

SABRINA DENGEL
Mit Illustrationen von Petra Le Faye



Lebenskraft- Orakel

Deine Karten für
die schamanische Praxis

 Schirner
Verlag



Sturm

Schaffe Platz
in deinem Leben.





Transformation

Wandle alte Last in
neue Kraft.

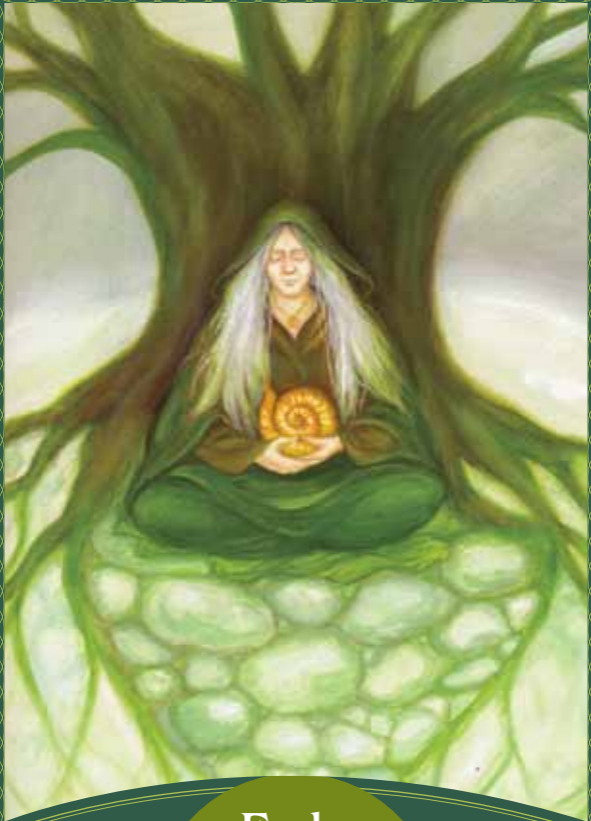




Fluss

Empfange das Geschenk
deiner Lichtahnen.





Element



Erde
ist dein Körper.

Element





Tod & Geburt
Viele Türen, viele Welten.



SABRINA DENGEL
Mit Illustrationen von Petra Le Faye

Lebenskraft- Orakel

Deine Karten für
die schamanische Praxis

Begleitbuch
zu den 49 Karten

 Schirner
Verlag



Wir verzichten auf das Einschweißen unserer
Kartensets – **UNSERER UMWELT ZULIEBE!**

ISBN 978-3-8434-9272-0

Sabrina Dengel & Petra Le Faye
Lebenskraft-Orakel
Deine Karten für die schamanische Praxis

© 2017, 2026 Schirner Verlag GmbH & Co. KG,
Birkenweg 14a, 64295 Darmstadt
E-Mail: gpsr@schirner.com

Neuausgabe 2026 – 1. Auflage April 2026

Box, Karten & Begleitbuch: Hülya Sözer & Silja Bernspitz,
Schirner, unter Verwendung von Illustrationen von Petra Le Faye
und von Grafiken von Silja Bernspitz
Illustrationen: © Petra Le Faye, www.petralefaye.de
Lektorat: Claudia Simon, Schirner
Druckproduktion: Ren Medien GmbH, Filderstadt
Printed in Czech Republic

www.schirner.com

Alle Rechte vorbehalten
Reproduktion jeglicher Teile nur mit ausdrücklicher
Genehmigung des Verlages

Dieses Kartenset kann dich in neue, dir vielleicht bisher unbekannte Welten einführen. Es fordert dich dazu auf, dich über einen längeren Zeitraum intensiv mit deiner Seele zu beschäftigen. Du findest hier Botschaften und Übungen, die dich über Tage, Wochen oder sogar Monate hinweg begleiten. Diese werden dir dabei helfen, einen neuen Weg in deinem Leben einzuschlagen – einen Weg zu deinem Selbst, zurück in die Mitte allen Lebens und in eine neue Zeit. Hörst du dein Seelenselbst rufen? Sei mutig, und beginne heute, dein neues Leben zu weben!

