

**Michael Bösken**

**Pflanzenschamanismus mit  
heimischen Pflanzen**

**Spirituelle Praxis für eine  
bewusste Verbindung mit  
der Natur**

## Impressum

Texte: © 2025 Copyright by Michael Büschken  
Umschlag:© 2025 Copyright by Michael  
Büschken Das Werk, einschließlich seiner Teile,  
ist urheberrechtlich geschützt. Für die Inhalte ist  
der Autor verantwortlich. ChatGPT-Unterstützt.  
Jede Verwertung ist ohne seine Zustimmung  
unzulässig. Die Publikation und Verbreitung  
erfolgen im Auftrag des Autors, zu erreichen  
unter: Michael Büschken, Köln-Aachenerstraße  
43, 50127 Bergheim, Germany. Druck: epubli - ein  
Service der Neopubli GmbH, Berlin

# Inhaltsverzeichnis

Einleitung.....	7
Warum Pflanzenschamanismus heute relevant ist.....	7
Rückverbindung mit der Natur und den heimischen Pflanzengeistern.....	10
Unterschied zwischen traditionellem Schamanismus und europäischer Pflanzenarbeit.....	13
Hinweise zur sicheren Praxis (ethisch, ökologisch, gesundheitlich).....	16
Teil I: Grundlagen des Pflanzen-Schamanismus	
Was ist Pflanzenschamanismus?.....	20
Definition, Ursprünge, Unterschiede zu anderen Naturspiritualitäten.....	22
Pflanzen als Verbündete und spirituelle Lehrer.....	24
Das schamanische Weltbild.....	27
Drei Welten (Unterwelt, Mittelwelt, Oberwelt).....	29
Krafttiere, Ahnen, Naturwesen.....	31
Rolle des Schamanen.....	33
Kommunikation mit Pflanzen.....	35
Pflanzengeister erkennen und anrufen.....	38
Rituale, Trance, Traumreisen.....	41
Zeichen, Intuition und Synchronizitäten.....	43
Rechtlicher und ethischer Rahmen.....	46
Umgang mit psychoaktiven und nicht-psychoaktiven Pflanzen.....	50

Naturschutz, Wildsammlung, Respekt vor dem Lebensraum	53
.....	53
Eigenverantwortung und Grenzen.....	55
Teil II: Die Pflanzenverbündeten .....	58
– Porträts heimischer Heil- und Ritualpflanzen. 58	
Bäume als schamanische Lehrer.....	58
Eiche, Birke, Buche, Weide, Holunder, Esche	
.....	60
Pflanzen mit spirituell-transformierender Kraft	
.....	74
Alraune, Tollkirsche, Bilsenkraut (historischer Kontext!)	
.....	77
Der spirituelle Umgang mit Giftpflanzen.....	80
Spirituelle Umgang mit den vier zentralen Giftpflanzen.....	83
Tabu, Achtung und Schutz.....	86
Räucherpflanzen aus der Heimat.....	89
Wacholder, Fichte, Harze, Kräuterbündel.....	92
Räuchermischung für Reinigung und Schutz	95
Kräuterbündel selber herstellen.....	96
Reinigungsrituale, Jahreskreisfest-Begleitung	
.....	98
Jahreskreisfest.....	100
Teil III: Schamanische Praxis mit Pflanzen	
Rituale und Zeremonien.....	104

Pflanzenrituale für Heilung, Vision, Schutz	104
Pflanzen-Visionsritual mit Beifuß.....	109
Einzelrituale.....	112
Arbeit mit Elementen (Erde, Wasser, Feuer, Luft).....	116
Schamanisches Reisen mit Pflanzen .....	119
Anleitung zur schamanischen Reise mit Pflanzenhilfe .....	121
Integration von Pflanzengeistern in die Reise .....	124
Beispiele für Reiseziele: Kraftorte, Pflanzenwesen, Ahnen .....	126
Jahreskreis und Pflanzenkraft .....	127
Feste im Jahreskreis und ihre Pflanzen.....	129
Zyklisches Leben mit den Pflanzen.....	131
Herstellen von pflanzlichen Helfern.....	133
Rituale zur Herstellung von Amuletten, Salben, Elixieren .....	135
Geisterfreundliches Sammeln und Verarbeiten .....	137
Pflanzenaltäre, Kraftobjekte und Hausgeisterpflege.....	139
Teil IV: Die Pflanze als Spiegel der Seele	

Innere Arbeit mit Pflanzenbildern	141
Pflanzenmeditationen und Schattenarbeit	143
Pflanzen als Helfer in der persönlichen Entwicklung	145
Pflanzenwesen und Naturintelligenz	147
Naturdevas, Baumgeister, Pflanzenhüter	149
Naturgeister: Wesen der verborgenen Welten	151
Pflanzen für Rituale mit Naturgeistern	162
Kontaktaufnahme und Zusammenarbeit	165
Ausblick: Eine neue alte Beziehung zur Natur	167
Pflanzenschamanismus als Weg der Heilung für Erde und Mensch	169
Rückverbindung als aktiver Beitrag zum Wandel	171
Glossar wichtiger Begriffe	172
Pflanzenverzeichnis mit Wirkungen und An- wendungen	176
Literatur	181

## Einleitung

### **Warum Pflanzenschamanismus heute relevant ist**

In einer zunehmend technisierten, rationalisierten und globalisierten Welt wächst das Bedürfnis vieler Menschen nach spiritueller Verbundenheit, innerer Heilung und einem tieferen Verständnis der Natur. Pflanzenschamanismus, eine uralte Praxis indigener Kulturen, erfährt daher heute eine Renaissance. Er basiert auf der Vorstellung, dass Pflanzen nicht nur biologische Organismen, sondern lebendige Wesen mit Bewusstsein und heilenden Kräften sind. Diese Sichtweise steht im Gegensatz zur westlichen Schulmedizin und Naturwissenschaft, die Pflanzen vorrangig als chemische Substanzträger betrachtet. Doch gerade in einer Zeit, in der viele Menschen sich von der Natur entfremdet fühlen und psychische Erkrankungen, chronische Leiden sowie existenzielle Sinnkrisen zunehmen, bietet der Pflanzenschamanismus eine alternative Perspektive auf Gesundheit und Leben – eine, die Körper, Geist und Seele gleichermaßen berücksichtigt.

Die Wiederentdeckung pflanzenschamanischer Praktiken ist eng verknüpft mit dem wachsenden Interesse an traditionellen Heilweisen, nachhaltiger Lebensführung und spirituellem Erwachen. Dabei geht es nicht nur um den Konsum psychoaktiver Pflanzen wie Ayahuasca, sondern um eine ganzheitliche Beziehung zur Pflanzenwelt. Rituale, Zeremonien und die Kommunikation mit Pflanzengeistern ermöglichen es Menschen, tiefe Einsichten in ihre eigene Psyche zu gewinnen, Traumata zu verarbeiten und sich mit etwas Größerem zu verbinden. Dies wird oft als Rückkehr zu einem verlorenen Urwissen empfunden – einem Wissen, das nicht auf intellektueller Analyse beruht, sondern auf intuitivem Erleben und innerer Transformation.

Inmitten von Klimakrise, Artensterben und sozialer Entfremdung vermittelt der Pflanzenschamanismus auch ein neues ökologisches Bewusstsein. Wer eine Pflanze als spirituelles Wesen erfährt, begegnet ihr mit Respekt, Achtsamkeit und Verantwortung. Daraus erwächst nicht nur persönliche Heilung, sondern auch ein tiefgreifender Wandel in der Beziehung zur Umwelt. Pflanzenschamanismus ermutigt dazu, die Natur nicht als Ressource zu sehen, sondern als leben-

diges Netz von Beziehungen, in dem der Mensch eingebettet ist. Dieses Verständnis könnte Impulse geben für eine neue, integrative Welt-sicht, die ökologische, soziale und spirituelle Dimensionen miteinander verbindet.

Nicht zuletzt erfüllt der Pflanzenschamanismus auch ein Bedürfnis nach kultureller Tiefe und Sinnstiftung in einer Zeit, in der traditionelle religiöse Strukturen oft nicht mehr tragen. Die Rückbindung an uralte, naturverbundene Rituale kann helfen, individuelle Identität zu festigen und kollektive Traumata zu heilen. Auch wenn der Umgang mit diesen Praktiken Respekt, kulturelles Feingefühl und kritische Reflexion erfordert – insbesondere im Hinblick auf Aneignung und Kommerzialisierung indigener Weisheiten – zeigt sich doch: Der Pflanzenschamanismus ist kein romantischer Rückgriff auf die Vergangenheit, sondern eine lebendige Praxis, die dem modernen Menschen Wege zu Heilung, Erkenntnis und Verbundenheit eröffnen kann. Gerade deshalb ist er heute aktueller denn je.

## **Rückverbindung mit der Natur und den heimischen Pflanzengeistern**

Unsere Welt ist zunehmend von künstlicher Intelligenz, digitalen Netzwerken und urbaner Isolation geprägt. Dadurch wächst das Bedürfnis vieler Menschen nach einer Rückverbindung mit der Natur – nicht nur im äußeren, sondern auch im inneren Sinn. Diese Rückverbindung bedeutet mehr als das Spaziergehen im Wald oder der Anbau eigener Kräuter. Sie ist ein spiritueller, emotionaler und energetischer Prozess, in dem die Natur wieder als beseelter Raum erlebt wird und Pflanzen nicht nur als „Dinge“ erscheinen, sondern als Wesen mit Bewusstsein, Geschichte und Botschaften. Besonders bedeutsam wird dabei die Begegnung mit den heimischen Pflanzengeistern – den spirituellen Qualitäten jener Pflanzen, die in der eigenen geografischen, kulturellen und energetischen Umgebung verwurzelt sind. Während viele sich von exotischen schamanischen Pflanzen wie Ayahuasca, Peyote oder San Pedro angezogen fühlen, rückt zunehmend die Erkenntnis in den Vordergrund, dass auch unsere eigenen heimischen Pflanzen kraftvolle Verbündete auf dem Weg der Heilung und spirituel-

len Entwicklung sein können. Beifuß, Holunder, Alraune, Schafgarbe, Johanniskraut oder Eberesche – sie alle tragen eine lange Geschichte von mythologischen, heilkundlichen und rituellen Bedeutungen in sich. Ihre Kräfte wurden von unseren Vorfahren intuitiv erkannt, geehrt und in ein komplexes System aus Volksmedizin, Brauchtum und spiritueller Praxis eingebettet. Diese verlorene Verbindung wiederherzustellen, bedeutet auch, das vergessene Wissen der eigenen Kultur neu zu entdecken und zu beleben – nicht als museale Tradition, sondern als lebendige Praxis.

Die Rückverbindung mit heimischen Pflanzengeistern beginnt oft im Stillen: durch aufmerksames Beobachten, meditatives Verweilen in der Natur, das Herstellen eigener Räucherungen oder Tinkturen, das Hören auf Träume, innere Bilder und subtile Zeichen. Sie ist ein Prozess der Verlangsamung und Verfeinerung der Wahrnehmung. In diesem Raum der Präsenz können Pflanzen als Lehrer, Heiler und Spiegel auftreten, die uns nicht nur physisch, sondern auch seelisch und spirituell begleiten. Viele Menschen berichten davon, dass ihnen bestimmte Pflanzen in Zeiten von Krisen, Übergängen oder innerer Suche

begegnet sind – nicht zufällig, sondern als Antwort auf eine tieferliegende Frage oder Sehnsucht. Es ist, als würden die Pflanzen spüren, wann sie gerufen werden.

Diese Form der Beziehung ist nicht einseitig. Wer sich den Pflanzengeistern nähert, tut gut daran, dies mit Respekt, Demut und einem offenen Herzen zu tun. Pflanzengeister sind keine Ressourcen zur bloßen Selbstopтимierung. Sie lehren Verbundenheit, Kreislauf, Geduld und Hingabe – Qualitäten, die in der modernen Welt häufig verloren gegangen sind. Durch Rituale, Dankbarkeitsgaben oder die bewusste Pflege eines heiligen Gartens kann diese Beziehung genährt und vertieft werden. Daraus entsteht eine Form von Spiritualität, die zutiefst geerdet, konkret und zugleich transzendent ist.

Die Rückverbindung mit der Natur und ihren Wesen – besonders mit den heimischen Pflanzengeistern – ist daher nicht nur ein persönlicher Heilungsweg, sondern auch ein kultureller und ökologischer Akt. Sie trägt dazu bei, die Welt nicht länger als tote Materie, sondern als lebendiges, empfindsames Netz zu begreifen. Wer mit einer Pflanze in echter Beziehung steht, wird kaum achtlos über sie hinweggehen oder sie zer-

stören. In einer Zeit ökologischer Krisen könnte diese achtsame, spirituelle Beziehung zur Natur ein Schlüssel sein – nicht nur zu einem erfüllteren Leben, sondern auch zu einem neuen Miteinander von Mensch und Erde.

### **Unterschied zwischen traditionellem Schamanismus und europäischer Pflanzenarbeit**

Der traditionelle Schamanismus, wie er etwa in indigenen Kulturen Südamerikas, Sibiriens oder Zentralasiens überliefert wurde, ist tief in den jeweiligen kosmologischen Weltbildern, Ritualsystemen und sozialen Strukturen verwurzelt. Er umfasst eine Vielzahl von Praktiken wie Trance, Seelenreisen, Trommeln, Heilzeremonien, Kommunikation mit Ahnengeistern und die Arbeit mit spezifischen Kraftpflanzen. Diese Praktiken sind eingebettet in einen lebendigen spirituellen Kontext, in dem der Schamane als Vermittler zwischen der sichtbaren und der unsichtbaren Welt fungiert. Der Schamane wird meist durch Initiation, Berufung oder Krankheit in seine Rolle geführt, oft innerhalb einer klar strukturierten Gemeinschaft, in der sein Platz, seine Aufgabe und seine Verantwortung definiert sind.

Dem gegenüber steht die europäische Pflanzenarbeit, die sich in den letzten Jahrzehnten als eine moderne, oft spirituell inspirierte Praxis entwickelt hat, welche zwar ebenfalls mit Pflanzen und ihren geistigen Qualitäten arbeitet, aber aus einem anderen kulturellen Kontext heraus. Diese Pflanzenarbeit greift zwar teilweise auf alte Traditionen – etwa die mittelalterliche Klosterheilkunde, das Wissen der „weisen Frauen“ oder volkstümliche Bräuche – zurück, ist jedoch nicht mehr eingebettet in ein durchgängiges, intaktes schamanisches Weltbild. Vielmehr handelt es sich meist um eine individuelle Praxis, in der Pflanzen als spirituelle Lehrer, energetische Begleiter oder Heilmittel wahrgenommen werden, oft im Zusammenhang mit moderner Naturspiritualität, Kräuterheilkunde, energetischer Arbeit oder Seelenarbeit.

Ein wesentlicher Unterschied liegt also in der sozialen Verankerung und im Grad der Ritualisierung. Traditioneller Schamanismus ist kollektiv, stark ritualisiert und trägt eine religiös-weltanschauliche Tiefenstruktur in sich, die über Jahrhunderte hinweg gewachsen ist. Die europäische Pflanzenarbeit ist dagegen häufig individueller, intuitiver, synkretistischer – das heißt, sie vereint

Elemente verschiedener Traditionen, etwa keltisches Brauchtum, christliche Mystik, moderne Esoterik und persönliche Erfahrungen. Während der Schamane oft über viele Jahre hinweg in spezifischen Techniken ausgebildet wird und seine Arbeit in einem sozialen Gefüge stattfindet, ist der Pflanzenarbeiter oft Autodidaktin oder Teil einer offenen spirituellen Szene.

Auch in der Verwendung psychoaktiver Pflanzen zeigt sich ein Unterschied: Während viele traditionelle Schamanen rituell mit entheogenen Substanzen wie Ayahuasca, Iboga oder Pilzen arbeiten, spielt diese Form von Ekstase in der europäischen Pflanzenarbeit eine geringere Rolle oder wird achtsamer, oft symbolischer, integriert. Viele Pflanzenarbeiter konzentrieren sich auf das subtile Wahrnehmen, die feinstoffliche Kommunikation, die intuitive Beziehung und das energetische Wirken der Pflanzen, ohne unbedingt den Zustand des ekstatischen Trance-Erlebens zu suchen.

Trotz dieser Unterschiede gibt es auch Überschneidungen: Beide Wege ehren die Pflanze als lebendiges Wesen, beide betonen die Bedeutung von Intuition, Achtsamkeit und ritueller Verbindung, und beide sehen die Pflanzen nicht nur als

Heilmittel für den Körper, sondern auch als Helfer auf seelischer und spiritueller Ebene. Entscheidend ist weniger die Form als die Haltung: Ob traditionell-schamanisch oder modern-europäisch – die tiefe, respektvolle Beziehung zur Pflanzenwelt kann ein machtvoller Weg zur Heilung und Rückverbindung sein.

### **Hinweise zur sicheren Praxis (ethisch, ökologisch, gesundheitlich)**

Die Arbeit mit Pflanzen auf spiritueller oder schamanischer Ebene kann tief berührend, transformierend und heilsam sein – doch sie bringt auch Verantwortung mit sich. Wer sich ernsthaft auf die Pflanzenarbeit einlässt, sollte nicht nur auf persönliche Erfahrungen und Intuition vertrauen, sondern auch bestimmte ethische, ökologische und gesundheitliche Grundsätze beachten, um sich selbst, andere und die Natur nicht zu gefährden. Eine sichere Praxis bedeutet Achtsamkeit auf allen Ebenen – gegenüber den Pflanzen, dem eigenen Körper und Geist, sowie dem kulturellen und ökologischen Kontext.

Ethisch betrachtet beginnt eine verantwortungsvolle Praxis mit der Frage: Woher stammt das Wissen, mit dem ich arbeite? Viele spirituelle

Pflanzenpraktiken haben ihre Wurzeln in indigenen Kulturen, deren Wissen oft ausgebeutet, kommerzialisiert oder aus dem Zusammenhang gerissen wurde. Es ist wichtig, diese Quellen zu würdigen, sich nicht unreflektiert zu bedienen und sich kritisch mit dem Thema kultureller Aneignung auseinanderzusetzen. Wer sich von fremden Traditionen inspirieren lässt, sollte dies mit Respekt, Demut und Bewusstsein tun – und nicht mit dem Anspruch, „Schamane“ oder „Medizinmensch“ zu sein, ohne die dazugehörige Ausbildung, Einbettung oder kulturelle Berechtigung. Stattdessen kann die eigene Verwurzelung im lokalen Pflanzenwissen und der eigene Weg im Dialog mit den Pflanzen eine authentische und respektvolle Alternative bieten.

