabei zu besonderen Stellen führen, und vergiss auch die aus dem Boden hervor ragenden Wurzeln nicht. Welche Muster, Bewegungen, Farben, Worte nimmst du wahr? Welche Bilder entstehen in dir? Frag deinen Baum, was du für ihn tun kannst - und lass es geschehen.

### **Ausblick und Aufgabe**



Die ausgedehnten Urwälder Europas und Heiligen Haine der Alten Völker wurden im Laufe von Christianisierung, Aufklärung und Industrialisierung nahezu vollständig zerstört. Die Rodung des Waldes und Urbarmachung des Bodens für landwirtschaftliche Zwecke begleiten die Geschichte unserer Zivilisation und haben die Entstehung moderner Wirtschaftsgesellschaften erst möglich gemacht. Gleichzeitig hat diese Entwicklung einen großen Teil unseres kulturellen und spirituellen Erbes, des Erfahrungswissens unserer Vorfahren nahezu ausgelöscht.

Am Umgang einer Gesellschaft mit ihren Bäumen und Wäldern zeigen sich ihre Werte, das Verhältnis zu ihrem spirituellen und kulturellen Erbe, zu ihren eigenen Wurzeln. Über Zugänge wie die beschriebenen Rituale, Meditationen und Gesänge können wir wieder Kontakt aufzunehmen zu den Bäumen, dem stehenden Volk, unseren nächsten Verwandten. Wie klingt das Flüstern ihrer Seelen? Welche Geschichten haben sie zu erzählen? Was können sie uns lehren über uns und unsere Geschichte, über unsere Zukunft und unseren Weg? Durch die Arbeit mit Bäumen verbinden wir uns nicht nur mit den spirituellen Traditionen unserer Ahnen, sondern heilen unsere verlorene Verbindung zur Natur, zu uns selbst.

### **Quellen und weitere Info:**

- Doris Laudert: Mythos Baum. BLV-VerlagsGmbH 2000
- Christian Rättsch: Der Heilige Hain. AT-Verlag 2005
- Serge Kahili King: Der Stadt-Schamane. Lüchow Verlag 1991
- Fred Hageneder: Geist der Bäume, Neue Erde 2004
- Peter Wohlleben: Das geheime Leben der Bäume, Ludwig 2015
- Freunde der Bäume e.V., Saarbrücken: [www.freunde-der-baeume.de](http://www.freunde-der-baeume.de)