



südwest

Vera Griebert-Schröder

Schamanische Bewusstseinsreisen

Innere Wege finden zu Kraft, Heilung
und Intuition

Inhalt



*Dieses Buch möchte Sie zu einer Reise in Ihr Inneres einladen:
Erleben Sie eine erweiterte Dimension der Wahrnehmung.*

- 4 Vorwort von Sandra Ingerman
- 5 Der Weg der Schamanen

- 9 Was ist Schamanismus?**
- 9 Der Core-Schamanismus von Michael Harner
- 11 Das schamanische Weltbild
- 13 Krankheit aus schamanischer Sicht
- 13 Was ist ein Schamane?
- 14 Wie arbeitet ein Schamane?
- 17 Wer wird Schamane?
- 17 Schamanismus in der modernen Welt
- 18 Gelebte Spiritualität

- 21 Fantasiereise und schamanische Reise**
- 23 Einladung zu einer Reise zum Baum
- 24 Was habe ich erlebt?
- 28 Fantasie- und Trancereisen in der Krebstherapie

- 31 Der schamanische Bewusstseinszustand**
- 32 Verändertes Bewusstsein – Trance
- 35 Körperliche Veränderungen
- 37 Reise mit klar definierter Absicht

- 39 Praxis des schamanischen Reisens**
- 39 Vorbereitung auf die Reise
- 42 Die Reise beginnt
- 45 Die andere Welt
- 46 Rückkehr in den Alltag
- 48 Nach der Reise
- 50 Allgemeines zur Reise
- 51 Wozu überhaupt reisen?
- 54 Liebevoller Unterstützung – Reisen mit einem Assistenten

57 Dem Krafttier begegnen

- 57 Was ist ein Krafttier?
- 60 So lernen Sie
Ihr Krafttier kennen
- 62 Wofür steht das Krafttier,
was kann es?
- 65 Bedeutung des Krafttiers
für das Leben
- 67 Totemtier

69 Reise zum Lehrer

- 69 Unterschiedliche
Lehrerpersönlichkeiten
- 70 Annäherung an den Lehrer
- 71 Die Weisheit
des geistigen Lehrers
- 73 Dialog mit dem Lehrer
- 74 Anregung zum
Perspektivenwechsel

77 Die Arbeit mit den Helfern

- 77 An wen wendet man sich?

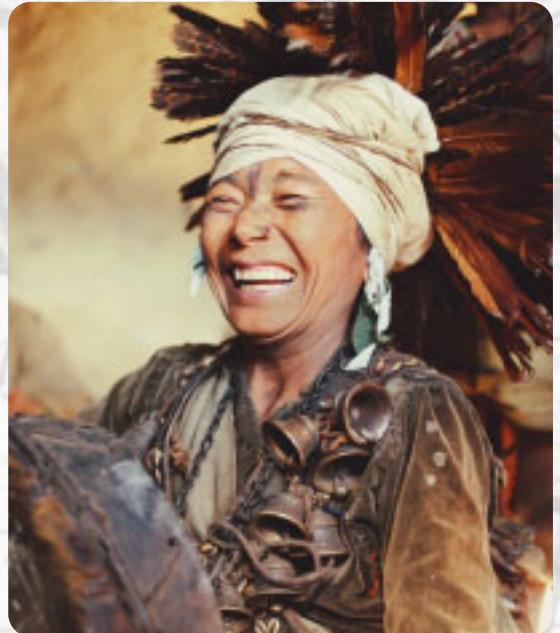
83 Schamanisches Bewusstsein im Alltag

- 83 Regelmäßiger Kontakt
- 87 Tanz der Schamanen

89 Anregungen für weitere Reisen

- 89 Für andere reisen
- 90 Für andere ein Krafttier finden
- 91 Mit einer Gruppe reisen
- 92 Mit Kindern reisen
- 93 Literatur und Adressen
- 94 Register
- 96 Über dieses Buch

Die schamanische Arbeit ist in vielen Kulturen dieser Welt zu Hause und hat eine lange Tradition.