Ökologisch ist die Pflanzenarbeit dann verantwortungsvoll, wenn sie die natürlichen Lebensräume respektiert und schützt. Das bedeutet, gefährdete oder seltene Arten nicht zu sammeln, keine Pflanzen aus sensiblen Ökosystemen zu entnehmen, und auf nachhaltige, achtsame Erntepraktiken zu achten. Auch der zunehmende globale Handel mit Heil- und Ritualpflanzen wie Palo Santo, Weißer Salbei oder Ayahuasca wirft kritische Fragen auf: Woher stammen diese Pflanzen? Werden sie legal und nachhaltig gewonnen? Wer-

den lokale Gemeinschaften fair beteiligt? Eine sichere Praxis bedeutet hier auch, auf Alternativen zurückzugreifen – zum Beispiel auf heimische Räucherpflanzen oder selbst angebaute Kräuter – und den eigenen Konsum zu hinterfragen. Naturspiritualität sollte nie auf Kosten der Natur gehen. Gesundheitlich schließlich erfordert die Arbeit mit Pflanzen ein sorgfältiges Abwägen von Nutzen und Risiko. Nicht jede Pflanze ist harmlos – auch in der heimischen Flora gibt es giftige, psychoaktive oder stark wirkende Arten, deren Anwendung fundiertes Wissen erfordert. Wer mit solchen Pflanzen arbeitet, sollte sich gründlich informieren, auf hochwertige Fachliteratur zurückgreifen und im Zweifel Experten konsultieren. Besonders bei der innerlichen Einnahme von Pflanzen, bei der Verwendung ätherischer Öle oder beim Kombinieren mit Medikamenten ist Vorsicht geboten. Auch psychoaktive Pflanzen sollten niemals leichtfertig oder ohne Erfahrung eingenommen werden – sie können tiefgreifende seelische Prozesse auslösen, aber auch psychische Instabilität verstärken. Eine sichere Umgebung, eine klar gesetzte Intention, Begleitung durch erfahrene Personen und Nachsorge sind hier essenziell.

Zudem ist es wichtig, die eigenen Grenzen zu achten. Nicht jede Pflanze spricht zu jeder Per-

son, nicht jede Erfahrung ist zur richtigen Zeit hilfreich. Pflanzenarbeit sollte niemals erzwungen, instrumentalisiert oder zur Flucht aus dem Alltag verwendet werden. Eine gesunde spirituelle Praxis ist geerdet, langsam wachsend, von innen heraus geführt – nicht von äußeren Trends oder schnellen „Wirkungen“.

Zusammenfassend lässt sich sagen: Eine sichere Praxis in der Pflanzenarbeit ist immer eine bewusste Praxis. Sie verlangt Respekt – vor der Pflanze, vor dem Wissen, vor der Natur und vor sich selbst. Wer sich diesem Weg mit Klarheit, Hingabe und Verantwortung nähert, kann nicht nur tiefe persönliche Erfahrungen machen, sondern auch einen wertvollen Beitrag zu einem heilenden und achtsamen Miteinander von Mensch und Natur leisten.

## **Teil I: Grundlagen des Pflanzen-Schamanismus**

### **Was ist Pflanzenschamanismus?**

Pflanzenschamanismus ist eine spirituelle Praxis, bei der Pflanzen nicht nur als medizinische oder heilkundliche Substanzen verstanden werden, sondern als lebendige, bewusste Wesen mit eigenen geistigen Qualitäten. Diese Pflanzengeister gelten in vielen traditionellen Kulturen als Lehrer, Heiler und Vermittler zwischen der sichtbaren und unsichtbaren Welt. Die Verbindung mit ihnen geschieht durch Rituale, Meditation, Trance, Gesänge (z. B. Ikaros im Amazonasgebiet), Räucherungen oder die Einnahme bestimmter Pflanzenpräparate. Ziel ist es, tiefere Einsichten zu gewinnen, Heilung auf körperlicher und seelischer Ebene zu erfahren und sich mit dem größeren Netz des Lebens zu verbinden<sup>1</sup>.

Anders als in der modernen westlichen Welt, in der Pflanzen meist auf ihre chemisch-pharmakologische Wirkung reduziert werden, steht im Pflanzenschamanismus die Kommunikation mit dem „Wesen“ der Pflanze im Vordergrund. Pflanzen gelten hier als spirituelle Intelligenzen, die lehren können, wenn man ihnen mit Respekt, Achtsamkeit und der richtigen inneren Haltung begegnet. Dieses Weltbild ist animistisch – es

---

<sup>1</sup> Räsch, C.1998, S. 14–18.

geht davon aus, dass alles in der Natur belebt ist und in Beziehung zum Menschen steht<sup>2</sup>.

Während diese Praxis tief in den indigenen Traditionen, etwa Südamerikas, verwurzelt ist, gibt es auch in Europa Spuren pflanzenbezogener spiritueller Arbeit, etwa bei den keltischen Druiden, in der mittelalterlichen Klostermedizin oder im volksmagischen Brauchtum. Der moderne Pflanzenschamanismus verbindet oft altes Wissen mit neuen Zugängen – beispielsweise mit psychotherapeutischen oder bewusstseinsorientierten Methoden – und ist nicht an eine bestimmte Religion gebunden. Vielmehr geht es um eine persönliche, direkte Erfahrung mit der Pflanzenwelt, die intuitiv, sinnlich und oft tief transformierend ist<sup>3</sup>.

Dabei spielen nicht nur psychoaktive Pflanzen wie Ayahuasca, Stechapfel oder Fliegenpilz eine Rolle, sondern auch viele sogenannte „Alltagskräuter“, die in ihrer Wirkung sanfter, aber nicht weniger tiefgreifend sind – wie Schafgarbe, Holunder, Beifuß oder Baldrian. Der Pflanzenschamanismus lehrt, dass jede Pflanze eine bestimmte Botschaft, eine bestimmte Medizin in sich trägt – und dass die Begegnung mit ihr sowohl innerlich als auch äußerlich heilend wirken kann.

---

2 Winkelman, M. 2010, S. 55 f.

3 Buhner, S. H. 2004, S. 22 f.

## **Definition, Ursprünge, Unterschiede zu anderen Naturspiritualitäten**

Pflanzenschamanismus bezeichnet eine spirituelle Praxis, bei der Pflanzen nicht nur als biologische oder pharmakologische Substanzen, sondern als geistige Wesen mit Bewusstsein, Intelligenz und heilender Kraft wahrgenommen werden. Der zentrale Gedanke besteht darin, dass bestimmte Pflanzengeister – sei es durch Räucherung, Trance, Tee, Extrakt oder reine Präsenz – in der Lage sind, mit Menschen in Kontakt zu treten, sie zu lehren, zu heilen und spirituell zu begleiten. Der Mensch tritt dabei in eine bewusste Beziehung mit der Pflanze ein, oft vermittelt durch rituelle Handlungen, Gebete, Gesänge, Traumreisen oder visuelle Kommunikation<sup>4</sup>.

Die Ursprünge des Pflanzenschamanismus liegen in indigenen Kulturen, insbesondere im Amazonasgebiet, in Mittelamerika, Sibirien und Teilen Afrikas. In diesen Kulturen wurden bestimmte Pflanzen wie Ayahuasca, Iboga oder Pilze mit psychoaktiven Eigenschaften als heilige Werkzeuge angesehen, um mit der geistigen Welt in Kontakt zu treten. Schamanen galten dort als

---

4 Rätsch, C. 1998, S. 18 f.

Mittler zwischen der sichtbaren Welt und der Welt der Geister, Ahnen und Naturwesen. Dabei war die Beziehung zu den Pflanzen immer eingebettet in eine umfassende Kosmologie und in ein funktionierendes soziales Gefüge. In Europa hingegen wurde das alte pflanzenbezogene Wissen – etwa das der keltischen Druiden, der weisen Frauen, der Klosterheilkunde oder der Volksmagie – im Zuge der Christianisierung, Hexenverfolgung und Moderne weitgehend verdrängt, überlagert oder vergessen<sup>5</sup>.

Im Vergleich zu anderen Formen der Naturspiritualität – etwa dem modernen Hexentum (Wicca), Neodruidismus oder bestimmten Strömungen der New-Age-Bewegung – legt der Pflanzenschamanismus besonderen Wert auf die direkte, persönliche Beziehung zur Pflanze als geistiges Wesen. Während viele naturspirituelle Praktiken symbolisch oder energetisch arbeiten, geht es im Pflanzenschamanismus häufig um eine erfahrungsbasierte, sinnlich-konkrete Kommunikation mit der Pflanze selbst. Auch die spirituelle Initiation erfolgt nicht durch äußere Einweihung, sondern durch die Pflanze – durch Träume, Visionen, innere Stimmen oder körper-

---

<sup>5</sup> Storl, W.D. 2009, S. 45 f.

lich-seelische Prozesse. Der Pflanzenschamanismus ist dadurch nicht an ein bestimmtes Dogma oder eine übergeordnete Glaubensstruktur gebunden, sondern individuell und prozessorientiert. Er unterscheidet sich vom klassischen Schamanismus dadurch, dass er oft nicht in einem klaren sozialen Kontext oder Stammesgefüge verankert ist, sondern als moderner, westlich geprägter Weg der Rückverbindung mit der Natur verstanden wird<sup>6</sup>.

### **Pflanzen als Verbündete und spirituelle Lehrer**

In der pflanzenschamanischen Praxis werden Pflanzen nicht nur als lebendige Organismen verstanden, sondern als bewusste, geistige Wesen – als Verbündete, die bereit sind, mit dem Menschen in Beziehung zu treten. Diese Beziehung ist nicht utilitaristisch im Sinne von „Was kann diese Pflanze für mich tun?“, sondern basiert auf gegenseitigem Respekt, Vertrauen und einer Haltung des Zuhörens. Pflanzen gelten als Lehrerinnen, die ihre Weisheit über Träume, Visionen, Intuition oder subtile Körperempfindungen mitteilen können. Diese Lehren sind oft

---

<sup>6</sup> Winkelman, M. 2010, S. 102 f.

nicht rational oder logisch im herkömmlichen Sinne, sondern archetypisch, symbolisch und tief in die seelischen Prozesse eingebettet<sup>7</sup>.

In vielen indigenen Traditionen wird der Kontakt mit einer Pflanzenlehrerin durch eine sogenannte *dieta* vorbereitet – eine Zeit der inneren Reinigung, des Fastens und der Zurückgezogenheit, in der man sich ganz der Pflanze widmet. Dabei wird nicht nur der körperliche Zugang geöffnet, sondern vor allem die energetisch-seelische Verbindung gestärkt. Diese Praxis ist Ausdruck des tiefen Respekts, den man dem Pflanzenwesen entgegenbringt, und der Erkenntnis, dass Pflanzen nur dann lehren, wenn der Mensch innerlich bereit ist, wirklich zuzuhören<sup>8</sup>.

Auch im europäischen Raum existieren Spuren solcher Pflanzenbeziehungen. Im Volksglauben sprach man davon, dass man bestimmte Pflanzen „kennenzulernen“ müsse, dass sie sich „zeigen“ oder ihre Kraft „verleihen“. Pflanzen wie Holunder, Alraune oder Beifuß wurden als Wesen mit Charakter, mit Launen und Anforderungen beschrieben – man musste sie bitten, sich nähern, ihnen etwas geben. Diese alte

---

7 Buhner, S.2004, S. 35 f.

8 Rätsch, C 1998, S. 92 f.

Beziehungsebene ist heute vielfach verloren gegangen, kann jedoch durch rituelle Praxis, meditative Innenschau, Achtsamkeit und Naturverbindung wieder erfahrbar gemacht werden<sup>9</sup>.

Pflanzenlehrer wirken nicht immer sanft. Manche zeigen uns unsere Schatten, führen uns in schmerzhaftes Erkenntnis oder fordern uns heraus, alte Muster loszulassen. Andere arbeiten leise, tröstend, klärend. Die Erfahrung mit Pflanzen als spirituellen Verbündeten ist oft zutiefst individuell. Was für eine Person heilend oder erleuchtend ist, kann für eine andere unzugänglich bleiben. Es geht nicht darum, eine universelle Wahrheit zu finden, sondern um den persönlichen Weg der Verbindung – um einen Dialog, der sich über Zeit und Hingabe entfaltet.

Wer Pflanzen auf diese Weise begegnet, entwickelt eine neue Form von Beziehung zur Natur: nicht als Außenwelt oder Ressource, sondern als lebendiges Gegenüber, als Spiegel und Mitschöpfer des eigenen inneren Wachstums. Diese Sichtweise verändert nicht nur das Verhältnis zur Pflanzenwelt, sondern kann auch das eigene Menschsein transformieren – hin zu mehr De-

---

<sup>9</sup> Storl, W.D. 2010, S. 112 f.

mut, Achtsamkeit und einem tieferen Sinn für das Eingebundensein in ein lebendiges, geistiges Netz allen Seins.

## **Das schamanische Weltbild**

Das schamanische Weltbild basiert auf einer tiefen spirituellen Auffassung von der Durchdringung aller sichtbaren und unsichtbaren Wirklichkeit durch Geist und Bewusstsein. Es geht davon aus, dass alles in der Natur – Tiere, Pflanzen, Steine, Berge, Flüsse, Winde – beseelt ist und in einem lebendigen Beziehungsnetz miteinander verbunden ist. Der Mensch ist in diesem Gefüge kein Herrscher oder Außenseiter, sondern ein gleichwertiger Teil des Ganzen, der in ständiger Wechselwirkung mit der ihn umgebenden Welt steht<sup>10</sup>.

Im Zentrum dieses Weltbilds steht die Vorstellung einer „nichtalltäglichen Wirklichkeit“, einer spirituellen Ebene, die hinter der materiellen Welt liegt. Schamanische Praktizierende treten mit dieser Ebene bewusst in Kontakt, etwa durch Trance, Gesang, Rhythmus, Meditation oder Pflanzenrituale. Sie reisen dabei in sogenannte

---

10 Eliade, M. 1974, S. 15 f.

obere, mittlere und untere Welten – symbolische Räume, in denen sie mit Ahnen, Geistführern, Naturkräften und Pflanzenseelen kommunizieren können. Ziel dieser Reisen ist es, Heilung, Erkenntnis, Führung oder Balance zu erlangen<sup>11</sup>.

Das schamanische Weltbild ist nicht dogmatisch oder an eine festgelegte Theologie gebunden, sondern erfahrungsorientiert. Es gründet sich auf unmittelbare, oft ekstatische Erlebnisse, bei denen der Mensch sich selbst, seine Umwelt und das Mysterium des Lebens auf neue Weise erfährt. Krankheit wird im Schamanismus häufig als Ausdruck eines Ungleichgewichts oder als Folge eines Seelenverlusts verstanden – und entsprechend ist die Wiederherstellung der Verbindung zur geistigen Welt zentraler Bestandteil der Heilung<sup>12</sup>.

Im Kontext des Pflanzenschamanismus bedeutet dieses Weltbild, dass Pflanzen nicht bloß Heilmittel sind, sondern als bewusste Wesen auftreten, die aktiv an der Heilung und Erkenntnis des Menschen mitwirken. Diese Sichtweise setzt ein tiefes Vertrauen in die Intelligenz der Natur voraus und öffnet einen Weg zu einer nicht-anthro-

---

11 Harner, M. 1987, S. 35 f.

12 Winkelman, M. 2010, S. 87 f.

pozentrischen, respektvollen und spirituell erfüllenden Beziehung zur Welt.

### **Drei Welten (Unterwelt, Mittelwelt, Oberwelt)**

Im schamanischen Weltbild ist die Wirklichkeit häufig in drei Ebenen oder „Welten“ gegliedert: die Unterwelt, die Mittelwelt und die Oberwelt. Diese Einteilung hilft Schamanen, ihre spirituellen Reisen und Begegnungen zu strukturieren und unterschiedliche Erfahrungen und Wesen in einem symbolischen Rahmen zu verorten.

Die Unterwelt wird oft als die Welt der Wurzeln, der Ahnen, der Kräfte der Erde und der tiefen Seelenreise verstanden. Sie ist nicht mit der Hölle oder etwas Negativem zu verwechseln, sondern gilt als Ort der Heilung, des Wachstums und der Transformation. In der Unterwelt begegnen Schamanen häufig Tiergeistern, Totemwesen oder Seelen, die Wissen und Kraft verleihen. Diese Ebene ist mit der Tiefe des Unbewussten und den Ursprüngen des Lebens verbunden.

Die Mittelwelt entspricht der alltäglichen, physischen Welt, in der Menschen, Tiere, Pflanzen und Naturkräfte leben. Sie ist die Ebene des direkten Erlebens, des Handelns und der sozialen Bezie-

hungen. Viele schamanische Praktiken zielen darauf ab, das Gleichgewicht in der Mittelwelt wiederherzustellen, indem sie Heilung bringen oder negative Einflüsse bannen. Die Mittelwelt ist auch das Bindeglied zwischen den beiden anderen Welten und häufig der Ausgangspunkt für schamanische Reisen.

Die Oberwelt wird als der Bereich der spirituellen Führung, der Lichtwesen, Ahnengeister, Götter und Visionen beschrieben. Sie steht für Erleuchtung, Weisheit und das Göttliche. In der Oberwelt finden Schamanen Antworten auf existenzielle Fragen und erhalten Visionen, die ihren Weg und die Gemeinschaft leiten. Reisen in die Oberwelt können ekstatische Zustände einschließen, in denen der Schamane mit höheren Mächten kommuniziert.

Diese drei Welten sind keine getrennten Räume im physischen Sinn, sondern Dimensionen, die dem Bewusstsein zugänglich sind. Das Reisen zwischen ihnen ist ein zentrales Element schamanischer Praxis und ermöglicht es, verborgene Kräfte zu aktivieren, Heilung zu bewirken und das Leben in seiner Ganzheit zu verstehen.

## **Krafttiere, Ahnen, Naturwesen**

Im schamanischen Weltbild spielen Krafttiere, Ahnen und Naturwesen eine zentrale Rolle als geistige Begleiter und Unterstützer des Menschen auf seinem Lebens- und Heilungsweg. Diese Wesen sind oft nicht nur symbolische Figuren, sondern werden als reale, bewusste Intelligenzen wahrgenommen, die mit dem Schamanen kommunizieren, ihn schützen und lehren.

