

Junghee Jang & Mark Hosak

Schamanisches Heiltrommeln

Die intuitive Methode
zur Erweckung von Sinnlichkeit,
Lust und Lebensfreude



Inhalt

Vorwort	9
Schamanisches Heiltrommeln	13
Was ist Schamanisches Heiltrommeln?	21
Schamanismus	25
Schamanismus im Alltag	27
Der Ursprung des Schamanismus – die göttliche Liebe	38
Schamanische Persönlichkeitsentwicklung	43
Vom Schamanismus zur eigenen Magie	49
<i>Schamanismus – Der Weg zur Selbstfindung</i>	51
<i>Einheit mit der Natur</i>	56
Vor dem heiligen Feuer	57
Im Geborgenheit spendenden Wasser	57
Die Bäume, die spirituellen Freunde	58
<i>Einheit mit den Menschen</i>	58
Gemeinsame Meditation	59
Spirituelle Erotik	59
<i>Einheit mit den Göttern</i>	61
<i>Schamanen und ihre Fähigkeiten</i>	63
Die vier Stufen der Entwicklung des Schamanischen Heiltrommelns	65
<i>Stufe 1. „1000 Klänge“</i>	66
Die Klänge der Trommel kennenlernen	67
Entspannungsübung zur Lockerung des Körpers	67
<i>Wie man die Trommel richtig schlägt</i>	68
Ki-Schlag	68
Bass	69
Randschlag	72
Schlag zwischen Bass und Rand	74
<i>Grundübungen für die Kraft der 1000 Klänge</i>	75
Übungen einfacher Rhythmen	75
<i>Wo und warum Verspannungen häufig auftreten</i>	77
<i>Wie kann man Verspannungen lösen?</i>	77
<i>Wie kann man Verspannungen vorbeugen?</i>	78
<i>Stufe 2. Versetzte Klänge – Das Brummen der Hummeln</i>	79
<i>Stufe 3. Kreativität – Klänge der Kraft und Power-Rhythmen</i>	81

Die geheimen Rhythmen der Natur hören	81
<i>Stufe 4. Trance-Trommeln</i>	83
Sich in die Schwingungen eines Mandalas hineinbegeben	84
<i>Stufe 5. Trance-Trommeln durch Spirits</i>	84
Schamanische Heilung mit dem Klang der Natur	87
<i>Eine Reise zu den alten Spuren der Trommel</i>	88
<i>Das Ohr – Tor zur spirituellen Welt</i>	89
<i>Schamanische Klangmassage</i>	94
<i>Übersinnliche Wahrnehmung</i>	97
Die ursprüngliche Trommel im Herzen hören	99
Entdeckung der echten Bedürfnisse und Wünsche	100
Trommel-Rituale	103
<i>Hirschtanz – Trommel- und Tanzritual der Hopi-Indianer</i>	106
Trommeln für die Heilung des Herzens	107
<i>Vergebungsbearbeitung mit der Trommel – der Weg der Liebe</i>	111
Vergebungsttrommeln	120
<i>Die Kraft der Trommel</i>	121
<i>Entspannung und Meditation</i>	124
Trommel-Meditation	125
<i>Der Trommel-Pfad</i>	125
Trommel-Pfad-Übung	127
<i>Stärkung und Reinigung der Aura</i>	128
Die vier Aurafelder	130
Die Reinigung der vier Aurafelder	132
Wirkungsbeispiele für eine Aura- und Chakra-Reinigung	134
Chakraheilung mit der Trommel	135
Trommeln und Ley-Lines	137
Trommel-Kraftball	138
Trommel-Bad	139
Trommel-Entspannungsübung für zwischendurch	140
<i>Die schamanische Trommel-Einweihung</i>	140
<i>Der Weg zum Trommel-Meister</i>	143
Die Trommel als wunderschöne Landschaft	144
Die Zonen der Trommel kennenlernen	144
Wasser trommeln	144
Sinnliches Trommeln	145
Nachahmung der Klänge aus der Natur	145
Mit dem Trommel-Ritual der Göttin anfangen	145
Die richtige Höhe für entspanntes Trommeln finden	145

Entspannung	145
Trommeln zu Musik	145
Regelmäßiges Trommeltreffen	146
Tagebuch trommeln	146
Trommel-Dialog	146
<i>Schamanische Heil-Trance</i>	147
<i>Schamanischer Tanz</i>	150
<i>Trommel – das Tor zur Göttin</i>	152
Wie ein Baum zur Welt kommt	153
Göttin-Ritual	155
Schamanismus und Tantra	157
<i>Begegnung mit der eigenen Schönheit</i>	170
Gedichte von Junghee Jang	172
<i>Der Lustengel</i>	173
<i>Abenteuer</i>	174
<i>Du bist überall</i>	175
Die Autoren	176

Vorwort

Die Trommel ist ein Musikinstrument für jedes Alter. Babys, Kinder und Erwachsene können einfach ohne Vorkenntnisse auf ihr spielen. Dieser spielerische Aspekt macht die Trommel einzigartig.