Zehn Jahre sind seit dem ersten Erscheinen des »Lebenskraft-Orakels« vergangen. In dieser Zeit bin ich, Sabrina Dengel, meinen Weg weitergegangen, habe dazugelernt und mich verändert. Das spiegelt auch das Kartenset in der neuen Auflage wider. Überarbeitet und mit drei zusätzlichen Karten bietet es dir einen noch tieferen Zugang zur schamanischen Praxis.



Inhalt

Einleitung	8
Vorbereitung.....	12
Anwendung der Karten.....	14
Elementelegung.....	14
Freie Wahl	15
Haupt- und Themenkarten.....	16
Elementehauptkarten	16
Elementethemenkarten	16
Sonderkarten.....	17
Die Karten	19
Element Luft.....	20
Atem	22
Idee.....	24
Kindheit.....	26
Kraftlied	28
Schmetterling	30
Sturm	32
Vögel.....	34
Wind.....	36
Element Feuer	38
Fruchtbarkeit.....	40
Herdfeuer	42

Jugend	44
Kerze	46
Seelenfeuer	48
Transformation	50
Utiseta	52
Vater Himmel	54
Element Wasser	56
Erwachsen sein	58
Fluss	60
Mondkraft	62
Ozean	64
Reinigung	66
See	68
Sumpflöcher	70
Urquelle	72
Element Erde	74
Baum	76
Berge	78
Große Göttin	80
Großeltern	82
Pflanzen	84
Schwitzhütte	86
Tier & Mensch	88
Wüste	90
Element Äther	92
Aurora	94
Freundschaft	96

Lebensbaum.....	98
Orchester	100
Seelenklang.....	102
Tanz	104
Tod & Geburt	106
Verbundenheit.....	108
Heyoka	110
Maya.....	112
Mondmann & Sonnenfrau.....	114
Schamanische Reise	120
Vorbereitung.....	120
Werkzeuge.....	120
Räuchern.....	123
Agua-Essenzen	124
Rasseln	125
Der heilige Tempel der Kraft	125
Das Rufen der Elemente und Verbündeten ...	128
Der Startplatz für die schamanische Reise ...	131
Grundregeln der schamanischen Reise	131
Die erste Reise: Dein Krafttier finden	132
Begriffserklärungen	134
Dank.....	135
Über die Autorinnen.....	136



Einleitung

In den Jahren, die ich, Sabrina Dengel, nun schon schamanisch lebe, habe ich viele Erfahrungen auf dem Buchmarkt sammeln können. Es gibt heute unzählige Titel, die das Thema »Schamanismus« aus ganz verschiedenen Richtungen beleuchten. Warum dann noch ein Werk zu diesem Thema? Ganz einfach: Dieses Kartenset führt dich in die Welt des Schamanismus ein, egal, ob du auf dem Land oder mitten in der Stadt lebst.

Eines ist mir auf meinem Weg immer wieder aufgefallen: Viele Menschen glauben, dass sie sich in die Einsamkeit zurückziehen und aufwendige Rituale zu festen Zeiten durchführen müssten, um schamanisch arbeiten zu können. Ja, das ist eine Möglichkeit, aber es geht auch viel einfacher – und zwar jeden Tag, genau da, wo man gerade ist, und ohne allzu viel Aufwand. Genau das ist in meinen Augen einer der wichtigsten Aspekte des schamanischen Lebensweges. Schamanismus ist das Leben selbst. Er lehrt uns die Verbundenheit mit allem, was lebt, mit allen Welten, die in und um uns herum existieren.

Schamanismus ist die älteste Heilungslehre der Menschheit. Die ältesten Belege gehen ca. 40 000 Jahre zurück, in eine Zeit, zu der wir Menschen noch in Höhlen lebten (siehe Funde alter Höhlenmalereien in Frankreich). Wie aber bringst du

nun all das schamanische Wirken in dein alltägliches Leben, ins Hier und Heute? Dazu gehören ein wenig Kreativität und Mut. Natürlich ist auch eine Zeit des Lernens und Wiederholens einzelner Übungen notwendig – du brauchst somit ein gewisses Maß an Durchhaltevermögen und Disziplin. Das Ziel ist, sicher und gezielt in die Anderswelt zu reisen und darin für dein Leben zu wirken.

