

## Seelenrückholung - Ein Erfahrungsbericht einer Klientin

Gerade hatte ich das Check-In für meinen Aufenthalt in Zülpich beendet und schleppte meinen Koffer in Richtung Zimmer. Ein Fenster in den Innenhof gab den Blick frei auf liebevoll gestaltete Beete; Kopfsteinpflaster und Tische und Bänke, die zum Verweilen einluden. Auf einmal fiel mein Blick auf zwei Frauen, die sich im Hof unterhielten. Ich erstarrte. Da ist sie. Klar erkennbar nach dem Foto von der Internetseite. Sieht ja ganz normal aus, dachte ich. Was hätte ich denn erwartet? Keine Ahnung. Jemanden mit Federn im Haar und Tierfell um die Schultern, der halb über dem Boden schwebt?  
„Letzte Chance“, sagte das rationale Hirn. „Sag du hast was Falsches gegessen und hast Durchfall und musst weg.“

Ich seufzte und ging zu meinem Zimmer.

Vier Wochen zuvor hatte ich zufällig auf einen Link in einer Veranstaltungsankündigung geklickt. Eigentlich lösche ich sowas sofort. An jenem Abend jedoch war ich so erschöpft und hatte mal wieder einen meiner „ich will hier raus, egal wie“ – Anflüge. Und da war es: Schamanische Heilpraktikerin. Seelenrückholung.

Bevor mein rationales Hirn sich einschalten konnte, hatten meine Finger eine Email-Anfrage gesendet und Schwuppdwupp einen Termin gemacht.

Dieser Termin stand nun unmittelbar bevor. In ungefähr 20 Minuten würde ich mit der Seelenrückholung mit Sonja beginnen.

-„Du spinnst“, sagte der Verstand.

-„Naja“, kam die Antwort sofort von irgendwo aus dem Innen: „alles andere hast du schon versucht. Psychotherapie, Coaching, Supervision. Und hat es was gebracht?“

-„Nicht so wirklich.“

-„Na also. Warum nicht mal was Neues versuchen?“

-„Ja schon. Aber ist das nicht wirklich etwas verrückt? Du bist streng wissenschaftlich an Elite-Unis ausgebildet worden, hast naturwissenschaftlich geforscht, und jetzt machst du 'ne Seelenrückholung???“

-„Nochmal“, klang es mittlerweile leicht genervt, „bist du glücklich so? Hat dir deine ganze Wissenschaft und dein Erfolg was gebracht?“

-.... (Pause)... „nein.“

-„Ok. Also halt wenigstens für diesen Moment die Klappe und probier es doch einfach mal aus.“

In dem Moment kam Sonja auf mich zu. Eine zierliche Frau, die irgendwie gleichzeitig seltsam jung und alt wirkte, mit strahlenden Augen und wachem Blick. Sie lud mich ein, mit in den Raum zu kommen, wo schon alles vorbereitet war: zwei Plätze, diverse Utensilien, von denen ich annahm dass sie zu den schamanischen Ritualen gehörten: Trommel, Rassel, Feder, eine Schale mit getrockneten Kräutern, eine Kerze.

Wir begannen mit einem kurzen Vorgespräch, in dem sie versuchte, ein Gefühl für meine Fragestellung zu bekommen. Ganz genau konnte ich diese nicht einmal benennen. Ich wusste nur, dass ich in meiner derzeitigen Situation absolut verzweifelt und unglücklich war. Dass ich irgendetwas ändern musste, irgendwo anders hinwollte, aber nicht wusste wo. Oder was.

Schließlich erklärte sie mir den Ablauf: ich würde wie bei einer Entspannungsübung auf dem Rücken liegen, und sollte auch genau das tun: mich entspannen, kommen lassen was kommt, nichts machen. Sie würde dann auf die Reise gehen. Begleitet würden wir von einer schnellen Trommel.

Mit deutlichem Herzklopfen machte ich es mir auf meinem Platz bequem und schloss die Augen. Trotz meiner Aufregung kam von irgendwoher das Wissen, dass ich hier und mit Sonja sicher bin.

Nach einem kurzen Anfangsritual begann die Trommel. Zuerst dachte ich, die wäre viel zu laut und zu schnell um überhaupt irgend eine Art von Entspannung oder sonstigen Erfahrungen möglich zu machen. Erstaunlicherweise gab sich das sehr schnell, und ich empfand das Trommeln als hilfreich und später als eine Art Weg oder sogar wie ein Gelände, an dem ich mich festhalten konnte.

