



ISOLDE RICHTER  
NATURHEILSCHULE  
**SCHAMANISCHER HEILER**  
**LESEPROBE**



**SCHAMANISCHE REISEN**  
EINFÜHRUNG IN DEN MODERNEN,  
WESTLICHEN SCHAMANISMUS

DOZENTIN  
DANIELA STARKE<sup>®</sup>



## Inhalt

Schamanismus.....	4
Schamane.....	4
Wie erreiche ich einen Trance-Bewusstseinszustand?.....	5
Schamanische Reisen – Kontraindikation .....	7
Schamanische Reisen – Vor dem Reisen .....	8
Schamanische Reisen - Erklärung.....	9
Bitte Vorsicht mit den schamanischen Reisen .....	9
Schamanische Reise - Atemübung .....	10
Schamanische Reise – Seelengarten und Krafttier.....	11
Begegnungen in der Anderswelt.....	11
Übung, um die Wahrnehmung im Außen zu verändern.....	11
Die Anderswelt.....	12
Untere Welt.....	12
Mittlere Welt.....	12
Obere Welt.....	14
Schamanische Reisen.....	15
Reise mit einem Zauberstab.....	15
Rasseln, „Ausrasseln“ und Trommeln .....	16
Räuchern .....	16
Eröffnen eines „heiligen Raumes“ .....	18
Die Archetypen.....	20
Archetyp Krafttier .....	22
Archetyp „innerer Hüter“ .....	23
Archetyp „innerer Heiler“ .....	24
Archetyp „Ort der Ruhe und Kraft“.....	25
Archetyp „Die Urquelle“ .....	26
Archetyp „der Weise“ oder „innere Lehrer“.....	27
Archetyp „Schmied“.....	28
Archetyp „Feuer der Transformation“ .....	29
Archetyp „Herzenskrieger“ .....	30
Archetyp „Berg der Vision“ .....	31
Archetyp „Übergang ins Licht“ .....	34
Archetyp „Fels der Ahnen“ .....	36



Rituale und Zeremonien.....	37
Wie läuft eine Zeremonie ab? .....	38
Ritual der Elemente.....	38
Feuerritual .....	38
Wasserritual.....	39
Erdritual .....	39
Die Elemente.....	40
Element Erde.....	40
Element Feuer.....	41
Element Luft.....	41
Element Wasser .....	42
Die Archetypen inneres Kind, innere Frau und innerer Mann .....	44
Inneres Kind .....	44
Innere Frau.....	45
Innerer Mann .....	45
Die drei zusammenführen .....	46
Reise zum größten Schmerz und zur größten Angst.....	47
Für andere reisen.....	48
Rechtliches .....	49
Wie gestaltet sich die Arbeit mit den „Klienten“? .....	50
Reise zum Krafttier oder allgemeine Anwendung für schamanische Reisen.....	51
Elementmeditationen .....	53
Erdmeditation .....	53
Luftmeditation .....	53
Feuermeditation .....	54
Wassermeditation.....	54



## Schamanismus

ist eine Lebensweise, die dich in Balance mit allem bringt.

Es ist ein Weg des Herzens und der eigenen Erfahrungen. Dieser Weg verbindet mit der Natur und ihren Kräften, mit Liebe, Frieden und innerer Stärke. Er lässt uns mehr erkennen und erleben, als wir mit den fünf Sinnen wahrnehmen können. Der Schamanismus ist der Ahne aller Religionen, ist aber keine Religion. Deshalb kann er mit jeder Religion verbunden werden. Es gibt keine Regeln oder Anführer.

Jeder ist gleich. Und wir alle sind Eins.

Eine schamanische Reise ist ähnlich einer Meditation. Es ist eine Reise mit einer Absicht, mit einem bestimmten Ziel. Meditationen sind für den Geist. Sie sollen den Geist beruhigen, sodass auf diesem Wege die Erleuchtung geschehen kann.

Schamanische Reisen sind für die Seele. Wir gehen in den eigenen Seelengarten und erkunden ihn. Wir erkunden die Urtypen unserer Seele, heilen unsere eigenen inneren Verletzungen, gehen inneren Blockaden auf den Grund. Über diesen Weg erreichen wir aber auch unseren Geist und letztendlich ist auch hierüber die Erleuchtung möglich.

Erleuchtung bedeutet für mich so viel wie das Erkennen, dass wir alle Eins sind. Und in dieser Erkenntnis kann ich auch dann mein Leben darauf ausrichten. Ich fühle bedingungslose Liebe.

## Schamane

Das Wort Schamane kommt aus der Sprache der Ewenken in Sibirien.

Definition: Jemand, der spirituelle Fähigkeiten besitzt und esoterisches Wissen.

Ein Schamane ist immer ein Mittler zwischen der menschlichen Welt und der „Anderswelt“. Er reist zwischen der sichtbaren und der verborgenen Welt, der alltäglichen und nichtalltäglichen Welt. Er hat Kontakt zu den „Spirits“. Ein Spirit ist in allem enthalten. So gibt es Spirits in der Natur, wie z.B. die Elemente, Pflanzengeister oder Baumgeister, unsere Archetypen können wir Spirits nennen, wie auch sonstige Schutz- und Helfergeister. Auch die Spirits unserer Ahnen können wir besuchen.

