Zeitschrift: Saiten : Ostschweizer Kulturmagazin
Herausgeber: Verein Saiten
Band: 5 (1998)
Heft: 57

Artikel: Das Leben ist kein Zuckerschleck : Gespräch über Schamanismus
Autor: Riklin, Adrian / Koch, Alex
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-885735

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 15.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Seltsame Rituale, Menschen in Ekstase, Herbeirufen von Ahnen und Tieren, Totempols... Was ist das eigentlich, ein Schamane? Im Telephonbuch findet sich kein Eintrag. Alex Koch beschäftigt sich schon seit längerer Zeit mit Schamanismus und ist dabei, eine grössere Arbeit darüber zu schreiben.

Das Leben ist kein Zuckerschleck

Gespräch über Schamanismus mit Alex Koch, Psychotherapeut in St. Gallen

von Adrian Riklin

«Das Leben ist nicht so esoterisch feinduftend, räuchelnd und ätherisch wie es manche gerne hätten und auch behaupten, sondern auch 'blutig und fleischig'. Gerade wenn es um die Frage der Spiritualität geht, darf man das nicht vergessen.»

Der dies sagt, heisst Alex Koch, arbeitet als Psychotherapeut und beschäftigt sich theoretisch seit Jahren mit Schamanismus und auch mit theologischen Fragen. Wir treffen uns in seiner Praxis im dritten Stock eines Geschäftshauses. Der Blick durch die Fenster führt auf die Fassaden des St.Galler Hauptbahnhofs und des Postgebäudes.

Schamanismus kommt vom Wort «saman», ein Wort aus der sibirischen Mandusprache, und bedeutet «einer, der bewegt, der erregt». Ein Bewegtsein, von dem auch Alex Koch zu berichten weiss. Angefangen hat für ihn alles in Kanada. Auf Einladung von Bekannten konnte er an indianischen Ritualen teilnehmen. «Ich sass da wie ein Fremdsprachenschüler, der kein Wort versteht. Alles, was ich in den Jahren meiner Ausbildung gelernt hatte, half mir nicht weiter. Ich verstand nichts! Ich begriff nichts! Ich spürte nur eines in mir, einen tiefen Respekt vor dem, was sich vor meinen Augen abspielte. Ich hielt mich ganz zurück, denn ich wusste, dass ich in einer ganz anderen Welt lebe.»

Die spätere Lektüre über den Schamanismus hat ihn rund um den Globus gebracht, «es ist spannend zu sehen, wie gleiche schamanistische Elemente in allen Kulturen rund um die Erde aufzufinden sind.»

Die Zerstückelung

Was versteckt sich für ein tieferer Sinn hinter all den Trommelrhythmen, dem tierischen Geschrei, ekstatischen Körperreaktionen, Adlerfedern? Schamanismus hat immer ein Ziel, erklärt Alex Koch: «Nach der Zerstückelung den Weg in den Himmel zu finden». Zerstückelung? «Zerstückelt bin ich dann, wenn ich mich nicht mehr als ein Ganzes erlebe, durch innere Gegensätze zerrissen fühle, wie aufgelöst, wenn ich nicht mehr weiss, wer ich bin. Ich denke, jeder Mensch geht durch solche Erfahrungen. Nur, die schamanische Zeit formuliert das halt noch ganz anders als die heutige. Sie beschreibt den ganzen Prozess in einem Bild: Da kommt ein grosser Vogel, meist mit einem eisernen Schnabel und zerreisst den Körper eines Menschen. Zuerst wird der Kopf entfernt und auf einen Pfahl gesteckt, damit die eigenen Augen alles weitere auch noch mitansehen müssen, was mit einem geschieht. Dann werden alle Organe herausgenommen, die Körperflüssigkeiten fliessen in die Erde, und am Schluss wird das ganze Skelett auseinandergerissen, Knochen für Knochen. Was müssen Menschen für einen Schmerz in sich erleben, wenn sie ein so ausdrucksstarkes, schreckliches Bild für ihren inneren Prozess verwenden! Die Zerstückelung ist aber nicht das Ziel, nicht das Ende, sondern es folgt - wie nach einer Brutzeit - gleichsam eine Geburt, eine erneute Zusammensetzung der Knochen mit neuen Organen und frischen Körperflüssigkeiten. Ein neuer Mensch ersteht aus dem alten. Und das tut weh, braucht Kraft und Geduld, deswegen habe ich von 'blutig und fleischig' gesprochen. Unsere Gesellschaft hat die Tendenz, solche «Durchgänge» und Prozesse zu pathologisieren, d.h. man diagnostiziert dann Krankheiten. Im Verständnis der Schamanen handelt es sich dabei um die urmenschlichsten Realitäten, um menschliche Reifungsprozesse.

