

Ralph Riedel



Die Gaben der 4 Krafttiere

Wie Reh, Bär, Kolibri und
Adler sind sie über die

unum

INHALT

Der reißende Fluss des Wandels ... und die kraftvollen Hilfen für uns	4
KRAFTTIERARBEIT – EIN WEG DER BEFREIUNG	12
Schamanismus – Uraltes Wissen für unsere Zeit	13
Krafttiere – Mächtige Helfer im Wandel	17
DAS REH – STREIFE DIE SCHWERE AB.....	25
Verbinde dich mit dem Krafttier Reh.....	26
Schwere Energie abwerfen wie totes Fell	30
Der Ruf deines Herzens: Dein Wesenskern will sich zeigen	47
Leichte Energie ins Leben einladen	53
Das lehrt dich das Reh	65
DER BÄR – ENTFESSLE DEINE POWER	66
Verbinde dich mit dem Krafttier Bär	67
Komm in deine volle Kraft	72
Gegenspieler unserer Power: Ängste	75
Der große Bär – Zerstörer und Erschaffer zugleich	90
Dein Antrieb, dein Warum	109

Winterschlaf für neue Kraft	116
Das lehrt dich der Bär	117
DER KOLIBRI – LEBE DEINE GRÖSSE	118
Verbinde dich mit dem Krafftier Kolibri	119
Heraus aus dem Mangeldenken, hinein in die Fülle	122
Öffne dich für die Fülle	136
Unmögliches möglich machen	146
Das lehrt dich der Kolibri	149
DER ADLER – FLIEG MIT DEINEM HÖHEREN SELBST	150
Verbinde dich mit dem Krafftier Adler	151
Größere Zusammenhänge erkennen	155
Unbeirrbar deiner Vision folgen	175
Das Leben und die Schöpfung feiern	185
Das lehrt dich der Adler	187
Mein Wunsch für die Welt	187
Über den Autor	190

DER REISENDE 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.

~~Die das ist das was ich heute in der Welt erleben möchte, nicht die Welt der Vergangenheit.~~

~~in der Welt der Vergangenheit, sondern die Welt der Zukunft.~~

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 verstärkt damit die Oberfläche, dass unsere Blockaden, Ängste und 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 Erfahrung unvermeidlich diese Schätze versinken lässt, steuert auf den gewöhnliche, 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 habe gestrichelt, dass es mir sehr schwer fällt, zu schreiben. Das war, als ich

lichen 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 ~~das Gefühl hatte, nicht zu wissen, auf was ich mich einlassen sollte, wurde mir~~

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 ~~Badegewässern in der Klassiker-Heilung~~ 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 gehen.) Jeß die Wirkung der Ayahuasca nach und die heiligen Ge

~~Sie haben mich in den Händen gehalten und mich in die Arme genommen. Sie haben mich in die Arme genommen. Sie haben mich in die Arme genommen.~~

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 ~~Das war ein Gefühl, das ich nie zuvor erlebt hatte. Es war ein Gefühl, das ich nie zuvor erlebt hatte. Es war ein Gefühl, das ich nie zuvor erlebt hatte.~~

endlicher 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

ENTRÄSSEL 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 klar die Grenzen dieses Raums ein und wacht über sie. 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 fürstet seine Winterschlafzyklen. Der Natur erlaubt er sich zu regenerieren und sich gegebenenfalls neu zu orientieren. Der Bär ist ein Krafttier, das dich dazu einladet, dich mit seiner Kraft

wieder einzuladen, 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.

~~Mach dich bereit, du wirst in den Wald gehen, um dich mit der Natur zu verbinden. Du wirst die Magie des Waldes erleben und komm ganz ins Hier und Jetzt.~~

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 Gezwitscher 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



Er hört dich und er sagt: »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.

~~Er 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.~~

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.

~~Ein solches Kontakttier ist der Bär. In ihm wohnt die Kraft der mächtigen~~

- ~~Was Bärch auf Bärenfüßen ist, Kontakt ist, der Kraft die machst die~~
- 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 das fängt, die Bildungshäntchen Weg, viel gehen, das ist es und wenn ich

nien gemacht habe, dann wird sich alles Problematische auflösen, meine Power, mein Selbstvertrauen, jede Menge Urvertrauen und ein glückliches Leben, alle das würde Weg, dem raub, nicht fünfzig 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, und wie ich das Schritt zu ungeduldet, über unsere Aufsteigen aus. Und

