

mind
& soul

JENNIE APPEL

Wer wachsen will, braucht starke Wurzeln

CD

mit über
70 Minuten
Laufzeit

Mit der Kraft des

SCHAMANISMUS

sein volles Potenzial
entfalten

G|U



Vorwort

Unsere Wurzeln entdecken

- 10 Kulturelle Ursprünge**
- 10 Halt haben im Leben
- 11 Die erste Spiritualität
- 14 Schamanismus ganz alltäglich**
- 14 Eins mit der Fülle der Natur
- 15 Rituale stärken die Verbindung
- 17 Nur was Ihnen guttut, unterstützt Ihren Weg
- 18 Wichtig ist die eigene Erfahrung
- 19 Was können schamanische Methoden leisten?



Umgeben von Lebendigem

- 22 Wie die Welt zu uns spricht**
- 24 Auf das Erleben kommt es an
- 25 Die Natur als Spiegel der Seele
- 27 Mögliche Fragen für Ihre Medizinwanderung
- 33 Verbundenheit schenkt Kraft**
- 33 Die Energie der Elemente
- 35 Mit der Welt in Kontakt sein

Alles ist miteinander verbunden

- 38 **Weites Herz, weites
Bewusstsein**
- 38 Sich auf die Welt einlassen
- 41 Der große Kreis des Lebens
- 42 **Natur und Selbsterkenntnis**
- 42 Die Deutungshoheit liegt allein
bei Ihnen
- 43 Ein freundlicher Ort
- 46 Wandel im Innen wie im Außen

Die schamanische Reise

- 52 **Unterwegs in anderen
Gefilden**
- 52 Grundlagen und Methode
- 53 Die drei Welten
- 55 Natur und Spiritualität –
der Weltenbaum
- 58 **Die Praxis der schamanischen
Reise**
- 58 Hilfreiche Werkzeuge
- 59 Klang, Symbol und Wirkung
- 60 Kräuter – Hüter der Schwelle

- 61 Der Kraftort als Bezugspunkt
- 63 Kraftort und Alltagswelt
- 67 Hilfreiche Hinweise
- 71 Die Anderswelt und ihre
Bewohner
- 75 Besondere Reiseternine und -orte
- 76 Reisen in die Obere Welt
- 79 **Begegnungen in der
Anderswelt**
- 79 Lassen Sie sich leiten
- 80 Alles auf einer Reise hat
Bedeutung
- 81 Ein Ritual als Signal





Ein treuer Freund: das Krafttier

84 Begleiter und Hüter unserer Seele

- 85 Krafttiere in unserer Zeit
- 91 Die Magie des Augenblicks
- 93 Die Hilfe eines Krafttiers
- 93 Führen Sie ein Reisetagebuch
- 95 Das Tier im modernen
schamanischen Weltbild

96 Verlässlicher Wegweiser: die Vision

- 96 Der Ruf der Seele
- 97 Zwischen Sehnsucht und
Alltagsleben
- 98 Im Einklang mit dem Lebenstraum
- 99 Der Zauber unserer Kindheit

Die Seele – unser Innerstes

106 Unser wahres Wesen

- 106 Ist die Seele unteilbar?
- 107 Trauma und Seelenverlust





Heil werden – der Weg in die Ganzheit

118 Zeremonielle Weisheit

- 118 Lebendige Energie
- 122 Die Kunst des Rituals

124 Die Essenz schamanischen Heilens

- 126 Musik und Heilung
- 129 Die Natur als Ort der Heilung
- 130 Was es bedeutet, heil zu sein

Den Alltag schamanisch erleben

134 Lebendiger Schamanismus

- 134 Wir sind niemals allein
- 136 Reisen, Rituale und ein schöpferisches Leben
- 137 Regelmäßiger Kontakt mit der Anderswelt
- 140 Unsere keltischen und germanischen Wurzeln
- 142 Geheimnisvolle Bändchen
- 144 Wohin das Leben führt

145 Das Rad des Lebens

- 145 Eine andere Sicht von Medizin
- 146 Praktische Spiritualität
- 148 Wie Sie Ihr Medizinrad entwickeln
- 150 Ihre ganze Welt in einem Kreis

154 Schlusswort

Zum Nachschlagen

- 156 Bücher und Adressen, die weiterhelfen
- 158 Register
- 160 Impressum



Umgeben von Lebendigem

Unsere Welt wird von den verschiedensten Lebensformen bevölkert. Steinwesen, Pflanzenwesen, Tiere, Ahnengeister und viele andere Naturwesen – all die Spirits – existieren mit uns und können mit dieser Fülle unser Leben vielfältig bereichern. Sie alle haben eine eigene Geschichte und eine eigene Stimme, der wir lauschen können, um sie und auch uns selbst besser zu verstehen.