Wir werden gefühlvoller, wenn wir der Trommel begegnen. Freude, Gänsehaut, Begeisterung, Fieber und Lebenslust erwachen in uns. Wenn dies immer zu unserem Alltag gehören könnte – das wäre eine schöne Sache!

Das Schamanische Heiltrommeln ist nichts Neues, sondern ein ganz alter menschlicher Erfahrungsschatz. Wir haben diesen Schatz wieder entdeckt und einfach mit unserer Art poliert, so dass er jedem zur Verfügung stehen kann.

Trommeln kennt jeder. Schamanismus hingegen kennt nicht jeder. Unter Heiltrommeln können sich manche etwas vorstellen, andere nicht.

Es kam einmal eine Frau zum Seminar über Schamanisches Heiltrommeln, um zu erfahren, was das eigentlich ist. Während einer Übung lag sie am Boden. Die Trommel begleitete ihr Wohlbefinden. Entspannung breitete sich in ihrem ganzen Körper aus. Aus ihren Augen traten Tränen, und etwas berührte sie tief. Im Inneren passierte vieles, was außen sehr ruhig wirkte. Am Ende der Übung stand sie langsam auf, setzte sich auf den Boden und atmete tief aus. Sie war von ihren Gefühlen überwältigt und brauchte eine Weile, bis ihr Atem wieder ruhiger wurde. Wir fragten sie, wie es ihr ginge. Und sie antwortete: „Ich wusste nicht, was Heiltrommeln bedeutet. Dieses Wort ‚Heil‘ konnte ich nicht begreifen. Jetzt weiß ich, was das ist. Das ist Heiltrommeln!“

Beim Schamanischen Heiltrommeln geht es darum, etwas zu erleben.

Durch reichlich Selbsterfahrung schaffen wir einen neuen Raum, in dem sich mehr Freude und Lebendigkeit ausbreiten, wo mehr Licht scheint, wo das Wort Einsamkeit nicht existiert, wo die Kraft da ist, die im Alltag verlorengegangen ist.

In diesem Buch geht es darum, etwas Neues zu erfahren und zu erleben. Jedes neue Wissen wirft eine neue Frage auf. Für diese Frage kann man durch das Selberausprobieren eine Antwort hervorbringen. Damit kann das Wissen aus der praktischen Erfahrung zur Weisheit kommen.

Die schamanische Energiearbeit steht immer in Verbindung mit Lichtwesen.¹ Sie sind die Quelle der Energien, die übertragen werden. Der Schamane, der die Trommel spielt, ist das Medium (der Kanal), der die Energie der Lichtwesen durch sich leitet und u.a. über die Trommel und ihre Klänge in die Welt bringt. Ohne die Verbindung zu den Lichtwesen ist die Trommel ein normales Musikinstrument, wie wir es aus unserem Alltag kennen. Durch die Einstimmung und Anrufung der Engel, Götter und Krafttiere kann man über das Trommelspiel spirituelle Erfahrungen sammeln. Genau das macht das Schamanische Heiltrommeln so besonders. Sowohl der Zuhörer als auch der schamanische Heiltrommler erkennen, dass die Art und Weise des Schamanischen Heiltrommelns wie auch die daraus resultierenden Klänge etwas völlig anderes sind als rein musikalisches Trommeln.

So haben wir beschlossen, den Rahmen der Begeisterung und Freude für viele Menschen zu vergrößern, indem wir unsere persönlichen Erfahrungen mit dem Schamanischen Heiltrommeln in diesem Buch vorstellen.

Die Beispiele, wie es uns und vielen anderen damit ging, werden dem Leser helfen, seine musikalischen und schamanischen Talente zu entdecken, seine Kreativität zu stärken, lebensspendende Energien in den Alltag zu rufen, Selbstbewusstsein und Urvertrauen zu schaffen und dem eigenen Herzen sowie der uns innewohnenden ureigenen Natur näher zu kommen.

Wir freuen uns und sind sehr dankbar dafür, dass wir unsere wunderschönen Erfahrungen mitteilen können!

Unsere schamanischen Ausbildungen haben wir überwiegend in der Stadt, in enger Verbindung mit dem Alltag, genossen, indem wir viele Seminare besucht und das dort Gelernte in den Alltag integriert haben.