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, wie ein junger, so Bär ist. Diesem Akt, den Bär wird in auf der Welt

gelegt, sich zu einem Mal, das heißt, wenn befestigt, keine Kraft, er bringt, wird er bestraft oder anders konditioniert, sodass er es bald selbst als schlecht empfindet und eine negative Verbindung zu seiner Kraft ent-

wickelt. 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 sich nicht mehr von Kette auf die Wägel bringt. Er ist zu befreit. 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. Es ist die Zeit, in der du dich nicht mehr für dich selbst, sondern für andere einsetzen kannst. Du bist bereit, dich zu öffnen, dich zu

geben und dich zu öffnen. Viele klagten darüber, dass ihr Leben sinnlos und leer war, bis sie das tat. Sie lebten in einem Umfeld, das sie nicht mehr erfüllte. Aber sie

Mit einem Lebensjahr habe ich schließlich fähig fadd, ein faches so weiter zumachen. 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

Gelesen wird die Angst 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 treffen, die mich nicht glücklich machen und mich selbst da



hüpfen, rein, egal, was die Entschlüsse gegen, die im Leben über mich stehen

die Hand zu nehmen. Der Bär ist dafür die optimale Begleitung. Spirituell
 malig, das Zieh hier ausschließlich den Jugendlichen, diese Kraft ist,
 -

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 aufzu-
 stehen, nichtswünsche, die du dir nicht daran erinnern, wie es war, als du Fahr
 -

geleitet, das potentiell für die Arbeit, die es für dich ist, und du hast
 du vielleicht sogar weiterexperimentiert, bis du freihändig fahren kann
 -

test. 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?

GEGENSPIELER 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
hins, habe ich wohl ein das wolleschwertes Leben der Selbstverwirk-
- 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 Ge-
fühle zu offenbaren, und Angst vor den verborgenen ungelösten The-
men, die in mir schlummerten. Über die Jahre entwickelte ich außerdem
Was der Bär stärkte, ist, die Höhle in der 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 Struktu-
ren und Limitierungen aufzubrechen und den Ängsten wirklich die Stirn
zu bieten, habe ich das Bewusstsein für den Bären und seine Kraft wirk-
lich die den Bär in mir sein. Sie sind die um die ich herum mich gerade in der Welt was

versetzt und in diesem Bewusstseinszustand der absoluten Power und
Angst zu brechen und sich in der und gehandelt. Ich kann dir empfehlen, selbst

EIN GESUNDER UMGANG MIT ANGST

Um das Thema der Angst in der Tiefe zu verstehen, lass uns einmal zu-
rückgehen 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 Raub-
tiere 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 ~~Außer 20 Jahren Zeit, die ich geschnitten habe~~ 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 hinauszuwach- ~~sein, wie ich das Stück Situation von forderte. Wenn ich es abhänge lassen~~

sen war, gab es eine Initiationsprüfung, die überall in der Welt unterschiedlich aussehen konnte. Oft wurden wir allein in der Wildnis ausge- setzt und mussten für eine bestimmte Zeit aus eigener Kraft überleben. Oder wir waren für eine Herde der wertvollen Tiere des Stammes ver- ~~bindet worden, die ich am besten mit Mutterzeit führen konnte. Es gab~~

sie bis heute. Bei einer Visionssuche beispielsweise wirst du für vier Tage allein in der Wildnis zurückgelassen. In dieser Zeit darfst du nicht spre- chen, essen, trinken oder schlafen. Du wirst auf intensivste Weise mit deinen Ängsten und deinem Ego konfrontiert und erlebst eine vollstän- ~~digste Transformation~~ noch eingebunden in die Zyklen der Natur. Wir lernen

~~komplexer zu sein. Laut Ängsten mit den Tieren und Pflanzen über Spüren, ist~~

diese Anbindung an die geistige Welt, den Großen Geist, der sich über ~~die Natur ausbreitet, Situationen wichtig. Voransteht der Stammbeschützer~~

mit kraftvollen Spirits, wie beispielsweise Krafftieren, 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
~~Freigestaltung wie ein Bär im Wald~~ und größtes Raubtier mit

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 Komfort-
~~zone, dich in höchstem Maße bemühen und in Full Speed der Angst durchmachst, das es~~

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 Ruck-
sacktour 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 ge-
lingt. 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 aufge-
richtet, 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. Die Schwere des Gefühls überlagert unser Gefühl zu sprechen 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: Gefühl hat nichts mit Befehl zu tun. Das ist auch ganz und gar nicht dein zu tun

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 bedrohlich ist, oder bedrohlich werden könnte. Zu haben, die Gasbarriere der Energie

zen. 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



9 783833 892875

www.unum-verlag.de