

JENNIE APPEL

WER WACHSEN WILL,
BRAUCHT STARKE WURZELN



JENNIE APPEL

WER
WACHSEN
WILL BRAUCHT STARKE
WURZELN

Mit der Kraft des Schamanismus
das volle Potenzial entfalten

ÜBERARBEITETE
UND ERWEITERTE
NEUAUSGABE

INHALT

VORWORT 8



UNSERE WURZELN ENTDECKEN 11

SCHAMANISMUS GANZ ALLTÄGLICH 12

Eins mit der Fülle der Natur 12

Rituale stärken die Verbindung 13

Nur was dir guttut, unterstützt deinen Weg 13

Wichtig ist die eigene Erfahrung 15

So nutzt du die Audio-Tracks 15

Was können schamanische Methoden leisten? 16

KULTURELLE URSPRÜNGE 17

Halt haben im Leben 17

Die erste Spiritualität 18

UMGEBEN VON LEBENDIGEM 23

WIE DIE WELT ZU UNS SPRICHT 24

Auf das Erleben kommt es an 27

Die Natur als Spiegel der Seele 28

Antworten aus der Natur 28

VERBUNDENHEIT SCHENKT KRAFT 39

Die Energie der Elemente 39

Mit der Welt in Kontakt sein 39





ALLES IST MITEINANDER VERBUNDEN 43

WEITES HERZ, WEITES BEWUSSTSEIN 44

Sich auf die Welt einlassen 44

Der große Kreis des Lebens 48

NATUR UND SELBSTERKENNTNIS 49

Die Deutungshoheit liegt allein bei dir 49

Ein freundlicher Ort 51

Wandel im Innen wie im Außen 53

DIE SCHAMANISCHE REISE 59

UNTERWEGS IN ANDEREN GEFILDEN 60

Grundlagen und Methode 60

Die drei Welten 60

Natur und Spiritualität: Der Weltenbaum 63

DIE PRAXIS DER SCHAMANISCHEN REISE 67

Hilfreiche Werkzeuge 68

Klang, Symbol und Wirkung 68

Kräuter – Hüter der Schwelle 71

Der Kraftort als Bezugspunkt 72

Kraftort und Alltagswelt 75

Die Anderswelt und ihre Bewohner 82

Besondere Reiseternine und -orte 87

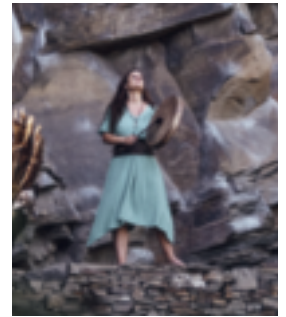
Reisen in die Obere Welt 89

BEGEGNUNGEN IN DER ANDERSWELT 92

Lasse dich leiten 92

Alles auf einer Reise hat Bedeutung 92

Ein Ritual als Signal 93





EIN TREUER FREUND: DAS KRAFTTIER 95

BEGLEITER UND HÜTER UNSERER SEELE

96

Das Tier im modernen schamanischen Weltbild	96
Krafttiere in unserer Zeit	97
Die Magie des Augenblicks	104
Die Hilfe eines Krafttiers	106
Führe ein Reisetagebuch	108

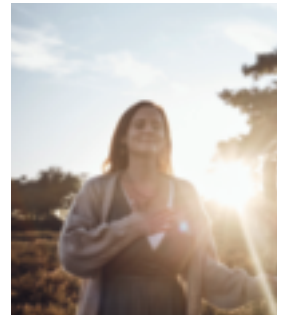
VERLÄSSLICHER WEGWEISER: DIE VISION 110

Der Ruf der Seele	110
Zwischen Sehnsucht und Alltagsleben	112
Im Einklang mit dem Lebenstraum?	112
Der Zauber unserer Kindheit	113

DIE SEELE – UNSER INNERSTES 119

UNSER WAHRES WESEN 120

Ist die Seele unteilbar?	120
Trauma und Seelenverlust	121
Die schamanische Sicht von Krankheit	122





HEIL WERDEN – DER WEG IN DIE GANZHEIT 130

ZEREMONIELLE WEISHEIT 132

- Lebendige Energie 132
- Die Kunst des Rituals 136

DIE ESSENZ SCHAMANISCHEN HEILENS 140

- Musik und Heilung 142
- Die Natur als Ort der Heilung 143
- Was es bedeutet, heil zu sein 145

DEN ALLTAG SCHAMANISCH ERLEBEN 149

LEBENDIGER SCHAMANISMUS 150

- Wir sind niemals allein 150
- Reisen, Rituale und ein schöpferisches Leben 152
- Regelmäßiger Kontakt mit der Anderswelt 153
- Unsere keltischen und germanischen Wurzeln 155
- Geheimnisvolle Bändchen 156

DAS RAD DES LEBENS 162

- Eine andere Sicht von Medizin 162
- Praktische Spiritualität 163
- Wie du dein Medizinrad entwickelst 164
- Deine ganze Welt in einem Kreis 168

SCHLUSSWORT 170

- Bücher und Adressen, die weiterhelfen 174

IMPRESSUM 176



VORWORT

Wie spricht die Welt zu mir? Was kann in meinem Herzen Wurzeln schlagen? Was verändert mein Leben in stärkender und heilsamer Weise? Von solcher Art sind die Fragen, um die es im Schamanismus geht. Es sind Fragen, die wir ganz individuell selbst beantworten müssen – niemand im Außen kann uns darauf eine Antwort geben.

Dem schamanischen Weg kann man nicht einfach folgen – es gibt keinen ausgetretenen Pfad, an dessen Ende das Ziel bereits sichtbar wäre. Vielmehr sucht sich jeder, der daran interessiert ist und sich darauf einlässt, einen neuen Weg durch das Dickicht seines Geistes, um seine Seele und die Seele der Welt zu entdecken. Zwar gibt es andere, die ihren Weg bereits gefunden haben und uns an ihren Erfahrungen teilhaben lassen, doch letztlich sind wir es selbst, die einen Fuß vor den anderen setzen, die wir uns vor-tasten und vom Unbekannten umfassen lassen. Im Schamanismus gibt es weder ein grundlegendes Dogma noch heilige Bücher. Er ist keine Religion. Worum es wirklich geht, ist die individuelle Erfahrung, die jeder macht, der diese Reise antritt.

Dieses innere Abenteuer führt uns in unser Herz, das in tiefer Verbindung mit der Welt und all ihren Wesen steht: Wir erfahren uns selbst als Teil von etwas unendlich Größerem – und dies hat einen kraftvollen Einfluss auf alle Bereiche unseres Lebens. Unser Alltag wird mehr und mehr erfüllt vom Wunder des Seins, unsere Wurzeln werden kräftiger, unsere Äste strecken sich weiter aus. Wir werden wahrhaft wir.

Möge dieses Buch auf deinem ganz persönlichen Weg ein wertvoller Begleiter für dich sein.

Alles Liebe, deine Jennie.