Alles ist **miteinander** verbunden

Wir sind Teil der lebendigen Natur, Teil eines großen Kreises. So, wie wir uns der Natur öffnen, öffnet sie sich uns. So, wie wir mit ihr sprechen, gibt sie uns Antworten. Wenn wir uns mit weitem Herzen der Natur zuwenden, werden wir mit jedem Schritt im Garten oder in Wald und Feld auf Freunde treffen. All dies wird unseren Alltag bereichern und unserem Leben eine neue Dimension geben.

**ÜBUNG****Reise zum Kraftort**

Die erste schamanische Reise, die Sie unternehmen, führt Sie zu einem Ort, der Ihnen für alle weiteren Reisen als Startpunkt dienen wird. Sie ist daher sehr kurz und hilft dabei, das Bild dieses besonderen Ortes in Ihnen zu verankern. In Zukunft wird das Bild ein Signal für Ihren Geist sein, dass er sich nun in andersweltlichen Gefilden bewegt. Es geht aber nicht unbedingt immer um die Signalwirkung – Sie können auch jederzeit eine Reise an diesen Ort unternehmen, wenn Sie sich mit Kraft anfüllen, auftanken oder vielleicht einfach nur ausruhen möchten.

- Suchen Sie sich einen Platz, an dem Sie für einige Minuten ungestört sein können. Breiten Sie eine Decke auf dem Boden aus und begeben Sie sich in eine bequeme Position. Wenn Sie mit dem Trommeltrack der CD reisen, starten Sie diesen jetzt; wenn Sie ohne CD reisen möchten, sorgen Sie auf andere Weise für einen konstanten Rhythmus. Sie können entweder selbst trommeln beziehungsweise rasseln oder aber einen Freund bitten, das für Sie zu tun.
- Schließen Sie sanft die Augen, sagen Sie sich dreimal, dass Sie nun zu Ihrem Kraftort reisen möchten, und lassen Sie zu, dass in Ihrem Inneren ein Ort auftaucht, an dem Sie sich wohlfühlen, an dem Ihr Herz zu Hause ist. Das kann ein Ort sein, den Sie kennen und schon oft besucht haben, aber auch einer, den es in unserer Welt gar nicht gibt. Wichtig ist hier nur das Gefühl, das Sie zu dem Ort haben!
- Schauen Sie sich nun in Ruhe an diesem Ort um. Registrieren Sie alles, was Sie umgibt: Gräser, Steine, Bäume, andere Pflanzen, Berge am Horizont, Flüsse, Seen ... Erforschen Sie den Ort, wandern Sie umher.
- Halten Sie dann Ausschau nach einem Zugang in die Untere Welt. Das kann ein Loch im Boden zwischen Baumwurzeln sein, eine Höhle, ein alter

Brunnenschacht, eine Felstreppe – irgendetwas, was nach unten führt. Betreten Sie den Zugang dieses Mal aber noch nicht, sondern nehmen Sie ihn einfach nur wahr.

- Schauen Sie sich dann noch weiter um, nehmen Sie alle Einzelheiten Ihres Kraftortes in sich auf. Betrachten Sie die Pflanzen, die Eigenarten der Landschaft, die Beschaffenheit der Steine und so weiter. Dies ist Ihr Ort – lernen Sie ihn kennen.
- Atmen Sie ein paarmal tief ein und aus und öffnen Sie dann langsam wieder die Augen.

KRAFTORT UND ALLTAGSWELT

Der persönliche Kraftort, den Sie nun gefunden haben, ist bereits ein andersweltlicher Ort und liegt in der Mittleren Welt, also der geistigen Entsprechung unserer Welt. Deshalb können Sie hier auch Orte besuchen, die Ihnen vertraut sind. Allerdings können dort Dinge auftauchen, die in genau der gleichen Form nicht Teil Ihres Alltags-erlebens sind, etwa ein Brunnen als Zugang zur Unteren Welt, der in unserer Welt dort nicht vorhanden ist. Machen Sie sich über solche Details keine Gedanken. In der Anderswelt ist einiges möglich, was uns ansonsten unmöglich erscheint! Ebenso können Sie Ihre eigene Gestalt ändern und dadurch in kleinste Höhlen und Bauten Einlass finden oder aber in höchste Höhen aufsteigen, klettern oder gar fliegen und beispielsweise auch Dinge tragen oder bewegen, zu denen Ihnen im realen Leben die Kraft fehlen würde.

