

Im Interview: Anna H. Pissarek

## Präsenz und ein offenes Herz

### Grundzüge schamanischer Spiritualität

**Schamanische Praktiken zählen zu jenen alten spirituellen Traditionen, denen heute wieder wachsendes Interesse entgegengebracht wird. Im Gespräch mit DIAKONIA beschreibt die Theologin, die seit einigen Jahren den schamanischen Weg geht, diese Spiritualität als einen weiten, heilsamen Raum sowie als Streben nach umfassender Harmonie.**

● *DIAKONIA: Frau Pissarek, Sie wurden als römisch-katholische Theologin ausgebildet und bezeichnen sich heute als eine, die schamanisch tätig ist. Was fasziniert Sie am Schamanismus?*

ANNA PISSAREK: Ich habe den schamanischen Zugang erfahren als einen autonomen Weg, einen erfahrungsorientierten Weg und einen wirk-samen Weg – was das Reden darüber zugleich schwierig macht. Es ist das kein mechanistisches Wirken, aber eine große Wirksamkeit – für mich ein Quantensprung in Veränderung und Heilung: Bei allen meinen Bemühungen im Rahmen christlicher Spiritualität habe ich das nicht erlebt. Das mag für andere anders sein. Zudem schätze ich am Schamanismus, dass er sehr institutions-kritisch ist und selbst keine Institutionalisierung braucht.

### In Harmonie kommen

● *DIAKONIA: Was charakterisiert nun schama-nische Spiritualität?*

ANNA PISSAREK: Zunächst müssen zwei ver-schiedene Typen von Schamanismus unter-schieden werden: der Schamanismus indigener Kulturen und der daraus in unsere westliche Kul-tur transponierte so genannte Core-Schamanis-mus. Core heißt »Kern«. Der amerikanische An-thropologe Michael Harner, selbst initiiert als Schamane eines Amazonasvolkes, hat kultur-übergreifende Elemente des weltweiten indige-nen Schamanismus für die andere kulturelle Prä-gung der nordamerikanischen bzw. europäischen Industrieländer zugänglich gemacht. Ich beziehe mich in diesem Gespräch auf diese »moderne«, »westliche« Form des Schamanismus.

Alle Formen des Schamanismus prägt die Grundauffassung, dass alles, was existiert, in ge-wisser Weise beseelt ist und miteinander in Ver-bindung steht. Diese Verbindung steht im Zen-trum schamanischer Aktivitäten: Sie kann ge-heilt, geordnet, wieder angeknüpft werden. Dabei geht es um das Wieder-Herstellen des ur-sprünglichen harmonischen Miteinanders so-wohl Einzelner als auch von Gemeinschaften und auch in der Natur.

Allen schamanischen Richtungen ist außerdem gemeinsam, durch Tranceinduktion in einen anderen Bewusstseinszustand zu gehen und in diesem Zustand eine andere Welt zu bereisen – wie es heißt. Je nach Kultur werden diese Welten unterschiedlich beschrieben, immer jedoch geht es um Kontaktaufnahme mit den so genannten »Spirits« oder »Hilfsgeistern«. Diese

### »Kontaktaufnahme mit den so genannten »Spirits«

»Spirits« sind in jeder schamanischen Arbeit die eigentlichen Akteure als Quelle von Wissen, Heilung, Führung, Belehrung; der Schamane/die Schamanin ist Gefäß, »hohler Knochen«, Kanal.

In dieser anderen Welt werden Heilungen möglich: Hier kann zum Beispiel jemandem ein Teil des eigenen Selbst, der vitalen Kraft, die – etwa durch eine traumatische Erfahrung – verloren ging, zurückgebracht werden, oder es wird Störendes weggenommen. Dabei wird der Schamane/die Schamanin für die betroffene Person tätig. Für uns westliche Menschen, die wir u.a. davon geprägt sind, alles allein machen zu müssen, ist oft bereits das eine heilsame Erfahrung. In indigenen Kulturen sind diese Rituale fast immer eine gemeinschaftliche Angelegenheit des ganzen Dorfes.

