

# Pflanzen- Schamanismus

— sich mit der Natur  
verbinden

RITUALE FÜR HEILUNG,  
KRAFT UND VERWURZELUNG

ADELHEID BRUNNER



A decorative flourish consisting of a thin, light brown line that starts with a large loop on the left, extends horizontally to the right, and then curves upwards and back into a smaller loop on the right side.

# Pflanzen-Schamanismus



ADELHEID BRUNNER

# Pflanzen- Schamanismus

— sich mit der Natur  
verbinden



KOSMOS

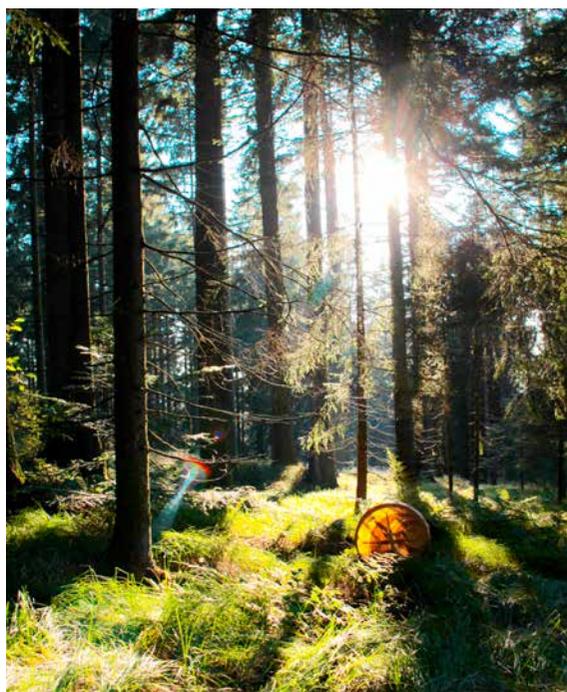


## Inhalt

Widmung 5 • Vorwort 6

<i>Die Wiederentdeckung des Schamanismus</i> .....	8
<i>Unsere Wurzeln</i> .....	20
<i>Pflanzenschamanismus</i> .....	40
<i>Wie ich mit Pflanzen umgehe</i> .....	58
<i>Begegnungen mit meinen Pflanzenverbündeten</i> .....	86
<i>Spezialthemen</i> .....	144

*Zu guter Letzt*    Literatur zu den Kapiteln 190 • Autorenporträt 193 • Register 194



## Widmung

Dieses Buch widme ich einem Menschen, der mich prägte, liebte und lehrte, wie kein anderer: Meinem Vater, Karl Brunner, der leider noch während der Schreibarbeiten unerwartet verstorben ist und mich nun »von der anderen Seite« behütet und beschützt.

Seine liebevolle Begleitung, seine unendlich positive Art das Leben zu sehen und seine tiefe Liebe zur Natur haben mich zu dem Menschen gemacht, der ich heute bin.

Von frühen Kindesbeinen an streifte ich regelmäßig mit ihm durch die Wälder, und ich lernte in seiner Gegenwart, was es bedeutet, die Schönheit der Natur in Stille und Verbundenheit zu spüren. Eine ganz besondere Zeit erlebte ich mit ihm in seinen letzten beiden Lebensjahren, als er als »erfahrener

Bauernbub« half, unseren neu erworbenen Bauernhof wieder zu beleben und zu bewirtschaften. Hier durfte ich noch einmal von seinem Wissen, seiner Bodenständigkeit und vor allem von seiner Liebe zur Natur lernen. Oftmals saßen wir hoch oben auf unserem Berg und blickten nach getaner Arbeit hinunter ins weite Tal. Es brauchte keine Worte, denn in diesen Momenten gab es nur Liebe, Verständnis und das Gefühl, dass hier – inmitten der Natur – alles genau so ist, wie es sein soll. Ein wahrlich schamanischer und göttlicher Zustand, für den ich sehr dankbar bin.

Danke Papa für alles, was du gegeben und für mich bedeutet hast. Ich werde deine Art das Leben und die Natur zu sehen und zu lieben für dich weiter tragen und auch für dich weiter geben.

In ewiger und bedingungsloser Liebe.



## Meine tiefe Verbindung zu »Mutter Erde«

Ich spüre schon mein ganzes Leben eine sehr tiefe Verbindung zu »Mutter Erde« und ihrer lebendigen, bunten und heilsamen Pflanzenwelt. Als kleines Kind saß ich stundelang neben den Gänseblümchen, hoch oben im Kirschenbaum oder unter den alten Fichten im nahen Wald. Still träumte ich dabei vor mich hin. Heute weiß ich, dass ich bereits damals mit den Pflanzen »sprach« und sie oftmals als Freunde, Lehrer und Wegbegleiter betrachtete. Ich bin mir sicher, dass ich in meiner kindlichen Art noch ganz selbstverständlich deren Seelenebene wahrnehmen konnte und sie für mich sehr lebendige Wesenheiten waren. Ich lebte auf ganz natürliche Art und Weise eine meiner besonderen Gaben, die ich mir in dieses Leben mitgenommen habe: mit Pflanzen kommunizieren zu können!