Jede Landschaft, jeder Berg, jeder Ort, jeder Platz, jedes Haus und jede Wohnung hat eigene Geister und Hüter. Jede noch so kleine Pflanze besitzt eine Seele. Überall, auch in einer Großstadt, wimmelt es von Wesen aus allen Elementen, die oft nur darauf warten, mit dir in Kontakt zu treten und sich dir mitzuteilen. Nie kannst du zur Gänze von alledem getrennt sein, egal, wo und wie du lebst. Der schamanische Weg ist eine Möglichkeit, mit diesen Wesen eine Verbindung aufzubauen. Mit diesem Kartenset eröffnen sich dir Möglichkeiten, mit dir selbst und den Kräften der Natur in einen fruchtbaren Austausch zu treten.

Vielleicht lebst du fernab von Wäldern und Wiesen und hast das Gefühl, die Verbindung zur Ursprünglichkeit des Lebens verloren zu haben. Als junges Mädchen lebte ich für ein paar Monate in Wien. Als Kind vom Land war es für mich eine große Herausforderung, dort natürliche Nischen zu finden. Eines Tages, ich war wieder einmal in den endlosen, überhitzten Häuserschluchten unterwegs, bemerkte ich den

Mittelstreifen einer mehrspurigen Straße. Dieser Streifen war etwa fünf Meter breit und mit hohen Bäumen und Büschen bewachsen. Dort, inmitten von unzähligen stinkenden und lärmenden Autos, war alles grün. Ich überquerte die Straße und betrat diesen Grünstreifen. Bereits nach den ersten Schritten wurde es merklich leiser und kühler. Ich war verblüfft über die vielen verschiedenen Pflanzen, die hier wuchsen. Ich sah Eichhörnchen, Käfer und Vögel. Das »Wäldchen« war voller Leben. Selbstredend, dass dieses Fleckchen Erde für die Zeit, die ich in Wien lebte, von mir regelmäßig besucht wurde.

Solche kleinen Schätze gibt es – da bin ich mir sicher – in jeder Stadt. Du findest sie, wenn du darauf vertraust, geführt zu sein. In jeder Stadt gibt es hohe Gebäude wie Kirchtürme, Aussichtsplattformen und Ähnliches. Das sind geniale Plätze, um z. B. mit dem Element Luft in Kontakt zu treten. Es muss kein Berg sein, den du bis zum Gipfel erklimmst – alles ist immer da. Irgendwo in deiner Umgebung wirst du Wasser finden, sei es ein Fluss, ein kleiner Bach, ein Brunnen oder ein Teich. Selbst wenn dieses Gewässer künstlich angelegt wurde, ist dennoch Leben in ihm. Du kannst darüber mit dem Element Wasser in Verbindung treten. Feuer ist in der Stadt wohl am schwierigsten in seiner ursprünglichen Form zu finden. Abgesehen von der Sonne. Zu sehr wird das Feuer – wohl auch zu Recht – in der Stadt

gefürchtet. Der moderne städtische Lebensraum ist nicht für den Gebrauch eines offenen Feuers geeignet. Dennoch gibt es auch dort Feuerenergie. Pflanzen wie Brennnesseln, Rosen, Brombeeren und Himbeeren, überhaupt alle Pflanzen, die Dornen haben oder brennen, zeigen dir Feuerplätze. An manchen Plätzen werden in den Sommermonaten Windlichter und Kerzen im Freien entzündet. In Naherholungsgebieten rund um große Städte gibt es Feuerstellen, die öffentlich genutzt werden können. Dein Herdfeuer ist immer in deiner Wohnung für dich da. So gibt es viele Beispiele, wie du die Elemente überall finden kannst. Eine wichtige Fähigkeit, die du dir aneignen solltest, ist, dein Umfeld bei Bedarf ausblenden zu können. Mit etwas Übung funktioniert das sehr gut.