A.R. *Warum diese harten Realitäten?*

A.K. Das weiss ich auch nicht *(denkt nach)*. Kannst du mir vielleicht erklären, warum es unter den warmen Jahreszeiten plötzlich den kalten Winter gibt, oder gar braucht? Da ist auch alles wie tot. Alles Laub wird von den Bäumen gerissen...

A.R. *Wie geht denn unsere Welt mit solchen Realitäten um?*

A.K. Ich denke, wir verstecken viel davon. Immer ist der Anspruch in der Luft, «zwäg und aufgestellt» sein zu müssen. Schau mal die Gesichter auf den Werbeplakaten an, sogar wenn für Krankenkassen geworben wird... Es gibt aber noch Gefässe, in denen von solchen Prozessen die Rede ist. Ich denke an die Kunst und natürlich auch an psychotherapeutische Prozesse. Beide machen uns auf solche Fragen aufmerksam und ermutigen uns auch, solche Wege zu gehen und auszuhalten. Zudem glaube ich, dass alle Religionen ganz wesentlich dazu da sind, Menschen inmitten solcher Prozesse etwas in die Hand, besser ins Herz zu geben. Wenn jemand glaubt, es nicht mehr aushalten zu können, dann braucht z.B. das Judentum ein schönes Bild von einem Mann, der Wache halten muss. Er steht nachts auf der Zinne, in der Dunkelheit und kann nur noch eines: er starrt in den Osten - wie ein Verrückter - und wartet und wartet, bis erste Anzeichen des Morgenrotes sich zeigen. Dann weiss er, es wird Tag! Es ist alles andere als leicht, in den Zeiten grosser Not eine solche Haltung einzunehmen.

A.R. *Du sprichst von Religionen. War denn Jesus auch ein Schamane?*

A.K. In einem gewissen Sinne vielleicht ja, in einem anderen bestimmt nicht. Die Schamanen treten in der Menschheitsgeschichte zu einer Zeit auf, als der Mensch noch Jäger und Sammler ist, also mit den Jagdtieren mitzieht, sich noch nicht niedergelassen hat. Der Zug der Tierherden bestimmt auch weitgehend seinen Weg. Jesus hatte bereits ein viel differenziertes Bewusstsein, er passt nicht mehr in die Welt der Jäger. Es gibt aber andererseits Ereignisse im Leben Jesu, die darauf hinweisen, dass es bei ihm den Prozess zum Schamanen gibt. Schamane kann man nicht lernen, es ist das Leben, das dich da hineinholt. Mit ca. 30 Jahren liess sich Jesus nach jüdischem Ritus angeblich taufen. Es wird berichtet, dass sich ihm der Himmel geöffnet haben soll. Und aus diesem Himmel erfährt er eine Botschaft, übermittelt durch eine Taube. Natürlich ist dies eine bildhafte Sprache, es geht um ein inneres Erleben. Am Himmel selbst geschah bestimmt nichts, aber um so mehr in ihm. Was müssen das für Augenblicke sein, wenn in einem Menschen sich plötzlich solche Weiten auftun, und er sich plötzlich dem Himmel genau so zugehörig fühlt wie der Erde?! Als Sohn des Himmels, dem die Liebe gilt, soll er sich erfahren haben. Das Öffnen des Himmels und das Reden eines Tieres (Taube) sind typische schamanische Metaphern. Doch kaum ist diese ergreifende Erfahrung geschehen, treibt es ihn in der Wüste herum, und mit einemmal ist es mir der «Aufgehobenheit im Himmel» vorbei. Beschrieben wird ein Kampf mit wilden Tieren. Letztendlich handelt es sich dabei um ein äusseres Bild für einen inneren Vorgang. Es scheint, dass Jesus dabei fast verrückt geworden ist. Ich denke, da geschieht so ein Prozess, den die Schamanen Zerstückelung nennen: Eine tiefgreifende Veränderung, eine Reifung, eine Neuorientierung, eine Identitätsfindung. Es gibt den Hinweis, dass ihn während dieser Zeit die Engel Gottes versorgt haben. Das kann nur jemand sagen, wenn er im Nachhinein darüber staunt, dass er eine so verrückte Situation überhaupt durchgehalten hat. Mittendrin merkst du das kaum.