Was für viele kleine Kinder ganz normal ist, scheint für beinahe alle Erwachsenen völlig unmöglich zu sein. »Mit Pflanzen reden? Das machen nur Spinner!«, wäre sicherlich eine der ersten Reaktionen viele Menschen. Und so ging es damals wahrscheinlich auch mir selbst. Mit dem Älterwerden vergaß ich nämlich meine Pflanzenfreunde und meinen verspielten Umgang mit ihren Wesenheiten. Ich wollte die Natur wissenschaftlich erfahren und mit dem Kopf erfassen. Ich studierte Biologie und plante »die Lehre des Lebens« als Lehrerin weiter zu geben. Mein größtes Interesse und meine ganze Leidenschaft blieben aber, auch als Biologin, immer die heimischen Pflanzen. So wurde ich Lehrerin für heimische Heilpflanzenkunde.

Irgendetwas fehlte mir dabei aber. So begab ich mich auf die Suche nach einem tieferen Sinn im Leben, den ich für mich persönlich im Schamanismus fand. Dieser beantwortete viele meiner offenen Fragen und führte mich zurück zur Natur, zu

mir selbst, aber auch zu meiner Seelenaufgabe. Von da an fügte sich alles in meinem Leben. Die Erkenntnisse, dass jedes Leben und damit auch jede Pflanze beseelt sind und dass diese Tatsache für Schamanen der ganzen Welt völlig selbstverständlich ist, erinnerten mich daran, wie ich als Kind Pflanzen begegnete. Ich begann wieder, mit ihnen zu sprechen und nutzte dazu die schamanischen Methoden, die ich erlernt hatte. Sehr schnell stellte sich heraus, dass darin eine meiner großen Gaben liegt, denn es gelang mir unglaublich leicht, mit Pflanzenwesen in Kontakt zu treten. Ja, es schien beinahe so, als ob diese mich erwählten, um als Sprachrohr für sie zu dienen und sehr rasch bemerkte ich, dass ich auch für meine Teilnehmer die Tore zur beseelten Pflanzenwelt öffnen konnte. So erzählte ich in meinen Kursen nicht mehr ausschließlich über die Geschichten und Heilwirkungen der heimischen Heilpflanzen, sondern ich trommelte und rasselte, wenn wir draußen im Wald waren, und wir erlebten immer häufiger, wie sehr die Pflanzen über ihre Seelenebene zu uns sprachen.

Für mich schloss sich damit ein Kreis, denn es wurde die Lücke gefüllt, die mein wissenschaftlicher Zugang zur Pflanzenwelt nie füllen konnte. Mit diesem Buch möchte ich daran erinnern, dass die Seelenebene der Pflanzen wahrgenommen und genutzt werden kann. Tauchen Sie gemeinsam mit mir ein in die Magie der Pflanzen, in das Unsichtbare und Unerklärliche. Denn gerade darin finden wir oft den höheren Sinn im Leben. Lernen Sie mit mir zusammen die schamanische Welt der heimischen Heilpflanzen kennen. Erinnern wir uns gemeinsam daran, dass unsere Natur lebendig, beseelt und wahrlich göttlich ist.



# Die Wiederentdeckung des SCHAMANISMUS

Schamanismus wird oft als ältestes Kulturerbe oder gar älteste Religion der Menschheit bezeichnet. Anhand zahlreicher Höhlenmalereien, Fundstücke und prähistorischer Darstellungen lässt sich ein schamanisches Weltbild rekonstruieren, welches bis heute Beachtung findet. In mehreren Ländern Südamerikas, in Nepal oder der Mongolei wird Schamanismus heute noch gelebt. Dort kann das Wissen und Handeln der Schamanen direkt beobachtet und erlernt werden.

Gerade in den vergangenen Jahren zieht dieses Thema wieder viele Menschen in seinen Bann, und so kann behauptet werden, dass schamanisches Gedankengut sich erneut stark ausbreitet. Im folgenden Kapitel biete ich Ihnen einen Einblick in die Geschichte und in das Weltbild der Schamanen. Ich stelle Ihnen außerdem unterschiedliche Methoden vor, die ganz wichtig sind. So erhalten Sie ein grundlegendes Verständnis für alles rund um das große Thema Pflanzenschamanismus.

## *Alles eine Frage der Definition ...*

Der Begriff »Schamanismus« ist gar nicht so einfach zu definieren, da sehr viele unterschiedliche

Handlungen und Methoden mit ihm zusammengefasst werden. Das Wort »Schamanismus« ist dabei nicht so alt, wie man vielleicht denken könnte. Es lässt sich erst seit Ende des 17. Jahrhunderts in der deutschen Sprache nachweisen und findet seinen Ursprung in Russland, wo es in der tungusischen Sprache, die unter anderem in Teilen Russlands, Chinas und Ostsibiriens gesprochen wurde, das Wort »shaman« gab. Dieses bedeutet so viel wie »erregt sein«, »bewegt sein«, »erhaben sein« oder auch »um sich schlagen« und beschreibt damit die körperlichen Bewegungen eines Menschen, der sich in Trance oder Ekstase befindet.

Mircea Eliade, ein bedeutender Schamanenforscher, wies darauf hin, dass das zentrale Element des sibirischen Schamanismus der Zustand der Ekstase war. Dieser ermöglichte dem Schamanen zwischen den Welten zu reisen und mit den Geistern zu kommunizieren. Etwas seltener wird die Entstehung des Begriffes von Etymologen auf das Verb »sa« zurückgeführt, welches so viel wie »wissen« oder »begreifen« bedeutet und den Schamanen als Wissenden bezeichnet. Der veränderte Bewusstseinszustand, welcher hier als »Trance« oder »Ekstase« bezeichnet wird, bildet demnach eines der wichtigsten Elemente im Schamanismus. Er zeich-

◀ Heute ziehen schamanische Rituale wieder viele Menschen in ihren Bann.



