

SONDERHEFT 5/26

ISSN 1434-1921 | E08273 | € 9,80 (D) | € 10,90 (A) | CHF 12,90 (CH) | € 11,50 (LUX)

VISIONEN

SPIRIT & SOUL



Jenseits

Leben ohne Ende



**MILAD
KARIMI**

Die Gegenwart
des Unsichtbaren

**NAHTOD
UND
TRANS-
FORMATION**

Rudolf Steiner
Der Weg
durchs
Jenseits

Sant Kirpal Singh
**Nichts in
der Natur
stirbt**

Schamanenflug: Eine Reise im Meer der Möglichkeiten

Die Bewusstseinsreise, auch Schamanenflug genannt, ist der Zugang zur nicht-alltäglichen Wirklichkeit, der „Anderswelt“. Hier können wir uns selbst begegnen, Unterstützung von Geisthelfern erhalten oder Heilung finden.

Von Martina Pahr



Therapeutin und Schamanin Vera Griebert-Schröder
(Foto © Andrea Altemüller/Vera Griebert-Schröder)



VISIONEN



Die Trommel ist bekanntlich das Pferd der Schamanen. Ihr Takt trägt sie in die Welt, die hinter oder über oder unter der unseres Alltags liegt – immer präsent und doch nie im Vordergrund. Doch mindestens ebenso wichtig ist die klare Ausrichtung vor dem Beginn jeder Bewusstseinsreise, wie Vera Griebert-Schröder weiß: „Wenn ich mich mit meiner Ausrichtung fokussiert habe, bleibe ich klar. Wenn ich ein Anliegen habe, öffnet sich die Tür und ich gehe in Kontakt mit der geistigen Welt.“ Sie arbeitet seit rund vier Jahrzehnten als Heilpraktikerin sowie als Therapeutin für Transpersonale Psychologie – jenen Bereich der Wissenschaft, der den Schwerpunkt auf die Erfahrungen und das Bewusstsein der Menschen jenseits ihrer individuellen Egos legt. Doch in erster Linie verwebt die Therapeutin und Schamanin das traditionelle schamanische Wissen verschiedenster Kulturen mit unserer westlichen Gedanken- und Gefühlswelt, findet Gemeinsamkeiten und erkundet Möglichkeiten der Synergie. Sie tritt auch hier als eine Art von Mittlerin und Übersetzerin auf, ganz so, wie es Schamanen seit jeher im Hinblick auf die Anderswelt tun. Geisthelfer, die uns in der nichtalltäglichen Wirklichkeit begegnen, zeigen sich meist in der Form und den Bildern, die ihren Qualitäten in der jeweiligen Kultur entsprechen. „Für einen christlichen Menschen kann das sicherlich ein Engelwesen sein oder die Jungfrau Maria“, so Griebert-Schröder. Sie können sich aber auch in der Form eines Pharaos präsentieren oder als Braunbär oder Alien auftreten.

Der Eintritt in diese nicht alltägliche Wirklichkeit war der Therapeutin schon als Kind gegeben: „Als Einzelkind war ich sehr viel alleine. Bis ich in die Schule kam, habe ich mein Leben in einem verwunschenen Garten verbracht, wo ich mit den Tieren und Pflanzen gesprochen habe. Ich war ein bisschen sonderbar und auf inneren Wegen unterwegs. Später habe ich dann gelernt, dass das „schamanische Reisen“ heißt.“ Sie vertiefte diesen Weg und begleitet seither unzählige Menschen auf ihrer Reise in die Anderswelt.



Wie kam es zu Ihrer persönlichen Reise zum Schamanismus?

Als ich Ende 20 war, wurde ich eingeladen zu einem Seminar „Die schamanische Reise zur Kraft und Heilung“. Das war zu einer Zeit, als Schamanismus noch nicht bekannt war. Ich dachte: Naja, da kann man was Neues lernen. Damals war ich klassische Homöopathin in eigener Praxis. Für meinen analytischen Verstand war das ein bisschen sonderbar. Wir haben damals eine Reise gemacht, die hieß „Das Krafttier finden“. Dort habe ich eine Erfahrung gemacht, die ganz besonders tief für mich war, auch eine körperliche Erfahrung. Ich habe einen großen alten Raben wiedergetroffen, er war das Tier meiner Kindheit. Ich habe gespürt, dass ich da in Verbindung war, dass ich nicht in einer Fantasie bin, und ich habe gespürt, was Energie ist und was Kraft ist.