Krafttiere sind spirituelle Tiere, die einem Menschen als Schutzgeist oder Führer zur Seite stehen. Sie können während schamanischer Reisen erscheinen, um Kraft, Mut, Weisheit oder andere Qualitäten zu vermitteln, die für die aktuelle Lebenssituation wichtig sind. Die Beziehung zu einem Krafttier ist persönlich und einzigartig; oft wird es als Begleiter gesehen, der den Menschen auf seinem individuellen Weg unterstützt und ihm hilft, innere Blockaden zu überwinden<sup>13</sup>. Ahnen nehmen im Schamanismus eine besondere Stellung ein. Sie gelten als die verstorbenen Vorfahren, die weiterhin in der spirituellen Welt präsent sind und ihre Nachkommen mit Schutz,

---

13 Harner, M. 1987, S. 90 f..

Wissen und Tradition verbinden. Die Ahnen können als Vermittler zwischen den Welten fungieren und geben Orientierung in Krisen oder bei wichtigen Entscheidungen. Die Verbindung zu den Ahnen stärkt das Gefühl von Zugehörigkeit und Kontinuität innerhalb einer Gemeinschaft oder Familie<sup>14</sup>.

Naturwesen sind vielfältige geistige Wesen, die als Bewohner der verschiedenen Elemente und Landschaften angesehen werden – etwa Baumgeister, Wasserfeen, Berggeister oder Windwesen. Sie repräsentieren die lebendige Kraft der Natur und werden mit Respekt und Ehrfurcht behandelt. Im Schamanismus wird oft darum gebeten, mit diesen Wesen in Einklang zu treten, um das Gleichgewicht der Natur zu wahren und von ihrer Weisheit zu lernen. Naturwesen können auch als Helfer bei Heilungsritualen auftreten und dabei unterstützen, Energien zu klären und Harmonie herzustellen<sup>15</sup>.

Die enge Beziehung zu Krafttieren, Ahnen und Naturwesen verdeutlicht den integrativen und vernetzten Charakter des schamanischen Weltbildes, in dem der Mensch eingebunden ist in ein

---

14 Eliade, M. 1974, S. 110 f.

15 Rätsch, C. 1998, S. 250 f.

lebendiges Geflecht geistiger Kräfte. Diese Verbindung fördert nicht nur individuelle Heilung und Wachstum, sondern stärkt auch das Bewusstsein für die Verantwortung gegenüber der Gemeinschaft und der natürlichen Umwelt.

### **Rolle des Schamanen**

Der Schamane nimmt in traditionellen wie modernen Kontexten eine zentrale Vermittlerrolle zwischen der sichtbaren und der unsichtbaren Welt ein. Er oder sie ist Heiler, Seher, Ritualleiter, Psychopompos (Seelenführer), Naturkenner und spiritueller Berater zugleich. Was den Schamanen von anderen spirituellen Praktizierenden unterscheidet, ist die Fähigkeit, in veränderten Bewusstseinszuständen bewusst in andere Wirklichkeitsdimensionen zu reisen, um dort Informationen, Heilkräfte oder verlorene Seelenteile zurückzuholen<sup>16</sup>.

Im klassischen Sinne ist der Schamane nicht nur ein Einzelgänger mit spirituellen Fähigkeiten, sondern eine wichtige Figur innerhalb einer Gemeinschaft. Er wird aufgesucht, wenn es um persönliche Krisen, Krankheiten, Sterbebegleitung,

---

16 Harner, M. 1987, S. 18 f.

Wetterbeeinflussung oder die Wiederherstellung des Gleichgewichts zwischen Mensch und Natur geht. Seine Arbeit ist nicht egozentriert, sondern dient dem Wohl des Ganzen. Schamanen sehen sich selbst als Werkzeuge der Geisterwelt – ihr Wissen stammt nicht primär aus Büchern, sondern aus direkter Erfahrung, übermittelt durch Visionen, Träume, Rituale oder Pflanzenlehrer<sup>17</sup>.

Die Rolle des Schamanen ist eng mit dem Konzept der Initiation verbunden. Schamanen werden häufig nicht aus freien Stücken, sondern durch Krankheit, Nahtoderfahrung, seelische Krise oder einen „Ruf“ der Geister zu ihrem Weg berufen. Diese Phase der Zerstörung und Neugeburt – auch „schamanische Krankheit“ genannt – markiert einen tiefgreifenden Wandel im Leben des Betroffenen. Sie ist notwendig, damit der Schamane lernt, sich selbst zu heilen, bevor er anderen helfen kann<sup>18</sup>.

In der modernen Welt verändert sich die Rolle des Schamanen. Viele Menschen entdecken schamanische Praktiken als persönliche Heil- und Erkenntniswege, ohne in einer traditionellen Stammeskultur verwurzelt zu sein. Der moderne „ur-

---

17 Eliade, M. 1974, S. 25 f.

18 Kalweit, H. 1997, S. 78 f.

bane Schamane“ agiert oft unabhängig, verbindet altes Wissen mit psychologischen, ökologischen oder therapeutischen Ansätzen und sieht seine Aufgabe darin, Brücken zwischen Welten zu bauen – zwischen Innen und Außen, Tradition und Gegenwart, Mensch und Natur. Auch wenn er nicht immer im klassischen Sinne „Schamane“ genannt wird, erfüllt er oft dieselbe archetypische Rolle: die des Verwundeten Heilers, der andere durch seine Erfahrung begleiten kann.

### **Kommunikation mit Pflanzen**

Die Kommunikation mit Pflanzen bildet das Herzstück des Pflanzenschamanismus und unterscheidet sich grundlegend von einem rein naturwissenschaftlichen Zugang zur Pflanzenwelt. Sie geschieht nicht über Worte im herkömmlichen Sinn, sondern auf intuitiver, energetischer, sinnlicher und spiritueller Ebene. Pflanzen werden dabei als bewusste Wesen wahrgenommen – mit einer eigenen Persönlichkeit, einem Geist, einer Intelligenz –, die mit dem Menschen in Kontakt treten können, wenn dieser sich dafür öffnet<sup>19</sup>.

---

19 Buhner, S.2004, S. 55 f.

Der erste Schritt in dieser Kommunikation besteht meist in der bewussten Hinwendung zur Pflanze: in der Begegnung, der Beobachtung, dem Lauschen, dem Spüren. Dies kann in der Natur geschehen, beim stillen Sitzen neben einer Pflanze, beim meditativen Einatmen ihres Duftes oder beim achtsamen Zubereiten eines Tees oder einer Tinktur. Die Pflanze wird nicht als „Objekt“ betrachtet, sondern als Gegenüber – als jemand, mit dem man in Beziehung tritt. Der Mensch stellt dabei keine fordernden Fragen, sondern öffnet sich dem, was die Pflanze von sich aus mitteilen will<sup>20</sup>.

Wesentlich für diese Art der Kommunikation ist ein veränderter Bewusstseinszustand. Viele Pflanzenschamanen nutzen Trancetechniken, Trommeln, Fasten oder rituelle Einnahme bestimmter Pflanzen, um in eine tiefere Wahrnehmungsebene zu gelangen. In diesem Zustand können Bilder, innere Stimmen, körperliche Empfindungen oder Visionen auftreten, die als Botschaften der Pflanze verstanden werden. Diese Botschaften sind oft nicht eindeutig oder logisch, sondern wirken archetypisch, symbolisch und werden über Zeit und Reflexion entschlüs-

---

20 Storl, W-D 2012, S. 88 f.

selt<sup>21</sup>.

Auch Träume gelten in vielen Traditionen als Tor zur Pflanzenkommunikation. Pflanzen können im Schlaf erscheinen, Heilimpulse geben oder auf Krankheiten hinweisen. Die sogenannte „Pflanzen-Dieta“, bei der man über einen bestimmten Zeitraum hinweg auf bestimmte Speisen, Einflüsse oder Aktivitäten verzichtet und sich ganz einer Pflanze widmet, gilt als besonders kraftvoller Weg, um eine tiefe Beziehung und Kommunikationsebene aufzubauen.

Kommunikation mit Pflanzen ist kein technisches Verfahren, sondern ein Prozess der Beziehung, der Hingabe und des Vertrauens. Sie verlangt Zeit, Präsenz, innere Stille und Respekt. Je feiner die Wahrnehmung, je leerer das eigene Ego, desto deutlicher wird die Stimme der Pflanze. Diese Art des Zuhörens kann tiefgreifende Einsichten bringen – nicht nur über die Pflanze selbst, sondern über den eigenen Lebensweg, über Heilung, über die Verbundenheit mit allem Leben.

---

21 Rätsch, C.006, S. 41 f.

## **Pflanzengeister erkennen und anrufen**

Im Pflanzenschamanismus wird davon ausgegangen, dass jede Pflanze – ob unscheinbares Kraut oder mächtiger Baum – von einem Geist oder einer geistigen Essenz beseelt ist. Dieser Pflanzengeist ist mehr als die biologische Form oder chemische Wirkung der Pflanze; er ist ihr spirituelles Wesen, ihr Bewusstsein, ihre individuelle Persönlichkeit. Die Fähigkeit, diesen Geist wahrzunehmen und in einen bewussten Kontakt zu treten, bildet die Grundlage einer lebendigen, spirituellen Beziehung zur Pflanzenwelt<sup>22</sup>.

Das Erkennen eines Pflanzengeistes beginnt mit achtsamer, wiederholter Hinwendung. Es erfordert Zeit, Stille und Präsenz – nicht das rasche Bestimmen über ein Pflanzenbuch, sondern das wirkliche „Kennenlernen“ im Sinne einer seelischen Annäherung. Wer sich regelmäßig zu einer Pflanze setzt, sie beobachtet, berührt, riecht, ihr innerlich zuhört, wird irgendwann spüren, wie sich ein feiner Kontakt aufbaut. Manche Menschen erleben diesen Moment als inneres Bild, als plötzliche Klarheit, als Gefühl von Angenom-

---

22 Buhner, S. 2014, S. 102–108

mensein oder als leise<sup>23</sup> „Wissen“, dass die Pflanze sie wahrnimmt.

Der Geist einer Pflanze kann sich auf vielfältige Weise zeigen – als Bild eines Wesens in Träumen oder Trance, als energetische Präsenz, als Empfindung im Körper oder über spontane Erkenntnisse. Pflanzengeister sind oft archetypisch: Der Weißdorngeist kann etwa als alter Heiler erscheinen, die Alraune als trickreicher Grenzgänger, der Beifuß als schützende, weibliche Kraft. Dabei zeigt sich der Geist einer Pflanze nicht immer gleich – er tritt in Resonanz mit dem Suchenden und offenbart sich je nach dessen Reife, Absicht und Offenheit<sup>24</sup>.

Das Anrufen eines Pflanzengeistes erfolgt idealerweise mit Respekt, Klarheit und einem rituellen Rahmen. Ein einfaches Ritual kann eine kleine Gabe sein (z.B. Wasser, Tabak, ein Lied oder ein Haarbüschel), begleitet von einer inneren oder gesprochenen Bitte um Kontakt. Wichtig ist, dass die Anrufung nicht fordernd geschieht, sondern wie eine Einladung – offen, dankbar, bereit zuzuhören. Rituale am Morgen oder in der Dämmerung, in der Nähe der Pflanze oder mit einem

---

23 Storl, W.D.2018, S. 45 f.

24 Rätsch, C., 2015, S. 189 f.

Teil von ihr (Blatt, Blüte, Wurzel, getrocknet oder frisch) können helfen, den Zugang zu vertiefen.

Ein bewährter Weg, den Pflanzengeist zu erfahren, ist auch die sogenannte „Dieta“, bei der man über Tage oder Wochen eine bestimmte Pflanze in Form von Tee oder Tinktur einnimmt, sich innerlich reinigt und sich ihrer geistigen Qualität widmet. In dieser Phase können Träume, Visionen oder tiefgreifende innere Wandlungen auftreten – Zeichen dafür, dass der Geist der Pflanze mit dem Menschen zu arbeiten beginnt.

Pflanzengeister sind keine Projektionen menschlicher Fantasie, sondern eigenständige geistige Wesen. Wer sich ihnen aufrichtig nähert, erlebt oft eine überraschende Tiefe an Führung, Heilung und innerem Wandel. Doch diese Begegnung verlangt Demut, Geduld und die Bereitschaft, sich auf etwas Größeres einzulassen – auf eine spirituelle Wirklichkeit, in der alles lebt, fühlt und mit uns in Beziehung treten kann.

## Rituale, Trance, Traumreisen

Rituale, Trance und Traumreisen sind grundlegende Werkzeuge im Pflanzenschamanismus. Sie schaffen die nötigen Übergänge zwischen der alltäglichen und der nichtalltäglichen Wirklichkeit und öffnen das Bewusstsein für den Kontakt mit Pflanzengeistern und spirituellen Ebenen. Durch sie wird das innere Tor geöffnet, durch das heilende, transformierende oder erkenntnisreiche Erfahrungen möglich werden.

Rituale bilden den rituellen Rahmen, in dem die Begegnung mit Pflanzengeistern stattfinden kann. Sie strukturieren Zeit und Raum, schaffen eine feinstoffliche Ordnung und stellen eine bewusste Absicht her. Ein einfaches Ritual kann aus einer Begrüßung der vier Himmelsrichtungen bestehen, einem Räuchern mit Beifuß oder Salbei, dem Darbringen einer Gabe (z.B. Tabak, Haar, Lied, Wasser), gefolgt von einer stillen Kontaktaufnahme mit der Pflanze. Rituale ehren die spirituelle Ebene der Natur und machen die Praxis zu einer Handlung voller Achtsamkeit, Respekt und Verbindung<sup>25</sup>.

Trancezustände sind veränderte Bewusstseinszu-

---

25 Storl, W.D. 2014, S. 20 f.

stände, in denen der rationale Alltagsverstand zurücktritt und tiefer liegende Wahrnehmungsebenen zugänglich werden. In der schamanischen Praxis werden Trancen meist über monotone Rhythmen (z.B. Trommeln, Rasseln), Atemtechniken, Tanzen, Fasten oder auch durch die Einnahme bestimmter Heilpflanzen ausgelöst. In der Trance können Bilder, Symbole, Visionen und körperliche Empfindungen auftreten, die als Botschaften der geistigen Welt verstanden werden. Wichtig ist dabei, sich mit einer klaren Intention auf die Reise zu begeben und diese hinterher zu integrieren<sup>26</sup>.

Traumreisen stellen eine besondere Form der schamanischen Praxis dar, bei der die Kommunikation mit der Pflanzen- oder Geisterwelt im Traumzustand geschieht. In vielen Traditionen gelten Träume als heiliger Raum, in dem die Geister zu uns sprechen, uns lehren, warnen oder heilen. Pflanzenschamanen arbeiten gezielt mit Träumen, etwa durch die Bitte um nächtliche Führung, das Schlafen mit einem Pflanzenteil unter dem Kopfkissen oder die Durchführung einer „Pflanzendieta“, bei der über einen bestimmten Zeitraum hinweg eine Pflanze begleitet wird. Die

---

26 Harner, M.1987, S. 55 f.

Traumwelt wird dabei als gleichwertige Realität anerkannt, in der tiefe spirituelle Prozesse stattfinden können<sup>27</sup>.

All diese Methoden – Rituale, Trance, Traum – dienen nicht der Flucht aus der Realität, sondern der Erweiterung der Wahrnehmung. Sie ermöglichen einen tieferen Kontakt mit der Natur, dem Selbst und dem Geist der Pflanzen. Wer regelmäßig mit ihnen arbeitet, schult seine Intuition, entwickelt ein feineres Gespür für energetische Zustände und lernt, Botschaften aus der nichtalltäglichen Wirklichkeit zu empfangen, zu deuten und verantwortungsvoll umzusetzen.

### **Zeichen, Intuition und Synchronizitäten**

Im schamanischen Weltbild ist die Wirklichkeit nicht auf das rein Sichtbare und Messbare beschränkt. Vielmehr wird das Leben als ein durchdrungenes Gewebe von Bedeutungen verstanden, in dem alles miteinander in Verbindung steht. Zeichen, Intuition und Synchronizitäten sind Ausdruck dieser tieferen Ordnung – sie gelten als „Sprache der Geister“, als Hinweise aus der nichtalltäglichen Wirklichkeit, die den acht-

---

27 Dreaming, R.H. 2006, S. 141 f.

samen Menschen auf seinem Weg führen können.

**Zeichen** sind äußere Ereignisse, die eine tiefere Bedeutung oder Botschaft tragen. Das kann das plötzliche Erscheinen eines Tieres sein, das wiederholte Auftauchen einer bestimmten Pflanze, eine Windböe im entscheidenden Moment, oder ein Satz in einem Buch, der genau zur eigenen inneren Frage passt. In der schamanischen Praxis gilt: Je ungewöhnlicher, wiederholter oder emotional berührender ein Erlebnis ist, desto eher wird es als Zeichen wahrgenommen. Dabei ist es wichtig, sich von inneren Erwartungen zu lösen und offen dafür zu sein, wie sich die geistige Welt mitteilt – oft geschieht dies subtil, paradox oder jenseits des Verstandes<sup>28</sup>.

**Intuition** ist die innere Wahrnehmungsebene, über die der Mensch mit der geistigen Welt kommuniziert. Sie zeigt sich in einem „Bauchgefühl“, einem plötzlichen Wissen, einem inneren Drängen oder einer feinen Resonanz. Intuition ist nicht emotionaler Impuls oder Wunschdenken,

---

28 Metzner, R., 2004, S. 89 f.

sondern ein stilles, klares Wissen, das jenseits des logischen Denkens liegt. Im Schamanismus wird sie geschult durch Rituale, Stille, Naturverbindung und die Arbeit mit Pflanzegeistern. Wer sich regelmäßig auf diese Ebenen einlässt, entwickelt ein feineres Gespür für innere Stimmigkeit – etwa dafür, welche Pflanze gerade ruft, wann ein Moment für ein Ritual reif ist oder ob eine Entscheidung im Einklang mit dem größeren Ganzen steht<sup>29</sup>.

**Synchronizitäten** sind bedeutungsvolle Zufälle, wie sie etwa der Psychologe C.G. Jung beschrieben hat. Sie treten auf, wenn äußere Ereignisse und innere Zustände in einem nicht kausalen, aber sinnvollen Zusammenhang stehen – etwa wenn jemand über eine bestimmte Pflanze nachdenkt und am selben Tag auf ein altes Buch darüber stößt oder genau diese Pflanze im Traum erscheint. Solche Erlebnisse zeigen, dass die Welt nicht zufällig, sondern zutiefst vernetzt ist. Im schamanischen Verständnis sind Synchronizitäten Ausdruck der Kommunikation zwischen Mensch, Natur und Geist – und damit auch ein Zeichen dafür, dass man sich auf einem stimm-

---

29 Ingerman, S. 2010, S. 113 f.

gen spirituellen Weg befindet<sup>30</sup>.