▲ *Der Schamane nimmt über besondere Rituale – wie das Räuchern – Kontakt mit der Anderswelt auf.*

net den Schamanen ebenso aus wie seine Fähigkeit, mit Geistwesen zu kommunizieren und diese willentlich zu beeinflussen. Diese besonderen Fähigkeiten heben ihn von der Gesellschaft ab und sind mit seiner wichtigen Aufgabe verbunden, auf die Gemeinschaft zu achten und sich für das Gemeinwohl von Menschen, Tieren und dem Land, auf dem alle wohnen, einzusetzen.

Warum aber sollte ein Mensch diese veränderten Bewusstseinszustände einnehmen und mit den Geistern verhandeln? Dahinter liegt ein übergeordnetes Weltbild, das in vielen schamanischen Kulturen sehr ähnlich ist. Der Schamane ist sich der Existenz eines größeren Ganzen bewusst und weiß,

dass er eingebettet ist in eine Kosmologie, innerhalb derer er – zu jeder Zeit – mit allem in Verbindung steht. Er ehrt die Kräfte der Schöpfung, des Himmels und der Erde und damit des Lebens und der Fruchtbarkeit. Er kennt das große Geheimnis, welches hinter allem Leben steht. Er achtet die Geistwesen der Tiere und der Pflanzen und kann mit ihnen in Kontakt treten, bevor geerntet oder gejagt wird. Er ruft die Ahnengeister, Schutzgeister oder Hilfsgeister, wenn Probleme in seiner Gemeinschaft auftreten. Zu besonderen Zeitpunkten im Jahr, wenn Sonne, Mond und Sterne richtig stehen, leitet er Rituale und Zeremonien, die sowohl der Gemeinschaft als auch der Natur dienen. In Notzeiten ist er in der Lage, mit den Geistwesen zu verhandeln, so dass er Situationen positiv verändern kann. Die Beeinflussung des Wetters wird beispielsweise bis heute in einigen Kulturen praktiziert.

Obwohl der Ursprung des Wortes »Schamanismus« in Sibirien liegt, weisen zahlreiche Höhlenmalereien und Fundstücke aus Asien, Afrika und Europa darauf hin, dass sich das schamanische Glaubenssystem und die damit verbundenen Praktiken weltweit zeitgleich entwickelten.

## *Das schamanische Weltbild*

### **Alles Leben ist beseelt**

Einer der wichtigsten Grundsätze im schamanischen Weltbild ist, dass alles Leben beseelt ist. Jeder Mensch, jedes Tier, jede Pflanze, jeder Stein, aber auch jeder Ort und jeder Gegenstand sind beseelte Wesenheiten. Die Natur an sich ist beseelt, was bedeutet, dass in jeglicher Form von Materie auch eine Form der geistigen Dimension existiert. Sichtbare und nicht sichtbare Wirklichkeiten vereinen sich damit und bilden das Zusammenspiel von Körper und Geist bzw. Körper und Seele. Schamanisch Tätige können auf der nicht sichtbaren Seelenebene mit Tiergeistern, Pflanzengeistern, Baum-

wesen, Steinwesen und Berggeistern in Kontakt treten, diese wahrnehmen und mit ihnen auch kommunizieren. Die Seele kann die Materie verlassen und auf Reisen gehen, sich in Teilen abspalten oder gar verloren gehen. Hier kann der Schamane aktiv werden: Abspaltungen der Seele oder Seelenverluste, welche oft Ursache für Krankheiten sind, kann der Schamane wieder zurückholen. Nach dem Tod verlässt die Seele den Körper. Aus diesem Wissen heraus entstanden die Ahnenkulte, welche bis heute lebendig sind.

### Es gibt geistige Wesen

Neben dieser Seelenebene, die immer mit Tieren, Pflanzen, Menschen, Steinen oder Landschaften verbunden ist, gibt es auch noch eine völlig andere Form der nicht sichtbaren Wirklichkeit. Es ist die Dimension der Geistwesen, die keinen materiellen Körper haben. In dieser Dimension gibt es Götter, Engelwesen, Geistführer, Krafttiere, Totentiere, Dämonen, Krankheitsgeister und noch viele mehr. Diese Geistwesen leben in der Anderswelt, die parallel zur realen Welt existiert, aber nicht von jedem wahrgenommen werden kann. Dies ist dem Schamanen vorbehalten, dessen Aufgabe vor allem darin besteht, als Vermittler zwischen diesen Welten zu fungieren und die Geistwesen, wenn notwendig, auch bewusst zu beeinflussen und zu lenken.

### Die drei schamanischen Welten

In der schamanischen Kosmologie gibt es eine obere, eine mittlere und eine untere Welt. Die untere Welt wird auch als »Ritualplatz der Seele« bezeichnet. In ihr leben Krafttiere, Ahnen und viele andere Geistwesen. In die untere Welt reist man vor allem, um Informationen zu Heilungswegen und zu den Problemen des Alltags zu erhalten. Hier wird erfahrbar, warum eine Krankheit entstanden ist und wie der Weg zur Gesundheit aussehen kann. In die untere Welt gelangt man durch eine Erdöffnung, die nach unten führt. Diese untere Welt wird meist sehr erdähnlich empfunden und

man bewegt sich in ihr durch verschiedenartige Landschaften.