Manche glauben, eine solche Ausbildung finde überwiegend im Wald oder in der Isolation statt. Dort kann man solche Dinge natürlich auch lernen, aber es ist nicht der einzige Ort, wo man sein altes Erbe wiederentdecken kann. Wir leben nicht mehr auf dem Feld mit Tieren oder im Urwald. Daher ist der Ausbildungsort dem Zeitalter angepasst. Dennoch ist die Natur ein Ort, an den wir uns als Stadtschamanen häufig begeben,

¹ Lichtwesen ist ein Sammelbegriff für Engel, Götter, Elfen, Devas, Feen, Krafttiere, Buddhas, Bodhisattvas etc.

um uns dort inspirieren und von der Natur belehren zu lassen. In der Natur kann man viele wundersame Dinge erleben, die man im Alltag selten zu sehen bekommt. Im Alltag wiederum gibt es vieles, was man in der Natur kaum bekommt.

Unsere Art der schamanischen Heilung passt wunderbar zu den Menschen, die einen ganz normalen Alltag in der Stadt oder in einem Dorf leben und den Wunsch hegen, ihren Alltag noch glücklicher zu gestalten.

Wir beziehen unsere schamanische Erfahrung aus dem koreanischen und japanischen Schamanismus, sowie besonders aus dem lemurianischen White Feather Schamanismus. Die Begegnung mit und die Offenheit für andere schamanische Traditionen wie Huna oder die der Indianer hilft uns dabei, die schamanischen Fähigkeiten auszubauen und zu erweitern.

Wir lehren schamanische Geistheilung des lemurianischen White Feather Schamanismus, wo es auf einer höheren Stufe darum geht, die eigene Magie durch Kreativität und Medialität auszuschöpfen. Zu unserem spirituellen Weg gehört auch die Arbeit mit der spirituellen Lebensenergie Reiki, Erfahrungen aus diesem Bereich, besonders dem Rainbow Reiki, lassen wir ebenfalls immer wieder einfließen. Rainbow Reiki ist eine erhebliche Erweiterung des traditionellen Usui-Reiki, in dem bereits die schamanischen Grundelemente integriert sind und als Grundlage für den White Feather Schamanismus angewandt werden.

Wir danken unserem spirituellen Lehrer Walter Lübeck, der uns mit Liebe und Weisheit geholfen hat, den Zugang zu unserem schamanischen Kanal wiederzufinden. Wir danken auch allen Menschen, die uns Wärme und Liebe geschenkt haben, mehr in unsere Kraft zu kommen.

Dieses Buch soll als Anregung, Inspiration und Übungsbuch dienen. Möge es dazu beitragen, die Welt grenzenlos kennenzulernen. Dieses Buch widmen wir der Großen Göttin. Möge es ihr Freude bringen, wenn sie sieht, dass durch diesen Erfahrungsschatz viele den Weg ihres Herzens wiederfinden.

Schamanisches Heiltrommeln



Herzlich willkommen in der Welt des Schamanischen Heiltrommels! Mit diesem Buch laden wir Sie in eine spirituelle Welt ein, in der Sie sich selbst wieder finden können.

Indem Sie sich für die Inhalte dieses Buches öffnen, werden Sie über die fünf Sinne hinaus Wunderschönes erleben. Die Bewegungen der Augen über die Zeilen, die Berührung der Hände auf den Seiten und die aktive Verarbeitung des Inhalts im Gehirn sind nicht alles, was während des Lesens passiert.

Dieses Buch wurde, wie auch Steine, Sterne, Bäume und das Meer, von der Schöpferkraft geschaffen, um die göttliche Liebe und Weisheit aus altem spirituellem Wissen in der Welt zu verbreiten.

Alles, was in dieser Welt existiert, ist lebendig. Das ist die Essenz des Schamanismus. Als Schamanen haben wir dieses Buch den Göttern gewidmet, damit sie ihre himmlischen Botschaften durch uns, unser Handeln und die Trommeln den Wesen dieser Welt schenken können und man auf diesem Wege den Göttern und ihrer Göttlichkeit näher kommen kann. Danken möchten wir an dieser Stelle all den spirituellen Helfern, die uns während des Schreibens unterstützt haben. Ihre Energien wirken durch die Worte und Bilder auf den Lesenden und führen zu Entspannung, Geborgenheit und Einsicht. Erkennt man die darin verborgenen Botschaften, hält man einen Schatz in beiden Händen. Lassen Sie Ihre inneren Bilder in sich hochkommen, lassen Sie Ihrer Fantasie freien Lauf. Durch die Vielschichtigkeit bekommt jeder genau das, was für ihn gerade wichtig und nützlich ist.

„Es scheint die Sonne früh morgens durch die Bäume. Einige Plätze liegen noch im Schatten. Dadurch wirkt der Bereich, wo die Sonne scheint, besonders strahlend. Die Luft ist noch kühl, und wenn man durch den Mund ausatmet, sieht man den Atem als Wolke, ein Hauch, der die Sonne reflektiert und sich nach vorne bewegt. Auch der mit Moos bewachsene Stein, der Baum und der Fluss atmen aus, indem sie Dampf in den Himmel steigen lassen.“

Lassen Sie sich einfach überraschen, welche Lebendigkeit Ihnen von nun an mit diesem kleinen Buch im Alltag geschenkt wird.