Im Alltag sind Zeichen, Intuition und Synchronizitäten oft überlagert vom Lärm des Verstandes und der äußeren Reize. Doch wer lernt, still zu werden, zu lauschen, zu vertrauen – der öffnet sich für diese leise, aber kraftvolle Führung. Pflanzengeister kommunizieren nicht laut oder direkt – sie sprechen durch Blätterrauschen, durch innere Bilder, durch das richtige Lied zur richtigen Zeit. Die Kunst besteht darin, diese Sprache wieder zu lernen – nicht mit dem Kopf, sondern mit dem Herzen.

### **Rechtlicher und ethischer Rahmen**

Der moderne Schamanismus bewegt sich in einem komplexen Spannungsfeld zwischen spiritueller Praxis, traditionellem Wissen, westlichem Rechtssystem und ökologischer Verantwortung. Umso wichtiger ist es, einen klaren ethischen und rechtlichen Rahmen zu kennen und zu respektieren – nicht nur, um sich selbst und andere zu schützen, sondern auch, um die Integrität der schamanischen Arbeit zu wahren.

---

30 Jung, Carl Gustav 1991, S. 25 f.

Aus rechtlicher Sicht sind bestimmte Pflanzen, die in traditionellen schamanischen Kulturen als heilig gelten, in vielen Ländern – darunter auch im deutschsprachigen Raum – als Betäubungsmittel eingestuft und damit verboten oder stark reglementiert. Dazu zählen unter anderem Ayahuasca, Peyote oder der Fliegenpilz. Der Besitz, die Zubereitung oder Anwendung solcher Pflanzen kann strafrechtliche Konsequenzen nach sich ziehen. Auch sogenannte „lehrende Pflanzen“, die psychoaktive Wirkstoffe enthalten, unterliegen häufig dem Arznei-, Drogen- oder Lebensmittelgesetz. Daher ist es essenziell, sich vor jeder Anwendung über die geltende Gesetzeslage im jeweiligen Land zu informieren<sup>31</sup>.

Darüber hinaus sollte auch das geistige Eigentum indigener Völker respektiert werden. Die Aneignung schamanischer Praktiken oder die kommerzielle Nutzung heiliger Pflanzenrituale, ohne die Herkunft zu würdigen oder im Austausch mit den ursprünglichen Trägerkulturen zu stehen, gilt als problematisch. Ein achtsamer und respektvoller Umgang mit kulturellem Wissen bedeutet, nicht einfach Techniken zu übernehmen, sondern deren Ursprung zu ehren, sich

---

31 Geyer, M.2020, S. 37 f.

selbst fortwährend zu reflektieren und möglichst auf authentische Lehrer oder Quellen zurückzugreifen<sup>32</sup>.

Der ethische Rahmen schamanischer Praxis orientiert sich an Grundprinzipien wie Achtsamkeit, Respekt, Demut und Integrität. Dazu gehört unter anderem:

Respekt vor der Pflanze als lebendigem Wesen:

Kein gedankenloses Sammeln, kein egozentrischer Gebrauch. Stattdessen: Erlaubnis einholen, achtsames Ernten, Danksagung.

Verantwortung gegenüber sich selbst und anderen:

Wer pflanzenschamanisch arbeitet, übernimmt Verantwortung – sowohl für die eigene seelische Stabilität als auch für die Begleitung anderer. Eine klare Unterscheidung zwischen eigener Erfahrung und therapeutischer Praxis ist notwendig.

---

32 Tupper, K. 2009, Vol. 41, No. 2, S. 149

Keine Heilversprechen:

Schamanismus ist kein Ersatz für medizinische oder psychotherapeutische Behandlung. Es ist unethisch – und oft auch rechtlich bedenklich –, Heilung zu versprechen oder Diagnosen zu stellen.

Transparenz und Demut:

Wer Rituale anbietet oder andere anleitet, sollte offen mit seiner Ausbildung, Erfahrung und Motivation umgehen – ohne Guru- oder Heilsanspruch.

Ökologische Verantwortung:

Viele Pflanzen stehen heute unter Druck durch Übernutzung, Wildsammlung oder kommerziellen Missbrauch. Nachhaltigkeit bedeutet, lokal verfügbare Pflanzen zu bevorzugen, bedrohte Arten zu schützen und eigene Anbauformen zu fördern<sup>33</sup>.

---

33 Rätsch, C. 2012, S. 221

Pflanzenschamanismus ist kein Freibrief für spirituelle Grenzüberschreitungen. Vielmehr verlangt diese Praxis besondere Reife, Klarheit und Verantwortung. Ein stimmiger rechtlicher und ethischer Rahmen ist keine Einschränkung – sondern die Voraussetzung dafür, dass diese alte, kraftvolle Tradition im modernen Kontext heilsam und würdevoll weiterwirken kann.

### **Umgang mit psychoaktiven und nicht-psychoaktiven Pflanzen**

Im Pflanzenschamanismus begegnen wir sowohl psychoaktiven als auch nicht-psychoaktiven Pflanzen als spirituellen Verbündeten – beide auf ihre eigene Weise kraftvoll, lehrend und heilend. Der Unterschied liegt weniger in ihrem „Wirkstoffgehalt“ als in der Art der Kommunikation, die sie mit uns eingehen. Es ist nicht allein die chemische Wirkung, die eine Pflanze zur Lehrerin macht, sondern unsere Haltung, Intention und Bereitschaft, in eine tiefe Beziehung mit ihr zu treten.

Psychoaktive Pflanzen – etwa Ayahuasca, Psilocybin-Pilze, Peyote oder Fliegenpilz – sind in vielen traditionellen Kulturen heilige Lehrerinnen.

Sie öffnen das Bewusstsein für andere Ebenen der Wirklichkeit, ermöglichen direkte Visionserfahrungen, innere Reisen und tiefe seelische Prozesse. Ihr Gebrauch ist in indigenen Kontexten meist streng rituell eingebettet, von erfahrenen Schamanen begleitet und oft mit monatelanger Vorbereitung verbunden. In westlichen Zusammenhängen hingegen fehlt häufig dieses kulturelle und rituelle Schutzfeld, was leicht zu psychischer Überforderung, Fehldeutung oder sogar spirituellem Missbrauch führen kann. Deshalb ist äußerste Achtsamkeit geboten – rechtlich, psychisch, körperlich und spirituell<sup>34</sup>.

Demgegenüber stehen nicht-psychoaktive Pflanzen, deren Wirkung subtiler, aber keineswegs weniger tiefgreifend ist. Beifuß, Holunder, Schafgarbe, Birke oder Gundermann sprechen nicht in bunten Visionen, sondern durch leise Impulse, Träume, Stimmungen, Bilder oder Körperempfindungen. Ihre „Sprache“ ist oft intuitiv, weiblich, langsam – sie fordert Präsenz, Geduld und ein offenes Herz. Gerade in der europäischen Pflanzenarbeit sind es diese heimischen, oft übersehenen Kräuter, die zu langjährigen,

---

34 Rätsch, C.2012, S. 142 f.

verlässlichen Begleiterinnen auf dem spirituellen Weg werden können<sup>35</sup>.

Die Gefahr einer Überhöhung der psychoaktiven Erfahrung liegt darin, dass sie schnelle Durchbrüche verspricht, aber nicht immer Integration ermöglicht. Die nicht-psychoaktive Arbeit hingegen kultiviert die Verbindung zur Natur im Alltag, vertieft das Gespür für Rhythmen, Orte und Jahreszeiten – und stärkt auf Dauer das Vertrauen in die eigene Wahrnehmung. Beide Wege haben ihren Platz, wenn sie verantwortungsvoll, bewusst und in klarer Absicht beschritten werden.

Wesentlich ist nicht, welche Pflanze gewählt wird, sondern wie wir ihr begegnen. Wer mit Respekt, Hingabe und Klarheit arbeitet, kann mit jeder Pflanze eine tief spirituelle Beziehung aufbauen – ob sie Visionen schenkt oder Wurzeln wachsen lässt. In beiden Fällen ist die Pflanze nicht ein Mittel zum Zweck, sondern ein Wesen, das geachtet und ernst genommen werden will<sup>36</sup>.

---

35 Storl, W.D. 2015, S. 75 f.

36 Heaven, R. 2006, S. 123 f.

## **Naturschutz, Wildsammlung, Respekt vor dem Lebensraum**

Wer sich pflanzenschamanisch auf die Natur einlässt, begibt sich nicht nur auf eine spirituelle Reise, sondern übernimmt auch ökologische Verantwortung. Pflanzen sind keine unbegrenzten Ressourcen, sondern empfindsame Wesen in komplexen Lebensräumen. Ihre übermäßige Entnahme – ob aus Unwissenheit, Gier oder romantischer Verklärung – kann ganze Ökosysteme aus dem Gleichgewicht bringen. Darum ist es essenziell, dass der pflanzenschamanische Weg auch immer ein Weg des Naturschutzes ist.

Wildsammlung war für viele indigene und bäuerliche Kulturen Teil eines respektvollen und nachhaltigen Umgangs mit der Natur. Dabei galten bestimmte Regeln: Man nahm nur so viel, wie man wirklich brauchte, ließ immer ausreichend Pflanzen zurück, sammelte nicht während der Blüte oder in Zeiten der Regeneration und sprach vorher ein Dankesritual oder ein inneres Gebet. Diese achtsame Haltung lässt sich auch heute noch praktizieren – besonders in Zeiten, in denen Wildpflanzen durch Bebauung, Landwirtschaft und Klimawandel immer stärker unter

Druck geraten<sup>37</sup>.

Ein zentrales Prinzip lautet: Nicht jede Pflanze, die du kennst, musst du auch pflücken. Der moderne Wunsch, alles selbst herzustellen, zu besitzen oder zu erleben, kann dazu führen, dass auch spirituell Interessierte unbewusst zum Teil eines ausbeuterischen Systems werden. Besonders gefährdet sind seltene oder standortgebundene Pflanzenarten wie z.B. der Gelbe Enzian, die Arnika oder bestimmte Moose und Farne. Ihre Entnahme – selbst in kleinen Mengen – kann verheerende Folgen haben<sup>38</sup>.

Respekt vor dem Lebensraum bedeutet mehr als nur achtsames Sammeln. Es umfasst auch den Schutz der Orte selbst: Wälder, Wiesen, Moore, Auen – sie alle sind nicht nur Lebensräume für Pflanzen, sondern auch für Tiere, Pilze, Mikroorganismen und unsichtbare Wesen, die in vielen schamanischen Traditionen als Hüter dieser Plätze gelten. Wer diese Orte betritt, tut gut daran, innerlich „anzuklopfen“, sich willkommen zu fühlen – oder auch den Mut zu haben, umzukehren, wenn der Ort sich verschlossen zeigt.

In einer spirituellen Praxis, die auf Verbunden-

---

37 Hutchings, M. 2008, S. 52 f.

38 Strecker, U. 2013, S. 89 f.

heit beruht, ist es selbstverständlich, dass Ökologie und Spiritualität zusammengehören. Der Respekt vor der Pflanze ist untrennbar mit dem Respekt vor ihrer Umgebung verbunden. Man kann keine Pflanze lieben und gleichzeitig ihren Lebensraum zerstören. Jede Berührung mit der Natur ist auch eine Gelegenheit, Dankbarkeit zu üben, Verantwortung zu übernehmen und mitzuhelfen, das Heilige im Lebendigen zu bewahren<sup>39</sup>.

### **Eigenverantwortung und Grenzen**

Pflanzenschamanismus ist ein Weg der tiefen Selbsterkenntnis – aber auch der persönlichen Verantwortung. Wer sich auf die Verbindung mit Pflanzengeistern und spirituellen Dimensionen der Natur einlässt, öffnet Räume, die sowohl heilsam als auch herausfordernd sein können. Es ist daher unerlässlich, die eigenen Grenzen zu kennen und die Verantwortung für das eigene Erleben bewusst zu übernehmen.

Eigenverantwortung bedeutet, sich nicht blind auf äußere Autoritäten oder Rituale zu verlassen, sondern selbst die innere Haltung, Absicht und

---

39 Kowalewski, L., 2021, S. 133 f.

Vorbereitung zu prüfen. Jede Reise, jedes Ritual, jede Begegnung mit einer Pflanze geschieht auf eigenes Risiko – seelisch, körperlich und geistig. Niemand kann abnehmen, was man selbst nicht bereit ist, zu tragen oder zu integrieren. Gerade in einem Feld, das sich mit nicht-alltäglichen Bewusstseinszuständen und spirituellen Kräften beschäftigt, ist es entscheidend, bei sich zu bleiben, sich zu erden und jederzeit die Freiheit zu haben, „Nein“ zu sagen.

Grenzen zu setzen ist kein Zeichen von Schwäche, sondern Ausdruck von Reife. Nicht jede Erfahrung muss gemacht, nicht jede Pflanze eingenommen, nicht jedes Ritual vollzogen werden. Manches, was spirituell faszinierend erscheint, kann emotional überfordern oder psychisch destabilisieren – insbesondere, wenn persönliche Traumata oder unverarbeitete Themen berührt werden. Wer achtsam mit sich umgeht, erkennt, wann es sinnvoll ist, eine Pause einzulegen, professionelle Unterstützung zu suchen oder eine Übung nicht fortzusetzen.

Auch im Kontakt mit anderen – in Gruppen, Kreisen oder Seminaren – ist es wichtig, sich nicht unter Druck setzen zu lassen. Jeder spirituelle Prozess ist individuell. Was für den einen

stimmig ist, kann für die andere zu viel sein. Offenheit braucht immer auch Schutzräume, Klarheit und Respekt. Verantwortung bedeutet hier auch, mit den Erfahrungen anderer achtsam umzugehen, keine Heilsversprechen zu geben und die Grenzen anderer ebenso zu achten wie die eigenen.

Pflanzenschamanismus lädt dazu ein, sich selbst tiefer kennenzulernen – aber nicht um jeden Preis. Die wahre Tiefe liegt oft nicht in der spektakulären Erfahrung, sondern in der Fähigkeit, still zu werden, zu lauschen und im richtigen Moment zurückzutreten. Wer diesen Weg mit innerer Klarheit und Verantwortung geht, schafft die Grundlage für eine heilsame und respektvolle Verbindung mit der Natur – und mit sich selbst.

## **Teil II: Die Pflanzenverbündeten – Porträts heimischer Heil- und Ritualpflanzen**

### **Bäume als schamanische Lehrer**

Bäume nehmen im Pflanzenschamanismus eine besondere Rolle ein. Sie sind nicht nur Heilpflanzen im medizinischen Sinne, sondern auch lebendige Wesen mit einer ausgeprägten spirituellen Präsenz. Ihre Erscheinung, ihr Standort und ihre energetische Ausstrahlung machen sie zu kraftvollen Verbündeten auf dem schamanischen Weg. Anders als viele krautige Pflanzen leben sie über Jahrhunderte, beobachten das Kommen und Gehen der Jahreszeiten, der Menschen und der Geschichten, die sich um sie ranken. Ihre Beständigkeit, Ruhe und Tiefe machen sie zu natürlichen Lehrern, insbesondere wenn es darum geht, Erdung, innere Ausrichtung und Verbindung zwischen den Welten zu finden.

Viele Kulturen betrachteten bestimmte Bäume als heilig: Die Eiche war dem Donnergott geweiht und galt als Wohnort kraftvoller Wesen. Die Birke wurde mit Reinigung, Neubeginn und der Frühlingsgöttin assoziiert, während die Linde – oft Dorfmittelpunkt – für das Zusammenkommen der Gemeinschaft stand und das Herz öffnete. Auch die Weide, Esche, Buche oder Holunder wurden

in Mythen, Ritualen und Volksglauben als Schwellenbäume verehrt, an deren Stamm sich der Schleier zwischen den Welten lichtet<sup>40</sup>.

In der schamanischen Praxis begegnet man Bäumen auf verschiedene Weise: durch achtsames Sitzen an ihrem Fuß, das meditative Lehnen an ihrer Rinde, das Lauschen ihrer „Stimme“ im Wind oder das Riechen, Tasten und Fühlen. Manche Praktizierende berichten von inneren Bildern, Botschaften oder plötzlichen Klarheiten, die ihnen während solcher Baumkontakte zuteilwurden. Besonders kraftvoll ist auch das Aufsuchen sogenannter Baumwesen oder Baumgeister – individuelle energetische Ausdrucksformen, die mit dem Geist eines bestimmten Baumes verbunden sind und durch Trance oder Traumreisen kontaktiert werden können<sup>41</sup>.

Die Verbindung mit einem Baum als spirituellem Lehrer entwickelt sich meist langsam. Es braucht wiederholten Kontakt, Geduld und eine offene, stille Präsenz. In dieser Beziehung kann der Baum zu einem Begleiter werden, der Schutz, Weisung oder energetische Unterstützung bietet – oft über lange Zeit hinweg. Auch das Sammeln von Blättern, Rinde oder Knospen sollte stets in respektvoller Weise geschehen, begleitet von

---

40 Storl, W.D. 2009, S. 213 f.

41 Rätsch, C., 1998, S. 1041 f.

Dankbarkeit und bewusstem Geben und Nehmen. Wer einem Baum mit Achtung begegnet, betritt ein altes, lebendiges Netzwerk, in dem Austausch auf feinstofflicher Ebene möglich ist<sup>42</sup>.

### **Eiche, Birke, Buche, Weide, Holunder, Esche**

Im Pflanzenschamanismus spielen Bäume eine herausragende Rolle – nicht nur als Heilpflanzen, sondern als geistige Lehrer, Schwellenhüter und Begleiter auf dem Weg der spirituellen Erdung. Besonders kraftvoll und in der europäischen Pflanzenarbeit tief verankert sind die Eiche, Birke, Buche, Weide, Holunder und Esche. Jeder dieser Bäume besitzt eine spezifische Signatur, einen eigenen Geist, der sich in Träumen, Ritualen, Visionen und in der stillen Zwiesprache offenbaren kann.

Bäume waren in vielen Kulturen mehr als nur Lebensräume oder Holzlieferanten – sie galten als heilige Wesen, als Sitz der Götter, als Mittler zwischen den Welten. Die Mythologie, die sich um Bäume wie Eiche, Birke, Holunder oder Esche rankt, erzählt von ihren spirituellen Kräften und ihrer Bedeutung als Hüter von Schwel-

---

42 Schwenk, T., 1998, S. 187 f.

len, Hütern des Wissens oder Lebensspender. Diese alten Geschichten sind tief in der Volksseele verwurzelt und spiegeln sich nicht nur in Märchen und Liedern, sondern auch in den rituellen Handlungen unserer Vorfahren wider.