Vorwort

Schamanismus ist eine alte spirituelle Heilmethode, die es seit Zehntausenden von Jahren auf der Welt gibt. Sie hat überlebt, da sie sich nicht nur für einzelne Menschen, sondern auch für ganze Gemeinschaften als große Hilfe erwiesen hat. Mir begegnete der Schamanismus zum ersten Mal im Jahr 1980. Als Psychotherapeutin wandte ich die Methode mit großem Erfolg bei meinen Klienten an. Auch mir half sie im täglichen Leben dabei, neue Kraft zu schöpfen und Harmonie zu schaffen. Ich dehnte meine schamanische Arbeit auf Workshops aus, in denen ich Menschen auf der ganzen Welt lehre, wie sie Zugang zu ihren spirituellen Führern erhalten und somit andere Menschen, Familien, Gemeinschaften und auch die Umwelt heilen können.

Mittlerweile ist das Interesse an dieser spirituellen Heilmethode enorm gestiegen. Die Menschen sehnen sich nach der direkten Erfahrung von Spiritualität, aus der sie Selbstheilungskräfte und Orientierungshilfen gewinnen können – und genau das ist das Herz des Schamanismus. Durch ihn gelangen wir auch wieder in Kontakt mit unserer Umwelt und der Natur. Instinktiv wissen wir alle, dass zum Leben mehr gehört als bloße Materialität. Wir sehnen uns nach Hoffnung, Inspiration und tieferem Sinn. Durch den Schamanismus bringen wir unsere kreative Kraft zum Ausdruck, mit der wir positive Veränderungen in uns und unserer Umwelt herbeiführen können.

Vera kenne ich nun schon seit zehn Jahren. Das erste Mal trafen wir uns in Österreich, seitdem haben wir uns immer wieder ausgetauscht. Durch ihr Mitgefühl verleiht sie ihrer Arbeit Herz und Integrität, durch ihre klare Ausdrucksweise wird sie Sie in *Schamanische Bewusstseinsreisen* in direkten Kontakt mit der spirituellen Welt führen und Ihnen helfen, diese Erfahrung im Alltag anzuwenden. Die Übungen sind einfach nachzuvollziehen, durch die Fallstudien erhalten Sie einen tiefen Einblick in Veras erfolgreiche Arbeit als brillante Lehrerin. Allen, die über die alte spirituelle Heilmethode des Schamanismus ein sinnvolles und erfülltes Leben führen möchten, kann ich dieses Buch nur wärmstens ans Herz legen.

Sandra Ingerman lebt in Santa Fe, New Mexico. Sie vertritt den Core-Schamanismus und hat zusammen mit Michael Harner die Foundation for Shamanic Studies in Kalifornien aufgebaut.

Sandra Ingerman
Autorin von Heilung für Mutter Erde

Der Weg der Schamanen

Hätte mir vor 16 Jahren jemand gesagt, dass ich eines Tages einen guten Teil meiner Zeit damit verbringen würde, andere Menschen auf dem Weg zum schamanischen Arbeiten zu begleiten – ich hätte es nicht für möglich gehalten. Heute sind meine Seminare gut besucht, und die schamanische Bewusstseinsarbeit ist ein fester Bestandteil meines Lebens.

Als mich meine Freundin 1990 zu ihrem »Schamanenseminar« einlud, zögerte ich zunächst. Die Vorstellung zu trommeln, auf dem Boden zu liegen und hinterher Geschichten zu erzählen passte so gar nicht zu meinem Bild von mir selbst als bodenständige, analytische Homöopathin und Psychotherapeutin. Doch die Skepsis war schnell verfliegen. Nach der Reise, »um das Krafttier zu finden« änderte sich mein Weltbild. Lachend kam ich von dieser Reise zurück, denn ich hatte den Freund aus meiner Kindheit wiedergefunden. Lange Zeit hatte ich ihn, den großen schwarzen Raben mit den schillernden Federn, vergessen. Es war wie ein Heimkommen. Wie oft hatte ich mich als Kind mit ihm unterhalten, wenn ich unglücklich und einsam war oder mich unverstanden fühlte. Die Erwachsenen sahen in mir nichts weiter als eine Träumerin.

Meine Schulzeit und die damit verbundene Anforderung, mich auf das Hier und Jetzt zu konzentrieren, ließen mich meine Anderswelt vergessen. Und nun brachte mir der Rabe, mein Krafttier aus Kindertagen, ein unglaubliches Glücksgefühl und eine körperlich spürbare Lebensfreude.

