



LISA BIRITZ

MIT BILDERN VON PETRA KÜHNE

SCHAMANISCHE SEELEN MEDIZIN

ZURÜCK ZU INNERER GANZHEIT

Set mit Buch und 44 Karten

 Schirner
Verlag



BEGEISTERUNG



DANKBARKEIT



GLÜCK



LEBENDIGKEIT



MACHT



yWILLE

LISA BIRITZ
MIT BILDERN VON PETRA KÜHNE

SCHAMÄNISCHE
SEELEN
MEDIZIN

ZURÜCK ZU INNERER GANZHEIT

Begleitbuch zu den 44 Karten





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

ISBN 978-3-8434-9234-8

Lisa Biritz & Petra Kühne
Schamanische Seelenmedizin
Zurück zu innerer Ganzheit

© 2013, 2024 Schirner Verlag, Darmstadt
Neu bebilderte Neuausgabe 2024 mit neuem Titel
(vormals »Seelen-Medizin«) – 1. Auflage August 2024

Box, Karten & Begleitbuch: Anna Twele, Schirner,
unter Verwendung von Illustrationen von Petra Kühne
und #2191239313 (© Apostrophe), #299194478
(© Apsilon), www.shutterstock.com
Illustrationen: © Petra Kühne, www.petralefaye.de
Lektorat: Ina Keller, Schirner
Printed & bound by: Ren Medien GmbH, Germany

www.schirner.com

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

INHALT

Schamanische Seelenmedizin.....	7
Legemethoden	10
Schamanische Seelenrückholung.....	11
Die Karten.....	13
Abenteuer.....	14
Ahnens.....	16
Authentizität.....	18
Begeisterung.....	20
Dankbarkeit	22
Elementare Kräfte.....	24
Engel	26
Erde	28
Erdung.....	30
Erneuerung.....	33
Fließen.....	35
Freiheit	37
Frühere Leben	40
Fülle	42
Ganzheit.....	44
Geborgenheit.....	46
Geburt.....	48
Gesundheit	50
Glück.....	52
Harmonie	54
Heilung.....	56
Kindheit.....	58
Krafttiere.....	60
Lebendigkeit	62
Licht	64
Liebe.....	66
Lust	68
Macht.....	70
Mitte	72
Positive Entwicklung...	75
Reinigung.....	77
Seelenliebe.....	80
Seelenrückholung.....	82
Sein	84

Spiel.....	86	Vergebung	97
Spirituelle Begleiter....	88	Vision	99
Sternentor	90	Weisheit	101
Traumzeit	93	Wille.....	103
Urvertrauen.....	95	Zyklen	106
Über die Autorin			108
Über die Künstlerin.....			109

SCHAMANISCHE SEELENMEDIZIN

Unsere Seele ist vergleichbar mit einer leuchtenden und strahlenden Lichtkugel. Sie birgt unsere Lebensenergie und schenkt uns Lebendigkeit.

Mit der Zeit können uns – aufgrund schmerzhafter oder traumatischer Erfahrungen – Teile dieser Seelenenergie verlassen. In der modernen Psychologie heißt dieses Phänomen *Dissoziation*, im Schamanismus wird von *Seelenverlust* gesprochen. Seelenanteile spalten sich ab, wenn es in der Situation keine Möglichkeit mehr gibt, die schmerzhafte Erfahrung zu verändern oder zu heilen. Den Körper zu verlassen, und Teile der Seele an einen sicheren Ort zu bringen, an dem ihnen niemand mehr Schmerzen zufügen kann, ist die einzige Strategie, die uns Menschen bleibt.

Fehlen uns Seelenanteile, fühlen wir uns »stumpf«, unvollständig. Essenzielle Lebenskraft geht verloren. Die Folgen können von ständiger Müdigkeit über Depressionen, chronische Krankheiten, Süchte und wiederkehrende Unfälle bis hin zu Persönlichkeitsstörungen reichen. Seelenanteile kommen nicht von allein wieder.

Vielleicht fragst du dich jetzt, wohin diese Seelenanteile gehen. Sie sind reine Energie und existieren somit weiter. Energie geht niemals verloren – das lehrt uns auch die Physik. Die fehlenden Anteile können

uns ganz nahe sein, sich sogar noch innerhalb unseres Energiefeldes befinden. Manchmal verstecken sie sich auch an entlegenen Orten der Erde, des Weltalls oder sogar in Paralleluniversen oder verirren sich dorthin.

Im schamanischen Weltbild ist alles mit allem verbunden, alles ist eins. (Dieses Verbundensein wird auch von der modernen Quantenphysik bestätigt, man spricht vom *Quantenfeld* und von *Informationswellen*.) Deshalb ist es möglich, abgespaltene Seelenanteile – und die dazugehörigen Eigenschaften – wieder zurückzuholen.

Doch wie bringen wir Seelenanteile zurück und führen unsere Seele wieder zu voller Leuchtkraft? Mit schamanischer Seelenarbeit, mit Seelenrückholung. Durch diese wird das »Loch in der Seele« gefüllt, sodass unsere Lebenskraft zurückkehrt und wir wieder glücklich sein können.