Ich sagte vorher, das Leben sei nicht so ätherisch und esoterisch abgehoben, sondern manchmal auch «blutig und fleischig». Ich meine damit genau solch schwierige Lebensphasen, in denen jemand nicht mehr weiss, ob er durchhält oder verrückt wird. Wir haben zwar auf wertvollen Barockaltären von vielen sogenannten Heiligen in schmucken Schreinen Knochen aufbewahrt - die haben anscheinend auch durchgehalten. Erinnerst du dich? Ich sprach von der Zerstückelung bis auf die Knochen. Mit den Heiligengebeinen kann doch heute niemand mehr etwas anfangen. Sie werden hie und da abgestaubt, die Verzierungen aus Silber wieder auf Hochglanz gebracht. Dabei vergessen wir, dass diese Menschen «Knochenarbeit» geleistet haben, indem sie - als es ganz schwierig wurde - durchgehalten haben.

A.R. *Gibt es denn noch weitere für uns unbekannte schamanistische Überbleibsel?*

A.K. Ja, ich denke z.B. an den Maibaum. Einer steht übrigens jährlich beim Brunnen in der Spisergasse. Der Maibaum oder eben ursprünglich Lebensbaum ist das Symbol des Lebens überhaupt. Du findest ihn rund um die Erde. Die alten Schamanen haben ihn bei jedem Ritual aufgestellt oder ihn zumindest mit einem Stock symbolisiert. Ganz auffallend ist, dass der Maibaum bis hoch hinauf entastet wird. Du siehst also einen kahlen Stamm, und unmittelbar unter der Baumkrone, wo man die Zweige noch belassen hat, hängt ein Ring aus frischen Zweigen. Nur oben ist es also lebendig. Unten ist alles tot, eben zerstückelt. Im

«Schamane kann man nicht lernen, es ist das Leben, das dich da hinein holt».
Alex Koch, Psychotherapeut in St. Gallen
Foto: Leo Boesinger

Tibet z.B. klettert der Schamane mit einem toten, blutenden Ziegenkopf im Nacken dem kahlen Stamm entlang hoch. Beim Ring angelangt, zwängt er sich durch diesen hindurch. Dies ist Ausdruck dafür, dass er die schwierige, von Krisen und Turbulenzen gezeichnete «Unterwelt» verlässt und in die Oberwelt, den Himmel vorstösst. Ich sagte vorher schon, das Ziel ist immer der Himmel. Wir verstehen uns richtig, wir reden immer vom Leben, von dem, was vor dem Tode ist, nicht *von* dem, was nachher folgt! Bei aller Zerstückelung, bei allem Verrückt-werden-können im Leben, sogar mit dem Tod im Nacken... soll eine Kraft – woher sie auch kommen mag – uns immer weiter vorantreiben, hin zu diesem Loch, durch diesen schmalen Ring hindurch in den Himmel. Zu einem Stück Himmel in uns!

A.R. *Kaum zu glauben, dass Maibäume oder, wie du sagst, Lebensbäume mit so grundsätzlichen Lebensfragen zu tun haben. Ich habe Maibäume eher mit Frühlingsfesten und Bierzelten in Verbindung gebracht.*

A.K. Warum nicht? Da stehen diese Bäume ja. Genau da gehören sie ja auch hin. Es gibt doch gute Gründe, das Leben bei Bier und Musik zu feiern. Die einen machen das mit Marschmusik, die andern mit Hip Hop...

