

5 WEGE ZURÜCK ZU DIR

Eine schamanisch-spirituelle Reise
zu deiner inneren Stimme



Martin Polo

Diplom-Sozialpädagoge · Schamane · Begleiter für die Arbeit mit dem inneren Kind

Es gibt einen Ort in dir, der niemals verloren gegangen ist.

Einen stillen Raum jenseits deiner Gedanken, deiner Rollen, deiner Ängste und all dessen, was andere von dir erwarten. Dort lebt deine Seele. Dort weißt du, wer du bist. Dorthin führt diese Reise.

Nicht darum, ein anderer Mensch zu werden. Nicht darum, dich zu optimieren. Nicht darum, noch mehr zu leisten. Sondern darum, dich wieder zu erinnern.

An dich.



Wenn du dich selbst nicht mehr hören kannst

Vielleicht kennst du diese Momente: Nach außen scheint alles in Ordnung zu sein. Du funktionierst. Du arbeitest. Du kümmerst dich. Du erfüllst deine Aufgaben. Und trotzdem spürst du tief in dir: **Etwas fehlt.**

Vielleicht bist du müde, obwohl du schläfst. Vielleicht kreisen deine Gedanken immer wieder um dieselben Fragen. Vielleicht weißt du nicht mehr genau, was du wirklich möchtest. Oder du spürst eine Sehnsucht, die du nicht erklären kannst.

Wir suchen dann häufig im Außen nach Antworten. Wir fragen andere Menschen, lesen Bücher, denken noch mehr, analysieren unsere Vergangenheit und versuchen, die richtige Entscheidung zu finden.

Doch manchmal brauchen wir keine weitere Antwort. Wir brauchen **Stille**. Denn wenn es in uns zu laut geworden ist, können wir die leise Stimme unserer Seele kaum noch hören.

Im schamanischen Verständnis ist der Mensch mehr als sein Verstand und sein Körper. Wir sind eingebunden in ein größeres lebendiges Geflecht - verbunden mit der Erde, der Natur, unseren Ahnen und dem großen Geheimnis des Lebens.

Der Weg zurück beginnt deshalb nicht mit einer neuen Theorie. Er beginnt mit einer einfachen Bewegung: vom Außen nach innen.



Wie du diese Reise nutzen kannst

Die folgenden fünf Wege sind keine Pflichten. Sie sind Einladungen. Du musst nicht jeden Tag alles praktizieren. Wähle zunächst einen Weg, der dich ruft.

Vielleicht ist es der Atem. Vielleicht die Natur. Vielleicht ein kleines Morgenritual. Vielleicht brauchst du gerade Stille. Oder dein Körper möchte endlich wieder bewusst wahrgenommen werden.

Bleibe einige Tage bei einer Praxis und beobachte dich.

Was geschieht in meinem Körper?

Was geschieht mit meinen Gedanken?

Was verändert sich in meiner Energie?

Was wird stiller?

Was möchte in mir gehört werden?

Versuche nicht, eine bestimmte Erfahrung zu erzeugen. Sei einfach da. Denn Spiritualität bedeutet nicht, etwas Besonderes erleben zu müssen. Manchmal beginnt sie genau dort, wo wir aufhören zu suchen.

1. Beginne deinen Morgen mit deiner Seele



Die ersten Augenblicke nach dem Erwachen sind kostbar. Du kommst aus der Welt des Schlafes zurück in diese Welt. Noch bevor die Aufgaben des Tages beginnen, gibt es einen kurzen Raum zwischen Traum und Alltag.

Versuche, diesen Raum nicht sofort mit Nachrichten, E-Mails oder sozialen Medien zu füllen. Bleibe einen Moment bei dir. Lege eine Hand auf dein Herz und die andere auf deinen Bauch. Atme. Spüre deinen Körper.

Ich bin hier.

Ich bin in meinem Körper.

Ich bin auf dieser Erde.

Ich empfange diesen neuen Tag.

Wenn es möglich ist, öffne ein Fenster oder gehe für einen Moment nach draußen. Spüre die Luft. Sieh in den Himmel. Beobachte das Licht. Erinnere dich: Die Erde trägt dich bereits. Du musst nicht alles alleine tragen.