Die Seelenrückholung wird in allen indigenen Kulturen unserer Erde praktiziert – etwa bei den Aborigines, den Indianern Süd- und Nordamerikas und den alten mongolischen Völkern.

Dieses Kartenset ist angelehnt an den »Kern-Schamanismus«. Diese Art der schamanischen Arbeit wird

seit 1980 von der WHO, der Weltgesundheitsorganisation, als ebenso effektiv in der Behandlung psychosomatischer Beschwerden wie die Psychotherapie anerkannt; gleichermaßen in der Aufrechterhaltung eines gesunden Gleichgewichtes der vier Ebenen des Menschen: Körper, Geist, Gefühle und Seele.

Die 44 Karten und das Begleitbuch unterstützen die Seelenrückholung einfühlsam. Sie helfen dir, deine Seelenanteile wiederzufinden, damit du leuchten, mit Freude wach werden und voller Begeisterung und Lebendigkeit das Abenteuer Leben meistern kannst.

Die Karten zeigen dir bestimmte Aspekte eines erfüllten Menschenlebens, z. B. Spiel, Abenteuer, Fülle oder Liebe. Die Erklärungen dazu werden in diesem Begleitbuch erläutert und von Übungen begleitet, die dich dabei unterstützen sollen, die Facetten wieder zu aktivieren und in dein Leben zu integrieren.

SCHAMANISCHE SEELENRÜCKHOLUNG

Du kannst zu jeder Karte oder auch zu sonst jedem beliebigen Thema eine Seelenrückholung durchführen.

Setze oder lege dich hierfür an einem ungestörten, ruhigen Ort hin. Du kannst in Stille reisen oder unterstützt von meditativer Musik oder schamanischen Trommeln.

Schließe deine Augen, und entspanne dich. Atme tief ein und aus. Visualisiere ein Portal, ein Tor in die unsichtbare Welt, zur Energie hinter allem Leben, das ist, in die Matrix. Nimm einen tiefen Atemzug, und gehe hindurch – ganz in deinem Tempo.

Nimm die neue Umgebung wahr. Sprich deinen Namen aus, und rufe deinen spirituellen Begleiter (mehr dazu in der Beschreibung zu »Spirituelle Begleiter« auf Seite 88). Wenn er zu dir gekommen ist, bitte ihn, dich zu dem Seelenanteil des Aspektes, den du wiederfinden möchtest, zu führen (z. B. zum Aspekt »Fülle«). Wenn du auf einen Anteil triffst, frage ihn, ob er wirklich zu dir gehört. Frage ihn auch, welche deiner Eigenschaften er in sich birgt, wann und warum er sich von dir abgespalten hat und was er braucht, damit er



BEGEISTERUNG

Ich lebe meine Herzenswünsche und Träume voller Leidenschaft und Begeisterung.

Begeisterung kann sich ganz unterschiedlich äußern: im Kribbeln einer neuen Liebe, in der Hingabe an eine gerechte Sache, im Eifer, eine Vision umzusetzen, oder durch etwas, was du einfach gern machst, etwa zu musizieren, zu reisen, Sport zu treiben, zu malen oder zu lesen. Begeisterung ist leidenschaftlich und voller Lebenslust, sie führt dich zu deiner Lebensaufgabe.

Wenn du begeistert bist, dann fällt es dir leicht, morgens aufzustehen, dann weißt du, was du zu tun hast, und du fühlst dich gut dabei. Du bist lebendig und voller Vitalität. Deine Lebensaufgabe – du liebst sie. Sie stellt vielleicht eine große Herausforderung dar, aber du weißt, dass du genau das tun musst: dich ihr stellen. Sie ist das, was dich innerlich wachsen und deine Seele glühen lässt. Der einzige Mensch, der weiß, was deine Berufung ist, bist du.

Sei ehrlich zu dir selbst: Was ist dein wahrer Herzenswunsch? Habe keine Angst vor deiner eigenen Pas-

sion, denn sie wird dich auf ganz natürliche Weise anspornen und stärken. Folge deinen Träumen. Sie werden Begeisterung in deinem Leben hervorrufen.

***** Übung *****

Setze dich an einem ungestörten Ort hin, und komme zur Ruhe.

Überprüfe, ob dein beruflicher Weg deinen wahren Interessen entspricht. Beurteile aufrichtig, wie du deine Zeit verbringst.

Was bereitet dir Freude? Fertige eine Liste an. Macht es dir z. B. Spaß, etwas zu erlernen, einem spannenden Hobby nachzugehen oder einen Traum wahr werden zu lassen, indem du dafür Zeit und Geld investierst? Dann lege los, erlaube es dir!

Wenn du nicht weißt, was dich begeistert, oder wenn du mehr Leidenschaft für die Umsetzung deiner Träume fühlen möchtest, führe dazu eine schamanische Seelenrückholung durch (siehe Seite 11).



DANKBARKEIT

Ich öffne mein Herz und meine Seele in Dankbarkeit und Wertschätzung für mein Leben.