Wie wir auf dieses Buch kamen

Soweit ich (Junghee) mich erinnern kann, kam ich mit sieben Jahren das erste Mal mit dem koreanischen Schamanismus in Kontakt. Meine Mutter hatte mich zu einer Schamanin mitgenommen. Damals war ich sehr beeindruckt von ihrer außergewöhnlichen Ausstrahlung und den Ritualgeräten, die man sonst nur selten zu sehen bekommt. Die mir damals unbekannt mystische Stimmung war die Präsenz der Götter, die durch ausdrucksvolle Tanzbewegungen, spirituelle Malerei und tief berührende Gebete gerufen wurden. Seit ich mich dafür entschlossen habe, den Weg des Herzens zu gehen, begegne ich immer öfter den Spuren des Schamanismus.

Da meine Mutter Musik und Tanz liebte, bekam ich zu Hause immer Musik zu hören. Meine Mutter sang so gern und leidenschaftlich, dass es mich immer faszinierte. Ihre Stimme beinhaltete alles über das Leben, Freude, Lust, Sehnsucht, und auch Trauer. Wenn sie sang und tanzte, war ich so freudvoll, dass dies Hoffnung und Träume in mir wachsen ließ.

Mein Vater war genau das Gegenteil. Bei ihm herrschte überwiegend Stille. So wusste ich damals schon, wie wichtig es ist, sich auf die Rhythmen des Lebens einzustimmen, freudvoll zu leben, um aus dem, was man ist, das Beste herausholen zu können.

So spielte ich mit diesem und jenem Musikinstrument und sehnte mich danach, tief in die Welt der Musik einzutauchen.

Ich wuchs in einer Kultur auf, wo Trommeln bei verschiedenen Volksfesten, in schamanischen, buddhistischen, daoistischen und nationalen Ritualen die musikalische Begleitung waren. Mich begeisterten immer die

verschiedenen Stimmungen, die durch Trommeln ausgelöst wurden. Die Fülle der Freude, Aufregung, Lebendigkeit, und auch die Stille, sowie die Nachwirkungen der Trommeln.

Ich liebte die Taebuk (koreanische große Trommel). Nach den hinreißenden, kraftvollen Schlägen auf dem Trommelfeld blieben die Rhythmen und der Bass einige Zeit in meinem Puls. Mein Herz fühlte sich lebendig an und machte die Musik mit. Ich erinnere mich noch, wie ich energieaufgeladen durch die Gegend hüpfte.

Besonders faszinierten mich die beruhigenden und eher monotonen Klänge einer Trommel und von Gongs im buddhistischen Tempel. Den Klang atmete ich mit dem ganzen Körper ein, und dabei spürte ich etwas besonderes, nämlich dass dieser Klang über die Berge hinaus weit über den Himmel strahlte. Zu dem Himmel, wohin meine Sehnsucht und Wünsche aufsteigen konnten. Der fein vibrierende und angenehme Ton führte mich in eine Welt der Stille. Fantasievollen Wesen begegnete ich dort und ich ahnte, dass in dieser Welt etwas existiert, wodurch mein Herz in die Fülle kommt.

Das Interesse und die Liebe für uralte Musik und das Ritualinstrument Trommel nahmen rasch zu. Die Begeisterung und Faszination von Menschen auf Afrika-Märkten, esoterischen Messen, internationalen Trommelkonzerten und Musiktherapien war stark spürbar.

An den Kraftorten der Welt trommeln Menschen zusammen und machen schamanische Rituale für andere und das eigene Wohlergehen.

In fast jeder größeren deutschen Stadt gibt es heute eine Trommelgruppe, und jeder kann einfach in einen Trommel-Workshop einsteigen. Dort lernen Teilnehmer meistens die rein musikalischen Aspekte des Trommelns.

Es gibt viele internationale japanische und koreanische Trommelgruppen, die ihr traditionelles Trommelspiel mit modernen musikalischen Gattungen kombiniert als Show präsentieren. Dabei spielt die künstlerische Seite der Trommel eine große Rolle und es wird auf den unterhaltenden und spektakulären Aspekt ein größerer Schwerpunkt gelegt als auf die rituellen und meditativen Aspekte. Dennoch begeistern uns die machtvollen Rhythmen der Trommel.

So haben wir in Korea einem Konzert von „Nanta – Cooking“ beiwohnen dürfen, wo die Trommler mit scharfen Messern auf Holzbrettern und

anderen Gegenständen in einem Affentempo trommelten, während sie gleichzeitig damit Gemüse kleinschnitten. Fantastisch.

In der Blue-Man-Show in Deutschland spielten die Trommler auf Regentonnen mit Wasser und Farben, so dass auch hier Rhythmen und visuelle Effekte bizarr miteinander verbunden wurden.