Die Aufgaben eines Schamanen können unterschiedlich sein. Sein Ziel ist aber immer auch das Gleiche. Er bringt Harmonie zwischen den Menschen, allen Lebewesen und den Naturkräften. Er bringt die Spirits mit der physiologischen, psychischen und mentalen Welt in Harmonie. Er harmonisiert das komplette Energiesystem, hat ein offenes Herz, hat Mitgefühl, aber kein Mitleid.

Er kann als Heiler arbeiten und dort z.B. das Chakrasystem harmonisieren oder auch mit der Aura arbeiten. Manche arbeiten als Weissager. Sie nutzen unterschiedliche Materialien zum Orakeln. Das können die Tarot-Karten sein oder auch die Runen. Manche nutzen hier auch das Medizinrad. Ein Schamane kann als Zeremonialleiter arbeiten und Rituale und Zeremonien leiten. Er kann z.B. die Jahreskreisfeste für Gruppen anleiten oder auch eine schamanische Hochzeit ausrichten.





Viele sind Geschichtenerzähler. Sie erinnern uns, dass in allem ein Geist lebt. Sie erinnern uns aber auch an Geschichten aus der Mythologie. Manche nennt man auch Mystiker oder Magier. Denn so manche Arbeit, die sie tätigen, erscheint mystisch oder magisch. Viele können aus den schamanischen Reisen lesen und erkennen, was die Krafttiere oder Archetypen uns vermitteln wollen.

Manche arbeiten auch als Totenführer und helfen den Seelen hinüberzugehen in Frieden. Sie helfen auch den Hinterbliebenen zu verstehen, dass nun zwar der Körper gestorben ist, aber die Seele und der Geist weiterlebt.

Manche sind auch Sänger und drücken im Gesang die Geschichten aus.

Sie alle verbindet, dass sie ein Hüter und Vermittler zwischen den Welten sind. Sie verstehen, dass unsere Seele mit uns spricht, dass unsere Archetypen für uns arbeiten wollen und Aspekte unserer Selbst, unserer Seele sind. Sie helfen anderen Menschen dies zu verstehen und auch dies selber für sich zu tun.

Höre auf dein Herz!

Es ist wichtig, bei dieser Arbeit seiner Intuition zu vertrauen, oder auch erst mal das Vertrauen aufzubauen. Es ist wichtig, eigene Erfahrungen zu machen und selber zu reisen, seinen eigenen Seelengarten zu erkunden und die Archetypen kennenzulernen.

Wir sind alle Individuen und jeder von uns hat ureigenes Wissen im Inneren. Höre und aktiviere es! Erkenne, dass alles Eins ist! Fühle immer nach, was für dich passend und stimmig ist! Sei achtsam mit dir und aktiviere deine Sinne, deine Wahrnehmung, den sogenannten 6. Sinn.

Habe Freude an der Reise! Wenn du sie unternimmst, kommen automatisch Wachstum und Persönlichkeitsentwicklung.

### **Wie erreiche ich einen Trance-Bewusstseinszustand?**

Wir reisen im Trance-Zustand. Dort sind der Verstand und die Logik abgeschaltet. Mit dem Trommelrhythmus wird dieser Zustand erleichtert. Mit Übung erreichst du den Trance-Zustand immer schneller und kannst ihn auch gut aufrechterhalten.

Trance ist eine fokussierte, eingeschränkte Aufmerksamkeit. Äußere Geräusche und Einflüsse werden kaum wahrgenommen, sind aber im peripheren Bewusstsein immer noch vorhanden. Das heißt im Grunde, wenn im Außen ein Notfall wäre, dann würdest du das mitbekommen und wärest schnell wieder im Alltagsbewusstsein.

Wichtig ist es, sich darauf einzulassen, den Verstand auszuschalten und auch daran zu glauben, was du im Inneren wahrnimmst!

Ich höre immer wieder, dass Menschen fragen, ob sie das alles nur phantasieren würden. Wenn du im Trance-Zustand bist, dann kommen die inneren Wahrnehmungen von deinem Unterbewusstsein, von deiner Seele. Diese arbeitet mit inneren Bildern, mit Symbolen. Manchmal müssen wir erst lernen, diese Symbolkraft zu verstehen. Deshalb schreibe dir immer auch deine Erlebnisse der Reise auf!



## Bewusstseinszustände

- Elektrische Aktivitäten des Gehirns werden per EEG gemessen; Maßeinheit Hertz (Hz)
  - Gamma-Zustand = Hyper-Psychologischer Zustand >38 Hz
  - Beta-Zustand = Alltagsbewusstsein 13 – 38 Hz
  - Alpha-Zustand = Halbbewusstsein 8 – 12 Hz
  - Theta-Zustand = Rand des Bewusstseins 4 – 7 Hz
  - Delta-Zustand = Tiefschlaf 0,5 – 3 Hz

### Gamma-Zustand

- Hyperaktivität
- große Angst
- körperliche Höchstleistungen
- innere Anspannung
- verschiedene psychische Erkrankungen: Schizophrenie

### Beta-Zustand

- äußerliche Welt ist uns bewusst:
  - bei ca. 13 – 16 Hz
    - ist eine gute Aufnahmefähigkeit möglich
  - bei ca. 16 – 21 Hz
    - die Aufmerksamkeit ist nach außen gerichtet
    - die Intelligenzleistung und Konzentration sind gut
  - ab ca. 22 Hz
    - können Stress und Angst empfunden werden, es kann innere Unruhe und Hektik entstehen.
    - Hier beginnen die Gedankengänge unruhig zu werden.