Nach dieser ersten Begegnung mit der schamanischen Arbeit begann ich alles zu lesen, was es über Schamanen gab. Ich zweifelte nie daran, dass es die andere Welt, die sie bereisen, tatsächlich gibt. Jedes Kind kennt sie. Nun durfte ich

Der Weg der Schamanen ist eine faszinierende Möglichkeit, Ihre inneren Ressourcen zu entdecken.



dorthin zurückkehren. Mein Leben bekam einen neuen Sinn. Zu lernen, mit der Kraft der anderen, geistigen Welt zu arbeiten, war eine große Bereicherung. Ich lernte u. a. bei Schamanen aus Nord- und Südamerika, aus der Mongolei und von den Samen in Nordeuropa.

Von ihnen lernte ich, das Wissen darüber, was jenseits von Verstand und Logik liegt, zu nutzen. Nicht nur für mich persönlich, sondern auch für meine Klientinnen und Klienten. Mit der Zeit wurde ich von der Lernenden zur Lehrenden.

1996 begann ich selbst, Seminare zu geben und meine Kenntnisse bewusster in meine therapeutische Arbeit einzubeziehen. Als sich der Verlag an mich wandte und fragte, ob ich dieses Buch schreiben würde, hatte ich das Gefühl, mit meiner Arbeit eine neue Entwicklungsstufe erreicht zu haben. Die Möglichkeit, über meine Kurse hinaus ein größeres Publikum anzusprechen, an mehr Menschen weiterzugeben, was ich für mich selbst durch die schamanische Arbeit gelernt habe, erfüllt mich mit großer Freude und Dankbarkeit.

So möchte ich Sie nun herzlich dazu einladen, sich mit mir dem Weg der Schamanen zu nähern, der uns in eine Welt führt, in der wir eins sind mit der Schönheit und der Schöpfung.

Gegenstand menschlicher Studien ist der Mensch – sagte sinngemäß schon der englische Essayist Alexander Pope. Durch das schamanische Reisen werden Sie sich besser kennen lernen, Ihr Bewusstsein schulen und Ihrer Intuition vertrauen.

Was Sie aus diesem Buch lernen können

Mit dieser praktischen Anleitung zum schamanischen Reisen gebe ich Ihnen eine Technik an die Hand, die Ihnen hilft, sich selbst besser kennen zu lernen, Ihr Bewusstsein zu schulen und Ihrer Intuition zu vertrauen. Darüber hinaus haben schamanische Bewusstseinsreisen eine heilende, gesundheitsfördernde Wirkung. Sie bringen Entspannung, harmonisieren uns und steigern das körperliche Wohlbefinden. Selbstheilungskräfte werden aktiviert, und Energien, die eine ganzheitliche Heilung ermöglichen, werden freigesetzt.

Die schamanische Arbeit umfasst den Menschen in seiner Gesamtheit; sie wirkt nicht allein auf seinen Körper, sondern zudem auch auf seine Seele und seinen Geist und gibt dem menschlichen Bedürfnis nach Spiritualität Nahrung.

In diesem Buch erläutere ich den traditionellen Schamanismus und die Grundannahmen des Core-Schamanismus, der es westlichen Menschen ermöglicht, frei von kulturellen Verbindlichkeiten schamanisch zu arbeiten. Diesem Ansatz bin ich in meiner Arbeit verpflichtet.

Eine zentrale Vorstellung im Schamanismus ist, dass es neben der alltäglichen Wirklichkeit eine andere Welt gibt, in die wir eintauchen können. Dazu versetzen wir uns, begleitet von rhythmischer Musik, in einen veränderten Bewusstseinszustand. Eine weitere Annahme ist, dass Krankheit, Energiemangel und soziale Spannungen auf Unstimmigkeiten mit dem Kosmos zurückgehen. Die genaue Ursache für die Disharmonie in unserer Alltagswelt ist in der anderen Welt zu finden. Daher ist es wichtig, sich dorthin zu begeben. Voraussetzung dafür ist ein bewusster und willentlich kontrollierter Wechsel vom alltäglichen wachen Bewusstseinszustand in eine leichte Trance.

Dieses Buch leitet Sie Schritt für Schritt, Kapitel für Kapitel zu dieser anderen Wirklichkeit hin. Wenn Sie diese kennen gelernt haben, begegnen Sie auf weiteren Reisen Ihrem Krafttier und Ihrem geistigen Lehrer. Diese Energieformen begleiten Sie fortan auf all Ihren Reisen. Sie stehen Ihnen bei, geben Ihnen Kraft, regen Sie zur Selbstreflexion an und beantworten Ihre Fragen im Alltag, in der Familie, bei der Arbeit.