Als ich auf einem Markt in Deutschland der afrikanischen Djembe-Trommel begegnete, kamen viele solcher Erinnerungen hoch, die ich längere Zeit vergessen hatte. Aber ich spürte noch etwas, das ich damals schwer begreifen konnte. Inzwischen weiß ich, was das war. Meine schamanische Ader, die lange darauf gewartet hatte, wieder voll ausgelebt zu werden, begann wieder zu erwachen. So begann ich mich mit der Kunst des Trommelns zu beschäftigen. Ich lernte bei verschiedenen Lehrern, die mich alle auf ihre Art weiterbrachten, jedoch spürte ich in meinem Herzen ebenfalls, dass da noch wesentlich mehr dahintersteckte als nur das musikalische Trommeln. Auf dem Trommel-Konzert eines indischen Meisters, der in seiner Heimat trommelnd durch den Garten einer Klinik geht und die Leute mit seinen Klängen heilt, wurde diese Vermutung dann endgültig bestätigt, und ich wusste, dass ich auf dem richtigen Pfad war.

In den schamanischen Ausbildungen und Sitzungen des White Feather Schamanismus erfuhr ich, dass die Trommel unsere Emotionen positiv beeinflusst und unsere spirituelle wohltuende Erfahrung unterstützt. Man wird locker und zeigt seine Gefühle deutlicher. Der kraftvolle und stampfende Beat hilft uns, unsere alltägliche Rolle loszulassen und unser wahres und natürliches Gesicht zu zeigen. Wie auch meine persönliche buddhistische Schutzgöttin, die elfköpfige Kannon, die mit elf verschiedenen Gesichtsausdrücken das Leben präsentiert, spielt in unseren schamanischen Seminaren die emotionale Ebene eine wichtige Rolle. Emotionen sind Vitamine für die Seele, die uns lebendig und kraftvoll machen, wenn sie konstruktiv ausgelebt werden.

Gefühle sind wie Wasser, das fließen soll, um gesund und vital zu sein. Viele Menschen behalten ihre Gefühle in sich zurück oder unterdrücken sie sogar, bis sie sie selber nicht mehr wahrnehmen. Alle Arten der Verdrängung der Gefühle verursachen viele Probleme im Leben, in Form von Krankheit, neurotischen Strukturen, Abspalten von Persönlichkeitsanteilen und Beziehungsunfähigkeit.

Trommeln lassen die Gefühle wieder frei. Altes und Verdrängtes kann mit den Trommeln nun endlich losgelassen und befreit werden. Auch Gefühle, die man lange nicht mehr gespürt hat, weil sie so lange verdrängt wurden, dass sie wie narkotisiert waren. Wir lernen wieder Weinen, Lachen, Singen, spüren Geborgenheit und erkennen, wo es tief greifende seelische Schmerzen zu heilen gibt. Erkenntnis ist der erste Schritt zur Besserung.

Somit konnte ich die Menschen besser erreichen und ihnen da helfen, wo sie es wirklich brauchten. Ich fing an zu forschen, warum die Trommel uns so tief berührt und wie man aus der Trommel mehr machen kann als nur unterhaltendes Trommeln. Ich entdeckte mehr und mehr die rituelle, energetische, meditative, heilende und spirituelle Komponente der Trommel, unter anderem, indem ich alte Trommel- und Tanzrituale der Kulturen dieser Welt erlernte und verglich.

Ich nutzte mein Wissen über die schamanische Geistheilung des White Feather Schamanismus und sammelte Erfahrungen mit dem Trommeln. Je mehr ich dies tat, desto mehr Ideen und Möglichkeiten des Trommelns tauchten auf, wie man sie gezielt und effektiv in der Heilungsarbeit einsetzen kann. Viele Eingebungen, Inspirationen und Rückführungen haben ein vollständiges, aber weiter wachsendes Heilungssystem aufgebaut, das nach und nach immer größer wurde. Ich konnte den Menschen erheblich besser helfen, für ihre Gesundheit und ihr Wohlbefinden zu sorgen und wieder zu sich selbst zu finden. Diese Erkenntnisse und praktischen Erfahrungen habe ich aus mehreren Jahren schamanischer Erfahrung gewonnen.

Eines Tages hatte ich eine Vision, dass ich meine Gabe, mein Wissen und meine Erfahrung weitergeben sollte. Ich überlegte mir, wie ich dafür sorgen könnte, dass viele Menschen die Chance hätten, leicht diese Kunst zu erlernen, ohne dass sie vorher mehrere Jahre trainieren müssten. Da erinnerte ich mich an den Gründer der japanischen Heilmethode namens Reiki, Mikao Usui, der zu Beginn des 20. Jahrhunderts auf der Suche war, wie man spirituelle Lebensenergie ohne jahrelanges Training dauerhaft durch den Körper fließen lassen könnte, um damit zu heilen.