### Alpha-Zustand

- leichte Entspannung
- „Tor zum erweiterten Bewusstsein“
- Zugang zum Unterbewusstsein in Form von Bildern
- linke u. rechte Hirnhemisphäre sind im Gleichgewicht
- Die Lernfähigkeit und Erinnerungsfähigkeit sind erhöht.



## Theta-Zustand

- kurz vor dem Einschlafen / unmittelbar vor dem Aufwachen
- viele bewegte Bilder
- hier können Lösungen gefunden werden
- „erweitertes Bewusstsein“
- tiefe Entspannung, Meditation, Hypnose, schamanische Reisen
  - (Gleiten vom Alpha- in den Theta-Zustand ist möglich)

## Delta-Zustand

- Tiefschlaf (völlig unbewusst)

## Schamanische Reisen – Kontraindikation

In folgenden Situationen sollten keine schamanischen Reisen unternommen werden:

- akute psychische Erkrankung
- Psychosen
- schwere Depressionen
- Demenz
- geistige Behinderung
- bei Epilepsie
- akute körperliche Beschwerden wie z.B. Migräneanfall, Magen-Darm-Infekt oder Herzinsuffizienz



## Schamanische Reisen – Vor dem Reisen

### Persönliche Anrede (bei einer geführten Reise)

- Ich spreche in einer Entspannung immer das Unterbewusstsein an, deshalb benutze ich hier auch immer das „Du“. Das erkläre ich den Klienten oder der Gruppe vor der ersten Reise.

### Eigenverantwortlich reisen

- Jeder hat stets selber die Möglichkeit aus der Reise auszusteigen, falls es einem unwohl werden sollte. Das sollte auch immer erklärt werden, damit niemand die Reise einfach „durchhält“, wenn es einem nicht gut geht.
- Bei akuten psychischen Erkrankungen oder akuten körperlichen Erkrankungen sollte nicht gereist werden.

### Es kann im Liegen oder Sitzen gereist werden. Die Position darf jederzeit geändert werden.

- Sei dir aber bewusst, dass im Schamanismus ein Kribbeln, Jucken oder auch ein Schmerz die Anwesenheit von einem Spirit anzeigt, der dir vielleicht gerade etwas mitteilen möchte. Manchmal ist es aber einfach nur ein Spiel von einem Spirit, denn die meisten sind sehr lustig und wollen einfach nur unsere Aufmerksamkeit. Gehe einfach achtsam mit dir um.
- Wichtig ist, dass du dich nicht von deinem Weg und der Absicht ablenken lässt! Am Ende der Reise solltest du die Absicht erreicht haben. Lasse dich also weder von deinem eigenen Geist, noch von jeglichem Spirit davon ablenken.

### Die Reise kann auch getanzt werden.

- Vor allem eine Krafttierreise kann auch mal getanzt werden. Hierbei ist es wichtig, den Körper einfach loszulassen und die Bewegungen geschehen zu lassen.

### Reise immer mit deinem Krafttier!

- Es bringt dich überall hin und beschützt dich!

Vor der eigentlichen Reise überlege, was deine heutige Absicht ist und in welche der Welten du reisen möchtest. Gehe immer zuerst in einen Trance-Zustand, suche dann dein Krafttier auf und teile ihm deine Absicht mit. Lasse dich dann von ihm führen und gehe der Absicht nach.





### Schamanische Reisen - Erklärung

Du kannst ein kleines oder größeres Ritual vor der schamanischen Reise machen. Zünde eine Kerze an und räuchere. Bitte die sechs Himmelsrichtungen um Hilfe und Schutz und eröffne einen heiligen Raum.

Erkläre deinen Klienten, dass eine echte schamanische Reise nicht angeleitet ist. Natürlich kann man auch mal eine angeleitete Reise machen, aber die individuellen Möglichkeiten innerhalb des Seelengartens entstehen dort meist nicht.

Hier ein Beispiel, wie du dich auf eine schamanische Reise vorbereiten kannst. Hierbei kannst du alle Schritte nacheinander durchgehen oder auch nur einzelnen Schritte umsetzen. Schau dazu, was du selber brauchst. Wenn du für Gruppen schamanische Reisen anleitest, empfehle ich dir, alle Schritte zu machen:

1. Zünde eine Kerze an oder räuchere und trinke noch ein Glas Wasser.
2. Bitte die 6 Himmelsrichtungen (inklusive Himmel und Erde) um Hilfe und Schutz (mit einer Rassel, einer Trommel oder auch mit Rauch). Ein heiliger Raum wurde geschaffen.
3. Setze dich bequem hin, mache eine Trommel-CD an oder trommle oder rassel selber.
4. Atemübung „der kleine Tod“
5. Gehe den Weg „nach unten“ (Treppenstufen bis 7 zählen, 7 Schwimmzüge ...)
6. Erkläre deinem Krafttier die heutige Absicht.
7. Gehe mit dem Krafttier mit und lasse dich führen.
8. Erledige deine heutige Aufgabe, deine Absicht – stelle Fragen, erhalte Antworten ...
9. Gehe den gleichen Weg Schritt für Schritt zurück.
10. Dehne und räkele dich.
11. Schreibe deine Erlebnisse auf.
12. Sorge dafür, dass du wieder im Hier und Jetzt bist.

