

MONIKA HERZ

# ALTE HEILRITUALE

Selbsteheilung im Medizinkreis



**NIKOL**  
VERLAG

## *Inhalt*

<b>1. Teil: Grundsätzliches</b> . . . . .	9
Einführung . . . . .	10
Spirituelle Heilung durch Selbstermächtigung . . . . .	14
Der Medizinkreis . . . . .	16
Wie wir selbst einen Medizinkreis kreieren . . . . .	23
Der Ort der Kraft . . . . .	26
Zeiten der Kraft . . . . .	29
Innerhalb und außerhalb des Kreises . . . . .	31
Die Kräfte der Richtungen einladen . . . . .	34
Danke sagen und Glück wünschen . . . . .	36
<b>2. Teil: Der Medizinkreis, Symbol der Ordnung</b> . . . . .	39
Wichtig zu wissen . . . . .	42
Orientierung im Raum . . . . .	46

<i>Der Medizinkreis und die Himmelsrichtungen</i> . . . . .	46
<i>Der Medizinkreis und die Elemente sowie ihre Eigenschaften</i> . . . . .	48
Orientierung in der Zeit . . . . .	50
<i>Der Medizinkreis und die Jahreszeiten sowie die Jahreskreisfeste</i> . . . . .	50
<i>Der Medizinkreis und die Mondphasen sowie die Mondfeste</i> . . . . .	52
<i>Der Medizinkreis und die Lebenszeiten</i> . . .	55
Orientierung in religiösen Systemen . . . . .	57
<i>Der Medizinkreis und die Krafttiere der Schamanen</i> . . . . .	58
<i>Der Medizinkreis und die Erzengel im Christentum</i> . . . . .	60
<i>Der Medizinkreis und die Madonna</i> . . . . .	65
Der Medizinkreis und die Gaben . . . . .	68
<b>3. Teil: Alte Heilrituale im Medizinkreis</b> . . . .	71
Heilrituale mit der Kraft des Windes im Osten . . . . .	72
<i>Sonnenaufgangsritual</i> . . . . .	74
<i>Ritual der Trennung in Liebe</i> . . . . .	76
<i>Osterritual</i> . . . . .	79

<i>Visionssuche: Ritual, um die Welt mit neuen Augen zu sehen . . .</i>	81
<i>Beispiel für eine Anrufung der Kraft der Winde im Osten . . . . .</i>	84
<i>Assoziationen zur Ordnung der Kraft des Ostens . . . . .</i>	85
Heilrituale mit der Kraft des Feuers im Süden . . . . .	86
<i>Das Laurentiustränenritual . . . . .</i>	88
<i>Die Heilwanderung, der »medicine walk« . . . . .</i>	90
<i>Feuerritual zur inneren Reinigung . . . . .</i>	94
<i>Das Redestabritual . . . . .</i>	99
<i>Beispiel für eine Anrufung der Kraft des Feuers im Süden . . . . .</i>	103
<i>Assoziationen zur Ordnung der Kraft des Südens . . . . .</i>	104
Heilrituale mit der Kraft des Wassers im Westen . . . . .	106
<i>Das Ritual der Wassergrüße . . . . .</i>	108
<i>Das Ritual des Traumfangens . . . . .</i>	110
<i>Das Ritual der Fußwaschung . . . . .</i>	112
<i>Reinigungsritual zur Herbst- Tagundnachtgleiche . . . . .</i>	115
<i>Beispiel für eine Anrufung der Kraft des Wassers im Westen . . . . .</i>	118

<i>Assoziationen zur Ordnung der Kraft des Westens</i> . . . . .	119
Heilrituale mit der Kraft der Erde im Norden . . . . .	120
<i>Ritual der Dinkelweihe</i> . . . . .	122
<i>Ritual zur Stärkung</i> . . . . .	125
<i>Weihnachtsbaumritual</i> . . . . .	127
<i>Ritual zur Sterbebegleitung</i> . . . . .	129
<i>Beispiel für eine Anrufung der Kraft der Erde im Norden</i> . . . . .	132
<i>Assoziationen zur Ordnung der Kraft des Nordens</i> . . . . .	133
Die Kraft der Mitte . . . . .	134
<i>Beispiele für eine Anrufung der Kraft der Mitte</i> . . . . .	138
<i>Assoziationen zur Ordnung des Medizinkreises in seiner Mitte</i> . . . . .	140
Dank . . . . .	141