Ich benutzte all meine schamanischen Erfahrungen und mein Wissen und bat viele spirituelle Wesen um Rat und Hilfe. Schließlich fand ich das, was ich heute anderen Menschen weitergebe.

Wenn ich für Kinder und Erwachsene trommle, berichten sie mir spannende Dinge über ihre Erlebnisse dabei. Manche konnten nach der Klangmassage mit der Trommel nicht gleich wieder zu Bewusstsein kommen, weil sie in einem tief entspannenden Zustand waren. Ähnlich, als hätte man eine Körpermassage bekommen, bei der man aber gleichzeitig noch stundenlang liegen kann.

Eine Frau erzählte, sie habe viele wilde Tiere in verschiedenen Ländern gesehen. Andere erzählten, dass sie in einer Höhle mit vielen Fabelwesen waren oder dass sie eine wunderschöne Landschaft mit Wasserfällen gesehen hatten, wo sie davor noch nie waren, die aber sehr plastisch aussah. Oder jemand sah sich freudvoll auf einem Felsen tanzen in komischer Kleidung, die es in der heutigen Zeit nirgendwo zu sehen gibt. Bei einer Frau kam Trauer hoch und ihr flossen die Tränen. Es war ein erlösendes Weinen, eine Erleichterung. Einige fielen sofort in eine sehr tiefe Entspannungs-Trance, so dass sie sich kaum an etwas erinnern konnten, aber irgendwie ein wundersames Gefühl dabei hatten. Sie beschrieben, dass sie in einer Art Dämmerzustand waren, wo ein Teil von ihnen ganz klar war, ein anderer jedoch ganz weit weg. Die Zeit kam ihnen so kurz vor, und gleichzeitig wirkte es wie ein Tiefschlaf über mehrere Stunden.

Während man den Trommeln lauscht, geht der Körper wie von alleine in einen tiefen Entspannungszustand. Es ist eine sehr natürliche Trommel-Klangmassage. Das Unterbewusstsein übernimmt nach und nach die Kontrolle über den Körper und sorgt auf diesem Wege für eine tiefe Heilung. Das macht sich zum Beispiel durch ein leichtes Zucken, Kribbeln oder Wärme bemerkbar.

Ich lade immer einige Lichtwesen ein und lasse mich führen, ihre Musik zu machen. Das nehmen die Teilnehmer entsprechend mit ihren Bildern und Gefühlen wahr.

Trommeln rufen Assoziationen und Erinnerungen hoch, die bis vor die Geburt führen. Es kann daher vorkommen, dass man Bilder aus der Vergangenheit sieht oder sogar eine Vision hat, die tiefe Einblicke in die Seele oder auch in die spirituelle Welt geben. Mystische Erfahrungen sind so möglich, dass man von nun an noch konstruktiver dem eigenen Weg folgen kann. Die Begeisterung und die Impulse können unter Umständen ein Leben auf eine Art und Weise verändern, von der man vorher nie

zu träumen gewagt hätte. Das Schamanische Heiltrommeln zeigt einen solchen Weg auf.

Das Erleben und die Erfahrungen des Schamanischen Heiltrommelns sind tief mit dem Alltag verbunden. Im Alltag angesammelter Stress, Unsicherheiten und Sorgen werden durch heilende Klänge und Rhythmen in den Himmel steigen, so weit, dass wir sie nicht mehr sehen können. Es ist sehr gut geeignet, um abzuschalten, loszulassen und neu zu beginnen.

Der Einklang mit sich selbst und mit der Umwelt ist durch das Trommeln einfach erreichbar.

Ganz einfach durch Trommeln und Hören. Wenn man die Schallschwingungen der Klänge hört, kommt man irgendwann an einen Punkt, wo man akustisch nichts mehr hört. Der feinstoffliche Klang vibriert aber weiter in der Ferne, wo Zeit und Raum keine Rolle mehr spielen, wo alles existiert und gleichzeitig nichts existiert. Die Reise auf diesen schamanischen Pfaden gibt uns Kraft, Inspiration und Heilung.