Kleines Morgenritual: einige Minuten ohne Handy, drei bewusste Atemzüge, ein Glas Wasser, eine kurze Meditation, sanfte Bewegung oder Yoga und einen bewussten Blick in den Himmel oder in die Natur.

Frage dich nicht nur: Was muss ich heute alles schaffen? Sondern: **Welche Energie möchte ich heute in diese Welt bringen?** Vielleicht Frieden. Vielleicht Mut. Vielleicht Liebe. Vielleicht Klarheit.

2. Kehre über deinen Atem zurück



Dein Atem begleitet dich seit dem ersten Augenblick deines Lebens. Und trotzdem nehmen wir ihn kaum wahr. Wenn deine Gedanken schnell werden, wird häufig auch dein Atem schneller und flacher.

Wenn du bewusst atmest, geschieht etwas Einfaches und gleichzeitig Kraftvolles: Du kommst zurück in deinen Körper. Zurück in diesen Augenblick. Zurück zu dir.

Die schamanische Atempause: Schließe deine Augen. Atme langsam durch die Nase ein und wieder aus. Stell dir beim Einatmen vor: **Ich empfangе Leben.** Beim Ausatmen: **Ich lasse los, was ich nicht mehr tragen muss.**

Spüre deine Füße, deinen Bauch, dein Herz und deinen ganzen Körper. Du musst nichts erreichen. Du musst nirgendwohin. **Du bist bereits angekommen.**

Nutze diese Atempause besonders dann, wenn du wütend, traurig, überfordert oder unsicher bist. Bevor du antwortest. Bevor du eine wichtige Entscheidung triffst. Bevor du handelst. Atme.

3. Erinnere deinen Körper daran, dass er heilig ist



Viele Menschen leben hauptsächlich im Kopf. Wir denken über unseren Körper nach, beurteilen ihn, vergleichen ihn und verlangen von ihm, dass er funktioniert. Aber wie oft **bewohnen** wir unseren Körper wirklich?

Im schamanischen Verständnis ist der Körper nicht einfach eine Hülle. Er ist dein Zuhause in dieser Welt. Durch ihn kannst du fühlen, berühren, lieben, tanzen, atmen und die Erde unter deinen Füßen wahrnehmen.

Ritual der bewussten Berührung: Nimm dir einige Minuten Zeit. Du kannst ein natürliches Öl verwenden oder einfach deine Hände. Beginne bei deinen Füßen und gehe langsam über Beine, Bauch, Arme, Schultern bis zum Gesicht.

Es geht nicht um Massage-Technik. Es geht um **Präsenz**. Danke deinen Füßen, deinen Händen, deinem Herzen und deinem Körper.

Vielleicht trägt dein Körper Geschichten, für die du lange keine Worte hattest. Du musst diese Geschichten heute nicht lösen. Vielleicht reicht es zunächst zu sagen: **Ich höre dich.**

4. Verbinde dich wieder mit Mutter Erde



Wir verbringen einen großen Teil unseres Lebens in Gebäuden, Autos und vor Bildschirmen. Doch unser Körper stammt aus der Natur. Wir bestehen aus denselben Elementen wie die Erde: Wasser, Mineralien, Luft, Wärme und Leben.

Gehe hinaus - nicht um Sport zu machen und nicht um ein Ziel zu erreichen. Gehe hinaus, um **wieder Beziehung aufzunehmen**. Berühre einen Baum. Setze dich auf einen Stein. Beobachte einen Vogel. Höre den Wind. Schau in den Himmel.

In vielen schamanischen Traditionen wird die Erde nicht als etwas betrachtet, das uns gehört. Wir gehören zu ihr.

Kleines Erdungsritual: Stelle beide Füße bewusst auf den Boden. Atme tief. Stell dir vor, aus deinen Füßen wachsen Wurzeln tief in die Erde. Mit jedem Ausatmen gibst du Stress, Angst und Anspannung ab. Mit jedem Einatmen empfängst du Ruhe, Kraft, Vertrauen und Stabilität.