A.R. *Bevor wir uns jetzt gleich in den Himmel aufmachen, bleiben wir noch etwas in der Unterwelt, beim kahlen Stamm. Wir klettern ja nur noch selten Baumstämmen entlang hoch. Wo in der Welt konfrontieren wir uns heute mit unserer verrückten Seite, wie können wir das aus uns herausholen? Vielleicht in der Disco?*

A.K. Ja, ja, genau – und das kann verdammt gut tun. Wenn wir uns schütteln, wenn der ganze Körper den Rhythmen folgt, kann ganz schön was abgehen. Ich bin ja nicht unter Schamanen gross geworden, doch die tun dasselbe, wenn sie stundenlang trommeln bis sie in Trance, in Ekstase fallen. Dann geht auch bei denen etwas ab: Dann treten sie aus sich heraus. Das ist Ekstase. Ich verstehe das so, dass sie dabei ihre alltägliche, gewohnte Identität für Momente aufgeben und in eine neue, verborgene hinfallen. Sie fallen ja oft auch buchstäblich um. Das kommt für sie einer Neubelebung, einer Ausweitung für Augenblicke gleich. Ich erinnere mich an einen Schwarzafrikaner, der nach seiner Trance befragt, meinte, er gewinne dabei Leben. Insofern hat Techno vielleicht auch schamanistische Züge: Indem die immer gleichen Rhythmen auf uns «einhämmern», kann vielleicht auch etwas aus uns «herausgehämmert» werden, das sonst eher verborgen ist. Es ist sicher kein Zufall, dass es heute ein psychotherapeutisches Instrumentarium gibt, das sich «Hammerschlag» nennt. Auch die Tatsache, dass die Aufputschdroge in der Technoszene «Ecstasy» heisst, ist kein Zufall: Die «Ekstase» ist schliesslich das Charakteristikum des Schamanen.

A.R. *Muss man denn in die Disco gehen, um Schamane zu werden?*

A.K. Wohl kaum, auch wenn sie solche Elemente aufnimmt. Aber bestimmt sind wir dort den Schamanen näher, als wenn wir uns beim Bankangestellten hinter Glas nach dem Kontostand erkundigen. Nur muss man eines unterscheiden: Die alten, grossen Schamanen sind den langen, inneren Weg der Zerstückelung gegangen, bis sie zur Ekstase fähig wurden. Ob dies mit chemischen Substanzen zu erreichen ist, bezweifle ich.

A.R. *Die Disco als moderne kollektive Psychotherapiepraxis?*

A.K. *(lacht)* Eine schöne Vorstellung, warum nicht ... eine gute Kombination! Es muss aber nicht jeder in die Disco, der eine Psychotherapie macht, aber auch nicht jeder in der Disco in die Therapie. Ich denke an eine Schamanin aus New York, bei der ich einmal Kurse machte. Wir tanzten stundenlang zu den verschiedenen «weiblichen und männlichen» Trommelrhythmen. Auch wenn das schöne Erfahrungen sind, letztlich verändert sich dabei wenig oder gar nichts. Wir fallen dann ständig ins Alte zurück, es drängt sich eine Wiederholung auf. Bei einer Psychotherapie sollte das anders sein – ich denke, sie ist die zeitgemässe Nachfolgerin der alten, schamanischen Heilrituale. Darum mache ich hier Therapien und kopiere keine alten schamanischen Rituale.

Nehmen wir an, dass jemand in der Disco tatsächlich ekstatische Zustände erlebt. Das ist befreiend! Keine Frage. In der Ekstase haben die alten Schamanen neue Erkenntnisse gewonnen, d.h. sie konnten Dinge sehen (Hellsichtigkeit), und das Gesehene haben sie verkörperlicht, d.h. über den Körper ausgelebt. Die alten Schamanen meinten, ein Ahne (oder ein Tier) rede zu ihnen und bringe sich zum Ausdruck. Heute sehen wir es etwas anders: Unsere Ahnen reden nicht mehr – auch wenn wir ihre Botschaften noch in uns tragen. Schamanen hingegen machen das in der Ekstase Erlebte an den Ahnen fest – weil sie es nicht als Teil ihrer selbst empfinden. Wichtiger für uns ist zu wissen, dass die Schamanen nicht reden, sie fassen ihre Erkenntnis nicht in Begriffe und schaffen daher in unserem Sinne keine Klarheit, sondern sie erleben «nur», während wir erleben *und* begreifen wollen und können. In modernen psychotherapeutischen Formen kann jemand ganz in den Körper gehen, und plötzlich sieht er Bilder in sich, Körperbilder, die er zu beschreiben versucht ... Dann ist er auf der Ebene des Schamamen, beginnt es aber in Worte zu fassen. Damit ist die Verbindung zu den Lebensfragen und zur konkreten Lebenssituation möglich. Dann geschieht Bewusstwerdung, dann holen wir Unbekanntes aus der Nacht ins Morgenlicht. Was zuerst «über den Körper abgeht» – da kann es laut und crazy werden! – , führt weiter zur Bewusstheit! Wer all die Gegensätzlichkeiten in sich aushält, mit ihnen kämpft und ringt, immer wieder auch die Ängste überwindet und sich erlaubt, ja sich erlaubt ... irgendwann kann er wie durch das schmale Loch, den engen Ring an seinem Maibaum/Lebensbaum schlüpfen und dabei in sich plötzlich spüren, dass er dem Himmel genauso zugehörig ist wie der Erde... Doch es steht mir in Therapien nicht zu, diese Dinge zu predigen. Es wäre ohne Sinn. Sie können höchstens wachsen. ■