Die mittlere Welt ist unsere reale Welt. Hier leben Menschen, Tiere, Pflanzen und Steine. Der Schamane kommuniziert in dieser Welt vor allem mit Pflanzenwesen, Naturwesen und Elementarwesen. Er wird zum ständigen Vermittler zwischen sichtbarer und unsichtbarer Welt des Diesseits. Diese Ebene wird vor allem für den Pflanzenschamanen eine sehr wichtige Ebene, denn es ist der Bereich, wo er in Kontakt mit den Pflanzenwesenheiten tritt, um von ihnen zu lernen und Neues zu erfahren. Viele der späteren Reisen führen in diese mittlere Welt.

In der oberen Welt trifft der schamanisch Tätige vor allem Geistführer, Lehrer und himmlische Wesenheiten an. Die Antworten, die dort erhalten werden, haben weniger mit dem Alltag zu tun, als vielmehr mit spirituellen und geistigen Themen.

▼ *Baumwesen und Pflanzengeister – sie sind auf der nicht sichtbaren Ebene spürbar.*



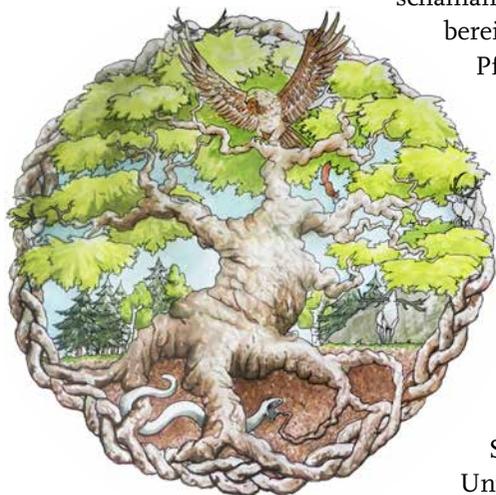


► Obere, mittlere und untere Welt sind über die Weltenachse miteinander verbunden.

▼ Der Weltenbaum – am Stamm entlang durch die Welten reisen.

Die obere Welt wird bereist, wenn die großen Zusammenhänge des Lebens erkannt werden sollen. Der Reisende gelangt durch die Begleitung seines Krafttieres, eines geflügelten Wesens oder durch eine Aufstiegshilfe nach oben. Diese Welt zeigt sich meist ätherisch und mutet beinahe himmlisch an. Im Zusammenhang mit Pflanzenschamanismus wird sie vor allem dann

bereist, wenn man in Kontakt mit Pflanzendevas tritt. Diese uralte schamanische Unterteilung spiegelt sich heute immer noch im Bild von Himmel, Erde und Hölle wider.



#### Die Dreiheit im Weltenbaum

Das Dreiweltensystem finden wir im Weltenbaum wieder, der von vielen unterschiedlichen Kulturen dargestellt wird. Seine Wurzeln symbolisieren die Unterwelt, sein Stamm die diesseiti-

ge Welt und seine Krone die obere Welt. Verbunden werden diese drei Welten durch die Weltenachse, die für den Schamanen ein wichtiges Orientierungssystem darstellt, innerhalb dessen er sich zwischen den Welten bewegen kann.

Durch die Wurzeln des Baumes reist er in die Unterwelt, am Stamm des Baumes gelangt er in die nicht reale Welt des Diesseits und über die Baumkrone klettert er die Himmelsleiter nach oben und betritt die obere Welt. Immer befindet er sich dabei in einer tiefen Trance oder Ekstase, die ihm ermöglicht, zwischen den Dimensionen wahrzunehmen, mit den Geistern zu kommunizieren und Informationen aus den anderen Ebenen in die reale Welt zu holen.

#### Heilung von Krankheiten

Für den Schamanen entsteht Krankheit dann, wenn das natürliche Gleichgewicht von Körper, Geist und Seele gestört ist oder eine Disharmonie zwischen Mensch, Natur und Kosmos herrscht. Solche Ungleichgewichte müssen daher wieder ins Gleichgewicht gebracht werden.

Schamanische Heilung geschieht daher nie auf rein körperlicher Ebene. Sie setzt vor allem auf der spirituellen, feinstofflichen oder auf der Seelenebene an. Jede körperliche Manifestation einer Krankheit zeigt nach Wissen der Schamanen eine bereits lange zuvor begonnene Störung und ist im Energiefeld des Menschen bereits erkennbar, bevor sich körperliche Symptome entwickeln.

### *Verändertes Bewusstsein*

Im Mittelpunkt jeglicher schamanischer Arbeit steht der veränderte Bewusstseinszustand. Dieser ist mittlerweile gut erforscht und wird allgemein als »Trance« bezeichnet, welche durch verschiedene Induktionen erlangt werden kann. Der Begriff »Ekstase« hebt sich von der Trance ab, da sie ein noch viel intensiveres Erleben ermöglicht und meist nur von einem tatsächlichen Schamanen erlebt werden kann, während die Trance jeder Mensch erlernen kann.