### Bitte Vorsicht mit den schamanischen Reisen

Wir sollten immer achtsam reisen und nur dann, wenn du dich auch dazu bereit fühlst. Aussagen wie „die Heilung hat mein Leben zerstört, um dann ein viel energiegeladeneres Leben aufbauen zu können“, sind nicht selten. Schamanische Reisen können kleinere oder auch größere Veränderungen in unserem Leben bewirken.

Habe keine Angst vor deiner inneren Welt und lasse die Bilder entstehen. Wenn doch ein unangenehmes Gefühl hochkommt, Sorge für dich! Renne aber niemals davon, sondern ziehe dich einfach zurück. Du kannst z.B. noch sagen, dass das dir nun zu viel ist. Dann öffne die Augen und sei wieder im Alltagsbewusstsein zurück.

Sei dir auch gewiss, dass du alles, was auftaucht befragen kannst. Es ist dein eigener Seelengarten!

### Schamanische Reise - Atemübung

Atemübungen können dich einfacher und schneller in einen Theta-Zustand führen.

- Achte auf deine Atmung.
- Atme tief ein und aus.
- Beobachte deine Atmung und spüre wie der Atem immer ruhiger und ruhiger wird.

#### Atemübung – Der kleine Tod

Diese Atemübung ist eine typische Atemübung von Schamanen um ein erweitertes Bewusstsein zu erreichen.

Evtl. kann dir dabei schwindlig werden oder du bist verwirrt oder benommen. Unser Körper ist es nicht gewohnt, so viel Sauerstoff mit der Einatmung aufzunehmen und ebenso nicht gewohnt, so viele Abbaustoffe auszuatmen. Deshalb gehe achtsam mit dieser Übung um. Anfangs empfehle ich nur bis Vier zu zählen und das dann langsam zu steigern.

Mit dieser Atemübung erreichst du eine andere Wahrnehmungsebene!

- Setze dich bequem hin.
- Schließe deine Augen.
- Atme ein und zähle dabei bis sieben.
- Halte den Atem an und zähle dabei bis sieben.
- Atme aus bis sich die Lungen leer anfühlen und zähle dabei bis sieben.
- Atempause – zähle dabei bis sieben.
- Wiederhole diese Übung sieben Mal!
- Atme dann normal weiter.
- Gehe den „Weg nach unten in deinen Seelengarten“.
- Teile deinem Krafttier deine Absicht mit.
- Und reise...



## Schamanische Reise – Seelengarten und Krafftier

Für die Reise:

Lasse ein Bild vor deinem inneren Auge erscheinen, einen Weg in dein Inneres. Oftmals ist das ein Baum mit einem Eingang nach unten oder auch ein Gang hinter einem Wasserfall oder in einem See wird getaucht oder es wird einen Fluss nach unten gepaddelt.

Gehe also „nach unten“. Dann lasse eine Welt erscheinen, deinen Seelengarten. Gehe darin spazieren und schaue dir alles an. Schaue dich nach deinem Krafftier um.

Wenn du ein Krafftier siehst, dann frage es: „Bist du mein Krafftier?“

Frage es dreimal. Du solltest dreimal ein „ja“ bekommen. Dies kann zu dir gesprochen werden oder das Krafftier nickt. Es kann aber auch ein inneres Gefühl sein.

Falls es nicht dein Krafftier ist, dann gehe weiter oder frage dieses Tier, wer es ist. Du kannst jeder Gestalt, der du begegnest Fragen stellen!

## Begegnungen in der Anderswelt

Laufe nicht davon! Schaue dir die Situation an. Sei dir gewiss, dass dein Krafftier dich beschützen kann. Du kannst eine Situation auch anhalten, um sie anzuschauen oder mit deiner Phantasie verändern!

Du kannst auch dein Krafftier als Helfer- und Schutzgeist immer mitnehmen!

Frage jeden, der dir begegnet:

Wer bist du?

Was kann ich für dich tun?

Was kannst du für mich tun?

## Übung, um die Wahrnehmung im Außen zu verändern.

- Achte in der Natur darauf, welche Tiere dir begegnen. Sie könnten dir Botschaften vermitteln wollen. Nimm die Welt mit Achtsamkeit wahr!
- Achte auf deine Träume. Auch hierüber können wir Botschaften von unserer Seele bekommen. Gebe deinen Spirits eine Aufgabe, bevor du einschläfst.
- Achte auf Zeichen und Symbole. Versuche deine eigenen Wahrnehmungen und Träume zu deuten. Du wirst sehen, dass du immer besser wirst und dann auch immer besser bei anderen Menschen.
- Besorge dir ein Buch, in dem du alle Reisen und Übungen aufschreibst! Schreibe dir alle Erfahrungen und Erlebnisse auf!



## Die Anderswelt

Die Anderswelt wird auch als unsichtbare Welt bezeichnet. Sie liegt unmittelbar neben unserer sichtbaren Welt. So gibt es die Bezeichnungen sichtbare und unsichtbare Welt oder die alltägliche und nicht alltägliche Wirklichkeit.

Die Anderswelt besteht aus drei Welten, der unteren, mittleren und oberen Welt. Gehen wir von der alltäglichen Welt aus dorthin auf Reisen, dann wechseln wir die Wahrnehmungsebene.