*DIAKONIA: Ist also schamanisches Arbeiten so etwas wie eine Therapie, wo jemand die Schamanin/den Schamanen aufsucht, um Heilung zu finden, oder ist es auch eine Spiritualität, die das alltägliche Leben zu prägen vermag?*

ANNA PISSAREK: Es ist beides, und beides ist legitim. Es gibt Menschen, die zu einer Schamanin/einem Schamanen gehen, weil sie sich davon Lösung für ihre Probleme erhoffen. Manche, mit denen ich gearbeitet habe, sehe ich nur einmal und dann nie mehr. Und es gibt Menschen,

die das als ihren spirituellen Weg erleben und leben, bei denen es Teil ihres ständigen Bewusstseins geworden ist und das ganze Leben und ihren Weltzugang insgesamt prägt. Sie halten ständig Kontakt zu den Spirits und setzen diese auch alltäglich ein, z.B. um Entscheidungen zu treffen.

*DIAKONIA: Muss jemand Schamane/Schamanin werden, um so zu leben, oder ist schamanische Spiritualität auch etwas für ganz »normale« Menschen?*

ANNA PISSAREK: Klarerweise sind nicht alle, die sich schamanische Vorstellungen zu Eigen machen, auch selbst Schamane oder Schamanin. Ich selbst sage von mir nie, ich sei Schamanin, sondern: Ich verwende schamanische Techniken. Zum Schamanen/zur Schamanin macht man sich nicht selbst, man wird gerufen durch die Spirits oder manchmal als Teil einer Traditionslinie, und niemand reißt sich darum.

Ich selbst gebe Einführungskurse in die Technik des Reisens und andere schamanische Techniken. Ich bin überzeugt, dass jeder Mensch in der Lage ist, diese Techniken zu erlernen und anzuwenden, dass also die grundsätzliche Fähigkeit, Zugang zu dieser anderen Welt zu bekommen, in allen Menschen ist. Es ist vermutlich der älteste Zugang der Menschheit zur Transzendenz

### »Zugang zu dieser anderen Welt zu bekommen«

Dass aber jemand ganz eintaucht in diese Welt oder, um es religiös zu sagen, von ihr ergriffen wird, kommt nicht so oft vor. Ich vergleiche das gerne mit dem Klavierspielen: Jede/r kann lernen, »Alle meine Entchen« zu spielen, aber nur wenige sind zum Pianisten/zur Pianistin berufen. So ist das beim schamanischen Weg auch.

Es gibt im Schamanismus daher auch keinen missionarischen Geist, denn es herrscht das

Vertrauen, dass die Spirits schon rufen, wen sie meinen. In den letzten Jahren ist ein spannender Prozess in Gang gekommen, im Zuge dessen indigene Lehrer und Lehrerinnen ihr Wissen nunmehr auch mit Menschen aus dem Westen und untereinander teilen, weil unsere Zukunft auch davon abhängt, ob mehr Menschen Zugang bekommen zum »web of life«, zum Netz des Lebens. Dabei geht es aber nicht um »Bekehrung zum Schamanismus«, sondern um einen Zugang zu sich selbst und einen anderen Umgang miteinander und mit der Erde.

Eine weitere wichtige Aufgabe schamanischen Arbeitens ist die so genannte Psychopompos-Arbeit, das Hinüberbegleiten der Seelen vom Diesseits ins Jenseits. Wenn man im Volksmund etwa sagt, dass es geistert, ist das für schamanisch Tätige sehr real. Oft stecken dahinter traumatische Tode, wo jemand den Prozess der Transformation nicht zur Gänze vollzogen hat. Und da gibt es dann Möglichkeiten, wie diesen »Geistern« geholfen werden kann.

Weiters gibt es die Erfahrung von sehr wohlwollenden Verstorbenen, die eine Art von Präsenz in unserer Welt behalten haben. Wenn ich schamanisch arbeite, ist eine der Vorbereitungen die Kontaktaufnahme mit den Spirits des Ortes und mit den Ahnen – das meint meine persönlichen Ahnen, aber auch Ahnen des Ortes, Menschen, die da gelebt haben. Sie können gegenwärtig sein in einer sehr liebevollen, hilfsbereiten Weise und man kann sie um Unterstützung bitten.