#### **Trance – eine veränderte Wahrnehmung**

Als »Trance« wird ein Bewusstseinszustand bezeichnet, der sich vom normalen Wachbewusstsein deutlich unterscheidet. Er ist zeitlich begrenzt, ermöglicht ein intensives mentales Erleben und wird durch verschiedene Formen der Induktion ausgelöst. In der Trance ändert sich die Gehirnfrequenz und es treten vor allem schlafähnliche Theta-Wellen auf. Blutdruck und Puls steigen, während der Körper in eine tiefe Entspannung fällt. Innerhalb der Trance ist ein stark verändertes bildhaftes Wahrnehmen möglich. Meist geht das Ich-Gefühl verloren und man fühlt sich in eine größere Wirklichkeit eingebettet. Im Grunde kann jeder Mensch in so einen Trancezustand eintreten. Durch Trommeln, Rasseln, Tanzen, Singen oder das Einnehmen von rituellen Körperhaltungen kann dieser erreicht werden. Wir bedienen uns hier schamanischer Methoden, deren Wirksamkeit wissenschaft-

lich bewiesen ist und die von jedem Menschen erlernt werden können.

Eine Trance ist mit dem Traumerleben in der Nacht vergleichbar, wo wir zum Beispiel fliegen können, wo Zeit und Raum aufgehoben werden, Größenverhältnisse sich verändern, wir Tieren und anderen Wesen begegnen und besondere Landschaften bereisen. Farben und Formen werden dabei anders wahrgenommen als im Wachbewusstsein. Im Traum ist alles möglich – wie in der Trance – wobei der Vorteil der Trance darin besteht, dass das normale Bewusstsein nicht vollständig ausgeschaltet wird und man jederzeit die Kontrolle über sich behält und gegebenenfalls sofort aus dem Zustand austreten kann.

#### **Ekstase – tiefer als Trance**

Das Wort »Ekstase« leitet sich vom griechischen »ekstasis« ab, was so viel wie »außer sich geraten« oder »entzückt« oder gar »verrückt« bedeutet. Unter Ekstase verstehen wir einen Zustand, der sich von der Trance abhebt. Schamanen, die in Ekstase

▼ *Farben und Formen werden in der Trance in ganz neuer Qualität wahrgenommen.*



## Trance hervorrufen

Es gibt verschiedene Möglichkeiten, den Zustand der Trance zu erreichen. Auch der Schlaf, das Träumen oder Nahtoderlebnisse gelten als Trancerfahrungen. Die Einnahme von psychoaktiven Substanzen, Reizentzug oder -überflutung, Fasten und Hypnose können auch in die Trance führen.

**Trommel oder Rassel** Wird eine Trommel oder eine Rassel gleichbleibend, monoton und mit etwa 210 Schlägen pro Minute geschlagen, induziert dies den gewünschten Trancezustand. Die Gehirnfrequenzen verändern sich durch den gleichbleibenden Rhythmus und schalten um, auf Alpha- oder Theta-Wellen. Diese Gehirnwellen verursachen das besondere Erleben und Wahrnehmen innerhalb der Trance. Die klassische schamanische Reise wird daher vom Schlag einer Trommel oder einer Rassel begleitet und dauert etwa 20 Minuten. Nach der Reise stellt sich das erweiterte Bewusstsein sehr rasch wieder auf das normale Wachbewusstsein ein.

**Tanz** Bewegung und Tanz wirken ebenfalls tranceinduzierend. Bekannt sind hier die Tänze der Derwische, die sich um ihre eigene Achse drehen und dabei in eine tiefe Trance fallen, die Schütteltänze der Seidr oder verschiedene afrikanische und brasilianische Tänze. Grundsätzlich wird die Trance induziert, wenn der Tänzer eine gleichbleibende, monotone Bewegung

ausführt, zusätzlich die Augen schließt oder diese ganz leicht geöffnet hält. Eine Musik, die den vorher erwähnten monotonen Rhythmus von 210 Schlägen pro Minute aufweist, erleichtert das Eintreten in den Trancezustand. In manchen Traditionen wird von den Trancetänzern ein bestimmter Kopfschmuck getragen, der wie ein Vorhang über die Augen hängt. Vor allem mongolische Schamanen nutzen solchen Schmuck, der die Wahrnehmung zwischen den Welten zusätzlich verstärkt. Tranceinduzierende Bewegungen sind Drehen, Schütteln, Wiegen oder Stampfen.

**Rituelle Körperhaltungen** Felicitas Goodman, deren Bücher ich uneingeschränkt empfehlen möchte, hat die Trance im Zusammenhang mit rituellen Körperhaltungen wissenschaftlich erforscht. Sie fand heraus, dass das Einnehmen einer bestimmten körperlichen Position, welche sie von Höhlenmalereien und rituellen Fundstücken ableitete, sehr schnell in eine Trance führt. Verschiedene Haltungen verstärken dabei bestimmte Themen. Es gibt beispielsweise die Bärenhaltung, die auf eine nordamerikanische Holzfigur zurückzuführen ist. Während Rassel oder Trommel den Rhythmus vorgeben, wird genau diese Position eingenommen. Diese Trance führt zu körperlichen Heilerlebnissen, während andere Haltungen andere Wirkungen herbeiführen. Zur Arbeit der rituellen Körperhaltungen gibt es sehr gute Literatur und auch eine sehr gute lizenzierte Ausbildung.