## Untere Welt

Die untere Welt könnte man auch mit dem Unterbewusstsein vergleichen. Ein Schamane reist typischerweise zuerst in seine eigene untere Welt, um diese kennenzulernen.

Wir bringen uns in einen Theta-Zustand und gehen innerlich durch einen Eingang „nach unten“. Dort finden wir unseren Seelengarten, die Seelenlandschaft. Hier können wir in Kontakt zu unseren Urtypen, den Archetypen finden und zu noch verschiedenen anderen Aspekten unserer Seele. Hier ein paar Beispiele dazu, allerdings werden wir vieles davon noch später im Skript finden.

- Archetypen, v.a. „Hüter der unteren Welt“ und „Heiler“, aber auch das innere Kind
- Stärke, Kraft
- Wissen
- Quelle
- irdische Ahnen
- Ängste
- Trauer
- Schmerz / Verletzungen
- Blockaden

## Mittlere Welt

Die mittlere Welt ist von Aussehen her der sichtbaren Welt am ähnlichsten.

Auch hier geht man in einen Theta-Zustand und dann durch den Eingang in die mittlere Welt. Viele sehen diesen Eingang als die eigene Haustüre. Manchmal ist es auch ein bekannter Durchgang, den es in der sichtbaren Welt ebenfalls gibt. Wir können hier verschiedenen Spirits begegnen, die wir auch in der sichtbaren Welt wahrnehmen können, aber meist nicht mit unseren 5 Sinnen.

Wir finden hier z.B. Baum- oder Pflanzengeister, Steingeister, (Haus-)Tiergeister, den Geist des Ortes an dem wir leben oder gerade sind, den Hausgeist oder auch Geister von Flüssen, Bächen, Felsen usw.

Wenn du diesen Spirits begegnest, dann bedanke dich, dass sie sich dir zeigen, schicke ihnen Liebe und stelle ihnen gerne Fragen. Bringe ihnen vielleicht funkelnde Steine mit oder räuchere für sie. Bringe ihnen eine Opfergabe dar. Das könnte Tabak sein oder auch Mehl und Wasser.



Auch für diese Reisen kann es sinnvoll sein, immer dein Krafttier mitzunehmen. Zwingend notwendig ist es aber nicht.

Du kannst auch solche Reisen in der sichtbaren Natur machen. Gehe dazu in die Natur. Lehne dich an einen **Baum** an und nimm seine Energie wahr, nimm ein Blatt eines Baumes oder einer Pflanze in die Hand und fühle hinein. Schau, was Pflanzliches auf der Erde liegt, verletzte sie jedoch nicht. Nimm das, was bereits auf dem Boden liegt, in die Hand oder berühre die Pflanze sanft.

Während du dann in der Natur bist und etwas in der Hand hast, gehe innerlich reisen und besuche den Spirit der **Pflanze**. Du kannst aber auch die gefundenen Anteile mit nach Hause nehmen und dort eine Reise zu den Spirits machen, falls dir das leichter fällt. Frage zum Beispiel, wie du der Natur helfen kannst. Oder auch ob die Pflanze eine Botschaft für dich hat. Wie du die Pflanze für dich nutzen kannst. Verbinde dich mit der Pflanze oder dem Baum.

Du kannst auch **Steingeister** befragen. Sie haben uraltes Wissen in sich. Frage bitte die Steine, ob du sie mitnehmen darfst. Oft wollen sie nämlich nicht von dem Ort fort, an dem sie sind. Vermutlich lagen sie ja auch schon sehr lange hier und fühlen sich oftmals wohl dort. Manchmal warten sie aber auch auf jemand bestimmten. So kann man übrigens auch Heilsteine für sich befragen und sich mit ihnen verbinden.

Gehe an einen **Fluss** und befrage den Fluss. Auch ein **Bach** ist möglich.

Gehe den **Geist des Ortes** besuchen, an dem du lebst. Frage diesen Spirit, warum du an diesem Ort bist. Wie lange du hier sein sollst. Ob du hier eine Aufgabe hast. Mögliche Fragen sind auch, wie du dich eventuell hier wohler fühlen kannst an diesem Ort oder ob er eventuell „Opfergaben“ haben möchte. Das sind dann auch meist Nahrung oder Mehl, Tabak, Wasser, die in die Natur gebracht werden. So kannst du auch jeden Ort begrüßen, an dem du ankommst: Wohnort, Ort, an dem du Urlaub machst, an dem du auf Besuch bist... Und du kannst auch an jedem dieser Orte gute Energien von dir wirken lassen.

Der **Geist des Hauses**, der Wohnung, in der du lebst, ist mit dir nochmals enger verbunden. Du kannst auch ihn fragen: Ob oder wann eine Hausreinigung notwendig ist. Was du tun kannst, damit positivere Energien hier herrschen. Ob auch das Haus eventuell Opfergaben haben möchte. Auch hier sind Mehl oder Wasser möglich. Meist aber noch etwas mehr. So kann man am Eingang eine bestimmte Pflanze pflanzen, die bestimmte Energien für das Haus und die Bewohner mitbringt. Auch in dem Haus kann man die einzelnen Räume verschieden gestalten. So können Farben verschiedenste Energien mitbringen. Aber auch hier spielen wieder die Elemente eine Rolle: Denke also auch an einen Zimmerbrunnen oder ein Aquarium, an verschiedene Pflanzen, an Heilsteine, an Kerzen, vielleicht auch einen Kaminofen. Denke daran, wie die Sonne in die Zimmer einfallen kann, hänge Klangspiele oder Traumfänger auf oder arbeite mit verschiedenen Symbolen an den Wänden. Dein Hausgeist kann hier vielleicht auch einiges dazu empfehlen.