1. TEIL  
Grundsätzliches

## *Einführung*

Einer meiner ersten Lehrer war »der Lory«, ein Gesundheitsbeter aus meinem Dorf und ein Freund der Familie. Heute würde man vielleicht »Alpen-Schamane« zu ihm sagen. Der Lory kannte das Wort »Schamane« wahrscheinlich gar nicht. Aber er tat das, was Schamanen überall auf der Welt tun: Er hielt den Kontakt zu einer anderen, einer feinstofflichen Welt und diente als Bote und Heiler. Schamanen werden ja manchmal als »Wanderer zwischen den Welten« bezeichnet. Sie überschreiten die Grenzen des »Normalen« und tragen Botschaften hin und her. Wir hier in der gewöhnlichen Welt flehen um Hilfe und die Wesen aus der anderen Welt schicken ihren Segen zu uns. Oft gestaltet sich dann nach einer Weile die gewöhnliche Welt so, dass wir neue Chancen ergreifen können. Der Lory betete für mich und meine Familie, wenn wir uns krank und elend fühlten, und gab uns oftmals guten Rat, zum Beispiel die Ernährung oder allgemein die gute Lebensweise betreffend. Er brachte mir bei, wie man betet: Zuerst für sich selbst, dann für seine Angehörigen und später auch für andere. Nachdem ich einige Zeit Erfahrungen mit der Gebetsheilung gesammelt hatte, lehrte er mich, draußen in der Natur einfache Rituale zu vollziehen.

Der erste Schritt, um selber eine »Alpen-Schamanin« zu werden, bestand für mich also darin, beten zu lernen. Beten heißt, Zuflucht nehmen zu einer höheren Kraft, zu einem »Großen Geist«, zum lieben Gott oder wie immer wir es nennen. Zuflucht nehmen heißt Vertrauen entwickeln zu Kräften, die unsere gewöhnlichen Vorstellungen übersteigen. Wenn wir mit der Zeit gelernt haben, richtig vertrauensvoll zu beten, ist das ein Schatz, den uns niemand stehlen kann. Denn dieser Schatz ist fest in unserem Geist verankert. Die Kunst des Betens kann zu einer stabilen Grundlage unseres Lebens werden, die unzerstörbar und unvergänglich ist.

Meinem Onkel, der ebenfalls ein »Abbeter« war, ist zum Beispiel in der Mitte seines Lebens der Bauernhof abgebrannt. Die Tiere konnten zwar gerettet werden und es kamen auch keine Menschen zu Schaden, aber er verlor nahezu sein gesamtes Hab und Gut. Natürlich war er eine Zeit lang nach dem Brand verzweifelt und fragte sich und seinen Herrgott, womit er dieses Schicksal verdient habe. Sein Vertrauen war jedoch stärker als der Zweifel. Er hielt standhaft an seinem Glauben fest. Der Bauernhof wurde wieder aufgebaut und mein Onkel hörte nicht auf, für die Familie und im Stillen auch für etliche Dorfbewohner zu beten, wenn sie in Not geraten waren. Er erfuhr in der für ihn schwierigen Zeit sehr viel Hilfe von Nachbarn und von den Bauern der Umgebung. Unzählige Hände halfen

beim Neubau. Keiner der Helfer fragte nach Lohn. Am Ende hatte er ein schöneres Heim als zuvor.

Der zweite Schritt meiner Ausbildung bestand darin, Rituale durchzuführen und so mein Vertrauen und meine Zufluchtnahme weiter zu verstärken. Zufluchtnahme heißt für mich, dass ich mich auf etwas verlasse, das größer und mächtiger ist als ich und dem ich vertraue. Mein Zutrauen in die Kraft des Großen Geistes wurde dadurch viel tiefer.\* Natürlich wurde auch die Verbindung besser. Jener Große Geist und mein eigener winzig kleiner Geist lernten einander ganz langsam immer besser kennen und verstehen. Allein das ist schon Grund genug für die Empfehlung, das eine oder andere Ritual selbst auszuprobieren.