Ich (Mark) habe mich schon seit früher Kindheit für jegliche Formen von Trommeln begeistert. Immer wenn ich jemanden trommeln hörte, war ich ganz hin und weg und dachte mir, dass ich das auch gerne können würde. Als ich es einmal ausprobierte und exakte Rhythmen spielen sollte, stieß ich bald auf massive Probleme, da es mir irgendwie nicht lag, einen Rhythmus zu halten. Früher spielte ich 14 Jahre Klavier. Nun könnte man denken, dass es mir von daher leicht fallen würde, im Takt zu bleiben. Aber das war auch beim Klavierspielen meine größte Schwäche. So spielte ich zwar alles Mögliche, aber wenn ich ein Metronom benutzen sollte, verzweifelte jeder Lehrer an mir. Es klappte allerdings, dass die Lehrer mir das Stück in ihrem Tempo vorspielten und ich es genauso nachspielte, wie ich es gehört hatte. Auch im Orchester gab es Probleme, mit den anderen im Takt zu bleiben. So dachte ich mir jahrelang, dass ich es wohl vergessen könne, Trommeln zu lernen. Damals wusste ich noch nicht, dass man Trommeln auch ohne die klassische Musikschule lernen kann. Auf Trommelkonzerten dachte ich immer nur: "Ach, wie schön wäre es doch, wenn ich das auch könnte." In einem Urlaub trommelte ich abends in einer Alm einmal unwillkürlich auf dem Tisch. Darauf wurde eine Frau aufmerksam, die mir sodann mitteilte, dass dies ganz toll sei, und sie wollte wissen, wo ich das gelernt habe. So

wunderbare Rhythmen habe sie noch nie gehört. Das irritierte mich völlig, weil mir gar nicht bewusst war, dass ich getrommelt hatte. Als ich dann bewusst weitertrommeln wollte, ging es nicht mehr. So vergingen 20 Jahre, bis ich mich in Heidelberg entschloss, Trommeln zu lernen. Zunächst hatte ich eine Lehrerin, die mir auf klassische Weise Rhythmen beibringen wollte, doch ich versagte wie früher hoffnungslos. Das deprimierte mich etwas. Dann bat ich einen Freund (der allseits bekannte und gern gesehene Brückentrommler Karlfried Honisch), mir das Trommeln zu zeigen. Dieser hatte eine ganz bestimmte Art, das Trommeln zu vermitteln. Es war alles andere als die Norm, da er selber nie auf klassische Weise trommeln gelernt hatte. Das brachte mich in kurzer Zeit sehr weit.

Während meiner schamanischen Ausbildung im White Feather Schamanismus lernte ich in einigen Seminaren ebenfalls zu trommeln, sowie viele Rituale und Tänze mit Trommeln, wo ich ganz erstaunt war, dass ich schließlich mit vielen anderen gleichzeitig trommeln konnte. Wenn ich früher nicht Klavier gespielt hätte, hätte ich vielleicht geglaubt, unmusikalisch zu sein, weil mir nicht klar war, dass mir die klassische Methode, ein Instrument zu lernen, nicht liegt. Dank dieser neuen spielerischen und eher intuitiven Methoden ohne den Zwang, wie eine Maschine einen festen Rhythmus zu halten, kam ich bald in den Genuss, mir meinen Kindheitstraum des Trommelns zu erfüllen.

Junghee und ich haben gemeinsam mit dem Trommeln begonnen. Wir waren bei den gleichen Lehrern und haben das Gleiche gelernt. Da Junghee viel mehr übte, entwickelte sie sich erheblich schneller mit den Trommeln. Eines Tages schien sie wie von einem Zauber ergriffen zu sein. Seither sprudeln aus ihr immer wieder neue Rhythmen, keiner wie der andere. Außerdem war es plötzlich mehr als nur coole Musik. Sie erlangte die Fähigkeit, die Herzen der Menschen zu berühren, die Seele zu streicheln, ihr ein Lächeln zu entlocken. Bei mir und anderen fanden durch ihr Trommeln und ihre Kraft spirituelle Heilungen statt. So begann sie die wunderschönen und sehr beliebten Heiltrommel-Seminare zu geben. Immer mehr sprudelte aus ihr heraus, und ich unterstütze dies ein wenig mit dem White Feather Schamanismus und meinen Erfahrungen. Eines Tages kamen wir auf die Idee, darüber ein Buch zu schreiben, in dem

wir unser schamanisch-psychologisches Wissen mit der schamanischen Trommelheilung verbinden.

Was ist Schamanisches Heiltrommeln?

Das Schamanische Heiltrommeln nach Junghee Jang und Mark Hosak geht über die musikalische Ebene weit hinaus. Es geht darum, die Trommel als Heilung für das Energiesystem des Menschen, für Rituale und schamanische Reisen, als Tor zur Kreativität und für die Wiederentdeckung der schamanisch-magischen Talente zu benutzen.

Schamanisches Heiltrommeln hilft einem, durch die eigenen schamanischen Adern wieder kraftvoll Lebendigkeit fließen zu lassen. Dabei kommen häufig erstaunliche Phänomene auf. Es ist immer wieder faszinierend für uns, wie schnell Menschen, die vorher gar nichts damit zu tun hatten, intuitiv berührende Rhythmen hervorzaubern können. Oder wie sie damit in ihrem Alltag besser klar kommen, gelassener und kreativer werden und ihre heilerischen Talente schneller aufbauen.