Befrage die Spirits deiner **(Haus-)Tiere**. Auch diese haben Krafttiere und andere Archetypen. Wir können mit ihnen Kontakt aufnehmen, je nach Bedarf, um Schutz oder um Heilung bitten. Verbinde dich mit Tieren, um die Energie dieser zu spüren und zu verstehen.



Reise in deinen Garten oder zu den Pflanzen bei dir. Und entdecke die Helfer der Natur, die **Naturgeister, die Elementarwesen**, die Feen, Kobolde, Gnome ...

Hier dauert es eventuell lange, bis du sie sehen kannst. Oft sind diese Spirits von den Menschen enttäuscht, weil die Menschen der Natur schaden. Es kann also sein, dass du zuerst Opfergaben in den Garten stellen musst. Diese Spirits sind sehr scheu. Aber sie helfen deinen Pflanzen! Wenn es diesen gut geht, dann hast du meist auch verschiedene Elementarwesen im Garten oder bei den Pflanzen.

Auch die Elementarwesen freuen sich über Opfergaben. Hier kannst du gerne etwas Obst, Nüsse, aber ebenfalls Mehl und Wasser zur Verfügung stellen. Zudem zieht sie alles Bunte und Verspielte an: Klangspiele, Bänder in den Bäumen oder auch kleine Statuen und Brunnen sind für sie anziehend.

Diese Reisen in die mittlere Welt verbinden dich immer mehr mit der Natur. Nimm sie wahr, spüre die Natur. Höre, was sie dir sagen will. Es gibt Schamanen, die solche Kontakte den Menschen näherbringen. Andere arbeiten lieber hauptsächlich mit der unteren Welt.

Letztendlich haben wir alle die Aufgabe, ein Erdenhüter zu sein und die Natur zu schützen und zu ehren. Auch wenn du vielleicht die mittlere Welt nicht für andere öffnest, solltest du sie selber für dich immer wieder besuchen – auch dann, wenn du keinen Zugang zu ihr finden solltest.

Die Wahrnehmung für die mittlere Welt ist wiederum eine andere Wahrnehmung als die der unteren Welt. Öffne dich einfach nach und nach für sie. Und sei es nur dadurch, dass du mit ihr redest und ihr dankst.

### Obere Welt

Um in die obere Welt zu kommen, gehe in die Entspannung und bringe dich in einen Theta-Zustand. Vor dem inneren Auge erscheint ein Eingang oder Durchgang, der „nach oben“ führt.

Es kann sein, dass du einen Baum nach oben klettern musst oder du das Schweben anfängst. Manchmal beginnen wir einfach zu fliegen oder ein Vogel erscheint, um uns nach oben zu bringen. Auch einfache Möglichkeiten aus der sichtbaren Welt sind möglich, so kann auch ein Aufzug erscheinen, ein Flugzeug, eine Rakete oder ähnliches.

Die obere Welt ist die spirituelle Welt. Hier finden wir unser „Höheres Selbst“, die spirituellen Ahnen und verschiedene Visionen. Es kann hier ebenfalls Archetypen geben, manche wandeln ja sowohl in der unteren wie auch in der oberen Welt und manche gibt es ausschließlich in der oberen Welt.

Wenn du durch den Eingang zur oberen Welt gehst, kannst du ebenfalls dein Krafttier rufen. Manche kommen aber nicht mit. Andere sind es, die dir den Weg genau zeigen können. Theoretisch brauchst du nicht unbedingt mit einem Krafttier reisen.

Viele spüren eine Art „Durchbruch“, wenn sie oben ankommen.

In der oberen Welt sind die meisten Spirits Menschen oder „ähnlich wie Menschen“ oder energetische Lichtwesen. Wir können hier also mit Engeln und Göttern in Kontakt treten, welche hier die typischen Archetypen sind. Auch die aufgestiegenen Meister finden wir hier.





Die spirituellen Ahnen freuen sich, uns zu sehen und wir können auch hier vielleicht so manchen Seelenplan erfahren. Denn hier ist die Welt der Seelen, der Ort der Weisheit und der Ratgeber. Hier können wir Einblick in die Akasha-Chronik werfen. Du kannst in deiner eigenen Chronik lesen. Du kannst deine Visionen betrachten und deinen Seelenplan für dieses Leben erfahren.

Es ist auch möglich, dass du hier eine „weise“ Person findest, mit der du hier alles besprechen kannst, die dich hier herumführt. Falls du anfangs dieser nicht begegnest, rufe nach deinem „höheren Selbst“ oder rufe auch bestimmte Engel zu dir. Du kannst auch einfach „in den Raum“ rufen, was du sehen oder erkennen möchtest.

Diese Reisen sind nur für Menschen, die auch „erdverbunden“ sind und ihr Leben lieben. Eine Seele könnte sich sonst eventuell in der oberen Welt verlieren. Denn dort ist das EINS-Sein. Es geht hier nicht um Alltagsthemen! Es geht um die Themen des Geistes, um den Seelenfrieden, um die Verbindung zum universellen Bewusstsein, um das göttliche Licht in uns.

Hier kannst du dich auch mal fragen, was du bereuen würdest, wenn du stirbst und es nicht getan hast.