### **Eiche** – die Alte mit der starken Präsenz

Die Eiche steht für Kraft, Standhaftigkeit und Schutz. Sie ist ein Baum des Lichts und der Sonne, in vielen Kulturen als heiliger Baum verehrt, insbesondere den Donnergöttern wie Donar oder Thor geweiht. In der schamanischen Praxis wird sie häufig zur Erdung und zur Stärkung des Wurzelchakras aufgesucht. Ihr harziger Duft, ihre massive Gestalt und das langsame Wachstum machen sie zu einer Meisterin der Zentrierung<sup>43</sup>.

Mythologie: Die Eiche war dem Donnergott geweiht – ein Baum des Himmels, der Kraft und des Schutzes. Sie stand oft an Kultplätzen, wo Rituale zur Stärkung des Stammes oder zum Gewittersegen durchgeführt wurden. Ihre Blätter enthalten Gerbstoffe, die entzündungshemmend

---

43 Storl, W.D. 2015, S. 132 f.

wirken – ein Hinweis darauf, dass ihre Heilkraft sowohl im Körperlichen wie im Geistigen ordnend wirkt. Rituale mit Eichenlaub oder Eichenrinde dienen in der schamanischen Praxis der Stärkung des inneren Rückgrats, der Verbindung zur Ahnenkraft und dem Schutz vor zerstreuer Energie.

Heilpflanze: Die Eiche (*Quercus robur*) ist besonders für ihre stark adstringierende Wirkung bekannt. Ihre Rinde – reich an Gerbstoffen wie Catechin- und Gallotanninen – wird äußerlich in Form von Bädern oder Umschlägen bei entzündlichen Hauterkrankungen, Hämorrhoiden oder schlecht heilenden Wunden verwendet. Innerlich hilft sie in Teezubereitungen gegen Durchfall und Magen-Darm-Reizungen, da sie die Schleimhäute zusammenzieht und beruhigt.

### **Birke** – Hüterin des Neubeginns

Die Birke ist zart und hell, ein Baum des Neubeginns, der Frische und Reinigung. In alten Ritualen wurde sie zum Austreiben des Winters und zur Segnung von Häusern verwendet. In schamanischen Reisen ist sie oft ein Torbaum zur Anderswelt, besonders zur Oberwelt. Ihre Energie

ist weiblich, leicht, klärend – sie hilft, Altes loszulassen und mit neuer Klarheit den eigenen Weg zu sehen<sup>44</sup>.

Mythologie: Die Birke wurde als jungfräulicher Baum verehrt – Symbol des Neubeginns, der Klarheit und der Reinigung. In der Frühjahrszeit wurde sie geschmückt und als Maibaum aufgestellt. Ihre jungen Blätter enthalten Saponine und Flavonoide, die harntreibend und entgiftend wirken – eine medizinische Entsprechung zu ihrer spirituellen Qualität der Reinigung. In Ritualen dient die Birke oft als Schwellenbaum zu neuen Lebensabschnitten, etwa durch Räucherungen mit getrocknetem Holz oder das symbolische Umkreisen eines Birkenstamms, um Altes loszulassen.

Heilpflanze: Die Birke (*Betula pendula*) ist insbesondere im Frühjahr eine wichtige Heilpflanze. Ihre jungen Blätter und Knospen enthalten Flavonoide, Saponine und ätherische Öle, die eine stark harntreibende Wirkung entfalten. Birkenblätterttee wird traditionell zur Entgiftung, bei Harnwegsinfekten und bei rheumatischen Beschwerden eingesetzt. Der frisch gewonnene Birkenensaft gilt zudem als vitalisierend und wird

---

44 Rätsch, C.2012, S. 188

äußerlich zur Pflege von Haut und Haaren genutzt, etwa gegen Schuppen oder zur Anregung des Haarwuchses.

### **Buche** – der stille Hüter des Wissens

Die Buche steht für geistige Ordnung, Sammlung und Weisheit. Ihre glatte Rinde und ihre weit ausladende Krone laden zum Meditieren und Verweilen ein. In ihrer Präsenz liegt eine stille Autorität, die das Denken beruhigt und zur Inneren Stimme führt. Alte Buchenhaine galten als Orte der Ahnenverbindung und der Entscheidung. Wer sich auf sie einlässt, kann tiefe Einsichten über Lebenszusammenhänge erhalten<sup>45</sup>. Mythologie: Mythologisch wurde die Buche weniger als spektakulärer Kultbaum verehrt, sondern als beständige Trägerin von Weisheit. Ihr Name steht etymologisch mit dem Begriff „Buch“ in Verbindung – in germanischen Sprachen waren Buchstaben ursprünglich Runen, oft in Buchenholz geritzt. So wurde die Buche zu einem Symbol für Sprache, Schrift, Überlieferung und das Bewahren geistiger Inhalte<sup>1</sup>. Alte Buchenhaine galten als Orte stiller Autorität, an

---

45 Schwenk, T.1998, S. 145

denen Recht gesprochen und Entscheidungen getroffen wurden – fern von Willkür, in Übereinstimmung mit natürlichen Gesetzen.

Heilpflanze: Aus ihrem Holz wurde früher Buchenholzteer gewonnen, der äußerlich bei Hautleiden wie Ekzemen, Flechten oder chronischem Juckreiz verwendet wurde. Auch die Rinde wurde gelegentlich gegen Fieber eingesetzt, doch heute findet die Buche eher selten Verwendung in der modernen Pflanzenheilkunde. Ihre Wirkstoffe, vor allem Gerbstoffe und Harze, besitzen mild desinfizierende und zusammenziehende Eigenschaften.

**Weide** – Seelenbaum und Schwellenbaum  
Die Weide ist ein Baum des Wassers, der Gefühle, Träume und Intuition. Ihre hängenden Äste wirken wie fließende Energie, ihre Wurzeln suchen das Nass. In der Pflanzenmagie wird sie mit dem Mond und der weiblichen Kraft assoziiert. Für schamanische Praktizierende ist sie ein Baum der Übergänge, besonders zwischen Leben und Tod, Schlaf und Traum – ein starker Begleiter bei Ritualen zur Ahnenarbeit oder zur Trauertransformation<sup>46</sup>.

---

46 Hoffmann, C.2020, S. 94 f.

Mythologie: In der Mythologie wurde die Weide vielfach mit der Mondgöttin, mit Hexen, Heilerinnen und Seherinnen in Verbindung gebracht. Besonders in der keltischen und germanischen Überlieferung galt sie als Baum der Prophetie, der Traumwelt und der Totenkommunikation. Sie war ein Schwellenbaum – eine Pflanze, die zwischen den Welten steht und deren Geist sich oft im Halbschatten, in Träumen oder in der Dämmerung zeigt. Frauen, die mit der Weide arbeiteten, wurden früher als „Weidenfrauen“ oder „Mondkräuterinnen“ bezeichnet, und ihnen wurde eine besondere Gabe des Sehens und Fühlens nachgesagt.

Heilpflanze: Die Weide nimmt eine besondere Stellung ein, denn sie gilt als natürliche Ahnherin des modernen Aspirins. Ihre Rinde enthält Salicin, eine Substanz, die im Körper zu Salicylsäure umgewandelt wird und schmerzstillende, fiebersenkende sowie entzündungshemmende Wirkung entfaltet. Schon in der Antike wurde Weidenrinde bei Kopf- und Gliederschmerzen sowie bei rheumatischen Beschwerden innerlich eingenommen. Ihre Anwendung ist eine der ältesten belegten pflanzlichen Schmerztherapien Europas.

## **Holunder** – Schwellenhüterin zwischen den Welten

Der Holunder ist einer der mystischsten Bäume Mitteleuropas. Er wurde nie leichtfertig gefällt, denn in ihm wohnte Frau Holle oder eine Schutzgöttin des Hauses. In der Volksmedizin wie im Schamanismus gilt er als Baum der Schwellen: zwischen Leben und Tod, Haus und Wildnis, Alltagswelt und Anderswelt. Seine Blüten und Beeren sind heilsam, sein Geist ist fordernd – er verlangt Ehrfurcht und klare Absicht<sup>47</sup>.

Mythologie: Der Holunder, der in der Mythologie als Wohnsitz der Göttin Frau Holle gilt, verbindet die Welt der Lebenden mit der der Toten. Kein Baum wurde so sehr mit dem Häuslichen und dem Übergang assoziiert. Seine Beeren enthalten Anthocyane und Vitamine, die immunstärkend wirken, während seine Rinde abführend und reinigend eingesetzt wurde. In Ritualen gilt der Holunder als Schwellenhüter – man bittet ihn um Erlaubnis, bevor man ihn berührt oder pflückt, und viele pflanzenschamanische Prakti-

---

47 Hägermann, D. 2009, S. 43 f.

zierende nutzen seine Blüten oder Beeren in Trancezeremonien, um Zugang zur Anderswelt zu erhalten.

Heilpflanze: Seine Blüten wirken schweißtreibend und schleimlösend – ein bewährtes Mittel bei Erkältungskrankheiten, Grippe und fieberhaften Infekten. Die dunklen Beeren enthalten neben Vitamin C auch antioxidative Anthocyane und unterstützen das Immunsystem, sowohl vorbeugend als auch im akuten Infekt. Holunderblüten werden meist als Tee oder Sirup eingenommen, während die Beeren gekocht zu Saft oder Mus verarbeitet werden. Die Rinde wurde früher als Abführmittel genutzt, ist aber wegen ihrer leicht toxischen Wirkung heute nicht mehr gebräuchlich.

**Esche** – Weltenbaum und Mittler  
Die Esche gilt in der nordischen Mythologie als Weltenbaum Yggdrasil – sie verbindet Unterwelt, Mittelwelt und Oberwelt. In ihrer Anwesenheit kann man lernen, zwischen den Ebenen zu reisen, innere Ordnung zu schaffen und die Balance zwischen Chaos und Struktur zu halten. Ihre Energie ist neutral, aber äußerst dynamisch – sie unterstützt Prozesse des spirituellen Wachstums

und der Bewusstwerdung<sup>48</sup>.

Mythologie: Die Esche – mythologisch als Yggdrasil, der Weltenbaum, bekannt – trägt die Vorstellung eines kosmischen Baumes, der die drei Welten verbindet: Unterwelt, Mittelwelt, Oberwelt. Ihre Samen und Rinde wurden medizinisch bei Rheuma und Verdauungsbeschwerden genutzt, was ihrer schamanischen Eigenschaft entspricht, blockierte Lebensströme wieder in Fluss zu bringen. In der Ritualarbeit kann die Esche durch das symbolische „Hinaufsteigen“ in ihrer Krone oder das Meditieren an ihrem Fuß helfen, Klarheit zwischen geistigen Ebenen zu schaffen und das Gleichgewicht im Inneren wiederherzustellen.

Heilpflanze: Die Esche (*Fraxinus excelsior*) schließlich wird in der Volksheilkunde vor allem zur Förderung der Ausleitung über die Nieren genutzt. Ihre Blätter, reich an Flavonoiden und Cumarinen, wirken harntreibend, leicht abführend und entzündungshemmend. Tee aus Eschenblättern wird traditionell bei rheumatischen Beschwerden, Gicht und zur sogenannten „Blutreinigung“ verwendet. Ihre Wirkung ist dabei eher sanft und ausgleichend, was sie beson-

---

48 Grimm, J. S. 189 f.

ders für längerfristige Anwendungen geeignet macht.

Diese sechs heimischen Baumarten zeigen, wie reichhaltig und differenziert das alte Wissen um pflanzliche Heilkräfte ist. Ihre medizinischen Wirkungen ergänzen auf natürliche Weise die symbolischen und spirituellen Qualitäten, die ihnen im pflanzenschamanischen Kontext zugeschrieben werden. Wer sich ihnen mit Achtsamkeit nähert, kann sowohl körperliche als auch seelische Unterstützung erfahren.

### **Heilkräuter und schamanische Wegbegleiter**

Beifuß, Johanniskraut, Baldrian, Schafgarbe, Brennnessel

In der schamanisch-pflanzenheilkundlichen Praxis Mitteleuropas zählen Beifuß, Johanniskraut, Baldrian, Schafgarbe und Brennnessel zu den wichtigsten heimischen Heilpflanzen. Sie sind nicht nur für ihre körperlichen Heilwirkungen bekannt, sondern werden auch als spirituelle Wegbegleiter geschätzt – Pflanzen, die den Menschen in Übergängen, Krisen und spirituellen Prozessen begleiten. Ihr Einsatz reicht von Tee

und Tinktur über Räucherwerk bis hin zu Ölauszügen und Ritualen.

Der **Beifuß** (*Artemisia vulgaris*) gilt als klassische schamanische Schutz- und Schwellenpflanze. Schon in vorchristlicher Zeit wurde er zur Reinigung, Abwehr negativer Energien und zur Unterstützung bei Übergangsritualen verwendet. Räucherungen mit Beifuß gelten als reinigend und öffnend für spirituelle Wahrnehmung. Körperlich wirkt Beifuß durch seine Bitterstoffe und ätherischen Öle verdauungsfördernd, krampflösend und menstruationsregulierend. Er kann als Tee bei Magenbeschwerden oder zur Anregung der Gebärmutter eingesetzt werden. Beifußöl findet Anwendung zur Massage bei Unterleibsbeschwerden oder zur energetischen Reinigung des Körpers<sup>49</sup>.

**Johanniskraut** (*Hypericum perforatum*) ist eine Lichtpflanze im besten Sinne. Es wird seit Jahrhunderten zur Behandlung von depressiven Verstimmungen, nervöser Unruhe und Angstzuständen genutzt. Die Wirkung auf das zentrale Nervensystem ist inzwischen auch wissenschaftlich

---

49 Räge, W. 2002, S. 34 f.

anerkannt. In der schamanischen Arbeit steht Johanniskraut für Schutz, Seelenheilung und das Wiederentfachen inneren Lichts. Als Tee oder Tinktur eingenommen stärkt es die Nerven, während Johanniskrautöl – das typische rote Mazerat – äußerlich bei Sonnenbrand, Muskelverspannungen und zur energetischen „Versiegelung“ nach Ritualen eingesetzt wird<sup>50</sup>.

**Baldrian** ist die große Pflanze der Entspannung und des Rückzugs. Seine beruhigende Wirkung auf das Nervensystem ist tiefgreifend – nicht sedierend, sondern ausgleichend. Baldriantropfen oder Tee helfen bei Schlafstörungen, Angstzuständen oder innerer Unruhe. Spirituell ist Baldrian ein Wurzelverbündeter, der besonders in Zeiten tiefer seelischer Verarbeitung Halt geben kann. In schamanischen Kontexten gilt er als Pflanze der Traumarbeit und als Begleiter für nächtliche Seelenreisen. Die Räucherung wirkt erdend und klärt Räume von emotionalem Lärm<sup>51</sup>.

Die **Schafgarbe** (*Achillea millefolium*) ist eine Pflanze der Wundheilung – körperlich wie see-

---

50 Pahlow, M. 2011, S. 134 f.

51 Müller, S. 2008, S. 192 f.

lich. Sie wirkt blutstillend, krampflösend und entzündungshemmend und ist daher ein wichtiges Heilkraut für Frauen, vor allem bei Zyklusbeschwerden. Als Tee unterstützt sie den Magen-Darm-Trakt, als Tinktur oder Öl dient sie zur Pflege gereizter Haut. Spirituell bringt die Schafgarbe Ausgleich und Schutz. Ihre feine, klare Signatur macht sie zu einer Vermittlerin zwischen verschiedenen Ebenen. In der Räucherung fördert sie die energetische Harmonisierung und hilft, innere Spannungen zu lösen<sup>52</sup>.

Die **Brennnessel** (*Urtica dioica*) schließlich ist eine Pflanze der Reinigung, Kraft und Lebenskraft. Ihr hoher Gehalt an Mineralstoffen, Eisen, Vitaminen und Kieselsäure macht sie zu einer echten Vitalpflanze. Als Tee wird sie bei Frühjahrskuren zur Ausleitung und Blutreinigung eingesetzt, als Tinktur bei Hautleiden oder rheumatischen Beschwerden. Schamanisch ist sie eine „Kraftpflanze“, die den Mut stärkt, die Lebenskraft anhebt und stagnierende Energien aufbricht. Ihre energetische Signatur ist feurig, klärend, manchmal konfrontativ – sie wirkt dort, wo alte Muster gelöst werden müssen. In der

---

52 Storl, W.D. 2000, S. 88–91

Räucherung kann sie Schutz geben und Räume von trägen, blockierenden Energien befreien<sup>53</sup>.

Diese fünf Heilpflanzen wirken auf mehreren Ebenen zugleich: körperlich-heilend, seelisch-stabilisierend und geistig-anregend. In ihrer Anwendung – sei es als Tee, Öl, Räucherwerk oder Tinktur – entfalten sie eine tiefgreifende, ganzheitliche Kraft, die sich besonders dann zeigt, wenn man ihnen mit Respekt, Achtsamkeit und einer klaren Intention begegnet.

### **Pflanzen mit spirituell-transformierender Kraft**

Pflanzen mit spirituell-transformierender Kraft sind jene, die in schamanischen Traditionen nicht nur wegen ihrer medizinischen Wirkung, sondern vor allem wegen ihrer tiefgreifenden Wirkung auf Bewusstsein, Wahrnehmung und seelische Prozesse geschätzt werden. Sie gelten als „Türöffner“, als Vermittler zwischen den Welten, als Pflanzen, die Bewusstseinsveränderung, Einsicht, Heilung und innere Wandlung ermöglichen. Diese Pflanzen wirken auf einer Ebene, die über das Körperliche hinausgeht – sie sprechen

---

53 Rätsch, C. 1998, S. 147 f.

zur Seele, zur inneren Landschaft des Menschen, und führen ihn oft durch tiefgreifende Prozesse der Erkenntnis, Reinigung und Neuorientierung. Ein Beispiel für eine solche Pflanze ist der Beifuß, der in vielen europäischen Kulturen als Schwelenhüter galt. Seine Anwendung in Räucherungen oder Ritualbädern dient der Reinigung und der Öffnung des Bewusstseins für andere Ebenen der Wahrnehmung. Beifuß stärkt die Intuition, bringt verborgene Aspekte ins Licht und hilft bei der Loslösung alter Muster. Er wird oft zu Beginn schamanischer Reisen oder Übergangsrituale genutzt, da er Schutz bietet und die Verbindung zu spirituellen Kräften erleichtert<sup>54</sup>.

Auch das Johanniskraut kann in diesen Kontext gestellt werden: Es öffnet das Herz, vertreibt innere Dunkelheit und bringt Licht in depressive, abgespaltene oder ängstliche Seelenanteile. Es stärkt das innere Licht und hilft, eigene Schattenaspekte zu erkennen und zu transformieren. Als Pflanze des Sommers und der Sonnenwende trägt es das Motiv der Erneuerung und der inneren Klarheit in sich<sup>55</sup>.