Die Kraft des schamanischen Bewusstseins gibt Ihnen die Möglichkeit:

- Einfluss auf Ihr persönliches Wachstum zu nehmen
- Sich selbst und Ihrer Intuition zu vertrauen
- Bewusst, konzentriert und mit Selbstverständlichkeit zu handeln
- Ihre eigenen Potenziale zu erkennen und zu nutzen
- Gesund zu werden und zu bleiben
- Kreativ und schöpferisch mit anderen Menschen umzugehen
- Rituale zu kreieren und im Alltag umzusetzen

Jeder kann diese Technik, die Menschen auf der ganzen Welt seit Jahrhunderten praktizieren, ohne viel Aufwand erlernen. Wie schnell, das hängt von Ihnen selbst ab und davon, wie oft Sie reisen. Und natürlich auch, wie gut es Ihnen gelingt, sich für diese Erfahrungen zu öffnen. Schamanismus ist keine Religion und keine Psychotherapie. Für mich ist Schamanismus ein spiritueller Weg, eine Weltanschauung, so wie beispielsweise auch der Buddhismus ein Weg ist.

Um davon zu profitieren, müssen Sie kein Schamane sein. Sie müssen auch nicht alles hinnehmen, was ich Ihnen vermitteln möchte – verlassen Sie sich vor allem darauf, was Sie selbst als gut und hilfreich erfahren. Denn schamanische Arbeit ist bodenständig. Ihr Nutzen erschließt sich allein aus den Erfahrungen, die Sie persönlich machen, indem Sie schamanisch praktizieren.

Bewusstseinsreisen werden auch in der westlichen Schulmedizin zunehmend ergänzend eingesetzt.



Was ist Schamanismus?

Schamanismus ist das älteste bekannte Heilsystem der Menschheit. Er ist als solches in allen Kulturkreisen dieser Welt bekannt und wird bis heute rund um den Globus praktiziert.

Das schamanische Weltbild basiert auf dem Gedanken, dass Krankheit und Unheil Ausdruck einer Disharmonie zwischen Mensch und Kosmos sind. Überall auf der Welt – in Australien, Asien, Sibirien, Südamerika, bei den nordamerikanischen Indianern, den Samen in Nordskandinavien und auch in Afrika – gibt es starke Ähnlichkeiten in Weltbild, Mythologien und schamanischen Techniken.

Der Schamanismus war traditionell eine Methode, die dem Menschen auf solide Art und Weise dabei half, den Alltag zu bewältigen und die Gemeinschaft am Leben zu erhalten. Zeigte sie keine Erfolge, gefährdete dies die ganze Gemeinschaft und deren Fortbestehen. Was nicht funktionierte, konnte daher nicht lange beibehalten werden. Ein Schamane hatte – und hat in traditionellen Kulturen auch heute noch – als Priester, Mediziner und Seher u. a. die Aufgabe, Menschen in der Gemeinschaft zu heilen. Dies tut er bis heute, indem er ihre Selbstheilungskräfte aktiviert und ihnen zu Selbsterkenntnissen verhilft, zu denen sie allein nicht kommen würden.

Der Core-Schamanismus von Michael Harner

Die westliche Kultur interessiert sich bereits seit den 1960er Jahren für Schamanismus. Anfangs waren es vor allem Wissenschaftler, die sich diesem Phänomen näherten und praktische Erfahrungen machten. Der US-amerikanische Kulturanthropologe Michael Harner gehört zu den bekanntesten Pionieren auf diesem Gebiet. Über Jahrzehnte hinweg studierte er die Arbeit von Schamanen rund um den Globus. Seine eigenen schamanischen Erfahrungen machte er vor allem bei südamerikanischen Eingeborenen im Amazonasgebiet.

»Kernschamanismus bedeutet, dass der moderne westliche Mensch dieselben schamanischen Techniken verwendet wie seine Vorfahren und dass er zu denselben spirituellen Quellen kommt, wie die Schamanen der alten Kulturen.«
Michael Harner

In allen Kulturen dieser Welt, so etwa auch in Asien, Amerika und Nordeuropa, gibt es Schamanen, die der Gemeinschaft ihre Fähigkeiten als Heiler zur Verfügung stellen.