Die obere Welt ist manchmal wie durch einen Nebel oder Schleier zu betrachten. Hier herrscht eine andere Art von Wahrnehmung. Es gibt Menschen, die es sofort hierherzieht, noch bevor sie die untere Welt erkunden. Schau einfach bei dir und deinen Klienten, dass es euch gut geht bei diesen Reisen. Und sei dir bewusst, dass die obere Welt dir immer nur so viel zeigen wird, was für uns nötig ist.

### Schamanische Reisen

Traue dir und dem, was du innerhalb einer schamanischen Reise siehst und wahrnimmst! Oft wurde uns das „Tagträumen“ in der Kindheit ausgeredet. Manche haben den Glaubenssatz: „Es gibt nur das, was du siehst, spürst oder hörst.“

Lasse deinen Verstand außen vor! Die Erlebnisse innerhalb einer schamanischen Reise sind kein Traum, sondern deine Wahrnehmung und Wirklichkeit.

Versuche einmal im Theta-Zustand eine Rechenaufgabe zu berechnen. Da hier alles intuitiv ist, ist die Logik nicht vorhanden, das Rechnen ist nicht möglich.

### Reise mit einem Zauberstab

Du kannst auch immer auf der Reise einen imaginären Zauberstab mitnehmen. Dieser ist deine Magie und innere Stärke. Kommst du irgendwo nicht weiter, nutze diesen Zauberstab. Wenn du vor einem Problem stehst, überlege auch immer: „Was würdest du in der sichtbaren Welt jetzt tun?“

Wenn es dunkel ist, dann mache Licht. Wenn du über einen Fluss möchtest, dann schwimme oder hole dir ein Boot oder lasse eine Brücke entstehen. Wenn eine Tür verschlossen ist, dann finde den Schlüssel.

Formuliere die Absicht deiner Reise klar und deutlich!!! Als Beispiel: Formuliere nicht „Ich möchte suchen“, sondern „Ich will finden“.

Der Zauberstab verdeutlicht es dir noch einmal, dass du innerhalb einer schamanischen Reise geschützt und sicher bist.



### Rasseln, „Ausrasseln“ und Trommeln

Mittels der Rassel und der Trommel sprechen die Spirits. Die Schwingung lockt die Spirits an und lässt uns wiederum leichter in einen Theta-Zustand kommen. Somit bringt uns die Rassel wie auch die Trommel in die Anderswelt. Beide können auch gleichzeitig genutzt werden. Hier sollte dann natürlich jemand eines davon übernehmen.

Die Rassel, wie auch die Trommel, wird häufig dazu benutzt, negative, schwere Energien, depressive Verstimmungen, verdichtete oder kranke Energien zu entfernen. So kann man einzelne Personen oder auch für eine Gruppe um die Gruppe herum ausrasseln bzw. trommeln. Dadurch werden nun die negativen Energien entfernt und positive Spirits eingeladen.

Lasse dich mit der Rassel oder der Trommel intuitiv leiten. Es gibt keine Regeln, wie genau du das tun solltest. Ein Tipp allerdings möchte ich hier teilen. Wenn du mit dem Uhrzeigersinn gehst, lädst du damit automatisch positive Energien ein und wenn du gegen den Uhrzeigersinn gehst, verbannst du negative Energien.

Am Ende oder auch zwischendurch wird die Rassel „ausgeklopft“ (3 Mal auf der Erde klopfen), um die negative Energie an die Mutter Erde abzugeben. Diese neutralisiert die negativen Energien. Bitte dabei um Transformation und Heilung.

Dies könnte nun zum Ritual vor der Reise gehören. Gleichzeitig bittest du um Schutz und Hilfe der sechs Himmelsrichtungen und vier Elemente und eröffnest damit einen heiligen Raum. Die Rassel oder die Trommel, wie auch Räucherungen, kannst du aber jederzeit zur energetischen Reinigung von Menschen, Tieren oder Räumen nutzen.

### Räuchern

Die Seele bekommt Schutz und Hilfe durch das Räuchern. Das Räucherwerk kann uns dabei helfen, tiefer in den Theta-Zustand zu kommen und auch dort zu bleiben.

Räucherungen werden auch dazu genutzt, um den heiligen Raum zu eröffnen und diesen zu schützen. Manches Räucherwerk erweitert das Bewusstsein und hilft uns somit, z.B. unsere Archetypen zu aktivieren und mit ihnen zu kommunizieren.

Typischerweise werden Räucherungen zur Reinigung von Menschen, Räumen oder Häusern angewendet. Auch für verschiedene Rituale werden sie genutzt und sie kommen bei den Jahreskreisfesten zur Anwendung.

Je nach Räucherwerk wirken sie entspannend, aktivierend, zentrierend oder reinigend und vieles mehr.

Was brauche ich zum Räuchern?

- Räucherstäbchen
- Halter für Räucherstäbchen
- Räucherstövchen



- Teelichter
- Kräuter, Harze, Hölzer, Rinden, Wurzeln, Blüten, Blätter, Nadeln
- Bürste zum Säubern
- evtl. Löffel
- Smudge Bowl und Kräuterbündel

Traditionell wird auf einer Räucherkohle geräuchert. Dann benötigt man:

- Feuerfestes Räuchergefäß
- Räucherkohle
- Zange und Löffel
- Kerze zum Anzünden
- (Räucher-)Sand
- Getrocknete Kräuter, Harze, Blüten (am besten vorher noch mal zermörsert, um die Aromen zu entfalten).
- Fächer oder Feder

Welche Kräuter und Harze?