Dankbarkeit ist etwas so Einfaches und gleichzeitig eine der kraftvollsten Energien, mit der wir uns verbinden können. Beginne jeden Tag mit Wertschätzung, und du wirst erleben, wie sich deine Welt erweitert. Nimm dir im Laufe des Tages immer wieder ein paar Momente Zeit, und spüre die Fülle und die Liebe in deinem Leben. Beobachte, wie viel schöner die Welt für dich wird, wenn du dir das Geschenk der Dankbarkeit machst.

Das Danken birgt eine der wichtigsten Weisheiten spiritueller Praktiken: das Gesetz der Resonanz. Es ist ganz einfach: Wenn du deine Arme verschränkst, kannst du das Leben nicht voll in dich aufnehmen. Öffnest du sie hingegen, fließt mehr in dein Leben, als du dir je hättest vorstellen können. Wo Dankbarkeit ist, kommt noch mehr Fülle.

Es ist ein Geschenk und zugleich ein Mysterium, das du lebst. Danke dem großen Geheimnis, dem Universum, dafür.

*** Übung ***

Gehe in die Natur, etwa in einen Garten, Park, Wald oder auf eine Wiese. Setze oder stelle dich an einen Platz, der dir gefällt.

Nenne den Spirits und Engeln, dem großen Geheimnis und der Natur deinen Namen – laut oder leise. Dann erzähle ihnen, wofür du in deinem Leben dankbar bist, z. B. für deine Familie und deine Freunde, für deine Gesundheit, deinen Wohlstand, deine Erfahrungen, deine Ausbildung, deinen Beruf. Teile ihnen einfach alles mit, wofür du aus ganzem Herzen danken möchtest. Du wirst staunen, wie viel das ist!

Lasse am Ende ein kleines Geschenk da, etwa ein paar Kräuter, etwas Mehl, ein wenig Obst. Du kannst auch ein Lied singen oder einen kleinen Tanz aufführen.



MACHT

Ich bin ein machtvolles Wesen und nutze meine Kraft auf integre Weise. Ich kann Positives auf Erden bewirken.

Die beiden Wale auf dieser Karte springen kraftvoll und freudig in die Höhe. Diese Meereslebewesen sind sanftmütig und friedlich und die größten Säugetiere auf der Erde. Auch ihr Gehirn ist im Verhältnis zu ihrer Körpermasse sehr groß. Der denkende Bereich darin ist fast anderthalbmal so groß wie der des Menschen. Somit gehören Wale zu den intelligentesten Lebewesen auf unserem Planeten. Sie stehen für Weisheit und Wissen. In alten schamanischen Traditionen gelten sie als Weisheitsträger der Erde, als »schwimmende Bibliotheken«, in denen alle Informationen gespeichert und jederzeit abrufbar sind. Auch du bist weise und voller Wissen und auf integre Weise machtvoll. Fürchte dich nicht vor deiner Kraft! Setze sie klug ein, in Verbundenheit mit allem, was ist. Deine Macht unterstützt dich dabei, mutig deinen Weg zu gehen und deine Wahrheit auf Erden zu verkünden. So bewirkst du nicht nur für dein eigenes Leben Positives, sondern auch für die Menschen um dich herum und den ganzen Planeten.

*** Übung ***

Setze dich an einem ruhigen Ort hin, und entspanne dich.

Erinnere dich an drei Situationen in deinem Leben, in denen du mutig gewesen und über dich hinausgewachsen bist.

Etwa, dass du dich als Kind getraut hast, jemanden (oder dich selbst) zu beschützen, der gehänselt wurde, oder dass du einmal mutig deinen Job gewechselt hast, oder dass du allein eine weite Reise unternommen hast.

Wenn du dich an diese drei Situationen erinnert hast, schreibe sie auf, oder erzähle sie jemandem so genau wie möglich. Welche Ängste hast du damals überwunden? Was gab dir besonders viel Kraft? Wie hat es sich auf dein Leben ausgewirkt, dass du ein mutiger Held warst?

Schamanische Wege zu Heilung und Ganzheit

Die Seele ist das Zentrum deiner Lebenskraft. Ist sie heil, fühlst du dich vital und vollständig. Doch schmerzhafte oder traumatische Erfahrungen aus der Vergangenheit können Seelenanteile abspalten und dir wertvolle Energie rauben. Das zeigt sich in mentalen Blockaden, anhaltender Müdigkeit, Depressionen oder chronischen Krankheiten. Hole dir deine Energie zurück, und lasse deine Seele wieder ganz werden!

Mit diesem Kartenset schenkt dir die bekannte Schamanin Lisa Biritz 44 stärkende Übungen und einfühlsame Affirmationen – für ein Leben voller Freude, Zuversicht und Vertrauen. Erlebe die Kraft der schamanischen Heilkunst, und finde zu deinem inneren Gleichgewicht zurück!



ISBN 978-3-8434-9234-8



9 783843 492348

UVP € 26,95 (D) / € 27,20 (A)