Übung: Feinjustierung

Sei dir immer bewusst, dass du ein Teil des großen Ganzen und mit allem um dich herum verbunden bist. Schau dich um, und erfasse so viel wie möglich von dem, was dich gerade umgibt. Dann schließe die Augen, und nimm alles um dich herum über deine restlichen Sinne wahr. Was hörst du? Was riechst du? Was fühlst du? Lasse nun alles, was du als störend empfindest, nach und nach leiser werden. Stelle dir dazu vor, wie du einen Radiosender einstellst, bis du den Kanal ganz klar empfangst. So justierst du die Kulisse deines Umfeldes, bis es für dich angenehm ist. Je öfter du diese Übung wiederholst, umso schneller und

einfacher wirst du in der Lage sein, deine Sinne auf die Energien einzustellen, die du klar und deutlich wahrnehmen möchtest.

Dieses Kartenset ist voller Ideen, wie du, egal, wo du gerade bist, schamanische Elemente in dein Leben integrieren kannst.

Vorbereitung

Du hältst hier ein Kartenset in Händen, das wir, Petra Le Faye und Sabrina Dengel, mit dem Ziel erschaffen haben, dir ein Werkzeug zu geben, mit dem du schamanische Elemente in dein tägliches Leben integrieren kannst. Damit möchten wir gleich jetzt und hier beginnen.

Übung: Das Orakel aktivieren

Wo auch immer du gerade bist, halte einen Moment inne, und nimm alle Karten in deine Hände. Führe deine Hände mit den Karten an dein Herz, und bitte deine Ahnen und Spirits um den Segen für dieses Orakel, das den Weg zu dir gefunden hat. Bitte sie darum, dass die Karten dein Herz öffnen und dir den Weg zu deinem Selbst offenbaren. Führe dann deine Hände an deine Stirn, an die Stelle, wo sich dein Drittes Auge befindet. Bitte deine Krafttiere, Verbündeten, Engel, Meister und Lehrer um den Segen, die Botschaften dieser Karten in deinem ganzen Sein erfahren zu dürfen. Führe nun deine Hände zu deiner Mitte, die

sich vier Fingerbreit unterhalb deines Bauchnabels befindet. Bitte dein Selbst, deine Seele, um den Segen für den Weg mit diesem Orakel der Kraft. Bitte deine Seele darum, sich für die tiefe Verbundenheit mit allem, was lebt, zu öffnen. Segne dein Leben und dieses Orakel für die gemeinsame Zeit. Nun ist das Orakel für dich bereit.

Sorge für eine angenehme Atmosphäre, und entzünde eine Kerze und etwas Räucherwerk. Du kannst das Kartenset vor dem Gebrauch mit Salbei, Beifuß, Lavendel, Rose oder etwas anderem räuchern. Räuchere auch dich selbst. Vielleicht möchtest du eine bestimmte Musik hören. Schaffe dir einen Raum, in dem du dich wohlfühlst. Für manche Karten empfehlen wir eine schamanische Reise. Wenn du eine Karte mit einer solchen Aufgabe ziehst, nimm dir ausreichend Zeit, um alles für die schamanische Reise zu organisieren. Du hast alle Zeit der Welt. Manche Gegenstände, die du benötigst, musst du vielleicht kaufen, aber viele wirst du in deiner Umgebung finden. Sei aufmerksam und einfallsreich. Du kannst z. B. in einen Park gehen und dort nach Federn suchen. Erde oder Sand findest du ganz sicher irgendwo rund um dein Wohnhaus. Zu Beginn reichen einige wenige Dinge aus – doch auf dem schamanischen Weg werden dich deine Verbündeten wohl bald auf die Suche nach dem einen oder anderen weiteren Gegenstand schicken.

Anwendung der Karten

Grundsätzlich kann dieses Kartenset für alle gängigen Legemethoden verwendet werden. Ergänzend gibt es für dieses Kartenset noch zwei weitere Möglichkeiten.