Im Allgemeinen unterscheiden wir drei Formen von Ritualen:

1. Alltagsrituale, wie Händeschütteln und »Grüß Gott« sagen zur Begrüßung

---

\* Ich werde im Folgenden Worte wie »Lieber Gott«, »Großer Geist«, »Großes Geheimnis« etc. verwenden. Ich meine damit immer dasselbe. Das Eine. Das Unfassbare. Das Unaussprechliche. Das Namenlose. Das Wunderbare!

2. Rituale, die dem Miteinander und den Beziehungen in der Gemeinschaft dienen, wie etwa die Taufe, wenn wir geboren werden, die Hochzeit, wenn wir uns als Paar zusammentun, oder die Rosenöl-Salbung, wenn wir sterben
3. Rituale, die der ganz persönlichen, einzigartigen Beziehung zwischen uns und dem Göttlichen dienen; man könnte sie Rituale der Selbstermächtigung nennen

In diesem Buch stelle ich hauptsächlich jene dritte Kategorie vor. Es handelt sich um Rituale, die uns dabei helfen, nach und nach geistig immer klarer zu werden. Wenn unser Geist, unser Bewusstsein sich etwa immer klarer darüber wird, dass wir in Wirklichkeit gar keine einsamen, isolierten Wesen sind, sondern Bestandteil eines Großen Geistes, dann werden wir selbst immer heiler. Je mehr wir in der Lage sind, geistige Qualitäten wie Vertrauen, Geduld, Zuneigung und Mitgefühl hervorzu- bringen, desto erfreulicher wird unser Leben. Wir strahlen diese Qualitäten dann aus, und das, was wir selbst ausstrahlen, kommt als Antwort des Lebens zu uns zurück – das ist ein universelles Gesetz. Wer Hass und Gier sät, wird schwerlich Frieden ernten. Wenn wir aber im Lauf der Zeit lernen, immer mehr Großzügigkeit und Mitgefühl für andere in unserem eigenen Geist zu kultivieren, dann wartet ein gutes Leben auf uns.

## *Spirituelle Heilung durch Selbstermächtigung*

Was auch immer im Verlauf einer spirituellen Heilungsgeschichte passiert, ist für die betroffene Person gut, so wie es ist. Spirituelle Heilung heißt nicht, dass es nach dem »Heilerfolg« keine Krankheiten mehr gibt, keine Last des Alters, keinen Tod. Es ist eher so, dass ein »Höheres Selbst« mir die Kraft gibt und mich ermächtigt, trotz aller Widerstände der äußeren Welt meinen Lebensweg so zu vollenden, wie mein Höheres Selbst es für mich vorgesehen hat.

Der Begriff »Selbstermächtigung« soll nicht irreführen im Sinne von Anmaßung oder von Machtübung über andere. Selbstermächtigung hat für mich etwas damit zu tun, meine Potenziale zu entwickeln. Selbstermächtigung kann auch heißen, sich selbst zu erlauben, so zu sein, wie man ist, und sich nicht wie eine Marionette von irgendwelchen Mächten führen zu lassen, sondern sich frei zu bewegen. Das Wort »Selbst-Verantwortung« zeigt sehr schön, worum es hier geht: Eine Antwort zu finden auf die Frage, warum wir eigentlich auf die Welt gekommen sind. Ähnlich verstehe ich das Wort Selbstermächtigung.

Wenn wir von Krankheit, Alter und Tod nicht geheilt werden können, was wird dann mit spiritueller Therapie geheilt? Es ist der Mensch als Ganzes. Das heißt, dass durch die Anwendungen entweder langsam nach und nach oder auch ganz plötzlich dem Hilfesuchenden sozusagen ein spirituelles Licht aufgeht. Wie sich dieses Licht zeigt und was es bewirkt, ist bei jedem Menschen ein bisschen anders. So gesehen kann spirituelles Heilen alles heilen.