Danach habe ich mich auf die Suche gemacht, was genau Schamanismus ist. Ich bin viele Jahre zu vielen Schamanen unterschiedlicher

Kulturen gereist, um mir anzuschauen, wie verschieden alles ist und was das Verbindende ist. Ich habe mich dann auf den Schamanismus von Michael Harner und meiner Lehrerin Sandra Ingermann ausgerichtet, weil mir das am besten schien, um es für eine westliche Welt übersetzbar zu machen. Das war mein Weg.

Was ist denn die klassische Aufgabe von Schamanen, und was haben Sie als Ihre Aufgabe angenommen?

Schamanen sind die Mittler zwischen den verschiedenen Welten. Sie bringen etwas zusammen zwischen den Pflanzen, den Menschen, den Ländern, den Kulturen, den Seelen. Es gibt welche, die mit Pflanzen, Geschichten oder Gesang heilen. Ich selber benutze den heiligen Raum, um zu heilen. Das ist für mich der Ort, in dem Heilung, Kommunikation, Austausch oder Bewusstseinsbildung entsteht. Da gibt es Sie, da gibt es mich und zwischen uns ist etwas anwesend, das Sie vielleicht die Fragen stellen lässt oder mitschwingen lässt. Ich

bin die, die dann antwortet aus dem Moment heraus, und mein Zusatz ist immer: „im Sinne der geistigen Ordnung.“ Das bin nicht ich, sondern es ist eine dritte Anwesenheit, die da ist.

Weil ich auch therapeutisch unterwegs bin, ist es zudem mein ganz persönliches Anliegen, ein achtsames Bewusstsein zu den Menschen zu bringen. Ein bewusster Mensch, der achtsam mit sich ist, geht auch achtsam mit der Umwelt, der Welt und den Menschen um.

Was ist die Anderswelt, die nicht-alltägliche Wirklichkeit?

Das ist die Welt, in die wir eintauchen können, wo wir auch Körper haben, wo wir genauso sprechen, wo wir genauso interagieren. Aber es ist eben nicht hier, wo wir gerade sitzen und reden, sondern dort. Später muss man das nicht immer trennen, sondern es verwebt sich ein bisschen. Aber anfangs ist es gut, einfach im Kopf zu haben: Es gibt mich hier, und es gibt einen anderen energetischen Zustand.

Es braucht eine innere Ausrichtung und eine Klarheit, um wirklich zu spüren und zu fühlen, was auf dieser Reise, in diesem Raum geschieht.

Wenn ich ein Basisseminar mit Anfängern mache, haben wir zwölf verschiedene Leute, zwölf verschiedene Zugänge und zwölf verschiedene Bilder, wie diese nicht-alltägliche Wirklichkeit aussieht. Weil diese Welt genauso bunt wie die unsere ist, vielfältig von den Kulturen her, den Landschaften und Kontinenten. Hinzukommt noch, dass sie viel, viel größer ist und ins Universum hinaus geht. Ich nenne das gerne „das Meer der Möglichkeiten“.

Wie läuft eine Bewusstseinsreise ab?

Zuerst steht die Ausrichtung meiner Frage, mein Anliegen, meine Intention. Ich kann der geistigen Welt klar mitteilen: „Bitte helft mir, eine Wesenheit zu finden, die mich in meiner jetzigen Situation unterstützt.“ Wenn ich ganz offen für das bin, was sich zeigen darf, wird die geistige Welt mir eine Antwort geben. Es braucht diese wirkliche Freiheit im Kopf, sich zu öffnen, damit die Botschaft auch tatsächlich bei mir ankommt. Und es braucht ein

Medium, beispielsweise die Trommel, mit der wir reisen. Ich sage immer, meine Trommel macht die Arbeit mehr oder weniger alleine.