Es gibt eine Aussage des Psychoanalytikers und Philosophen Erich Fromm (1900–1980), welche diese ungeahnten Möglichkeiten des inneren Reisens wunderschön in Worte fasst: »Schließ die Augen, lass deinen Geist aufsteigen und du wirst leben, wie du noch nie zuvor gelebt hast.«



ERFAHRUNGSBERICHT

Der Mann und die Maus

Vor einigen Jahren begrüßte ich einen stattlichen, kräftigen Mann als Seminarteilnehmer. Zu sagen, er sei »ein Bär von einem Mann« gewesen, trifft es ziemlich gut. Bei der Krafttiersuche, die an diesem Wochenende stattfand, hatte er wohl die Erwartung, dass das Krafttier sich seiner eigenen Erscheinung gemäß zeigen würde. Nachdem wir die Reise beendet hatten, machte er allerdings ein ziemlich langes Gesicht. Erst wollte er gar nicht mit der Sprache herausrücken, offenbarte schließlich aber seine Enttäuschung. Statt eines erwarteten Bären hatte sich ihm nämlich eine winzige Spitzmaus als sein Krafttier zu erkennen gegeben. Ausgerechnet!

Ich erklärte ihm, dass diese Maus ganz wunderbare Eigenschaften habe, die er jetzt vielleicht noch nicht sehe, die sich aber noch als wertvoll für ihn herausstellen würden, doch er war wirklich geknickt. Zumindest konnte ich ihn dazu ermutigen, der Maus einen Vertrauensvorschuss zu geben und sich mit ihr und ihren Kräften in der kommenden Zeit auseinanderzusetzen.

Ein paar Wochen später hörte ich wieder von ihm. Er rief mich in meiner Praxis an und berichtete ganz aufgeregt davon, wie ihm sein Krafttier in letzter Zeit geholfen habe. Eine Fähigkeit (von vielen) der Maus ist es nämlich, die Dinge genau anzuschauen, auf Details zu achten und sie geschickt zu ordnen. Genau das war etwas, was der Mann in seinem Beruf dringend brauchte, da er sich oft etwas unachtsam verhielt, was ihm immer wieder die Kritik seines Chefs eingebracht hatte. Mithilfe der Maus konnte er eine neue Seite an sich entdecken und sie nach und nach erfolgreich umsetzen.

Heute unterstützt dieser Mann mit sehr viel Feingefühl andere Menschen dabei, erste Schritte auf schamanischen Reisen zu unternehmen und sich dabei selbst zu vertrauen.



ÜBUNG

Suche nach dem Krafttier

Diese Reise finden Sie auf der beiliegenden CD. Track 1 ist eine geführte Krafttiersuche, die Sie Schritt für Schritt zu Ihrem persönlichen Krafttier führt und Ihnen dabei Zeit und Raum lässt, Ihre eigenen Erfahrungen zu machen. Sie können aber auch wieder Track 4 abspielen und zum reinen Trommelrhythmus reisen. In beiden Fällen ist die hier angeführte »Reisebeschreibung« hilfreich, um Ihr Ziel zu erreichen. Wie immer ist es auch bei dieser Reise wichtig, eine klare Absicht zu haben, die uns dann als Wegweiser durch die Anderswelt dient. Vor der Reise, nachdem wir uns einen bequemen und ungestörten Platz gesucht haben, sollten wir also einen klaren Entschluss fassen: »Ich möchte mein Krafttier treffen!«

- Sagen Sie diesen oder einen ähnlich lautenden Satz dreimal in Gedanken und treten Sie dann mit geschlossenen Augen Ihre Reise an.
- Zuerst gehen Sie zu Ihrem Kraftort (Seite 61), suchen dort den Zugang zur Unteren Welt und begeben sich in den Tunnel, die Höhle oder den Brunnen hinein. Legen Sie den Weg nach unten zurück und betreten Sie dann die Untere Welt. Mit etwas Glück wartet Ihr Krafttier dort bereits auf Sie. Vielleicht müssen Sie sich aber auch auf die Suche nach ihm machen. Folgen Sie Ihrer Intuition, laufen Sie herum und sehen Sie sich um. Schauen Sie sowohl nach oben wie auch nach unten.
- Manchmal kommen Krafttiere nicht sofort, sondern verstecken sich. Dann sieht man hier und dort etwas von dem Tier aufblitzen: eine Feder hinter einem Baum, ein Augenpaar im Gebüsch, einen Pfotenabdruck. Meist zeigt sich das Krafttier dreimal, um zu sagen, dass es zu einem bestimmten Menschen gehört. Wenn Sie bei dieser ersten Reise keinen direkten Kontakt haben, dafür aber dreimal einen Fuchs im Unterholz sehen, können Sie ziemlich sicher sein, dass er Ihr Krafttier ist.