Erfahrungen mit Ritualen können uns Schritt für Schritt dabei helfen, innere und äußere Hindernisse auf unserem Lebensweg zu überwinden. Solche Rituale zu praktizieren, ist wie Samenkörner zu säen, die wir pflegen und gießen, bis wir Stufe für Stufe wirklich achtsame Menschen geworden sind. So arbeiten wir an uns selbst, um unsere Probleme und Unzulänglichkeiten zu überwinden. Rituale dienen der Selbsthilfe und stärken uns. Gleichzeitig entwickeln wir allmählich Fähigkeiten, die uns in die Lage versetzen, auch andere auf ihrem Weg zu unterstützen.



Die Rituale, die ich hier vorstelle, sind eingebettet in die Erkenntnisse und die Kosmologie des Medizinkreises. Rituale im Medizinkreis können uns

dabei helfen, vollständig zu erwachen, damit wir miteinander eine Zukunft kreieren, die weitgehend frei von Angst, Not und Leiden ist.

### *Der Medizinkreis*

Ich erinnere mich, als wäre es gestern gewesen: Wir schrieben das Jahr 1983 und es war zur Zeit der Herbst-Tagundnachtgleiche. Brave Buffalo, Tapferer Büffel, ein Medizinmann der Lakota, war zusammen mit einer Schar nord- und südamerikanischer Schamanen nach Königsdorf, ganz in die Nähe meines Heimatdorfs gekommen. Das Schicksal hatte es so eingerichtet, dass mir die 14 Tage Zeit und die 500 Mark gerade zufällig und mühelos zur Verfügung standen, um an dem Camp teilzunehmen. Das Camp sollte zuerst im Schwarzwald stattfinden und ich überlegte schon, wie ich ohne Auto dorthin kommen könnte, als die Veranstalter umdisponierten und sich für Königsdorf entschieden. Das alte Wissen kam quasi direkt vor meine Haustür, als ich es dringend benötigte. Ich bin noch heute dankbar dafür.

Im Rahmen des zwei Wochen dauernden Camps in der freien Natur waren die Schamanen der Einladung einer Handvoll junger Männer gefolgt, die

sich bereits intensiv mit dem Wesen des Schamanismus vertraut gemacht hatten und selbst lange Zeit in Nord- und Südamerika verbracht hatten. »First European Medicine Wheel Gathering« (Erstes europäisches Medizinkreis-Treffen) nannte sich die Veranstaltung. Etwa hundert junge Menschen waren damals zusammengekommen, um sich von den Schamanen eine ganz besondere Sicht der Welt erklären zu lassen.



Wie die Ruhe selbst saß er da, der Tapfere Büffel. Auf seinem Schoß in seinen Händen ruhte eine bunte Stickerei, die auf dunklem Hintergrund einen Kreis mit einem Kreuz in der Mitte darstellte. Das heilige Medizinrad. Der heilige Kreis der Medizin der Ureinwohner Amerikas. Ich hatte noch nie davon gehört. Wie sollte ein schlichtes geometrisches Symbol Heilkraft entfalten können? Da ich ein vergesslicher Mensch bin, habe ich schon damals gerne aufgeschrieben, was mir wichtig erschien. Brave Buffalo aber bat darum, Stift und Buch wegzulegen, zuzuhören und den Geist zu öffnen. »Ich schreibe es dir in dein Herz hinein«, sagte er. Ich kann heute noch den liebevollen Klang seiner Stimme in mir hören, als er diese Worte sprach. Wie ich es bereits vom Lory und von meinem Onkel kannte, gaben die Indianer das alte bedeutsame

Wissen von Mund zu Ohr und von Herz zu Herz weiter. Bücher und Stifte wären bei einer solchen Übertragung eher hinderlich, meinte der Mediziner. »Was du aufschreibst, das vergisst du gleich wieder!«

Bevor er überhaupt ein erstes Wort der Belehrung sprach, ehrte er seine Ehefrau, welche die kleine Stickerei in liebevoller Kleinarbeit Stich für Stich gefertigt hatte. »Das ist unsere Art der Kunst«, sagte er. »Unsere Kunst ist sehr einfach: heilige Zeichen und Symbole mit Liebe gemacht.« In seiner Stimme schwang wirkliche Achtung und tiefe Zuneigung für seine Frau.