Die Teilnehmenden legen sich in der Regel hin, manchmal sitzen sie auch. Ich helfe dann immer ein bisschen, sich zu fokussieren, um ganz klar das Anliegen innerlich zu sprechen, sodass das Bewusstsein den Weg weist, wo es hingehet. Das Anliegen ist die Gleise, auf denen es zum Ziel fährt. Ich bitte, sich einen Ort in der Natur vorzustellen, von dem aus die Person startet und durch einen Durchgang hinüber in die nicht-alltägliche Wirklichkeit gehen kann. Dann höre ich auf zu sprechen, und nur meine Trommel begleitet die Reise in einem monotonen Trommelrhythmus. Das ist für das Gehirn wichtig, um in diesen leichten Trance-Zustand zu kommen. Dann hole ich die Menschen mit einem rhythmischen Signal wieder zurück von ihrer Reise. Am Anfang ist es wichtig, auch gut wieder zurückzukommen, zu wissen: Dort ist die nicht-alltägliche Wirklichkeit, und hier gibt es eine Realität, und beides verwebt

sich später wie selbstverständlich. Mit dem Ende der Reise ist auch das Ende meiner Frage oder meines Anliegens erreicht. Wenn man irgendwann mehr Erfahrung hat, braucht man nicht einmal mehr die Trommel, um sich in diese Bewusstseinssebene hinein zu schwingen.

Was packt man am besten für eine solche Reise ein?

Generell eine Offenheit, die Offenheit des Staunens, und auch Disziplin. Zumindest für den Anfang braucht man das Wissen: Wie spüre ich Energie, wie gehe ich mit ihr um, was ist Energie? Sonst wird das irgendwie verwässert. Es braucht eine innere Ausrichtung und eine Klarheit, um wirklich zu spüren und zu fühlen, was auf dieser Reise, in diesem Raum geschieht. Und auch die nötige Disziplin, um nach der Reise das Erlebnis wieder zu beenden und zu wissen, dass es jetzt vorbei ist.

Wenn mein Gegenüber dann wirklich spürt, dass dieser Weg sein Weg ist, helfe ich als Übersetzerin, als Mittlerin zwischen den Welten dabei,

ihn auch zu gehen, in einer ganz persönlichen Weise. Jede Person ist da ein bisschen anders, und in einer Einzelsitzung kann ich natürlich ganz einfach unterstützen und auch fehlende Anteile neu einladen, finden, integrieren. JETZT ist der Augenblick der Macht, sagen die Kahunas. Ich bin sehr im Moment und spüre genau nach, was mein Klient braucht, und bin aus diesem Moment heraus im Wahrnehmen.

Es gibt natürlich das Anliegen der Klientin oder aber auch etwas, das darunterliegt, was noch gar nicht genau benannt werden kann. Dem folge ich und lausche genau nach, was die Seele braucht. Ich begleite die Menschen mit Fragen oder setze Impulse. Manchmal frage ich nach, ob es ein bestimmtes Gefühl gibt. Und dann rundet sich das allgemeine Bild, der erfahrbare Raum vom Verstehen, über die Gefühle, in den Körper und schließlich ins Energetische hinein.

Wenn dann alles ganz da ist, fällt der Schlüssel ins Schloss. Gestern hat eine junge Frau nach einer Sitzung zu mir gesagt: „Jetzt fühle ich mich ganz ich.“ Und dann war ihr zweiter Satz: „Und ich bin okay so, wie ich bin.“

Mit welchen Anliegen machen sich die Menschen denn auf eine Bewusstseinsreise auf?

Oft geht es um Beziehungen, etwa wenn sie nach einigen Jahren nicht mehr guttut und man sich nicht mehr verstanden fühlt. Und oft sind es auch sehr spirituelle Fragen, die mit Tod und auch dem Alltag zu tun haben. Wenn ich mit Kolleginnen arbeite, geht es oft um den persönlichen Weg, auf dem man an einen Punkt kommt, an dem eine Tür aufgehen muss, damit im energetischen Bereich noch ein Level oder eine andere Energieebene hinzukommen kann. Wir spüren da etwas. Und wenn

auch eine persönliche Geschichte mit dazukommt, kann man das sehr schön verbinden, um mit der geistigen Welt, mit den Geisthelfern, in Kontakt zu kommen und sich wieder ganz zu fühlen oder auch zu heilen. Manchmal ist bei einem Menschen einfach etwas durcheinandergeraten zwischen Kopf und Bauch und Herz, und dann putze ich die Energieleitbahnen, wie ich es immer nenne.