Man braucht nichts weiter als eine Trommel, die mit beiden Händen gespielt werden kann. Die Übungen können natürlich genauso mit Stöcken gespielt werden. Wenn man die Trommel mit den Händen spielt, verstärkt dies die Sensibilisierung der Hände enorm, das heisst die feinstoffliche Wahrnehmung wird gefestigt und verfeinert. Auf den Händen befinden sich die Handtellerchakren und etliche weitere kleine Nebenchakren. Die Chakren in den Händen haben etwas mit den Lebensthemen zu tun, wie man etwas „handelt“ oder in die Hand nimmt, wie man die Welt begreift und wie man Lebensenergien aufnimmt und abgibt. Die Hände sind die Verbindung zwischen der Trommel und dem Menschen. Mit ihnen werden Energien übertragen und feinstoffliche Informationen wahrgenommen. Das ist für die Energiearbeit des Schamanischen Heiltrommelns sehr nützlich.

Man braucht seine Trommel nicht unbedingt selber zu bauen, um damit spielen zu können. Natürlich hat man einen persönlichen Bezug zu seiner eigenen Trommel. Aber wie wir beim Autofahren auch Spaß haben können, ohne dass wir das Auto vorher selbst gebaut haben, können wir mit der erworbenen oder als Geschenk erhaltenen Trommel genauso viel

Freude haben. Der Umgang mit der Trommel ist viel wichtiger, als alle Voraussetzungen zu lernen, wie ein richtiger Schamane sich verhalten mag. Ein großer Vorteil am Schamanischen Heiltrommeln ist, dass jeder einfach einsteigen kann, ohne vorher zig Übungen machen und Vorkenntnisse haben zu müssen.

Wir werden erklären, wie jeder die faszinierenden Rhythmen der Trommel erlernen und wie man damit wunderschöne Zauberei der Heilung machen kann. Heilende Energien in ein Chakra einbringen, die Aura mit kraftvollen Trommel-Energien aufladen, schamanische Reisen, Begegnung mit Elfen, Engeln und der Göttin, Wunschrитуale durchführen, Heil-Trommelmassagen, Visionssuche, Chakra-Meditation, Trommel-Tantra – dies und noch vieles mehr bietet das Schamanische Heiltrommeln.

Um all das zu können, braucht man keine umfangreichen Musikkenntnisse von Noten und anderen Dingen, und man muss auch kein Profi-Trommler sein. Natürlich trägt jede musikalische Fähigkeit dazu bei, die Erfahrung des Trommelns zu unterstützen, aber beim Schamanischen Heiltrommeln braucht man allein die Hände und seine Bereitschaft. Dann geschieht alles fast von allein. Die meisten von uns haben enorme musikalische Fähigkeiten, ohne es jedoch zu wissen, entweder weil sie noch nie in ihrem Leben damit in Kontakt gekommen sind oder weil irgendwelche Banausen in ihrem Leben ihnen eingeredet haben, sie seien unmusikalisch. Es ist immer wieder nett, mit anzuschauen, wie verblüfft die Teilnehmer in unseren Seminaren nach ihrem ersten Seminartag sind, wenn es bereits einfach aus ihnen heraustrommelt in einer Qualität, dass man dazu singen, mitschwingen und tanzen kann, und dass sogar mehrere Spieler miteinander harmonieren.

Schamanisches Heiltrommeln kann sowohl denen helfen, die schon mit Trommeln vertraut sind und sich auf Neues einlassen oder tiefere schamanische Aspekte der Trommel kennenlernen wollen, als auch denen, die glauben, dass sie nicht musikalisch begabt seien, es aber gern einmal ausprobieren wollen bzw. schon immer trommeln lernen wollten. Und es ist auch für die Menschen, die einfach mehr Freude und Spaß haben wollen. Besonders geeignet ist das Schamanische Heiltrommeln auch dafür, wieder in Einklang mit sich und der Welt zu kommen und zum inneren Frieden zu finden.

Schamanen gehen davon aus, dass alles, was existiert, beseelt ist. Alles, was um uns herum existiert, seien es Gegenstände, Lebewesen wie Mensch und Tier oder die Natur, sie alle vermitteln uns die Botschaft des Lebens. Sie alle helfen uns dabei, die Welt und Göttlichkeit besser zu begreifen. Der Alltag ist voller Geschenke für Heilung und Glück. Eine schamanische Lebenseinstellung hilft uns dabei, dies zu erkennen. Für einen Schamanen sind alle Phänomene in der Welt, denen man begegnet, wie ein Lehrer, der im irdischen Leben unbegrenzte Möglichkeiten zum Glücklichsein bietet.

Lassen Sie uns gemeinsam herausfinden, welche geheimnisvollen Lehren uns das Schamanische Heiltrommeln bietet. Zunächst wollen wir einen Blick darauf werfen, was für eine Tradition der Schamanismus eigentlich ist.