## Schau, wie es wirkt

● *DIAKONIA: Gibt es nun Richtlinien oder Vorgaben für schamanische Spiritualität?*

ANNA PISSAREK: Ich kenne keine andere spirituelle Tradition, die so sehr mit dem Bibelwort ernst macht: An ihren Früchten werdet ihr sie er-

kennen. Das, was bewirkt wird, was sich als Wirkung zeigt, ist das einzige Kriterium: Schau, ob es wirkt; schau, wie es wirkt. Das ist der Maßstab, denn der schamanische Weg ist ein sehr individueller. Es gibt letztlich keine äußere Instanz,

## »Immer mehr geht es einfach um Präsenz.«

keine gesetzten Regeln, was richtig ist. Der Schamanismus ist in dieser Hinsicht nicht institutionalisiert. Je nach Kultur gibt es zwar Tabus und oft sehr genaue Vorschriften im rituellen Sinn, aber wenn jemand den schamanischen Weg geht, dann bekommt er oder sie Weisungen von den Spirits und die sind wiederum oft sehr individuell.

Im Core-Schamanismus gibt es klar strukturierte Anleitungen, wie man eine Technik anwendet, aber dann heißt es immer: Schau, wie es sich entwickelt, und: ask your spirits. Mit wachsender Erfahrung nimmt dann die Orientierung an der Technik ab und immer mehr geht es einfach um Dasein, um Präsenz.

Es gibt im Schamanismus auch kaum eine explizit reflexive Ebene, keine Theologie in diesem Sinne, außer vielleicht in der bewussten Abgrenzung zu Psychotherapie und Medizin, für die schamanisches Arbeiten kein Ersatz sein will. Beim schamanischen Arbeiten geht es um den Weg der Kraft und der Energie, und was dem dient, was hier verändert, wird angewandt. Kommuniziert wird oft über Bilder. Bilder haben immer eine bleibende Offenheit und das Kriterium für die Deutung der Bilder ist immer die betroffene Person selbst, niemand sonst.

*DIAKONIA: Woran würde man Fehlentwicklungen im Schamanismus erkennen?*

ANNA PISSAREK: Eine deutliche Fehlentwicklung wäre, wenn zu viele Regeln und Vorschriften auftauchen oder wenn jemand Allgemein-

gültigkeitsansprüche stellte: Die schamanische Erfahrung ist transzendent und kontingent zugleich, sowie individuell und daher nicht verallgemeinerbar.

Zentral sind zum einen das, was wir christlich die Liebe nennen, also das Verbundensein und vorbehaltlose »Ja«, und zum anderen das, was wir christlich Demut nennen, im Wissen Teil des Ganzen zu sein, nicht mehr und nicht weniger. Dazu kommt die Gleichwertigkeit von allem, was ist. Das sind wesentliche Grundlagen

» Gleichwertigkeit  
von allem, was ist. «

authentischer schamanischer Erfahrung. Wenn jemand dagegen Isolationismus oder Egoismus als schamanisch propagieren würde, wäre ich skeptisch.

Bei schamanischen Heilungen habe ich jedenfalls immer unglaublich offene Herzen erlebt und die spezielle Art von Präsenz, die aus der Erfahrung des ganz Anderen erwächst. Um diese Erfahrungen als solche zu erkennen, braucht es aber so etwas wie die Unterscheidung der Geister und das ist ein lebenslanger Lernprozess. Denn natürlich verleiten die Techniken, die ja tatsächlich wirksam und z.T. auch relativ leicht einsetzbar sind, manche Menschen dazu, sie unbedacht oder mit hohem Eigeninteresse (und in diesem Sinn dann auch »negativ«) anzuwenden.

Hier ist es wichtig, sich vor Augen zu halten, dass ein schamanischer Weg immer ein Weg der Initiation ist. Und Initiation hat immer zum Ziel, das Ego aus dem Weg zu räumen. Der Schamane/die Schamanin versteht sich als hohler Knochen. Er/sie ist nur ein Werkzeug und um das sein zu können, muss das Ego mit seinen Anhänglichkeiten, Ängsten und dem Streben nach Anerkennung und Macht sich möglichst auflösen. Initiation geschieht durch Erfahrungen, die

in diesen Transformationsprozess führen, in dem das Ego vergeht und die Durchlässigkeit für die andere Wirklichkeit beginnt.