Es ist mir ein Anliegen, dass meine schamanische Arbeit nicht mit Geisterbeschwörungstechniken und Besetzungsriten, wie sie im Voodoo praktiziert werden, gleichzusetzen ist und dass sie unabhängig davon verstanden wird.

Michael Harner fand heraus, dass Schamanen weltweit mit im Wesentlichen gleichen Techniken arbeiten. Diese Erkenntnisse fasste er Anfang der 1980er Jahre unter dem Namen »Core-Schamanismus« (Kernschamanismus) zusammen.

Als zentrale Technik identifizierte er die Bewusstseinsreise, auf die sich Schamanen aller Länder begeben, um – meist durch Trommelmusik oder Tanz in Trance versetzt – in andere Welten zu reisen, wo sie mit Geistern kommunizieren. Dort haben sie ähnliche Erlebnisse, Visionen und auch Erfolge. Geht es um Heilung, so aktivieren sie die Fähigkeit zur Selbstheilung ihrer Klienten.

Mit seinem Konzept machte Michael Harner schamanisches Arbeiten als Technik für die westliche Welt, die keine eigene schamanische Tradition hat, zugänglich. Sein Ziel war es und ist es noch heute, das Wissen der Schamanen für die Nachwelt zu erhalten und es zu neuem Leben zu erwecken.

Im folgenden Kapitel stelle ich Ihnen das Weltbild des traditionellen Schamanismus vor. So bekommen Sie eine Idee davon, auf welchem Grundverständnis meine Arbeit basiert. Menschen, die sich, wie ich selbst, dieser modernen Form des Schamanismus anschließen, bezeichne ich in diesem Buch als »schamanisch Praktizierende«, um sie von den traditionellen Schamanen abzugrenzen.

Das schamanische Weltbild

Animistisches Weltbild – alles ist beseelt

Das schamanische Weltbild geht davon aus, dass alles, was existiert, auch beseelt ist. Demnach hat jeder Stein, jedes Tier und jede Pflanze eine Seele. Alles, was ist, trägt die Kraft der Schöpfung in sich, weil alles aus der Erde entstanden ist. Das menschliche Leben ist nur eine der existierenden Daseinsformen.

Alles im Universum ist von der gleichen schöpferischen Kraft beseelt und durch diese miteinander verbunden. Daher sollte man jedem Lebewesen mit besonderem Respekt begegnen. In alten traditionellen Kulturen besteht der Glaube, dass mangelnde Achtsamkeit – auch das Missachten von Verhaltensregeln oder das Versäumen eines Rituals – zu einem Ungleichgewicht zwischen Mensch und Kosmos und schließlich zu körperlichem Leiden, zu Unfällen, Streitigkeiten, Energieverlust und seelischen Problemen führt.

Nichtalltägliche Wirklichkeit

Schamanische Arbeit ist Bewusstseinsarbeit. Grundlegender Gedanke dabei ist, dass es neben unserer Alltagswelt eine andere Welt, eine »Nichtalltägliche Wirklichkeit« gibt, die man in einem veränderten Bewusstseinszustand erleben kann. Eine wesentliche Fähigkeit des Schamanen und des schamanisch Praktizierenden ist es, mit Hilfe verschiedener Trancetechniken in diesen veränderten Bewusstseinszustand zu wechseln. So gewinnt er Einsicht in die Natur der Dinge.

Die andere Welt ist nicht räumlich zu verstehen, sondern vielmehr als eine andere Wahrnehmungsebene, eine geistige Welt neben unserer physischen Alltagswelt, die uns in einem normalen, alltäglichen Bewusstseinszustand verborgen bleibt. Was der Schamane dort erlebt, ist für ihn Realität – ähnlich wie wir einen Traum bisweilen als eine Art Realität erfahren. Raum und Zeit lösen sich auf, und der Schamane blickt in Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft gleichermaßen.

Der Schamane begibt sich in diese andere Dimension, um dort Kontakt mit Geistern aufzunehmen, die ihm bei seiner Arbeit behilflich sind. Dies tat er früher auch beispielsweise in Dürreperioden oder wenn die Ernte

Inzwischen arbeiten zum Teil auch in der Schweiz und in England Geistheiler in Krankenhäusern.

ausblieb. Von den Geistern in der anderen Welt holt er sich auch die Kraft, die er braucht, um Heilung für Individuen, die Gemeinschaft und die Umwelt zu ermöglichen.