Ein weiteres Beispiel ist die Schafgarbe, die als

---

54 Rätsch, C. 2001, S. 197 f.

55 Müller, S., 2010, S. 112 f.

Vermittlerin zwischen den Welten wirkt. Sie bringt Ausgleich und hilft, innere Konflikte oder Spannungsfelder zu erkennen. In der Trance oder Traumreise wird sie oft als Begleiterin erlebt, die Klarheit und Heilung auf seelischer Ebene schenkt. Ihre Fähigkeit, Räume zu öffnen, macht sie zu einer wichtigen Verbündeten in Heilzereemonien<sup>56</sup>.

Auch psychoaktive Pflanzen wie Alraune, Tollkirsche oder Fliegenpilz wurden in alten europäischen Ritualen als spirituell-transformierende Mittel verwendet – jedoch mit großem Respekt und meist nur durch Eingeweihte, da ihre Wirkung stark, nicht ungefährlich und schwer zu dosieren ist. Diese Pflanzen öffnen die Pforten des Bewusstseins oft abrupt und intensiv, was sowohl zu tiefer Erkenntnis als auch zu Desorientierung führen kann, wenn keine geeignete rituelle Führung vorhanden ist.

Doch auch viele nicht-psychoaktive Pflanzen besitzen eine transformierende Kraft – durch ihre feinstofflichen Schwingungen, ihre Signatur, ihre mythologische Bedeutung und die innere Arbeit, die sie anstoßen. Wer sich diesen Pflanzen in Achtsamkeit, mit offenem Herzen und in

---

56 Storl, W.D. 2013, S. 89 f.

rituellem Rahmen nähert, kann sie als Lehrer und Begleiter auf einem Weg der inneren Wandlung erfahren.

Solche Pflanzenarbeit verlangt Respekt, Geduld und Hingabe. Sie ist kein Mittel zur schnellen „Erleuchtung“, sondern ein Weg, auf dem man sich selbst begegnet – oft tief, manchmal schmerzhaft, aber stets mit dem Potenzial zur echten Transformation. Die Pflanzen geben keine einfachen Antworten, aber sie stellen die richtigen Fragen.

### **Alraune, Tollkirsche, Bilsenkraut (historischer Kontext!)**

Alraune, Tollkirsche und Bilsenkraut gehören zu den bekanntesten Vertreterinnen der sogenannten Nachtschattengewächse, die in der europäischen Geschichte eine zentrale Rolle in Magie, Heilkunde und spiritueller Praxis spielten. Diese Pflanzen sind tief verwoben mit der Volksmagie, der mittelalterlichen Kräuterheilkunde und dem schamanisch-alchemistischen Weltbild der Vorzeit. Sie gelten als mächtig, gefährlich und zugleich tief transformierend – Pflanzen, die sowohl Heilung als auch Wahnsinn bringen konn-

ten, je nach Wissen, Absicht und Umgang. Die Alraune (*Mandragora officinarum*) wurde bereits im Altertum als Pflanze mit fast übernatürlichen Eigenschaften verehrt. Ihre menschlich wirkende Wurzelform ließ sie zu einem Objekt magischer Projektion werden: Man schrieb ihr die Kraft zu, Liebeszauber zu bewirken, unheilvolle Einflüsse abzuwehren oder sogar Glück und Fruchtbarkeit zu bringen. Im Mittelalter wurde sie oft in speziellen Ritualen ausgegraben, begleitet von magischen Beschwörungen, da man glaubte, ihr Schrei könne den Ausgräber töten. Die Alraune war Bestandteil von Hexensalben und Zauberköchen, ihr Wurzelextrakt wirkt halluzinogen und narkotisierend, allerdings auch stark toxisch<sup>57</sup>.

Die Tollkirsche (*Atropa belladonna*) trägt nicht zufällig den Namen der griechischen Schicksalsgöttin Atropos – jene, die den Lebensfaden durchtrennt. Die Pflanze wurde im Altertum wie im Mittelalter sowohl als Heilmittel als auch als Werkzeug der Hexerei verwendet. Schon kleine Dosen wirken stark psychoaktiv: Sie erweitern die Pupillen, verändern das Raum-Zeit-Empfinden und können intensive Halluzinationen her-

---

57 Rätsch, C., 1998, S. 537 f.

vorrufen. Tollkirsche fand Anwendung in Flugsalben und Tränken, die zur spirituellen Ekstase oder „Andersweltausfahrt“ dienten. Die Pflanze wurde nicht nur gefürchtet, sondern auch verehrt – als Schwellenhüterin zwischen Leben und Tod<sup>58</sup>.

Bilsenkraut (*Hyoscyamus niger*) war bei Kelten, Germanen und später in mittelalterlichen Klöstern und Volkshilfeschulen bekannt. Es wurde rituell verbrannt, geräuchert oder eingenommen, um visionäre Zustände zu induzieren. Der Rauch des Bilsenkrauts galt als Toröffner zu anderen Bewusstseinssebenen, wurde aber auch als narkotisches Mittel bei Operationen und Zahnbehandlungen eingesetzt. In der Volksmagie wurde Bilsenkraut für Wetterzauber, Wahrsagerei und Schutzrituale verwendet. In Salbenform führte es zu tranceartigen Zuständen, die von Visionen bis zu Todesnähe-Erfahrungen reichen konnten<sup>59</sup>.

Diese drei Pflanzen sind Beispiele für den engen Zusammenhang von Magie, Mystik und Giftkunde in der alten Pflanzenpraxis Europas. Sie stan-

---

58 Husain, S., 2005, S. 204 f.

59 Müller-Ebeling, C.1998, S. 291 f.

den an der Grenze zwischen Heilung und Gefahr, zwischen Alltag und Ekstase. Ihre Anwendung war eingebettet in rituelle Kontexte, oft begleitet von Gesängen, Schutzzeichen und spirituellen Führungen. In einer Zeit, in der Pflanzen noch als lebendige Wesen mit Geist und Charakter wahrgenommen wurden, hatten sie eine klare Stellung als „mächtige Verbündete“ – aber auch als Lehrerinnen, die Respekt einforderten.

### **Der spirituelle Umgang mit Giftpflanzen**

Der spirituelle Umgang mit Giftpflanzen wie Tollkirsche, Stechapfel, Bilsenkraut oder Eisenhut verlangt tiefen Respekt, Klarheit über Grenzen und eine bewusste Entscheidung gegen deren physische Einnahme. Statt pharmakologischer Nutzung steht hier die geistige Begegnung mit dem Pflanzenwesen im Zentrum – eine Praxis, die seit Jahrhunderten in rituellen, schamanischen und magischen Traditionen Europas gepflegt wurde<sup>60</sup>.

Diese Pflanzen galten als Schwellenhüter zwischen den Welten, als Träger archetypischer Kräfte oder sogar als „Bewohner“ anderer Realitäts-

---

60 Rätsch, C. 2007, S. 88 f.

schichten. Ihr starkes Gift wurde symbolisch als Spiegel für innere Wandlung, Tod und Wiedergeburt gesehen. Die Alraune etwa wurde nicht einfach geerntet, sondern mit Ritualen und magischen Schutzformeln „gebeten“, sich zu zeigen – ein Ausdruck der ehrfürchtigen Beziehung zum Pflanzengeist<sup>61</sup>.

In der heutigen spirituellen Praxis bedeutet der Umgang mit diesen Pflanzen nicht, sie zu konsumieren, sondern ihre Präsenz auf nichtstofflicher Ebene zu erforschen: durch Meditationen mit lebenden Pflanzen, durch Träume, durch das Arbeiten mit Symbolen, Bildern oder homöopathisch hochverdünnten Essenzen. Auch Räucherungen mit minimalen, verdampften Spuren – etwa von Samen des Stechapfels – können als Schwellenritual wirken, sollten jedoch stets mit äußerster Vorsicht, am besten gar nicht, durchgeführt werden, wenn keine fundierte Erfahrung oder Fachbegleitung besteht<sup>62</sup>.

Die bewusste Entscheidung, Giftpflanzen rein spirituell zu begegnen, ist Ausdruck einer modernen, verantwortungsvollen Pflanzenarbeit. Sie

---

61 Müller-Ebeling, C. 1998, S. 281 f.

62 Beyer, S.2009, S. 121 f.

anerkennt die Pflanzen als Subjekte mit eigener geistiger Qualität – nicht als Werkzeuge zur Bewusstseinsweiterung, sondern als Lehrer, mit denen man in inneren Räumen kommuniziert. Dabei entstehen intensive Erfahrungen: Träume, innere Bilder, emotionale Prozesse oder intuitive Einsichten, die nicht auf chemischer Wirkung beruhen, sondern auf einer energetischen Resonanz.

Diese Form der Beziehung ist ein Weg der Achtsamkeit: Er schützt sowohl den Menschen vor körperlicher Gefahr als auch die Pflanzen vor Übernutzung. In einer Zeit, in der viele alte Arten durch Wildsammlung gefährdet sind, ist das ein spiritueller Zugang, der mit dem Naturschutzgedanken in Einklang steht. Giftpflanzen werden so nicht ausgeschlossen, sondern auf andere Weise integriert – als kraftvolle, geheimnisvolle Begleiter im rituellen und inneren Heilraum.

## **Spirituelle Umgang mit den vier zentralen Giftpflanzen**

Der achtsame, rein spirituelle Zugang zu klassischen Giftpflanzen wie Tollkirsche, Stechapfel, Bilsenkraut und Eisenhut ist ein Weg, sich alten europäischen Pflanzenwesen auf einer feinstofflichen, visionären Ebene zu nähern – ohne physische Einnahme oder direkte Berührung. Jede dieser Pflanzen verkörpert eine archetypische Kraft und hat ihren Platz im spirituellen Pflanzensystem als Hüterin von Grensräumen, Schattenarbeit, Ekstase oder Wandlung. Sie begegnen dem Menschen nicht sanft, sondern tief – fordernd, prüfend, oft konfrontierend. Doch wer ihnen mit Demut, Offenheit und innerer Klarheit begegnet, kann tiefe Einsichten über sich selbst und das Leben erhalten.

**Tollkirsche** (*Atropa belladonna*) gilt als Pflanze der Schwelle zwischen Leben und Tod, zwischen Licht und Dunkel. In ihr wohnt eine tiefe weibliche Macht – geheimnisvoll, nächtlich, magisch. Spirituell führt sie in die Räume des Schattens, der Tabus und der verdrängten Ängste. In rituellen Kontexten kann man sich ihr durch Meditati-

on mit einem getrockneten Blatt (nicht berühren!) oder durch eine Traumreise mit der inneren Frage „Was verdränge ich?“ nähern. Ihre Energie ist kühl, tief und prüfend. Viele erleben ihre Präsenz als still, fast majestätisch – eine Wächterin der inneren Schwelle<sup>63</sup>.

**Stechapfel** (*Datura stramonium*) hingegen wirkt ekstatisch, chaotisch, transformierend. Er war Bestandteil vieler Hexensalben und Trancemittel – nicht zur Nachahmung, sondern als Hinweis auf seine starke Wirkung im kollektiven Gedächtnis. Spirituell symbolisiert er Kontrollverlust, Auflösung des Egos, das radikale Loslassen. Wer mit Stechapfel meditiert – etwa durch Betrachtung der Pflanze oder mit einem Samenkapsel-Talisman im Ritualkreis – kann Themen wie Hingabe, Wahn, Vision oder Wahres-Ich ergründen. Er steht für Schwellenzustände, Auflösung alter Identität und das Wiederfinden der eigenen Mitte im Chaos<sup>64</sup>.

---

63 Rätsch, C.1998, S. 87

64 Müller-Ebeling, C. 1998, S. 301

**Bilsenkraut** (*Hyoscyamus niger*) zeigt sich in vielen schamanischen Kulturen als Pflanze der prophetischen Vision und des Wahnsinns mit Methode. In der Volksmagie wurde es oft verwendet, um Stimmen aus der Anderswelt zu hören oder Antworten im Traum zu empfangen. Spirituell kann es genutzt werden, um mit der eigenen inneren Stimme – oder den Ahnen – in Kontakt zu treten. Eine geeignete Praxis ist das stille Sitzen in der Nähe der Pflanze (z. B. in einem Heilkräutergarten) mit einem klaren Anliegen. Ihre Wirkung im energetischen Feld ist subtil, aber durchdringend – sie bringt oft überraschende Einsichten aus dem Unbewussten<sup>65</sup>.

**Eisenhut** (*Aconitum napellus*) schließlich ist die am stärksten toxische Pflanze Mitteleuropas – und spirituell eine der stillsten. Sie wirkt wie ein kalter Wind, der durch das System fährt, alles Unwahre auflöst und das Wesentliche übriglässt. Symbolisch steht sie für radikale Klarheit, Reinheit, geistige Schärfe – und den Tod des Egos. In der rituellen Pflanzenarbeit wird Eisenhut meist nicht direkt verwendet, sondern eher als Bild, als Karte im Pflanzenorakel, als Meditationsthema:

---

65 Conrad, J. 2004, S. 142

„Was darf in mir sterben, damit etwas Wahres geboren wird?“ Ihre Energie wird oft als hoch, fast ätherisch wahrgenommen – eine Pflanze, die nicht auf der Herz-, sondern auf der Geist-Ebene wirkt<sup>66</sup>.

Alle vier Pflanzen fordern eine klare Absicht, eine gute energetische Erdung und spirituelle Disziplin. Sie sind keine „Heilpflanzen“ im klassischen Sinne, sondern Kräfte, die zur seelischen Reifung, Schattenintegration und inneren Transformation beitragen können – wenn man sich ihnen mit Respekt, Achtsamkeit und ohne körperliche Anwendung nähert.

### **Tabu, Achtung und Schutz**

Im schamanischen Pflanzenwissen sind Tabu, Achtung und Schutz keine überkommenen Konzepte, sondern zentrale Elemente der Beziehung zwischen Mensch und Pflanze. Besonders im Umgang mit stark wirkenden oder spirituell transformierenden Pflanzen – seien sie giftig, selten oder kulturell besonders aufgeladen – ist es essenziell, Grenzen zu erkennen, zu respektieren und zu wahren. Das Tabu markiert in diesem Zu-

---

66 Storl, W., 2010, S. 215 f.

sammenhang keine Verbotszone im moralischen Sinne, sondern eine heilige Schwelle, eine unsichtbare Linie zwischen Alltag und Ritual, zwischen oberflächlichem Zugriff und ehrfürchtiger Begegnung.

Pflanzen, die über Jahrhunderte als magisch, gefährlich oder besonders kraftvoll galten – wie Alraune, Eisenhut, Stechapfel oder Tollkirsche –, wurden von traditionellen Heilern nie leichtfertig behandelt. Oft wurde ihre Ernte nur zu bestimmten Zeiten, unter besonderen Bedingungen und in rituellen Formen vollzogen. Das Tabu war hier nicht Ausdruck von Angst, sondern ein Schutzraum: für den Menschen wie für das Pflanzenwesen. Diese Praxis lehrte Demut und Achtsamkeit – Qualitäten, die auch in der modernen Pflanzenarbeit unverzichtbar sind.

**Achtung** bedeutet in diesem Zusammenhang, nicht aus Neugier, Sensationslust oder egozentrischem „Bewusstseinsweiterungsdrang“ mit einer Pflanze zu arbeiten, sondern mit einer klaren, ehrlichen Absicht und einem reifen inneren Anliegen. Achtung heißt, das Wesen der Pflanze als eigenständig zu begreifen – nicht als „Substanz“, sondern als Gegenüber, als Lehrer oder Spiegel. Wer dies beherzigt, betritt einen

Raum der Begegnung, der getragen ist von Respekt, Lauschen und freiwilliger Begrenzung. Hier beginnt wahre spirituelle Arbeit.

Schutz wiederum bezieht sich auf die Notwendigkeit, sowohl das eigene energetische Feld als auch den Raum, in dem mit der Pflanze gearbeitet wird, bewusst zu halten. Spirituelle Arbeit mit Pflanzen – insbesondere mit jenen, die in alten Traditionen mit Schwellen, Ahnen, Tod, Ekstase oder Schattenarbeit in Verbindung gebracht wurden – kann tiefe, oft unerwartete Prozesse auslösen. Schutzrituale, energetische Reinigung, Erdungstechniken oder die bewusste Verbindung mit einem Krafftier oder Ahnengeist sind keine esoterischen Extras, sondern bewährte Methoden, um sich selbst im Kontakt mit starken Pflanzenkräften zu verankern und zu stabilisieren.

Wer Tabu, Achtung und Schutz als Wegweiser versteht, schafft eine Grundlage für eine verantwortungsvolle, tiefgründige und heilsame Pflanzenpraxis. Sie öffnet nicht die Tür zu Kontrolle oder Manipulation, sondern zu Beziehung und Erkenntnis – im Wissen, dass das Mysterium der Pflanzen sich nur jenen zeigt, die bereit sind, sich selbst zu hinterfragen und die Grenzen des eigenen Egos zu achten. In diesem Sinne ist das Tabu

kein Hindernis, sondern ein Tor.

## **Räucherpflanzen aus der Heimat**

Die Praxis des Räucherns ist eine der ältesten rituellen Formen, mit Pflanzen in Beziehung zu treten – sei es zur Reinigung von Räumen, zur Unterstützung spiritueller Prozesse oder als Brücke zwischen den Welten. Während vielerorts exotische Harze und Hölzer wie Weihrauch, Myrrhe oder Palo Santo beliebt geworden sind, führt der schamanische Weg in unseren Breiten zurück zu den heimischen Räucherpflanzen – jenen Gewächsen, die in der mitteleuropäischen Landschaft seit jeher wachsen, in Volksmagie und Heilkunde überliefert wurden und eine tiefe Resonanz mit unserem Kulturraum haben.

**Beifuß** (*Artemisia vulgaris*) gilt als Königin der heimischen Räucherpflanzen. In alten Jahreskreisfesten wurde er zum Schutz, zur Reinigung und zur Unterstützung von Übergängen genutzt – etwa in der Sommersonnenwende, bei Geburten oder Sterbebegleitungen. Sein aufsteigender Rauch soll negative Energien vertreiben und die Verbindung zu den Ahnen oder geistigen Füh-

ern fördern. Der Beifuß klärt, wärmt und stärkt das energetische Feld – besonders bei Trancearbeit oder in Visionsritualen.