Ich kann eine Übung dazu beschreiben, die aus der Kultur der Inuit kommt: Da werden die jungen Schamanen hinausgeschickt, zwei Steine zu finden und die ununterbrochen aneinander zu reiben – tagelang, wochenlang. Das dient dazu das »chatter of mind«, das Gedankengeschwätz zur Ruhe kommen zu lassen und damit auch den Teil des Egos loszuwerden, der sich immer zu Wort meldet, kommentiert, etwas will, der eben dagegen steht, dass wir einfach nur in der Präsenz sind oder nur Kanal sind.

Initiationserfahrungen müssen nicht notwendig hart oder dramatisch sein, aber es ist immer ein Prozess, bei dem es darum geht, das offene Herz zu bewahren und in beiden Welten gleichermaßen präsent zu sein. Insofern ist eine der größten Fallen für schamanisch Tätige, die innere Arbeit an sich selbst aufzugeben.

*DIAKONIA: Menschen kombinieren heute immer unbekümmerter unterschiedliche spirituelle Richtungen, Techniken und Traditionen. Wie ist das im Schamanismus?*

ANNA PISSAREK: Schamanen/Schamaninnen haben den Blick für die Wirklichkeit dahinter. Sie arbeiten auf der Ebene der Energie, oft mit symbolischen Elementen, und hier sind andere Elemente gut integrierbar, wenn sie nur wirksam

» ein Weg der Initiation  
mit dem Ziel, das Ego  
aus dem Weg zu räumen «

sind. Core-Schamanismus wird von Menschen aus verschiedenen religiösen Traditionen angenommen und oft in Kombination mit ihrer Herkunftsreligion verwendet. Ich kenne auch Menschen, die Schamanismus und Christentum kombinieren. Kriterium bleibt die Frucht, die es trägt.

Im Schamanismus spielen Krafttiere und spirituelle Lehrer und Lehrerinnen eine große Rolle. Ich weiß von Praktizierenden, die z.B. Saturn, einen Engel, ihren Großvater, Jesus, Maria oder auch eine Gestalt aus dem buddhistischen Pantheon oder eine keltische Fee als Lehrer oder Lehrerin haben. Hier spiegelt sich, wo jemand verortet ist bzw. herkommt. Oft ist es für Menschen auch überraschend, welche Person sich ihnen als Lehrer oder Lehrerin zeigt.

## Die Welt heilen

● *DIAKONIA: Gibt es in schamanischer Spiritualität auch eine gesellschaftliche Komponente? Welche Rolle spielt unsere normale Welt und ihre Veränderung?*

ANNA PISSAREK: In den indigenen Kulturen sind Einzelne, die Gemeinschaft und die Natur bzw. Umwelt untrennbar verbunden. Hier im Westen ist das Verhältnis dieser Komponenten gebrochener. Wieder liegt hier viel am individuellen Zugang. Ich kenne Menschen, die aus schamanischem Hintergrund heraus sich äußerst intensiv politisch engagieren. Einige verknüpfen soziales Engagement ganz eng mit ihrer schamanischen Weltanschauung. Tendenziell liegt der Akzent aber mehr auf dem Mystischen und auf dem, was jeweils Botschaft und Auftrag der Spirits ist.

Zugleich geschieht die Arbeit auf der Ebene der Energie in der Überzeugung, dass hier das Individuelle auch überstiegen wird: Wenn ein Mensch mehr in seine Harmonie gebracht wird, hat das auch Auswirkungen auf das Umfeld. Auswirkungen dieser Art sind oft nicht gleich sichtbar, aber sie sind sehr wohl da, sind erwünscht und auch angezielt. Die Idee, wir müssten die Welt sozial-politisch verändern, ist im Schamanismus wenig vorhanden, aber es gibt viel Ver-

änderung, die durch schamanisches Arbeiten in Gang gesetzt wird. Orte können geheilt, Vergangenes kann transformiert werden.

Dabei gibt es sehr wohl auch einen Bezug zur Welt als Ganzes und nicht nur zu einzelnen Menschen. Gerade die Botschaften der indigenen Schamanen sagen oft sehr klar und prophetisch, dass die Welt Heilung nötig hat. Aber auch hierzulande haben viele das Gefühl, Teil eines größeren Bewusstseinswandels zu sein, in dem sich der Grundzugang zur Welt verändert: vom isolierten Getrennt-Sein weg und hin zur Verbundenheit und Bezogenheit.