*Mit jedem Trommelschlag tiefer in die Trance.*



*Im Tanz losgelöst vom Hier und Jetzt.*



*Eine besondere Körperhaltung unterstützt.*

geraten, erreichen einen noch viel intensiveren Zustand, in dem sich das »Ich-Bewusstsein« vollständig auflöst und die Kontrolle über den Körper und über das Denken weitgehend verlorengeht. Der Schamane befindet sich im wahrsten Sinne des Wortes »außer sich«. Seine Seele verlässt in diesem Zustand den Körper und tritt in eine andere Dimension der Wirklichkeit ein. Er ist dadurch mit einer höheren geistigen Macht verbunden und kann sich eins fühlen mit einer Kraft, die wir hier göttlichen Ursprung nennen wollen.

Mircea Eliade hat ein Buch über »Schamanismus und Ekstasetechnik« geschrieben, welches ich sehr empfehlen kann, wenn man sich mit der Thematik näher beschäftigen möchte. Die Ekstase, ekstatische Trance oder heilige Trance, ist nicht alleine auf den Schamanismus begrenzt. Wir kennen sie aus vielen anderen Kulturen und Religionen. Immer beschreibt sie den Zustand, in dem man sich mit dem Göttlichen eins fühlt.

### **Meditation – Erleben des rein Geistigen**

Da ich die Meditation in meine pflanzenschamanischen Arbeit integriere, möchte ich sie hier kurz von der Trance abgrenzen. Obwohl viele Schamanen vor ihren Reisen und Ritualen in Meditation gehen, ist diese nicht mit einer tatsächlichen Trance zu vergleichen und auch keine schamanische Methode. Prof. Dr. Giselher Guttman erforschte die körperlichen Reaktionen innerhalb der Trance und der Meditation und fand heraus, dass es während einer Meditation nicht zu den charakteristisch veränderten Gehirnströmen kommt, wie sie während einer Trance auftreten.

Das besondere Erleben innerhalb einer Meditation führt er auf eine veränderte Informationsverarbeitung innerhalb des Gehirns zurück. Dennoch nimmt der Meditierende viele Botschaften und Bilder wahr und wer sich in Meditation übt, weiß, dass er sich auch hier in einer Realität befindet, welche sich außerhalb der normalen Wahrnehmung abspielt.



◀ *In der Meditation erwachen viele Bilder und Botschaften – ganz frei vom realen Außen.*

### *Methoden erlernen*

Im Folgenden stelle ich Ihnen einige klassische schamanische Methoden vor, die auch für die pflanzenschamanische Arbeit von großer Bedeutung sind. Vor allem die schamanische Reise wird Sie begleiten, wenn es darum geht, die schamanische Heilarbeit zu verstehen. Seelenrückholungen, Extraktionen und die Medizinwanderung sind ebenfalls bedeutsam – auf sie gehe ich allerdings nur kurz ein und verweise auf weiterführende Literatur und die sehr guten Ausbildungsmöglichkeiten im Anhang.

Ich selbst durfte bei der wunderbaren und weisen Sonja Emilia Rainbow Woman lernen und in einigen Seminaren der »Foundation of Shamanic Studies« mein Wissen vertiefen. Bald konnte ich meine eigenen Wege gehen und mit meinen Geistführern die eigene Lehre antreten.

### **Auf eine schamanische Reise gehen**

Sie wird manchmal auch als Flug der Seele bezeichnet. Sie hilft, die Schleier zwischen realer und



▲ *Ist der eigene Kraftplatz gefunden, kann die Reise beginnen ...*

nicht realer Wirklichkeit zu lüften und ermöglicht, Erfahrungen und Informationen für den persönlichen Lebensweg, für die Gesundheit und für eine spirituelle Ganzheit zu erlangen. Dafür wird nach einer gezielten Fragestellung eine der drei Welten bereist, um dort die gewünschte Antwort zu erhalten. Der Schlag der Trommel oder der Rhythmus einer Rassel unterstützen die Reise und bewirken die Veränderung des Bewusstseins. Jede schamanische Reise beginnt, indem man gedanklich einen schamanischen Kraft- oder Reiseplatz einnimmt. Dies ist entweder ein Platz in der Natur, den man tatsächlich kennt, oder auch ein Platz, den man in seinen Visionen selbst kreiert. Manche schamanisch Praktizierende reisen auch vom Weltenbaum ausgehend nach unten in dessen Wurzeln und über seinen Stamm hinauf in die obere Welt.

► *Nicht nur geflügelte Krafttiere begleiten auf der Reise in die obere Welt.*

Eine Reise in die untere Welt wird dabei immer durch eine Öffnung angetreten, die in die Erde hinführt. Dies kann ein Astloch sein, ein Mauseloch, ein Eingang in eine Höhle o.Ä. Der Reisende

betritt nach den ersten Trommelschlägen gedanklich diese Öffnung und beeinflusst den Beginn seiner Reise, indem er sich vorstellt, wie ein Tunnel ihn nach unten führt. Bald schon sollte der Moment kommen, wo die Reise eine eigene Dynamik annimmt und jegliche Beeinflussung losgelassen wird. Meist fühlt es sich so an, als ob man fliegend, fallend, gehend oder laufend nach unten gelangt. Manchmal zeigen sich dabei an der Tunnelwand Linien, Zacken oder andere geometrische Figuren. Am Ende dieses Tunnels gibt es häufig eine Öffnung, durch die man in die untere Welt gelangt. Neben verschiedensten Landschaften nimmt man vor allem Tiere oder Menschen wahr. Auch Krafttiere werden angetroffen, genauso wie Ahnenseelen oder Phantasiewesen.