Elementelegung

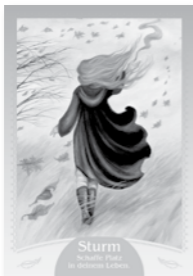
Bei dieser Legung werden die Sonderkarten »Maya«, »Heyoka«, »Sonnenfrau« und »Mondmann« aus dem Deck genommen. Die Methode eignet sich, wenn du über einen längeren Zeitraum hinweg mit einem Element arbeiten möchtest. Wie lange genau das ist, ist deine freie Entscheidung. Folge deinem Bauchgefühl. Die Arbeit mit diesen Karten kann dein Leben verändern. Nimm dir Zeit, bis du die jeweilige Übung ganz in dein Leben integriert hast.

Sortiere die Karten nach den Elementen. Du erkennst die Zuordnung anhand der Symbole: Luft – Feder, Feuer – Flamme, Wasser – Muschel, Erde – Stein mit Blatt, Äther – Wirbel. Lege die einzelnen Stapel verdeckt vor dich. Die oberste Karte ist die jeweilige Elementehauptkarte, die mit dem Begriff »Element« gekennzeichnet ist. Atme tief in deine Mitte, und wähle einen Stapel. Ziehe die oberste Karte, und lege sie offen auf den Stapel. Sie zeigt das Element, mit dem du dich die nächste Zeit beschäftigen sollst. Lies

zuerst die Botschaft der Hauptkarte, und verinnerliche die dazugehörige Übung. Wenn du bereit bist, ziehe eine weitere Karte aus dem Stapel, lies ihre Botschaft, und beginne, die beschriebene Übung in dein Leben zu integrieren. Nach und nach wirst du so alle Aspekte des gewählten Elementes in dein Leben einfließen lassen.

Freie Wahl

Bei dieser Variante nimmst du die fünf Elementehauptkarten aus dem Set heraus. Die Sonderkarten bleiben im Deck. Mische die Karten so lange, wie es für dich stimmig ist, dann ziehe eine. Sie zeigt dir direkt ein Thema. Lies die Übung zur Karte, und beginne, sie in dein Leben zu integrieren. Es ist dir überlassen, wie lange du dich mit diesem Thema beschäftigst. Wenn du spürst, dass du die Botschaft der Karte verinnerlicht hast, kannst du dich der nächsten Aufgabe widmen.



Sturm

Schaffe Platz in deinem Leben.

Botschaft

Bei einem richtigen Sturm bleibt kein Stein auf dem anderen. Manche Stürme entwickeln eine solche Kraft, dass sie ganze Landstriche zerstören. Sie decken Hausdächer ab und brechen Bäume. Sie sorgen für Verwüstung, schaffen aber gleichzeitig Raum für neues Leben, denn die entwurzelten Bäume bilden den Nährboden für herankeimende Pflanzen. Alles sortiert sich neu – Altes vergeht, Neues beginnt. Oft ist es notwendig, sich von alten Dingen zu trennen, um Platz für Neues im Leben zu schaffen. Wie sehr hängst du an Dingen, die sich in deinem Besitz befinden? Mit welchen Erinnerungen sind diese Dinge verbunden? Wann hast du das letzte Mal wirklich ausgemistet?

Übung: Platz im Leben schaffen

Wenn dir das nächste Mal langweilig ist, ist das der perfekte Zeitpunkt, um mit dieser Übung zu beginnen. Sehr gut eignen sich Regentage, an denen du freihast. Beginne mit dem Raum, der dir als Erstes in den Sinn kommt. Gehe in diesen Raum, und betrachte alles, was sich darin befindet, ganz genau. Öffne alle Schränke und Kommoden. Dann stelle dir folgende Fragen: »Welche Dinge in diesem Raum habe ich seit mehr als einem Jahr nicht mehr benutzt oder beachtet?«, »Warum und woher habe ich sie?«, »Sind Emotionen damit verbunden?«, »Wenn ja, welche?«, und: »Sind diese Emotionen wirklich noch aktuell, und sind sie für mein Leben hinderlich oder förderlich?« Betrachte jeden Gegenstand, und stelle dir dabei diese Fragen. Dann entscheide Stück für Stück, ob du es wirklich noch brauchst. Lasse am Ende nur Dinge in dem Raum, die du tatsächlich in deinem alltäglichen Leben nutzt oder die eine heilsame und wohltuende Energie haben. Während du so Raum für Raum deine Wohnung ausmittest, wirst du feststellen, dass du dich auch innerlich reinigst.