Ich nahm noch wahr, dass Sonja sich ebenfalls neben mir einrichtete.

Es begann, wie sonst auch bei Entspannungsübungen: die Unruhe im Kopf wird zunächst stärker, tausend Gedanken gleichzeitig rasen kreuz und quer durchs Hirn. Irgendwann, unmerklich zunächst, wurde ich innerlich ruhiger, und gleichzeitig wacher. Der Zustand ist schwer zu beschreiben. Ich nahm alles wahr, was im Außen geschah; Geräusche oder Veränderungen in der Helligkeit. Dennoch war es, als ob das alles weit weg wäre. Stattdessen begann ich, meinen Körper sehr intensiv zu spüren. Wärme und Kälte tauchten in Wellen auf; Kribbeln oder ein seltsames Gefühl von Ausdehnung und Weite, und dann wieder Verbundenheit. Manchmal sah ich auch Bilder, Bruchstücke von Geschichten. Und immer wenn ich drohte, den Halt zu verlieren, kam die Trommel wie ein Rettungsanker. Zeitlos war dieser Zustand, ich hätte nicht sagen können ob Minuten oder Stunden vergangen waren.

Irgendwann kam auf einmal ganz deutlich ein warmes, goldenes Gefühl, und der Satz „es ist vollbracht“ in den Kopf. Der Verstand plapperte sofort sarkastisch los, „na super, jetzt wirst du schon biblisch“, kriegte aber gleich aus dem Innen einen auf den Deckel, er soll jetzt mal die Klappe halten und nicht versuchen das wieder kaputtzureden.

Wenige Sekunden nachdem ich dieses „zu Ende“-Gefühl hatte, regte Sonja sich, schickte die gefundenen Seelenanteile zu mir und setzte sich dann neben mich. Ich registrierte das, brauchte aber noch ein wenig Zeit um selbst wieder aus diesem Zustand in das Hier-und-Jetzt zu kommen. Sie wartete geduldig bis ich soweit war, und dann tauschten wir unsere Erfahrungen aus. Ich berichtete von dem was ich gespürt hatte, und sie erzählte dann von ihrer Suche. Beeindruckend war die Übereinstimmung sowohl mit dem was ich dort in der Sitzung gefühlt hatte, als auch die Verbindung zwischen Ereignissen aus meinem Leben und den Seelenanteilen die sie gefunden hatte.

Nach der Sitzung fühlte ich mich wie in einen Cocktail-Shaker gegossen und tüchtig durchgeschüttelt. Irgendwie völlig benommen, aber auch hellwach. Und auch nicht unangenehm. Ausnahmsweise war auch der vorlaute Verstand still; das hat wohl sogar den geplättet.

Bin ich froh, dass ich das gemacht habe? Auf jeden Fall.

Hat es jetzt was gebracht? Auch auf jeden Fall.

Allerdings anders als erwartet. Ich weiß nicht genau was ich erwartet hatte, vielleicht so

ein magisches Abrakadabra und alles ist gut. Das war es natürlich nicht.

Es ist eher wie ein warmer Sonnenstrahl des Frühlings, der nach einem harten Winter auf einen Eiszapfen trifft und beginnt, ihn langsam zu schmelzen. Etwas, was lange Eisklotz und Härte in mir war, beginnt, ganz langsam und behutsam aufzutauen.

Meine Sinne sind schärfer. Ich schmecke intensiver; ich spüre viel eher, wann ich eigentlich genug habe. Ich spüre, welche Menschen mir gut tun, und kann besser Grenzen setzen und mein eigenes tun, statt mitzumachen bei dem, was jemand anderes möchte. Häufig werden mir wie aus dem Nichts Zusammenhänge klar, warum ich etwas auf eine bestimmte Art und Weise tue, oder woher aus meiner Biographie das kommt. Dann kann ich entscheiden, ob ich das weiter so machen möchte, oder ob es an der Zeit ist, etwas anderes zu tun.

All dies geschieht langsam, behutsam. Ich bin gespannt, was noch kommt. Ich habe die Vermutung, dass aus den Tropfen, die von meinem Eisklotz rinnen, irgendwann ein kraftvoller Fluss der Veränderung werden könnte.

Danke.