

Jeden Monat verrät uns eine Persönlichkeit, wie sie Spiritualität im Alltäglichen findet und lebt. Dieses Mal: Der Schamane und Heiler Vadim Tschenze erzählt uns von seiner spirituellen Entwicklung, welches Mantra ihn durchs Leben begleitet und wie er neue Kraft schöpft

## Was unterscheidet dein heutiges Leben von deinem Leben vor 20 oder 30 Jahren?

Ich bin jetzt 43 und wenn ich mein Leben vor 20-30 Jahren betrachte, war ich viel unruhiger und nahm einige Dinge nicht so wahr wie heute. Ich machte mir damals viel mehr Sorgen um die Zukunft. Heute Sorge ich mich nicht mehr, ich genieße meine Tage, bedanke mich für jeden einzelnen und lebe im Jetzt. Ich setze meine Ideen um, egal was Menschen darüber denken oder sagen, weil ich gelernt habe, mich auf meine Intuition und meine eigene Meinung zu verlassen.

## Gab es denn ein Erlebnis, das deine spirituelle Entwicklung besonders geprägt hat?

Es gab mehrere Ereignisse. Eins davon war meine Nahtoderfahrung als ich zwölf Jahre alt war. Ich wurde in einen Unfall verwickelt und stand außerhalb meines Körpers. Das war jedoch eine sehr gute und schöne Erfahrung. Als weitere Erlebnisse sehe ich die unzähligen Todesfälle in meiner Familie an, die mich ebenso geprägt haben. Nach diesen Todesfällen – es waren 17 innerhalb von sieben Jahren – hat sich meine Einstellung zum Thema Tod und Schicksalsplan total verändert. Ich sehe den Tod als einen Teil des Lebens beziehungsweise als Vorbereitung auf die nächste Stufe des Daseins. Ich bin davon überzeugt, dass die vor uns gegangenen Menschen das spirituell schneller geschafft haben und dass es ihnen besser geht als uns hier auf Erden. Und ich bin überzeugt, dass jeder Mensch seinen eigenen Plan mitbringt.

## Versuchst du heute, bewusst Raum für Spiritualität in deinem Alltag zu lassen?

Ohne diesen Raum geht es nicht, wenn man seit über 20 Jahren damit arbeitet. Ehrlich gesagt muss ich eher die Räume für normale Dinge lassen, denn mein Alltag besteht zu 80 Prozent aus der spirituellen Materie. Schamanen sagen, dass man der Vermittler zwischen beiden Welten bleiben soll. Daher dürfen auch normale Dinge nicht fehlen, damit man sich als Schamane in beiden dieser Welten zuhause fühlen kann. Zu den normalen Dingen zähle ich etwa das Schreiben, Kochen und Malen, auch wenn sie teilweise doch mit dem Geist zusammenhängen.

## Hast du auch ein bestimmtes Mantra, das dich durchs Leben begleitet?

„Leben und leben lassen.“ Man kann und muss nicht jedem helfen, nicht jedem gefallen und nicht von jedem geliebt werden. Wir sind alle einzigartig und besonders. Lebe deine Besonderheit aus, ohne darüber nachzudenken, was andere Menschen für eine Realität haben. Lebe deine Wahrheit aus. Schätze das, was du besitzt. Du kannst kein fremdes Leben leben.

## Wie schützt du dich vor Stress?

Ich erlebte mehrere Stresssituationen in meinem Leben. Doch stellte ich schnell fest, dass ich mir diesen Stress selbst zu verdanken hatte. Seit Jahren nehme ich mir Auszeiten, Meditationen und die Natur zu Herzen. Sie befreien vom Stress. Denn Stress entsteht im Kopf und im Denken. Man will nicht versagen und achtet zu sehr auf die Meinung der anderen Menschen. Mittlerweile habe ich gelernt, dass diese Meinung gar nicht so wichtig ist. Mich beflügelt eher, dass ich Menschen in verschiedenen Hinsichten helfen konnte. Seitdem bin ich glücklich und schaffe viel mehr als früher.

## Gibt es etwas in deinem Leben, von dem du dich auf gar keinen Fall trennen würdest?

Ja, von meiner geistigen Freiheit und meinem Wissen würde ich mich nie trennen. Schließlich ist das mein wahrer Reichtum. Alles andere Materielle ist ersetzbar. Meine Oma sagte: „Alles, was Geld kostet, ist billig genug und wäre immer zu kaufen. Das, was man nicht kaufen kann, muss man bewahren.“ Das sind Liebe, Frieden, Gesundheit, Freunde und die Familie.