***Mutter Erde, ich erinnere mich daran, dass ich zu dir gehöre.
Trage mich. Erde mich. Erinnere mich daran, wer ich bin.***

Bleibe einige Augenblicke still. Vielleicht kommt keine Antwort. Das ist vollkommen in Ordnung. Manchmal ist die Stille selbst die Antwort.

5. Schließe deinen Tag bewusst ab



So wie der Morgen ein Tor in den Tag ist, ist der Abend ein Tor in die Nacht. Viele Menschen nehmen ihren ganzen Tag mit ins Bett: Gespräche, Probleme, Nachrichten, Sorgen und unerledigte Aufgaben.

Deshalb kann es heilsam sein, dem Tag bewusst zu sagen: **Jetzt darfst du gehen.**

Ein einfaches Abendritual: Reduziere vor dem Schlafen die äußeren Reize. Lege dein Handy zur Seite. Wasche oder dusche dich bewusst und stell dir vor, dass das Wasser auch alles von dir nimmt, was du heute nicht mehr brauchst.

Setze dich einige Minuten in Stille. Du kannst eine Kerze anzünden. Atme dreimal tief und frage dich: **Wofür bin ich heute dankbar? Was möchte ich heute loslassen? Was möchte meine Seele aus diesem Tag mitnehmen?**

Ich danke diesem Tag.

Ich gebe zurück, was nicht zu mir gehört.

Ich lasse los, was ich heute nicht mehr tragen muss.

Ich vertraue mich der Nacht an.

Dann lösche die Kerze. Der Tag ist beendet. Du darfst ruhen.

Du musst dich nicht finden

Vielleicht ist dies eine der wichtigsten Erinnerungen: **Du musst dich nicht finden.** Denn du warst nie wirklich verschwunden.

Vielleicht war es nur laut geworden. Vielleicht haben Erwartungen, Verletzungen, Verpflichtungen und Ängste deine innere Stimme überdeckt. Doch unter all diesen Schichten bist du noch da. Deine Seele ist noch da. Deine innere Weisheit ist noch da.

Der Weg zurück zu dir bedeutet deshalb nicht, jemand Neues zu werden. Es bedeutet, Schicht für Schicht abzulegen, was du nicht mehr bist. Und wieder zu hören, was schon lange in dir spricht.



Eine letzte schamanische Übung: Frage deine Seele

Setze dich an einen ruhigen Ort. Wenn du möchtest, zünde eine Kerze an. Lege deine Hände auf dein Herz. Schließe deine Augen. Atme langsam.

Was möchtest du mir heute sagen?

Dann werde still. Versuche nicht sofort eine Antwort zu produzieren. Vielleicht erscheint ein Gedanke, ein Bild, eine Erinnerung oder ein Gefühl. Vielleicht nichts. Alles darf sein.

Je öfter du diesen inneren Raum betrittst, desto vertrauter wird er. Und irgendwann bemerkst du: Du brauchst nicht ständig jemanden im Außen, der dir sagt, welchen Weg du gehen sollst. Du kannst zuhören. Du kannst fühlen. Du kannst wählen.

Zurück zu dir

Vielleicht verändert sich dein Leben nicht an einem einzigen Tag. Das muss es auch nicht. Der spirituelle Weg besteht selten aus einem großen Augenblick. Oft besteht er aus vielen kleinen Momenten des Erinnerns.

Ein bewusster Atemzug. Ein Sonnenaufgang. Eine Hand auf deinem Herzen. Ein Spaziergang durch den Wald. Ein stilles Danke. Eine Träne, die endlich fließen darf. Ein Nein, das du endlich aussprichst. Ein Ja zu dir selbst.

Der Weg, den du die ganze Zeit gesucht hast, führte nicht weiter nach draußen. Er führte zurück zu dir.

Zurück zu deinem Körper.

Zurück zu deinem Herzen.

Zurück zur Erde.

Zurück zu deiner Seele.



***Du bist nicht hier, um jemand anderes zu werden.
Du bist hier, um dich daran zu erinnern, wer du wirklich bist.***

Mit herzlichen Grüßen

Martin Polo

Diplom-Sozialpädagoge

Schamane

Begleiter für die Arbeit mit dem inneren Kind