## Freiheit und Eingebunden-Sein

● *DIAKONIA: Wie stellt sich nun aus schamanischer Perspektive der so genannte Megatrend Spiritualität dar?*

ANNA PISSAREK: Ich persönlich finde es eine sehr spannende Entwicklung, weil sie eine neue Vielfalt eröffnet. Der esoterische Boom vor 20 Jahren war demgegenüber viel abgelebener; heute scheint es so, dass die verschiedenen spirituellen Richtungen in sich reicher geworden sind und die nötige Verbindung von irdischem Dasein und den anderen Ebenen mehr im Blick haben. Ich erlebe auch als sehr positiv, dass das Echte und Eigene mehr gefragt ist als früher, wo man in einen vorgegebenen Rahmen gepasst hat oder eben nicht. Das war einengender, aber in manchem auch einfacher, denn es hat Definitionsleistung und eigene Verortungsleistung abgenommen.

Die Herausforderung des Megatrends Spiritualität scheint mir die Frage nach Konsens, nach Toleranz. Genuine spirituelle Erfahrungen könnten Verständigungsebenen zugänglich machen, die auch in schwierigen Situationen zu tragen

vermögen, in denen rein institutionell geprägte Bindungen zum Hindernis für Verständigung und Toleranz werden.

Trend bedeutet aber auch zeitbedingte Modeerscheinung, die manchmal substanzlos ist. Und obwohl das Interesse für Spiritualität zunimmt, läuft daneben eine wirtschaftliche und politische Entwicklung weiter, die hart und ausgrenzend ist. Da kann man fragen: Wo ist da die

»*Es erkennen einander die,  
die dieses Geheimnis  
irgendwo einmal berührt haben.*«

Wirkkraft des Megatrends in den Alltag und in die Dynamiken von Wirtschaft, Politik etc.? Zugleich merke ich: Je mehr ich diesen spirituellen Weg gehe, umso mehr werde ich unabhängig von äußerlichen Autoritäten. Mir gefällt die Vorstellung von: »without attachment, without judgement and without fear – ohne anhaften, ohne beurteilen und ohne Angst«. Ich kenne sie aus dem kaschmirischen Shivaismus, aber sie wird allen buddhistisch Geprägten ebenso vertraut sein. Solche Menschen sind reine Präsenz und nicht unter Druck zu setzen.

Ich erlebe, dass mein schamanischer Weg mich rückbindet – im Sinne des religare – an diese anderen Quellen von Wissen und ich werde dadurch freier und unabhängiger. Dasselbe berichten manche Menschen auch von ihrer Bindung an Christus; ich selbst habe dieses Nicht-mehr-gebunden-Sein an Institutionen und Autoritäten erst im Schamanismus kennen gelernt: diese Erfahrung, zugleich frei und eingebunden zu sein.

Das hat wohl mit echten mystischen Erfahrungen zu tun: Licht, das zugleich wie Dunkelheit ist; wo alle Worte aufhören; als ich selbst existieren und zugleich ganz aufgehoben sein. Ich war immer sehr dankbar um meine katholisch-spirituelle Schulung, aber meine eigentlichen mystischen Erfahrungen habe ich im außerkirchlichen Raum gemacht. Ich kann mir heute viel besser vorstellen, was Mystiker meinen. Es erkennen einander die, die dieses Geheimnis irgendwo einmal berührt haben. Die Mystikerinnen und Mystiker aller Religionen sind einander viel näher, als sie es den institutionell verhafteten Menschen der eigenen Religion sind.

*DIAKONIA: Vielen Dank für das Gespräch.*

Das Gespräch führte Veronika Prüller-Jagenteufel.

#### Internethinweise:

<http://www.shamanicteachers.com/>

Zu den auf dieser Seite eingetragenen schamanisch Tätigen gehört auch Anna H. Pissarek.

<http://www.shamanicstudies.net/>

Die Foundation for Shamanic Studies Europa ist dem von Michael Harner entwickelten Core-Schamanismus verpflichtet.

<http://www.sandraingerman.com/>

Webseite von Sandra Ingerman, einer Lehrerin des Core-Schamanismus