

Birgit Duckheim

**DER WEG
DER HEILERIN**

Die Verknüpfung
von Alltag, Therapie
und schamanischem Wissen

*Unter Gesundheit verstehe ich nicht
„das frei sein von Beeinträchtigungen“
sondern die Kraft,
mit ihnen umzugehen.*

– Johann Wolfgang von Goethe –

Vorwort zur zweiten Auflage	7
Vorwort	8
Auf dem Weg	13
So fing alles an	13
Es gab ja auch keine Alternative	18
Schritt für Schritt	21
Weit mehr als zehn Jahre	25
Stückchen für Stückchen	25
Zeit der Reisen und Meditationen	27
Energiearbeit, Träume und Visionen	29
Eine Initiation im Traum – Herbst 2014	32
In einem Brief	33
Über die verschiedenen Wesenteile in einem Menschen	34
Heilsame Begegnungen	40
Bruder Siegfried (2012)	40
Paul (2015)	41
Karin (2015)	41
Sabine (2019)	42
Johanna (2019)	43
Jaime Caso Villavicencio	46
Meine erste Begegnung mit dem Schamanen	46
Weitere intensive Erfahrungen	51
Ein uraltes Ritual	55
Was ich bei Jaime lerne	56
Mein zweites Retreat im Allgäu (Sommer 2016)	57
Banjo di Flores (2017)	63
Puzzleile (Sommer 2018)	63
Meine Möglichkeiten – unendlich!	65
Meditationen und Visionen	65
Es ist die Zeit vor der Abreise nach Brasilien	68
XamAM Alba Maria	71
Der Anfang	71
In einer Dynamik	72
Das Körpermandala	73

Ein weiterer Auftrag an mich:	74
Eine intensive Dynamik.	74
Meditationen im ersten Modul.	76
Die Medizin des Zuhörens	81
Die Knotenlöserin	82
Eine Vision in einer Ayahuasca Zeremonie	82
Eine Rückmeldung von XamAM an mich	84
Eine Reise – ein Telefonat – eine Meditation	85
Ein Mandala aus Blättern.	87
Meine Visionssuche	88
Im Austausch mit XamAM	95
Ein Traum	97
Cabana – die Schwitzhütte	98
Herr der Wüste – Ritual	99
Ein Feedback	100
Puzzleteile.	102
Juli 2017	102
Oftmals gibt es auch Zweifel.	103
Auf einer Reise	105
Die Erfahrung einer Meditation	106
Eine weitere starke Meditation:	106
Die Zeremonien im neuen Jahr 2019.	107
Retreat zu Ostern 2019	110
Der Fluss	112
Wenn die Seele erfüllt ist.	113
Die Zeit in Heidelberg	115
Dankbarkeit	116
Jetzt	117
Die Technik – eine Lebensform	119
Fühlendes Hören – Vertrauen – Akzeptanz –	
Atmung – Visualisieren	119
Im Austausch mit meinem Gegenüber.	120
Dank.	123
Literaturverzeichnis	126

Vorwort zur zweiten Auflage

Ein besonderes Buch über einen außergewöhnlichen Weg

Beginnend mit einer schwierigen Geburt mit Komplikationen folgte ein langer anstrengender Weg in den Händen der konventionellen Medizin, um die mitgebrachten körperlichen Einschränkungen nach allen Möglichkeiten zu verbessern – auszugleichen.

Angekommen an einem Punkt, wo aufgrund von älter werden und ausgereizten bekannten Möglichkeiten der Rollstuhl drohte, macht sich Birgit auf die Suche nach neuen, kreativen Methoden, die auf „anderen“ Ebenen noch einmal Veränderungen bringen sollen. Beginnend mit der Erkenntnis, dass alte „gutgemeinte“ Therapien in der Kindheit tiefe Traumata gesetzt haben, die in den Geweben gespeichert sind und auch wieder Blockaden machen, und dass der bekannte Pfad mit Trainieren und Kämpfen und Operieren nicht die alleinige Möglichkeit ist, macht Birgit sich auf die Reise durch viele kreative Behandlungswege, aber auch mit der Schulmedizin, die wieder Hoffnung geben können.

Das Erleben, dass wenn man zur Suchenden wird für Veränderungen, sich immer wieder neue Wege finden lassen, die letztendlich zu deutlichen Verbesserungen der Situation führen, kann Mut machen für jeden, der auch in angeblich festen „Diagnosen“ und Verläufen eingeordnet wurde.

Dagmar Lauff, Heilpraktikerin

Vorwort

Ich habe vor einigen Jahren von meiner Heilpraktikerin den Auftrag bekommen, ein Buch zu schreiben. Mit all dem was ich mache, was mich ausmacht, was ich gelernt habe und wie ich meinen Alltag bewältige. Mit diesem Buch würde ich viele Menschen erreichen, für viele Menschen Vorbildfunktion erfüllen und zeigen, wie man trotz vieler Hindernisse, Einschränkungen und Handicaps ein erfülltes und zufriedenstellendes Leben führen kann. Wie man seine Wünsche erfolgreich umsetzen und seine Ziele verfolgen, kreativ neue Wege erarbeiten kann, wenn vermeintliche Hindernisse den eigentlichen Weg versperren. Erleben, wie es möglich ist, immer wieder Kraft zu schöpfen, sich neu aufzufüllen. Negative oder schmerzhaft Erfahrungen umzuwandeln in kraftgebende Lebenserfahrungen, diese als Antrieb zu erleben und neue Wege zu finden.