DACHCOM®

Die neuen Kleider
von Bonnie und
Raoul von...

Andeuten. Angeben.
Anmachen. Anheizen.
Anfassen. Anfauchen.
Anziehen.

webb's
by mode weber

Wattwil, St. Margrethen,
Widnau-Heerbrugg, St. Gallen, Wil

DRS3 NACHTSCHICHT

Die DRS3 DJ-Tour

Fr. 30.10. Winterthur, Albani
Jean-Luc Wicki, Christine Walder

Fr. 06.11. Bern, Wasserwerk
Mauro Zompicchiatti, Irina Hollander, Martin Schäfer, Reeto von Gunten

Sa. 07.11. Thun, Mokka
Viviane Laissue, Nicole Wyss

Sa. 07.11. Luzern, Schüür
Pascal Hunkeler, Dominic Dillier

Mi. 11.11. Zürich, Kanzlei
Marianne Berna

Sa. 14.11. Schaffhausen, Domino
Susanne Spreiter, Matthias Wilde

Sa. 21.11. Brig, Crazy-Palace
Michael Lehner, Christoph Alispach

Sa. 21.11. Biel, Ranch
Krüger Brothers live
Christoph Schwegler, Geri Stocker

Fr. 27.11. Solothurn, Kreuz
Karin Müller, Katja Alves

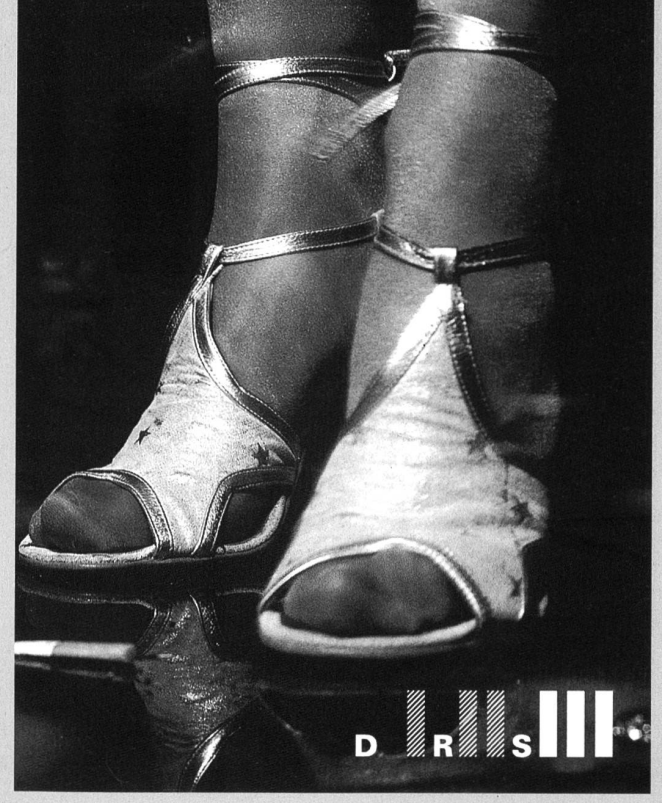
Sa. 28.11. Zug, Galvanik
Markus Kenner, Jill Keiser

Fr. 04.12. St. Gallen, Grabenhalle
Kat «La Luna» Fischer,
Paco Manzanares, Petit Prince

Sa. 05.12. Basel, Kuppel
Linda Muscheidt, Martin Schäfer, Walter Herger

So. 06.12. Chur, Felsenbar
Viviane Laissue, Nicole Wyss

Mo. 07.12. Stans, Kollegium
Urs Musfeld, Susanne Spreiter



DRS3