Weg in die andere Welt – schamanischer Bewusstseinszustand

Um Zugang zur anderen Welt zu bekommen, versetzt sich der Schamane durch den Klang monotoner Rhythmen in Trance. Perkussionsinstrumente wie Trommeln oder Rasseln sind sehr wirkungsvolle und häufig eingesetzte Hilfsmittel. Aber es gibt auch zahlreiche andere Möglichkeiten, in den Zustand zwischen Wachsein und Schlaf zu geraten.

»Ein Medizinmann sollte die Verzweiflung und die Freude, das Magische und die Realität, den Mut und die Angst seines Volkes erfahren und fühlen. Er muss so tief sinken können wie ein Wurm und so hoch fliegen wie ein Adler.«
Lame Deer, Häuptling der Lakota-Indianer

Manch ein Schamane gelangt durch rituellen Gesang, durch Tanzen oder Fasten dorthin, durch Schlafentzug oder indem er Drogen einnimmt. Afrikanische Medizinmänner beispielsweise stampfen so lange und fest mit den Füßen auf die Erde, bis sie einen erweiterten Bewusstseinszustand erreichen.

Mittler zwischen den Welten

Die Trance öffnet das Bewusstsein des Schamanen und damit die Tür zur anderen Welt. Dort erkennt er das innere Wesen der Dinge, das, was sich hinter dem äußeren Anschein verbirgt.

Alles ist miteinander verbunden. Daher beeinflusst das, was in dieser geistigen Welt geschieht, auch die Ereignisse in unserem Alltag. Schamanen reisen als Mittler zwischen den Welten in die Nichtalltägliche Wirklichkeit, um Informationen zu sammeln und die Geister um Hilfe zu bitten. Genau genommen sind Schamanen nur indirekt Heiler. Vielmehr sind sie diejenigen, die durch einen ständigen Austausch mit der geistigen Welt, der Natur und mit den Elementen Heilung möglich machen. Sie sind die Hüter des überlieferten Wissens und nutzen die Kräfte der geistigen Helfer, durch die sie heilen.

Rituale helfen ihnen, den Boden dafür zu bereiten. Auf diese Weise bringen sie auch die Beziehungen von Menschen untereinander und die Beziehungen zwischen Mensch und Natur in Ordnung. Um die Sache nicht unnötig kompliziert zu machen, werde ich in diesem Buch weiterhin vom Schamanen als Heiler sprechen.



Vera Griebert-Schröder

Schamanische Bewusstseinsreisen + CD

Innere Wege finden zur Heilung, Kraft und Intuition
 CD mit 4 Phantasiereisen begleitet mit Schamanentrommel
 und Rassel

Paperback, Klappenbroschur, 96 Seiten, 17,2 x 23,5 cm
 ISBN: 978-3-517-08290-5

Südwest

Erscheinungstermin: April 2007

Lernen, seiner Intuition zu vertrauen

Den eigenen Lebensweg finden und gehen

Seiner Intuition zu vertrauen will gelernt sein. Der Schamanismus bietet Möglichkeiten, um sich ihr wieder anzunähern. Durch zum Teil bekannte Techniken wie das bewusste Atmen oder geführte Phantasiereisen werden Pfade aufgezeigt, seine innere Landschaft kennenzulernen. Dieses Buch ist für Menschen gedacht, die sich auf achtsame Weise dem schamanischen Reisen nähern möchten.

Auf Erfahrungen schamanischer Traditionen unterschiedlicher Kulturen wird hier nicht Bezug genommen, da diese mit unserer Kultur oft schwer zu vereinbaren sind. Fokussiert wird also die individuelle Bewusstseinsreise, die persönliche Themen aufgreift. Auch wird die Bedeutung von Krafttieren und spirituellen Helfern erklärt, die einem auf dieser Reise begegnen.

Wie die Vorbereitung zu solch einer Reise aussieht, für wen sie geeignet ist und wie sie technisch durchgeführt wird, erfahren Sie in diesem Buch. Durch die beigefügte CD mit vier Phantasiereisen kann der lesende Hörer eigene Bilder erzeugen, um an die Quellen des Unbewussten zu gelangen.

 [Der Titel im Katalog](#)