Einige Jahre später sagte mir der peruanische Schamane Jaime Caso Villavicencio ebenfalls, ich solle doch ein Buch schreiben über das, was ich gelernt habe und das, was ich in meinem Leben für mich umsetze oder in der Arbeit mit anderen Menschen einsetze. Schreiben über die Inhalte der schamanischen Arbeit. Über Möglichkeiten, Perspektiven zu verändern und Kraft aus herausfordernden Erfahrungen zu schöpfen, Einschränkungen in Kreativität umzusetzen.

Im November 2018 war ich in Brasilien, in Terra Mirim. Dort kam von der Schamanin Alba Maria, XamAM ebenfalls der Auftrag, ein Buch zu schreiben, also die dritte Aufforderung an mich. Ich solle aus meinen Möglichkeiten und Talenten eine Technik kreieren, die anderen Menschen hilft, sich auf ihrem Weg weiterzuentwickeln. Diese Aufforderung bringt nun mein Schreiben in Gang. Ich füge gesammelte Unterlagen und mein Wissen zusammen und beschreibe meinen Weg.

Für mich sind diese Dinge oft so selbstverständlich. Sie gehören zu meinem Alltag dazu, ohne dass es für mich eine Technik

bedeutet. Ich lebe sie ohne mir bewusst zu sein, dass es für andere Menschen ein Vorbild sein könnte. In dieser Rückschau und in dieser Zusammenfassung meiner Erfahrungen entsteht dieses Buch.

Birgit Duckheim im Dezember 2020

Handicap (Juli 1995)

*Vielleicht ist es ohne die vier Räder
einfacher.*

Es ist einfacher Spaß zu haben.

*Es ist einfacher sich zu bewegen,
es ist einfacher.*

*Es ist auch einfacher
Jungen zu erobern.*

*Aber ich glaube,
dass die vier Räder helfen
das ganze
Leben*

*kennen zu lernen
und ihm zu begegnen
und zu siegen.*

Alice Sturiale war aufgrund einer Erkrankung
auf den Rollstuhl angewiesen.

Sie schrieb diesen Text im Alter von 11 Jahren.
Ein Jahr später ist sie gestorben (aus: Alice Sturiale).

Auf dem Weg

So fing alles an

Ich wurde geboren in einem kleinen Ort im Ruhrgebiet und war das zweite Kind meiner Eltern, was mein Glück war! Denn durch meinen großen Bruder hatte meine Mutter die Möglichkeit zu sehen, dass es in meiner Entwicklung Auffälligkeiten gab. Meine Geburt verlief zunächst normal, bis sie stockte. Aus diesem Grund setzte der Arzt eine Spritze, die meiner Mutter helfen und die Geburt erleichtern sollte. Doch diese Spritze traf stattdessen meinen Kopf und löste meine folgenden Beeinträchtigungen aus.

Zunächst war es nicht deutlich erkennbar, doch meiner Mutter fiel auf, dass meine Bewegungen andere waren als die meines Bruders, wodurch sie sehen konnte, dass etwas nicht in Ordnung war. Mit ihrer Aufmerksamkeit und ihrem Drängen kam es dazu, dass dann, in einem Alter von knapp zwei Jahren, Untersuchungen eingeleitet wurden und meine „Laufbahn“ in vielen Krankenhäusern begann. Viele Operationen, viele Behandlungen, immer wieder Gips oder Schienen, Schmerzen und ausgeliefert sein (aus der Sicht eines Kindes), immer wieder raus aus der Familie und aus dem Alltag, aus der Schule und weg von Freunden. Dennoch haben meine Eltern es mir ermöglicht und sich viel dafür eingesetzt, dass ich ein Leben ohne „Behinderung“ führe. Für mich war es Normalität und durch den Einsatz meiner Eltern konnte ich auf die Regelschule gehen, was in den siebziger Jahren nicht üblich war. Meine Schullaufbahn bis hin zum Abitur verlief gut. Ich bin gerne zur Schule gegangen und in meiner Freizeit habe ich den ganz gewöhnlichen Alltag in unserem Dorf gelebt, so wie jedes andere Mädchen auch. Für mich war meine Behinderung nicht behindernd. Ich hatte meine Hobbys. Ich habe Musik gemacht, lange Zeit Querflöte gespielt, ich war im Schwimmverein, habe andere Sportarten gemacht und die Tätigkeit in der Jugendarbeit genossen. Auch in meinem Umfeld war Birgit eben Birgit und die Behinderung war kein Thema.