Die Reise in die obere Welt führt tatsächlich nach oben. Wieder wird sie vom Kraftplatz aus angetreten. Nachdem das Reiseziel innerlich konkret ausgesprochen wurde, beginnt die Trommel zu schlagen und der Reisende stellt sich vor, wie er nach oben gelangt. Diesmal braucht es keine Öffnung, sondern eine Aufstiegshilfe. Geflügelte Helferwesen, eigene Krafttiere, aber auch gedanklich erschaffene »Fahrzeuge« können hier genauso unterstützend sein wie die Vorstellung, über eine Leiter oder den Stamm eines Baumes nach oben zu klettern. Zu Beginn darf kurze Zeit bewusst mitge-



holfen werden, dann aber nimmt die Reise wieder eine eigene Dynamik an und man wird regelrecht nach oben gezogen. Meist durchwandert man kurz vor dem Ziel eine etwas undurchlässige Schicht, die das Gefühl geben kann, nicht mehr weiter zu kommen. Erfahrungsgemäß kann dies eine dicke Wolke sein oder ein Schwarm von Vögeln. Sobald diese Schicht dennoch durchwandert ist, gelangt man in der oberen Welt an. Diese fühlt sich meist sehr schwebend, hell und ätherisch an und man trifft in ihr vor allem auf geistige Führer, Lehrer, Engelwesen oder andere Lichtwesen.

Die Reise in die mittlere Welt beginnt entweder am bekannten Reiseplatz oder wird von dem Platz angetreten, an dem man sich in der Realität gerade befindet. Sie führt zu Geistwesen, welche als nicht sichtbare Wirklichkeit unter uns leben. Hier kann der Geist eines verlorenen Gegenstandes ebenso kontaktiert werden wie Geistwesen von Bäumen, Pflanzen, Steinen, Naturwesen, Häusern oder anderen Menschen. Bei dieser Reise wird eine energetische Verbindung hergestellt, welche sich wie eine Brücke aufbaut und die den Austausch und die Kommunikation ermöglicht. Da die Reise innerhalb der mittleren Welt besonders wichtig ist, um mit Pflanzengeistern in Kontakt zu treten, wird diese im Kapitel »Wie ich mit Pflanzen umgehe« ganz konkret beschrieben.

### Die Seele zurückholen

Bei einer schamanischen Seelenrückholung wird von der Vorstellung ausgegangen, dass sich Teile oder Aspekte der Seele unter bestimmten Bedingungen abspalten können. Meist geschieht dies bei schockartigen Erlebnissen, wie Unfällen, Missbrauch, extrem starken seelischen oder körperlichen Schmerzen, oder in Situationen, die sonst nur sehr schwer zu ertragen wären. Ein Teil der Seele spaltet sich lieber ab, damit die Seele dies nicht erleben muss. Diese Abspaltungen führen dazu, dass man sich nicht mehr vollständig fühlt und können sowohl zu körperlichen als auch zu seelischen Be-



schwerden führen. Der schamanisch Praktizierende begibt sich innerhalb einer Seelenrückholung auf Reisen in die anderen Bewusstseins Ebenen und sucht dort die verloren gegangenen Anteile. Ziel ist es, diese zurückzubringen, sodass sie wieder in die Seele integriert werden und den Menschen vollständig machen.

### Fremdkörper herausziehen

Das Wort »extrahieren« kommt aus dem Lateinischen und bedeutet so viel wie »herausziehen«. Es beschreibt eine häufig angewendete schamanische Methode, die vor allem dazu dient, energetische Fremdkörper aus dem Energiesystem eines Menschen herauszulösen. Der schamanisch Praktizierende hat gelernt, dieses Energiesystem wahrzunehmen und erfährt in seinen Bewusstseinsreisen mehr über Ursachen und Aussehen der belastenden Fremdkörper und Fremdenergien. Mithilfe seiner schamanischen Werkzeuge und seiner Helferwesen löst er diese aus dem Energiekörper heraus.

▲ *Verlorene Seelenanteile finden mithilfe schamanischer Techniken zurück – die Seele wird wieder eins.*



▲ *In der Natur Heilung  
finden.*

Diese Methode wird weltweit in ähnlicher und dennoch unterschiedlicher Form angewendet und wir werden ähnliche Methoden aus unserer Volksheilkunde kennenlernen, welche sogar im Zusammenhang mit heimischen Pflanzen stehen und auf pflanzenschamanische Art Verwendung finden.

### **Wandern ohne Körper**

Diese kurze, maximal eintägige Wanderung ist die Vorstufe einer Visionssuche. Der Wandernde begibt sich mit einer Frage hinaus in die Natur. Er bittet seine Helferwesen und alle Naturwesen, Tier-, Pflanzen- und Baumwesen, ihm Antworten auf seine Fragen zu liefern. Eine klare Ausrichtung und die konkrete Formulierung der Frage sind bereits Teil der Lösung. Alles, was beim Gehen in der Natur wahrgenommen wird, dient als wichtiger

Hinweis. Im besten Fall weiß der Wandernde nach diesem Tag, wie er sein Problem lösen kann. Die Medizinwanderung wird in abgewandelter Form in der pflanzenschamanischen Arbeit Bedeutung finden und daher später noch genauer beschrieben.