Er sprach ein wenig über den Kreis, seine Mitte, das Unendliche und die Unmöglichkeit, das Geheimnis eines Kreises wirklich zu erklären. Wer wollte die Unendlichkeit erklären? Wer könnte das? So fragte er in unsere Runde.

Dann thematisierte er das Kreuz in der Mitte. Er erinnerte uns daran, dass auch die Christen ein Kreuz als heiliges Symbol verehren. Er sprach über die Wege, die sich kreuzen, wenn wir auf ihnen wandern: Die Lebenswege und Lebenslinien. Dass es leichte Wege gäbe und schwierige. Im heiligen Symbol des Medizinkreises habe alles seine Ordnung. Es gäbe den Weg von unten nach oben, von der Mutter Erde unten nach oben zum Vater, dem Himmel. Brave Buffalo wunderte sich, dass im Christentum einzig der Vater im Himmel Ver-

ehrerung finde, die Mutter Erde jedoch nicht. Das sei die eigentliche Ursache für unsere Probleme, zum Beispiel für die Umweltprobleme, meinte er.

»Mögen wir auch noch so weit gehen, leichte oder schwierige Wege, falsche oder richtige Wege, all unsere Wege münden immer wieder im Kreis, der unsere Lebenswege und Lebenslinien umfängt. Im Kreis, der ohne Anfang und ohne Ende ist.« So etwa sprach der weise Mann.

Brave Buffalo sagte uns, der Medizinkreis sei für Indianer das heiligste Symbol schlechthin. Deshalb haben sie in den alten Zeiten auf den Gebrauch von Rädern für den Alltag verzichtet: Sie wollten das Heilige nicht zum Gewöhnlichen machen. Sie wollten das Heilige bewahren. Aber das sei ihnen nicht gelungen. Alles, was ihnen heilig war, sei ihnen genommen worden. Vor allem ihr Land. Das heilige Land. Die Mutter Erde. Brave Buffalo weinte bei diesen Worten. Es war kein Jammern in diesem Weinen, keine Schuldzuweisung, kein Heischen um Mitleid. Es war ein tiefer, echter Schmerz um die Mutter Erde. Es waren die Tränen eines Mannes, der daran gehindert wurde, seiner Aufgabe nachzukommen. Ich weiß nicht, ob ich jemals wieder einen Mann so tapfer habe weinen sehen. Brave Buffalo trug seinen Namen mit echter Würde.

Anschließend erklärte er uns, dass die Zahl Vier den Indianern ganz besonders heilig sei. Der Medi-

zinkreis bestehe schließlich aus den vier Vierteln. Es gebe so viel Großes in der Welt, das sich über die Vier verstehen ließe: Die vier Richtungen, mit denen wir uns im Raum orientieren. Die vier Farben Rot, Gelb, Blau und Weiß, in denen wir die sichtbare Welt wahrnehmen. Die vier Winde, die uns das Wetter bringen. Die vier Zeiten, mit denen wir uns im ewigen Wandel der Jahre orientieren. Die vier Zeiten, mit denen wir unsere Tage ordnen, und die vier Zeiten, die unsere Lebenszeit markieren. Alle münden sie in den Kreis von Geburt und Tod, von Entstehen und Vergehen.

»Alles was ist, ist in jenem Medizinkreis mit den vier Elementen enthalten«, sagte Brave Buffalo und lächelte tiefsinnig in sich hinein. »Wir verehren die vier Winde, die vier Kräfte, so wie ihr vielleicht Jesus oder die Engel verehrt. Wenn wir unsere großen Zeremonien wie den Sonnentanz oder die Visionssuche vollziehen, gehen wir vollständig in die vier Kräfte hinein. Wir liefern uns ihnen ganz und gar aus und geben uns ihnen aus tiefster Ehrerbietung hin. Wir gehen sogar so weit, dass wir für eine gewisse Zeit aufhören zu essen und zu trinken sowie uns voll der Sonne und dem Wind und unseren Ängsten aussetzen. Die Erfahrungen, die wir dabei machen, sind unser größter Schatz, unser unvergänglicher Trost, die Quelle unserer Kraft. Diese Quelle kann uns niemand nehmen.«