Finden die Menschen mit ihren Anliegen auf einer Bewusstseinsreise immer ans Ziel – wenn sie sich beispielsweise aufmachen, um ihr Krafttier zu finden?

Wenn sie offen und fokussiert sind, dann ja. Wenn es diese Öffnung nicht gibt, liegt es oft daran, dass sich jemand verschließt und sich nicht so recht traut. Im Kurs kann ich das manchmal ein bisschen lenken. Aber in der Einzelsitzung gibt es die

Oft geht es um Beziehungen, und oft sind es sehr spirituelle Fragen, die mit Tod und auch dem Alltag zu tun haben.





Möglichkeit, erst einmal Umwege zu machen und sich der geistigen Welt aus einer anderen Richtung zu nähern. Denn wenn eine Person in diese schamanische Welt eintauchen möchte und nicht unmittelbaren Zugang hat, dann hat ja dieser Wunsch, diese Sehnsucht, damit in Kontakt zu kommen, einen gewissen Impact. Also liegt da ein Anliegen dahinter, und diesem Anliegen muss ich folgen und nicht unbedingt sagen: „Du musst jetzt dein Krafttier finden, weil das das Ziel dieser Reise ist.“ Das wäre vielleicht eher Sache einer klinischen Therapeutin. Aber ich gehe weiter und frage: Was ist die Sehnsucht dieser Person, wenn sie ihr Krafttier finden möchte? Wie kann

ich ihr helfen, das zu ergründen? Und wo kann die Reise dann hingehen? Vielleicht landen wir ja ganz woanders – oder da, wo wir landen, kommt das Krafttier von alleine um die Ecke galoppiert.

Spielt Angst eine Rolle?

Manche haben durchaus Angst davor, mit dem, was sie jahrelang verdrängt haben, auf einer Bewusstseinsreise konfrontiert zu werden. Aber dazu kommt es nicht. Wir gehen in dieser Arbeit sehr achtsam damit um. Wir öffnen nicht diesen Deckel, den jemand auf seine Erfahrungen gedrückt hat, sondern machen vielleicht erstmal ein Loch hinein, um hereinzuschauen. Wir können es auch

Trauma nennen, wenn wir die Sprache der Psychologie benutzen. Wenn wir ein Trauma berühren, erfordert das einen ganz achtsamen, vorsichtigen Weg der Begleitung. Das kann in der Einzelsitzung mit der Sprache sein, es kann auch mit Singen oder Trommeln sein, dass sich etwas bewegt, etwas berührt wird. Dann kann sich etwas zeigen, das bisher verdrängt wurde und erst einmal angeschaut werden will.

Wir bedanken uns für dieses Gespräch!



Inspiration & Information

Vera Griebert-Schröder ist seit fast 40 Jahren in eigener Praxis als Heilpraktikerin, klassische Homöopathin und Therapeutin in München tätig. Ihre zahlreichen Ausbildungen bei Schamanen verschiedener Kulturen und die humanistische und transpersonale Psychologie fließen in ihrer Arbeit harmonisch zusammen. Bewusstsein, Spiritualität und Schamanismus ergänzen sich in ihrer praktischen Arbeit. Unterstützende Rituale, die sie in Erfahrungen rund um die Erde gesammelt hat, sind ein wichtiger Teil ihrer Seminararbeit.

Homepage: www.innenwege.de
Dort stehen auch kostenlose Audio-Downloads für Bewusstseinsreisen, Entspannung und Meditationen zur Verfügung.

Bücher von Vera Griebert-Schröder:
Schamanische Bewusstseinsreisen. Grundlagenwerk des Schamanismus in Theorie und Praxis. Mit CD (Südwest, 2007; Neuauflage im Selbstverlag)

Eine Reise zu den Ahnen. Schamanische Wege zu den eigenen Wurzeln (Allegría, 2015)

Foto: © Vera Griebert-Schröder