### **Auf der Suche nach Sinn**

Die Visionssuche wird im Englischen »vision quest« genannt, was so viel wie »suchende Wanderschaft« oder »Wanderschaft ins Ungewisse« bedeutet. Sie ist ein rituell gestalteter Rückzug in die Natur, welcher angetreten wird, um wesentliche Fragen des eigenen Lebens, wie den persönlichen Lebenssinn zu klären. Dabei begibt sich der Suchende tagelang, ohne Nahrung und ohne Kontakt zu anderen Menschen, in die freie Natur. Meist erlebt er dabei tiefe Trancen und Visionen, die das eigene Leben betreffen. Der Kontakt zu seinen Geistführern wird verstärkt und so kommt der Suchende meist völlig verwandelt wieder zurück.

Nach dieser Suche ist ihm wesentlich klarer, wie er leben soll und welchen Beitrag er für die Gemeinschaft leisten kann. Den Ursprung der Visionssuchen findet man bei den nordamerikanischen Indianern, die ihre Jugendlichen beim Übertritt ins Erwachsenenalter tagelang in die freie Natur schicken. Nach diesem Übergangsritus werden sie als Erwachsene in die Gemeinschaft aufgenommen. Man spricht dabei auch von »Initiation«.

### **Heilgesänge üben**

Weltweit entwickelten sich – wahrscheinlich bereits seit der frühen Steinzeit – in allen schamanisch praktizierenden Kulturen Heilgesänge und Medizinlieder, welche eingesetzt werden, um mit den Geistern in Kontakt zu treten, um in Trance zu gelangen und um die Tore der Heilarbeit bis zu den tiefsten Seelenschichten hin zu öffnen. Mit diesen Liedern, Tönen, Rhythmen, gesungenen Mantren, Zaubersprüchen und Heilformeln wird die Heilarbeit unterstützt. Der Gesang holt die Energie aus der Geistwelt und bringt die Töne in die Materie.

Dadurch kann Heilung geschehen. Neben vielen traditionellen Medizinliedern hat jeder Schamane auch seine eigenen Heillieder und Heilgesänge, die er meist in Ritualen, bei Visionssuchen oder zu speziellen Zeiten empfangen darf.

Sonja Emilia Rainbow Woman schreibt in ihrem Buch »Medicina Schamanca«, dass diese magischen Gesänge die höchste Heilkunst der traditionellen, schamanischen Arbeit darstellen. Ihrem Buch liegt eine CD mit zahlreichen Medizinliedern bei. Ich erinnere mich noch genau, als ich während der Ausbildung in den frühen Morgenstunden hinaus in den Wald geschickt wurde, zu trommeln begann, mich mit den Geistern verband und mein erstes eigenes Lied empfangen durfte. Es war ein magischer Moment, und dieses Lied singe ich bis heute. All meine Rituale öffne ich mit einem eigenen Lied, welches sich, so wie einige andere, später dazugesellt haben. In der Arbeit mit den Pflanzengeistern ist es selbstverständlich zu singen, zu summen oder zu tönen, denn dies verstärkt den Kontakt und verwebt darüber hinaus die heilenden Energien miteinander.

### *Kann jeder Schamane sein?*

Es besteht ein großer Unterschied zwischen schamanisch Praktizierenden und echten Schamanen. Schamanische Methoden kann im Grunde jeder erlernen. Dies macht ihn zu einem »schamanisch Praktizierenden«, der sowohl Seelenrückholungen als auch andere schamanische Methoden anwenden kann. Doch dies alleine macht einen Menschen nicht zum Schamanen. Wahre Schamanen werden entweder von der Geistwelt erwählt, in eine Schamanenfamilie hineingeboren oder durch eine schwere Krankheit oder ein anderes extremes Erlebnis, wie z. B. einen Blitzschlag, initiiert.

Ich kann mich sehr gut an ein Gespräch mit der koreanischen Schamanin Hiah Park erinnern, indem sie uns erzählte, dass in ihrer Kultur nie-

mand so gerne Schamane wird, da diese Tätigkeit häufig mit großen Einbußen verbunden ist und oftmals auf einen sehr schwierigen Lebensweg hinweist. Sie selbst musste eine schwere Krankheit durchwandern, um als Schamanin initiiert zu werden. So gibt es einen deutlichen Unterschied zwischen Schamanen und schamanisch Praktizierenden, die diesen Weg oft selbst wählen.

Ich stelle Ihnen schamanische Möglichkeiten und Methoden vor, wie Sie Pflanzengeistwesen wahrnehmen oder wie Sie Ihre Pflanzen in Zukunft basierend auf schamanischem Gedankengut ernten und verarbeiten können. Sie erfahren etwas über Rituale, die mithilfe von Pflanzen begleitet und geleitet werden und erfahren Wissenswertes zu der Anwendung von Pflanzen für Schutz und Reinigung oder bei Geburt und Sterben. Es wird Ihnen möglich sein, Pflanzenschamanismus in Ihren Alltag einzubauen, ohne gleich zum Pflanzenschamanen »berufen« zu sein. Meinem Verständnis nach sind das nur ganz wenige Menschen, und das hat auch seinen guten Grund.

▼ *Schamanische Praktiken kann jeder erlernen – echter Schamane sein ist mit mehr verbunden.*