Mache dir keinen Druck, es gibt keinen Zeitpunkt, an dem du fertig sein musst. Du kannst diese Übung regelmäßig wiederholen.





Transformation

Wandle alte Last in neue Kraft.

Botschaft

Etwas abzuschließen, ist Teil des Lebens. Die Frage ist, wie du auf die Veränderung reagierst und wie du aus ihr hervorgehst. Stärkt dich

diese Erfahrung? Oder macht sie dich schwach? Kannst du Vergangenes loslassen? Das Feuer des Lebens birgt die Kraft, Altes zu transformieren, es zu reinigen und dir neue Energie zu schenken. Wenn du einen guten Kontakt zu deinen Verbündeten hast, können sie dich in Zeiten des Wandels unterstützen. Oft werden diese Erlebnisse als Zerstückelung und Wiederzusammenfügen beschrieben. Du sollst deine alte Haut abstreifen, der Vergangenheit danken und alles Lehrreiche daraus mit auf den weiteren Weg nehmen. Es ist eine sehr intensive Erfahrung, die mehrere Tage nachschwingen kann.

Übung: Die Zerstückelung

Bereite dich wie auf S. 120 ff. beschrieben auf eine schamanische Reise vor. Eine Zerstückelung kann nicht erzwungen werden. Selbst wenn du die klare Absicht äußerst, sie erleben zu wollen, entscheidet letztlich die Anderswelt, ob jetzt die richtige Zeit dafür ist. Bitte darum, von deinen Verbündeten an den Platz der Heilung in deinem Seelengarten gebracht zu werden. Sei offen für alles, was dir dort begegnet. Sei möglichst frei von Erwartungen, jedoch bereit, zu empfangen. Wie sieht dein Platz der Heilung aus? Öffne deine Sinne, und bleibe mit deinen Verbündeten in Kontakt. Vertraue darauf, dass sie dich anleiten. Nun kann es sein, dass es entweder um eine Heilung oder um eine Zerstückelung geht. Nimm genau wahr, was geschieht. Wirst du operiert? Wenn ja, frage deine Verbündeten, was entfernt wird. Sind es alte Prägungen oder körperliche Beschwerden? Wer operiert dich? Oder wirst du zerstückelt? Nimm auch dann genau wahr, was passiert. Wie wirst du zerstückelt, und wie wirst du wieder zusammengefügt? Bekommst du alle deine Körperteile sofort zurück? Sprich mit deinen Verbündeten, und stelle ihnen alle Fragen, die für dich wichtig sind.

Ich empfehle, diese Übung an einem freien Wochenende durchzuführen. Nimm dir danach ausreichend Zeit, um die Reise zu reflektieren.



Schamanismus ist die Verbundenheit mit allem, was existiert – Lebenskraft pur! Du musst dich weder in die Einsamkeit zurückziehen noch zu festen Zeiten aufwendige Rituale durchführen, um schamanisch zu wirken. Es geht auch einfacher: immer und überall. Dieses Kartenset lädt dich mit atmosphärischen Bildern und zahlreichen Übungen ein, deinen ganz persönlichen schamanischen Weg zu gehen. Es zeigt dir, wie du die Kraft der Elemente nutzt, deine Verbündeten in der Anderswelt findest, den Fluss deiner Ahnen bereist und vieles mehr.

Erfahre dich als Teil des großen Ganzen, schöpfe aus deinen inneren Kraftquellen, und webe das Leben, das dir entspricht.



Set mit Buch
und 49 Karten

 Schirner
Verlag

ISBN 978-3-8434-9272-0



9 783843 492720