Fortsetzung auf Seite 90



DIE ESSENZ

SCHAMANISCHEN HEILENS

Bei der schamanischen Heilung geht es im Kern um zweierlei: Was zu viel ist, muss entfernt werden, und was verloren gegangen ist, muss zurückgebracht werden. Beides bezieht sich immer auf die Seele des Menschen. Es gibt verschiedene Methoden der Extraktion (für das Entfernen) und der Seelenteilrückholung (für das Hinzufügen). Mit Letzterer haben wir uns bereits befasst (Seite 111). Hier will ich kurz auf die Extraktion eingehen. Dabei wird etwas aus unserem Energiekörper herausgezogen, das nicht zu uns gehört. Dies können Seelenteile eines anderen Menschen sein oder immer dichter gewordene Gedankenmuster, die nach wiederkehrenden Erfahrungen greifbar geworden sind und wie ein »schwarzer Fleck« unser Leuchten verdunkeln. Das folgende Ritual der Native Americans wurde durch die Schamanin Sandra Ingerman an mich weitergegeben. Es bedient sich eines meditativen Zustands, der durch das Chanten von einfachen, sich stetig wiederholenden Texten entsteht. Gleichzeitig ist dieser Text ein inniges Gebet, das sich direkt an Vater Sonne als geistigen Verbündeten und hilfreichen Spirit wendet und um eine Extraktion bittet.

**Wenn Sie mit echter Hingabe singen,
werden Sie feststellen,
dass Ihre Energie vom Kopf zum Herzen fließt.**

SANDRA INGERMAN | SCHAMANIN UND PSYCHOTHERAPEUTIN



NATURRITUAL

Lied an die Sonne

Am besten nutzen Sie die frühen Morgenstunden, wenn die Sonne aufgeht. Singen Sie das Lied immer wieder. Variieren Sie Lautstärke und Tempo und finden Sie spielerisch Ihre ureigene Melodie. Mit der Zeit verselbstständigt sich das Lied, Sie gehen darin auf, Sie »lassen sich von dem Lied singen«. So kann sich Ihre Energie ganz auf Ihre Gefühle und Ihr Herzensanliegen richten. Jede gesungene Zeile wird nun eindringlicher, oft auch emotionaler, und der Klang Ihrer Stimme trägt das Anliegen aus tiefster Seele vor.

- Setzen oder stellen Sie sich so hin, dass die Sonne direkt auf Sie scheint. Bereiten Sie sich innerlich mit ein paar Minuten stiller Meditation oder einem kleinen Gebet vor. Widmen Sie sich für ein paar Momente Ihrem inneren Anliegen und beginnen Sie dann das folgende Lied zu singen.

Morning sun, morning sun – come my way, come my way. (4-mal)

Come my way, come my way – take my pain, take my pain.

Take my pain, take my pain – down below, down below.

Down below, down below – cool waters down below.

- Wiederholen Sie das Lied, so oft es Ihnen guttut. Geben Sie sich ganz dem inneren Reinigungsprozess hin, bei dem Ihre Herzenergie durch die Kraft des Liedes wirkt und alles, was nicht zu Ihnen gehört oder Ihnen nicht (mehr) dienlich ist, aus Ihrem System entfernt. Sie werden spüren, wann sich diese Energie wieder verändert, Sie vielleicht immer leiser und innerlich ruhiger werden, und wann es Zeit ist, dieses Ritual zu beenden.
- Schließen Sie das Ritual mit Ihrem Dank an die Spirits sowie an die Sonne und ihre transformierende Energie ab.

Erlebe deine Verbundenheit mit dem großen Ganzen

- ▶ **Die Welt spricht zu uns.** Wir müssen nur verstehen, was sie uns zu sagen hat. Mit Hilfe von vielfältigen und einfach in den Alltag zu integrierenden Übungen und Ritualen eignen Sie sich diese Sprache mehr und mehr an und erfahren dabei Ihre tiefe Verbundenheit mit der Welt in jedem Moment.
- ▶ **Folgen Sie dem Ruf Ihrer Seele** und lassen Sie sich ganz auf das Leben ein. Indem Sie sich der Magie des Augenblicks hingeben, kommen Sie in Kontakt mit Ihrem Wachstumspotenzial. In Resonanz mit der Natur entdecken Sie deren heilende Qualität. Reisen in die Anderswelt helfen Ihnen dabei, sich selbst und Ihre innersten Anliegen kennenzulernen.

WG 481 Lebensführung
ISBN 978-3-8338-5320-3



9 783833 853203

www.gu.de

G|U