Es gibt schon vorgefertigte Mischungen, aber man kann auch einzelne „Zutaten“ für eigene Mischungen herstellen.

Ein Mörser ist hier ein ideales Werkzeug. Auch vorgefertigte Mischungen können kurz vor dem Räuchern noch mal gemörsert werden. Die ätherischen Öle entfalten sich dann besser.

Wähle intuitiv! Und wähle das aus, was du gerne magst.

Hier noch Räucherwerk, das typischerweise genutzt wird:

- Weißer Salbei
  - neutralisiert
  - löst belastende Energien
  - hält negative Kräfte fern
- Weihrauch
  - neutralisiert
  - macht wach und konzentriert und ruhig
  - reinigt



- Palo Santo Holz
  - Die bösen Geister scheuen diesen Duft.
  - Die guten Geister werden angezogen.
- Baldrianwurzel
  - öffnet die Tore in die Anderswelt
- Beifuß
  - vertreibt negative Spirits
- Eichenrinde
  - bringt Schutz

### Vorsicht mit Feuer und Rauch!

Achte bitte darauf, dass du mit dem Feuer und dem Rauch achtsam umgehst! Sei achtsam bei Tieren, Kindern und kranken Menschen sowie Asthmatikern und Allergikern. Achte auch auf die Feuermelder!

Wenn du draußen räucherst, dann achte bitte immer darauf, dass du die Stelle wieder so verlässt, wie du sie vorgefunden hast! Packe evtl. Glühendes in Alufolie ein.

Mit der Räucherkohle gibt es stärkeren Rauch als mit Räucherstäbchen oder mit einem Kräuterbündel!

Kohle glüht so lange, bis sie zu Asche zerfällt! **Diese ist SEHR heiß, also bitte nicht anfassen! Diese bitte NIE in den Abfall werfen, solange sie nicht kalt ist!**

### Eröffnen eines „heiligen Raumes“

Ein heiliger Raum wird erstellt, um alle während einer schamanischen Reise oder eines Rituals vor negativen Energien zu schützen.

Mögliche Vorbereitungen:

Räuchern, rasseln und / oder trommeln, im Außen kann man zusätzlich einen Kreis mit Mehl oder Tabak streuen. Auch andere Materialien, wie z.B. Steine, Schnur, Kreide, Teelichter, Muscheln oder alles aus der Natur sind möglich, um damit einen Kreis um die Beteiligten zu machen.

Die einfachste Variante ist es, diesen Kreis um die Beteiligten zu visualisieren. So kann man sich einfach einen Kreis mit weißem oder blauem Licht vorstellen.

Wasser zu versprengen ist ebenfalls möglich. Hier wird Wasser mit Salz oder „Edelsteinwasser“ genutzt. Typisch schamanisch ist das Florida Water („Aqua de Florida“).

Rufe dann die vier Elemente herbei und bitte um ihren Schutz und ihre Hilfe während der Reise oder dem Ritual: Luft (Osten), Feuer (Süden), Wasser (Westen) und Erde (Norden). Und rufe







## DOZENTIN DANIELA STARKE

Heilpraktikerin, Entspannungspädagogin

„Mein Weg ist die Entspannung, meine Vision sind Meditationen und die schamanische Arbeit eine Herzensangelegenheit. Meine Webinare bringen einen ganzheitlichen Blick in die Entspannungsarbeit. Ich kombiniere gerne die klassischen Methoden mit Phantasiereisen und Meditationen. Dabei ist es mir immer wichtig, dass jeder für sich selber die Entspannungen wahrnimmt und übt. Denn die eigene Praxis darf jeder für sich selbst entdecken, dies ist das Wichtigste in meinen Webinaren. Ich lebe das, was ich lehre, beschäftige mich mit und studiere die verschiedenen Ansätze von Meditationen und schamanischer Arbeit sowie verschiedene Methoden zum Mentaltraining.“

### Daniela Starkes Kurse an unserer Schule:

- Workshops in der Heilpraktikerausbildung
- (Zertifizierter) Entspannungspädagoge
- Autogenes Training Oberstufe
- Glückstraining und mentale Stärke für Kinder
- (Zertifizierter) Meditationslehrer
- Schamanischer Heiler, Ausbildung mit Zertifikat
  - Basiskurs Schamanismus und Energetische Arbeit
  - Schamanische Reisen
  - Seelengespräche
  - Innere Urtypen
  - Kerzen, Symbole und Farben
  - Schutzrituale
  - Dankbarkeit und Segnen
  - Jahreskreisfeste
  - Die Kraft der Ahnen

Homepage von Daniela Starke:

[www.danielastarke.de](http://www.danielastarke.de)

# Isolde Richter

## Naturheilschule

Tagesschule • Fernschule • Onlineschule

[www.Isolde-Richter.de](http://www.Isolde-Richter.de)

Üsenbergerstr. 11-13 / 79341 Kenzingen

Tel. (+49) 7644 927883-0 / Fax: (+49) 7644 927883-40

[Info@Isolde-Richter.de](mailto:Info@Isolde-Richter.de) / [www.Isolde-Richter.de](http://www.Isolde-Richter.de)