**Salbei** (*Salvia officinalis*), auch wenn ursprünglich aus südlicheren Regionen stammend, ist längst in mitteleuropäischen Gärten verwurzelt. Als Räucherpflanze reinigt er nicht nur die Luft, sondern auch das feinstoffliche Feld – ideal für die Klärung vor oder nach Ritualen. Während der Weiße Salbei aus Nordamerika kommerziell überstrapaziert wird, kann der Gartensalbei aus eigener Ernte eine ebenso starke, verantwortungsvollere Alternative darstellen.

**Johanniskraut** (*Hypericum perforatum*), traditionell in der Mittsommerzeit gesammelt, bringt Licht in dunkle Räume – innerlich wie äußerlich. Sein Rauch wirkt stimmungsaufhellend und wird oft bei depressiven Verstimmungen oder zur Lichtmeditation verwendet. In der Volksmedizin galt es als Kraut gegen „böse Geister“ oder Dämonen, was auf seine schützende Wirkung hinweist. Es ist besonders geeignet für Winterrituale oder zur Begleitung von Wandlungsphasen.

**Fichte, Kiefer** und **Wacholder** bieten mit ihren Nadeln, Harzen und Holzstückchen kraftvolle Rauchstoffe, die erden, stärken und reinigen. Der Wacholder insbesondere wird seit jeher zur Vertreibung von Krankheit, Angst und Tod verwendet – nicht zufällig war sein Rauch Teil alter Sterberituale. Fichtenharz, oft gesammelt von verletzten Bäumen, gibt einen goldenen, warmen Rauch, der Räume energetisch reinigt und mit einem Gefühl von Schutz erfüllt.

Auch **Lavendel, Schafgarbe, Kamille, Thymian** und **Engelwurz** sind heimische Pflanzen, die sich hervorragend für Räucherungen eignen – jeweils mit eigener Signatur: beruhigend, klärend, herzöffnend oder stabilisierend. Die Pflanzen können einzeln oder in Mischungen verräuchert werden, auf Räucherkohle, auf einem Sieb oder in Form von traditionellen Kräuterbuschen.

Das Räuchern mit heimischen Pflanzen ist mehr als eine duftende Zeremonie – es ist eine Rückverbindung mit unserer Landschaft, unseren Wurzeln und den Kräften, die in der natürlichen Umgebung lebendig sind. Wer beginnt, selbst Pflanzen zu sammeln, zu trocknen und in liebevoller Achtsamkeit zu verwenden, entwickelt

eine intime Beziehung zum Jahreskreis, zum Ort, an dem man lebt, und zur eigenen inneren Welt. Dabei wird das Räuchern zur stillen Sprache zwischen Mensch und Natur – ein Gebet aus Duft, Rauch und Dankbarkeit.

### **Wacholder, Fichte, Harze, Kräuterbündel**

In der mitteleuropäischen Räucherkultur spielen Wacholder, Fichte, natürliche Harze und Kräuterbündel eine zentrale Rolle. Diese Pflanzen und Substanzen wurden seit Jahrhunderten genutzt, um Räume zu reinigen, Menschen zu schützen und Übergangsrituale zu begleiten – sei es bei Geburt, Tod, Krankheit oder jahreszeitlichen Schwellen wie den Rauh Nächten.

**Wacholder** ist eine der ältesten kultisch verwendeten Pflanzen Europas. Seine Zweige und Beeren wurden traditionell verbrannt, um Krankheiten und „böse Geister“ zu vertreiben. Der beißend-harzige Rauch galt als reinigend, schützend und segnend. In vielen Regionen Europas war es üblich, Wacholder während Krankheitsphasen im Haus zu verräuchern oder seine Zweige in Herdstellen zu legen, um das Haus vor Unheil zu

bewahren. Er wurde auch bei Leichenwaschungen oder auf dem Weg zur Beerdigung mitgeführt – als Pflanze zwischen Leben und Tod<sup>67</sup>.

**Fichte** hingegen schenkt ein weicheres, warmes Harz, das von den Bäumen selbst abgesondert wird, um Verletzungen zu verschließen. Dieses sogenannte „Fichtenpech“ wurde nicht nur in der Volksmedizin, sondern auch als Räucherharz verwendet. Sein goldener Rauch stärkt, beruhigt und schützt. In rituellen Zusammenhängen wird Fichtenharz gerne für das „Zentrieren“ verwendet – es bringt den Menschen wieder zu sich, erdet und schafft Geborgenheit. Auch die Nadeln können im Winter verräuchert werden, etwa als Bestandteil von Schutzmischungen oder Rauh- nachtskräutern<sup>68</sup>.

Neben Baumharzen kommen auch klassische Kräuterbündel (auch „Kräuterbuschen“ genannt) zum Einsatz. Diese bestehen meist aus mehreren getrockneten Pflanzen, etwa Beifuß, Salbei, Johanniskraut, Dost, Thymian, Kamille oder Schafgarbe. Sie werden zu einem Bündel gebunden, getrocknet und bei Bedarf entzündet oder über eine Flamme gehalten, sodass der Rauch

---

67 Conrad, J- 2004, S. 181 f.

68 Rätsch, C- 2016, S. 234 f.

wie ein „heiliges Werkzeug“ durch den Raum, über Menschen oder Gegenstände geführt wird. In der alpinen und ländlichen Räucherpraxis wurde der Kräuterbuschen oft zur Erntezeit oder im Augustfest geweiht und das Jahr über aufbewahrt. Er diene der Krankheitsabwehr, dem Schutz des Hauses oder der Begleitung bei Lebenswenden<sup>69</sup>.

Harze, wie sie von Fichte, Lärche oder Kiefer stammen, können entweder direkt auf Räucherkohle verräuchert oder mit anderen getrockneten Pflanzenteilen gemischt werden. Sie wirken oft wie eine Brücke – zwischen Himmel und Erde, zwischen Innerem und Äußerem. Ihre Duftnote trägt Informationen, Erinnerungen und Energien in feinstoffliche Räume – sei es zur Reinigung, zur Segnung oder zur Kontaktaufnahme mit geistigen Helfern.

Das Verräuchern dieser Pflanzen ist kein dekorativer Akt, sondern ein ritueller Dialog. Wer mit Achtung und Klarheit räuchert, berührt die Schwelle zwischen Sichtbarem und Unsichtbarem – und öffnet einen Raum, in dem Heilung, Loslassen und spirituelle Verbindung geschehen kann.

---

69 Storl, W.D. 2013, S. 155

## **Räuchermischung für Reinigung und Schutz**

Zutaten (getrocknet):

2 Teile Beifuß (*Artemisia vulgaris*) – klärend,  
schützend

1 Teil Wacholderbeeren oder Wacholdernadeln –  
desinfizierend, abwehrend

1 Teil Fichtenharz – erdend, stärkend

½ Teil Schafgarbe – harmonisierend,  
ausgleichend

½ Teil Lavendel – beruhigend, öffnend

¼ Teil Salbei – reinigend, stabilisierend

### **Zubereitung & Anwendung:**

Die getrockneten Pflanzenteile fein zerkleinern (Harz ggf. mörsern oder im Tiefkühlfach leicht brechen). In einem luftdicht verschlossenen Glas trocken und dunkel lagern. Zum Räuchern auf Räucherkohle geben oder mit einem Sieb über ei-

ner Kerze verräuchern. Ideal für Raumreinigung, energetische Hausreinigung oder zur Vorbereitung eines Rituals.

## **Kräuterbündel selber herstellen**

Materialien:

Frisch gesammelte heimische Kräuter (z. B. Beifuß, Johanniskraut, Salbei, Dost, Lavendel, Schafgarbe, Kamille)

Baumwollfaden oder Naturgarn (ungefärbt)

Schere

Geduld und Intention

Schritte:

Auswahl der Kräuter

Achte beim Sammeln auf trockene Wetterlage, naturnahe Standorte (nicht an Straßenrändern!) und auf respektvolles Pflücken – nie ganze Bestände abernten.

## **Bündel bilden**

Lege die Stiele in gleicher Richtung übereinander. Das Bündel sollte nicht zu dick sein, damit es gut durchtrocknet.

### **Binden**

Beginne am unteren Ende und wickle den Faden spiralförmig nach oben – dabei ruhig straff ziehen. Am oberen Ende wieder zurück nach unten wickeln und gut verknoten.

### **Trocknen lassen**

Hänge das Bündel kopfüber an einem dunklen, luftigen Ort für 2–3 Wochen zum Trocknen auf.

### **Verwendung**

Nach dem Trocknen kannst du das Bündel an der Spitze anzünden, ausblasen und glimmen lassen. Es eignet sich für Haussegnungen, Reinigungen oder persönliche Rituale. Achte stets auf Feuerfestigkeit und lüfte danach gut.

Diese Formen des Räucherns verbinden nicht nur mit den Pflanzenkräften, sondern auch mit dem Rhythmus der Natur und einem uralten Wissen,

das noch immer in Blättern, Harzen und Düften lebt. Wenn du möchtest, kann ich dir auch ein saisonales Rezept oder eine Ritualanleitung mitliefern.

## **Reinigungsrituale, Jahreskreisfest-Begleitung**

Reinigungsrituale haben in allen spirituellen Traditionen ihren festen Platz – sie dienen nicht nur der symbolischen oder energetischen Klärung, sondern auch der bewussten Vorbereitung auf Übergänge, Rituale oder Heilprozesse. Im pflanzenschamanischen Arbeiten geht es dabei weniger um äußerliche Sauberkeit als um das Befreien von Ein zentrales Werkzeug dafür ist das Räuchern mit klärenden Pflanzen wie Beifuß, Wachholder, Salbei oder Fichtenharz. Diese werden entweder einzeln oder in Mischungen auf einer Räucherkohle oder einem Stövchen verräuchert. Der aufsteigende Rauch wirkt nicht nur über die Nase und das limbische System auf das Nervensystem, sondern vor allem auf der feinstofflichen Ebene: Er „trägt“ alte Energien hinaus, reinigt das Feld und schafft Raum für Neues. Dabei ist die Intention entscheidend – ein Reinigungsritual wird durch die innere Haltung des Loslassens wirksam. stagnierender Energie, Fremdeinflüssen, emotionalem Ballast oder disharmonischen

Schwingungen, die sich im Körper, im Raum oder im Energiefeld angesammelt haben können.

Ein einfaches Hausreinigungsritual beginnt mit dem Öffnen aller Fenster und dem bewussten Räuchern jedes Zimmers – stets von unten nach oben und im Uhrzeigersinn. Dabei kann mit einer Feder, einem Bündel oder der Hand der Rauch in Ecken, unter Möbeln und über Schwellen verteilt werden. Besonders wichtig sind Eingänge, Spiegel und Schlafplätze. Der Rauch wirkt wie ein geistiger Besen – was gehen darf, wird eingeladen zu weichen. Wer mag, begleitet das Ritual mit einem stillen Gebet, einer Absicht oder einem Gesang.

Körperreinigungen können durch Abfächeln mit Kräuterrauch geschehen – etwa vor einer Zeremonie oder nach einem intensiven Traum. Alternativ bieten sich Bäder mit Kräuterauszügen an, etwa mit Beifuß, Schafgarbe oder Rosmarin. Auch das Barfußlaufen auf Erde, das bewusste Atmen in der Natur oder das Umschreiten einer Feuerstelle können Teil einer energetischen Reinigung sein. Entscheidend ist, was innerlich mitschwingt: der Wunsch, das Alte abzugeben, sich zu klären und wieder ganz bei sich anzukommen.

Pflanzen unterstützen diese Prozesse nicht passiv, sondern als lebendige Helfer. Sie erinnern daran, dass Reinigung nicht Strafe oder Pflicht ist, sondern ein natürlicher Teil des Lebensrhythmus – wie der Regen, der die Erde wäscht, oder das Laub, das im Herbst losgelassen wird. Wer regelmäßig reinigt – innen wie außen –, öffnet sich für neue Energie, Inspiration und Klarheit. In der pflanzenschamanischen Praxis wird das Reinigungsritual damit zu einem Akt der Rückverbindung mit sich selbst, mit der Umgebung und mit der geistigen Welt.

## **Jahreskreisfest**

Die acht Jahreskreisfeste markieren im pflanzenschamanischen Weg zentrale Schwellen im Zyklus von Natur und Leben – Sonnenwenden, Tagundnachtgleichen und die vier dazwischenliegenden Kreuzungspunkte. Sie wurzeln in vorchristlichen Traditionen Mitteleuropas und verbinden uns mit dem natürlichen Rhythmus von Werden, Wachsen, Reifen, Vergehen und Neubeginn. Jedes dieser Feste ist zugleich ein Tor: in die Landschaft, in das spirituelle Erleben und in das zyklische Wesen unserer Seele.

Die Jahreskreisfeste sind nicht nur symbolisch,

sondern auch konkret mit Pflanzen und Naturprozessen verbunden. In ihnen spiegeln sich die Rhythmen von Aussaat, Blüte, Ernte und Rückzug – und mit ihnen die jeweiligen Heil- und Ritualpflanzen, die in dieser Zeit ihre stärkste Kraft entfalten. Die Natur ist hier kein Hintergrund, sondern aktiver Mitgestalter der Rituale. So steht **Imbolc** (Anfang Februar) im Zeichen der Reinigung, des Neubeginns und der ersten Lichtkeime. Schneeglöckchen, Birke und Beifuß begleiten diese Schwelle – klärend, schützend, segnend. Die Frühlingstagundnachtgleiche (Ostara) bringt das Erwachen: Frische Kräuter wie Bärlauch, Scharbockskraut oder Gänseblümchen symbolisieren Lebenskraft, Erneuerung und Heilung.

**Beltane** (1. Mai) ist das Fest des Feuers, der Fruchtbarkeit und der sinnlichen Verbindung. Pflanzen wie Holunder, Maiglöckchen oder Weißdorn tragen die erotische, ekstatische Kraft dieser Zeit. In der Sommersonnenwende (Litha) wird das Licht gefeiert – mit Johanniskraut, Ringelblume und Königskerze, die ihre volle Leuchtkraft entfalten.

Mit **Lammas** oder Lughnasadh (Anfang August) beginnt die Erntezeit. Getreide, Mohn, Schafgarbe und Baldrian stehen für Dankbarkeit, Fülle und das bewusste Loslassen. Die Herbsttagundnachtgleiche (Mabon) bringt das Gleichgewicht zwischen Licht und Dunkel, begleitet von Hopfen, Vogelbeere und Hagebutte.

Samhain (1. November) markiert das Ende des alten Jahres, das Tor zur Anderswelt. Beifuß, Wacholder, Eibe und Alraune begleiten Rituale des Abschieds, der Ahnenbegegnung und der Einkehr. Die Wintersonnenwende (Jul) schließlich ist das Fest der Wiedergeburt des Lichts. Immergrüne Pflanzen wie Tanne, Mistel und Efeu symbolisieren Hoffnung, Beständigkeit und den unsterblichen Funken im Inneren.

Jedes dieser Feste lädt zur Rückverbindung ein – mit dem natürlichen Jahreslauf, mit den Pflanzengeistern, mit den Ahnen und mit dem eigenen inneren Kompass. Wer diese Feste nicht nur feiert, sondern rituell begeht – im Kreis, im Wald, mit Feuer, Gesang oder Stille –, erfährt sich als Teil eines lebendigen Netzwerks. Die Pflanzen werden dabei zu aktiven Begleitern: als

Räucherwerk, als Bündel, als Opfergabe oder schlicht durch ihre lebendige Präsenz im Ritual.

So werden die Jahreskreisfeste im pflanzenscha-manischen Verständnis zu mehr als Kalenderpunkten: Sie sind Tore in ein anderes Bewusstsein, in eine gelebte Verbindung mit Natur, Zeit und Geist – und damit in eine tiefere Form von Heimat.

### **Teil III: Schamanische Praxis mit Pflanzen Rituale und Zeremonien**

Rituale und Zeremonien bilden das Herz der schamanischen Arbeit mit Pflanzen. Sie sind keine bloßen Traditionen oder äußeren Formen, sondern lebendige Gefäße für Verbindung, Erkenntnis und Heilung. In ihnen begegnet der Mensch den Pflanzen nicht nur als Substanzen oder Heilmittel, sondern als geistige Wesen, als Lehrer und Begleiter. Rituale öffnen heilige Räume – Räume jenseits der alltäglichen Wahrnehmung, in denen das Unsichtbare sprechen und das Lebendige sich zeigen kann.

#### **Pflanzenrituale für Heilung, Vision, Schutz**

##### Pflanzenrituale zur Heilung

Pflanzenrituale zur Heilung basieren auf der tiefen Einsicht, dass wahre Gesundheit nicht nur den physischen Körper betrifft, sondern auch Seele, Geist und Energiefeld. In der schamanischen Pflanzenarbeit wird Heilung als ein ganzheitlicher Prozess verstanden, in dem der Mensch wieder in Einklang mit sich selbst, mit der Natur und mit dem größeren Netz des Le-

bens kommt. Pflanzen sind in diesem Prozess keine „Medikamente“, sondern lebendige Verbündete – Wesen mit einer eigenen Intelligenz, die lehren, begleiten, reinigen und stärken können.

Ein Heilungsritual beginnt immer mit einer klaren Intention: Worum geht es wirklich? Welche Ebene in mir ruft nach Heilung? Ist es ein körperliches Symptom, ein seelischer Schmerz, ein ungelöster Konflikt oder eine geistige Unklarheit? Die Pflanze wird dann nicht einfach konsumiert, sondern rituell eingeladen – zum Beispiel als Tee, Tinktur, Räucherwerk oder in Form eines Kräuterbads. Ihre Wirkung entfaltet sich nicht nur über Inhaltsstoffe, sondern über ihre geistige Präsenz. So kann etwa eine Räucherung mit Beifuß zur energetischen Klärung dienen, während Johanniskraut bei innerer Dunkelheit Licht und Struktur bringt<sup>70</sup>.

Ein einfaches Ritual zur Heilung kann im Sitzen oder Liegen in der Natur stattfinden: Der Mensch legt sich auf die Erde, lässt sich tragen, und bittet die ausgewählte Pflanze innerlich um Unterstützung. Der Duft, die Farbe, die energetische Qualität der Pflanze wird dabei bewusst

---

70 Fischer-Rizzi S. 2007, S. 143

wahrgenommen – ohne Erwartung, sondern im offenen Lauschen. Oft entstehen in solchen Momenten innere Bilder, Erinnerungen, Körperempfindungen oder Gefühle. Diese werden nicht analysiert, sondern willkommen geheißen. Die Pflanze wirkt durch Resonanz.

Besonders kraftvoll ist das Arbeiten mit Kräuterbädern oder Umschlägen. So kann etwa ein Sud aus Schafgarbe, Melisse und Baldrian in ein warmes Bad gegeben werden, das nicht nur den Körper entspannt, sondern auch emotionale Belastungen löst und die Aura reinigt<sup>71</sup>. Während des Bades kann gesungen, meditiert oder einfach geschwiegen werden – wichtig ist das aufrichtige innere Gespräch mit der Pflanze.

Abschließend folgt in jedem Ritual der Dank: ein Tropfen Wasser ins Erdreich, ein Lied, ein paar Haare oder eine Geste der Wertschätzung. Denn Heilung ist keine Einbahnstraße – sie ist Beziehung. Und jede Pflanze, die uns hilft, verdient Achtung, Zeit und ein bewusstes Wiedersehen.

---

71 Storl W.D. 2015, S. 112 f.

## Pflanzenrituale für Vision

Pflanzenrituale für Vision öffnen Tore zu innerem Wissen, zu spiritueller Führung und zur tieferen Ausrichtung im Leben. In der schamanischen Tradition gelten Pflanzen nicht nur als Heilerinnen, sondern auch als Seherinnen – als Wesen, die den Zugang zu nichtalltäglichen Wirklichkeiten ermöglichen. Sie unterstützen die Öffnung der inneren Sinne, vertiefen die Verbindung zur Intuition und begleiten den Menschen auf seiner Suche nach Sinn, Richtung und Aufgabe.

Ein Visionsritual mit Pflanzen erfordert Vorbereitung und Achtsamkeit. Es beginnt oft mit einem Rückzug in die Natur, mit Fasten, Stille oder einer bewussten Reinigung des Körpers und des Geistes. Die Pflanze wird in diesem Kontext nicht als „Toröffner“ konsumiert, sondern rituell eingeladen – durch Räucherung, Tee, ein Bad oder das stille Sitzen neben ihr. Besonders geeignete Pflanzen für Visionsarbeit sind etwa Beifuß, Wacholder, Schafgarbe oder Engelwurz – sie wirken klärend, zentrierend und durchlässig machend<sup>72</sup>.

---

72 Müller-Ebeling, C 2010, S. 83

Während des Rituals wird ein klarer Ruf nach Vision ausgesprochen: Wofür will ich sehen? Was will sich mir zeigen? Diese Fragen werden nicht rational beantwortet, sondern in die Stille gegeben. Oft entstehen während der Arbeit mit der Pflanze Bilder, Gedanken, Tiere, Symbole oder innere Räume, die sich aus der Tiefe des Bewusstseins heben. Der Rauch, der Duft oder der Geschmack der Pflanze wirken wie eine Brücke, die über das Alltägliche hinausführt. Ein klassisches Ritual ist die Nachtwache an einem Kraftort, begleitet von einer bestimmten Pflanze, etwa Beifuß oder Johanniskraut. Die Pflanze wird zuvor gesammelt und gesegnet, und während der Nacht verräuchert oder getragen. In der Dunkelheit, im Alleinsein, beginnt das Sehen mit dem inneren Auge – nicht kontrollierbar, sondern empfangbar. In manchen Traditionen wird dabei gesungen, getrommelt oder ein Pflanzenlied gesprochen, das die Verbindung vertieft.

Nach der Vision folgt die Integration. Die empfangenen Bilder oder Einsichten werden niedergeschrieben, gemalt oder in einem Symbol verdichtet. Eine Geste der Dankbarkeit, etwa das Pflanzen eines Samens oder das Zurückgeben

eines Kräuterbündels an den Ort, rundet das Ritual ab. Denn Vision ist keine Information – sie ist Auftrag und Beziehung. Und die Pflanzen sind jene, die uns erinnern, wer wir im tiefsten Wesen sind<sup>73</sup>.

### **Pflanzen-Visionsritual mit Beifuß**

Ein bewährtes Ritual zur inneren Klärung und Visionsuche ist die Arbeit mit Beifuß, einer alten Schamanenpflanze, die seit Jahrhunderten für ihre öffnende, schützende und seherische Kraft bekannt ist. Beifuß gilt in der europäischen Pflanzenwelt als Schwellenhüterin – sie begleitet Übergänge, öffnet das Bewusstsein und reinigt gleichzeitig das Feld von inneren und äußeren Störungen. Das folgende Pflanzenritual kann allein in der Natur oder in einem stillen Raum durchgeführt werden und dient der Orientierung bei Lebensfragen, spirituellen Umbrüchen oder zur Aktivierung des inneren Sehens.

Vor dem eigentlichen Ritual empfiehlt sich eine bewusste Vorbereitung. Eine einfache körperliche Reinigung – etwa eine kühle Dusche, ein Aufenthalt im Wind oder ein Räucherbad – dient

---

73 Hageneder F. 2004, S. 165 f.

dazu, das eigene System zu klären und sich in einen empfänglichen Zustand zu versetzen. Auch der Ort wird rituell vorbereitet: Ein kleiner Kreis aus Steinen, Blättern oder Blumen markiert den Raum, eine Kerze in der Mitte bringt Licht in die kommende innere Arbeit. Beifuß kann getrocknet als Bündel zur Räucherung verwendet werden, als Tee getrunken oder als Amulett am Körper getragen werden.

Zu Beginn des Rituals erfolgt die Anrufung. Dabei richtet sich die Aufmerksamkeit auf die geistige Ebene der Pflanze. Mit ruhigem Atem und geöffnetem Herzen wird die eigene Intention ausgesprochen – eine klare Frage oder ein Wunsch nach Führung. Zum Beispiel: „Pflanze des Übergangs, zeige mir, was ich nicht sehe. Führe mich an die Schwelle meines inneren Wissens.“ Diese Worte können leise oder laut gesprochen werden. Es folgt das Räuchern des eigenen Körpers und des Ritualplatzes mit dem Beifußbündel. Der aufsteigende Rauch wird als Träger der Bitte verstanden und schafft eine Brücke zwischen der sichtbaren und der unsichtbaren Welt.

Der Hauptteil des Rituals ist die eigentliche Visionsreise. Dazu wird der Beifußtee in kleinen

Schlucken getrunken – nicht wegen einer pharmakologischen Wirkung, sondern als symbolische und energetische Aufnahme der Pflanzenkraft. Im Sitzen oder Liegen, mit geschlossenen Augen, beginnt der innere Weg. Der Atem vertieft sich, das Denken tritt in den Hintergrund. Bilder, Eindrücke, Farben, Symbole oder ganze Szenen können auftauchen. Es geht nicht darum, etwas zu „produzieren“, sondern zu empfangen. Auch Stille, Dunkelheit oder scheinbare Leere gehören dazu – sie sind Teil des Prozesses. Wenn der Impuls da ist, können Fragen an die Pflanze gestellt oder eine geistige Führung angerufen werden. Die Vision zeigt sich oft nicht spektakulär, sondern leise, fast nebenbei – im Gefühl, in einem kurzen Bild, in einem plötzlich klaren Gedanken.

Nach etwa einer Stunde wird das Ritual bewusst beendet. Der Rückweg beginnt mit einem Dank an die Pflanze, an den Ort und an alle unterstützenden Kräfte. Eine kleine Geste des Opfers – etwa ein Haar, ein paar Tropfen Wasser, ein Beifußblatt – wird dem Boden übergeben. Dann werden die erlebten Eindrücke aufgeschrieben oder in Form eines Symbols festgehalten. Die Integration der Vision ist ein

entscheidender Teil: Was wurde gesehen? Was will umgesetzt werden? Vision ist nicht nur Einsicht – sie ist auch Aufgabe und Wandlung. Daher ist es hilfreich, sich nach dem Ritual gut zu erden: durch Essen, Barfußgehen, Gespräch oder Schlaf.

## **Einzelrituale**

Einzelrituale bilden das Herzstück der schamanischen Praxis mit Pflanzen. Sie sind intime, bewusst gestaltete Handlungen, in denen der Mensch in direkten Kontakt mit der spirituellen Dimension der Natur tritt – ohne Vermittlung, ohne Publikum, ohne äußeren Anspruch. In der Stille und Einfachheit dieser Rituale entfaltet sich die tiefste Form der Beziehung: jene zwischen dem individuellen Wesen und der lebendigen Welt.

Ein Einzelritual kann ganz schlicht beginnen – etwa mit dem Gang zu einer bestimmten Pflanze, einem Baum oder einem stillen Ort im Wald. Dort angekommen, wird zunächst innegehalten, geatmet, die Aufmerksamkeit gesammelt. Die Intention ist dabei entscheidend: Was rufe ich herbei? Suche ich Klarheit, Heilung, Kraft, Loslö-

sung, Verbindung oder Trost? Durch eine einfache Geste – das Aufstellen eines Steins, das Anzünden einer Kerze oder das Verneigen vor einem Baum – wird der Raum zwischen Alltag und Ritual geöffnet<sup>74</sup>.

In der pflanzenschamanischen Arbeit sind Einzelrituale oft mit einem bestimmten Wesen oder Element verbunden: dem Geist einer Pflanze, dem Atem des Windes, dem Wasser einer Quelle. Man sitzt im Zwiegespräch mit einem Baum, räuchert mit einem Kräuterbündel, legt sich auf die Erde, singt ein Lied oder hält eine Pflanze in der Hand. Die Formen sind vielfältig, doch sie folgen keinem starren Schema – sie entstehen aus dem Moment, geführt von Intuition, Respekt und innerer Aufrichtigkeit.

Was Einzelrituale so kraftvoll macht, ist die Tiefe der Begegnung. Ohne Ablenkung, ohne äußere Struktur wird der Mensch durchlässig. Die Pflanze, der Ort, das eigene Herz beginnen zu sprechen. Manchmal geschieht dies in Bildern, manchmal als Gefühl, manchmal als leises Wissen, das in der Brust aufsteigt. Das Ritual braucht dabei keine äußere Wirkung zu beweisen – es ist Ausdruck einer inneren Beziehung, einer geleb-

---

74 Storl W.D, 2009, S. 147 f.

ten Verbindung zum Geist der Natur<sup>75</sup>.

Nach dem Einzelritual ist der Abschluss ebenso wichtig wie der Beginn. Ein Dank an die Pflanze oder den Ort, ein kleines Opfer (z.B. ein Haar, ein Lied, ein Tropfen Wasser), und das bewusste Zurückkehren in den Alltag rahmen das Erlebnis ein. Was empfangen wurde, kann später notiert, gemalt oder einfach im Herzen getragen werden. Einzelrituale nähren nicht nur den spirituellen Weg – sie erinnern daran, dass heilige Momente jederzeit möglich sind. Nicht in der Ferne, sondern direkt unter unseren Füßen, im Blatt einer Pflanze, im Licht auf dem Waldboden.

## Gruppenrituale

Gruppenrituale nehmen in der pflanzenschamanischen Arbeit eine besondere Rolle ein. Während Einzelrituale die stille, intime Verbindung zur Pflanzenwelt fördern, entfalten Gruppenrituale eine gemeinschaftliche Kraft, die oft eine tiefere energetische Dynamik möglich macht. In einem Kreis von Menschen, die sich bewusst mit einer Pflanze, einem Ort oder einer Absicht verbinden, entsteht ein gemeinsames

---

75 Fischer-Rizzi S., 2012, S. 89 f.

Feld, das die Wahrnehmung erweitert, Heilung unterstützt und spirituelle Einsichten kollektiv erfahrbar macht.

Ein Gruppenritual beginnt mit einer bewussten Zusammenkunft – im Kreis, meist unter freiem Himmel oder an einem energetisch aufgeladenen Ort. Jeder Teilnehmer bringt eine eigene Absicht, Erfahrung und Offenheit mit, doch alle vereint das Vertrauen in die spirituelle Dimension der Natur. Durch rituelle Handlungen wie gemeinsames Räuchern, Gesänge, rhythmische Trommelklänge oder das Teilen von Pflanzenmedizin entsteht ein gemeinsamer Raum, in dem die Grenzen zwischen Ich und Wir, zwischen Mensch und Natur fließend werden<sup>76</sup>.

Zentral ist die rituelle Vorbereitung: Die Pflanzen, die Teil des Rituals sind – sei es durch Tee, Tinktur, Räucherung oder Meditation – werden mit Achtsamkeit und Ehrfurcht in den Kreis eingeladen. Häufig wird ihre Geschichte, ihre Bedeutung und ihre Wirkung im Vorfeld gemeinsam reflektiert. So entsteht ein bewusster Kontakt mit dem Pflanzengeist, nicht als Substanz, sondern als lebendige Präsenz. Der rituelle Ablauf kann variieren: von geführten Visionsreisen

---

76 Bergmann S. 2013, S. 112

über Kreisgespräche bis hin zu Tanz und ekstatischen Elementen. Wichtig ist, dass der gesamte Prozess von Respekt, Sicherheit und klarer Intention getragen wird.

Die Wirkung eines Gruppenrituals ist oft vielschichtig. Manche erleben intensive persönliche Bilder oder Einsichten, andere fühlen sich getragen, gehalten oder tief verbunden mit der Gruppe, mit den Pflanzen, mit der Erde. Nach dem eigentlichen Ritual ist die Nachbereitung zentral: Im Teilen von Erfahrungen wird das Erlebte geteilt, oft zeigen sich dadurch Muster, Verbindungen oder Botschaften, die im Alleingang vielleicht verborgen geblieben wären.

### **Arbeit mit Elementen (Erde, Wasser, Feuer, Luft)**

Die vier Elemente – Erde, Wasser, Feuer und Luft – bilden die Grundlage des schamanischen Weltbildes und sind untrennbar mit der Arbeit mit Pflanzen verbunden. Jedes Element trägt eine eigene Qualität, Kraft und spirituelle Dimension in sich. Sie wirken nicht nur in der äußeren Natur, sondern auch im Inneren des Menschen. In der pflanzenschamanischen Praxis dienen sie als

Brücken zwischen Körper, Geist und Seele – und als Tore zu tiefer Verbindung mit der Pflanzenwelt.

**Erde** steht für das Materielle, das Haltgebende, das Nährende. In Ritualen verkörpert sie Stabilität, Sicherheit und Verbindung zu den Ahnen. Die Arbeit mit Erde – etwa durch das Sitzen auf nacktem Boden, das Eingraben von Opfern oder das Arbeiten mit Wurzeln – dient der Verwurzelung und Erdung. Pflanzen, die besonders stark mit der Erdkraft verbunden sind, wie Baldrian oder Alraune, unterstützen Prozesse der Integration und Tiefenwahrnehmung<sup>77</sup>.

**Wasser** symbolisiert Gefühl, Intuition, Reinigung und das Fließen des Lebens. Es wird in Ritualen eingesetzt, um emotionale Blockaden zu lösen oder innere Klarheit zu gewinnen – etwa durch das Waschen mit Pflanzenwasser, das Trinken von Heiltees oder das Baden in natürlichen Gewässern. Pflanzen wie Weide oder Schafgarbe, die an Wasserläufen wachsen oder wasserlösende Qualitäten haben, sind starke Verbündete in dieser Elementkraft.

---

77 Müller-Ebeling, C. 2002, S. 156–162

**Feuer** bringt Transformation, Licht und Kraft. Es steht für das Spirituelle, die Vision und die Erneuerung. In pflanzenschamanischen Ritualen spielt das Feuer eine zentrale Rolle – sei es als Lagerfeuer, als Kerzenlicht oder in der Form des Räucherns mit Harzen und Kräutern. Besonders Pflanzen mit feurigem Wesen wie Beifuß, Rosmarin oder Harze wie Wacholder und Fichte tragen diese Wandlungskraft in sich. Das Feuer lehrt uns, loszulassen, zu verbrennen, was nicht mehr dient, und dem Licht in uns Raum zu geben.

**Luft** schließlich ist das Element des Atems, des Geistes, der Verbindung zwischen den Welten. Luft bewegt, klärt und öffnet. Sie wird gerufen durch Atemtechniken, durch Gesang, Gebet und durch das bewusste Wahrnehmen des Windes. Luftige Pflanzen wie Johanniskraut, Holunderblüten oder Kräuter, die stark duften oder leicht austrocknen, bringen geistige Klarheit und Bewusstseinsweiterung.

In der bewussten Arbeit mit den vier Elementen entstehen lebendige Rituale, in denen sich Pflanzen, Mensch und Kosmos begegnen. Wer sich mit diesen Kräften verbindet, erkennt, dass sie

nicht abstrakt oder symbolisch sind, sondern konkret erfahrbar – in jedem Blatt, jedem Tropfen, jedem Funken und jedem Atemzug.

## **Schamanisches Reisen mit Pflanzen**

Das schamanische Reisen mit Pflanzen ist eine der tiefgreifendsten Methoden der spirituellen Pflanzenarbeit. Es verbindet die Praxis des inneren Reisens in veränderte Bewusstseinszustände mit der energetischen, geistigen und symbolischen Kraft bestimmter Pflanzen. Dabei geht es nicht primär um den physischen Konsum oder die pharmakologische Wirkung, sondern um die Begegnung mit dem Pflanzengeist – ein lebendiges, bewusstes Wesen, das auf feinstofflicher Ebene als Lehrer und Führer wirkt.

Im schamanischen Weltbild wird jede Pflanze als beseeltes Wesen verstanden, das Wissen, Medizin und eine bestimmte spirituelle Qualität trägt. Durch Meditation, Trance, Räucherungen, das Arbeiten mit Tee oder das reine Verweilen in der Präsenz einer Pflanze kann ein Zugang zu ihrem Geist geöffnet werden. Unterstützt wird dieser Zugang oft durch rhythmisches Trommeln, Rasseln oder Gesang, die das Bewusstsein aus

dem Alltagsmodus herausheben und die Wahrnehmung für andere Ebenen öffnen<sup>78</sup>.

Eine schamanische Reise mit einer Pflanze beginnt in der Regel mit einer klaren Intention: Was will ich von dieser Pflanze lernen? Welche Frage, welches Thema bringe ich mit? Die Pflanze wird achtsam eingeladen, zum Beispiel durch Räuchern ihrer getrockneten Blätter oder durch das Aufstellen eines frischen Pflanzenteils. In der Reise selbst – die meist mit geschlossenen Augen und ruhigem Liegen erfolgt – zeigt sich der Pflanzengeist oft in symbolischer Form: als Mensch, Tier, Lichtwesen oder sogar als Landschaft. Diese Visionen sind nicht bloße Einbildungen, sondern werden im schamanischen Verständnis als reale Erfahrungen auf geistiger Ebene gewertet<sup>79</sup>.

Manche Pflanzen zeigen Blockaden auf, andere vermitteln Schutz, Trost oder tiefe Einsichten. Wichtig ist die respektvolle Haltung: Nicht das "Nehmen" steht im Vordergrund, sondern das Lauschen, das Empfangen, das Dienen einer größeren Ordnung. Nach der Reise wird das Erlebte in einem Ritual abgeschlossen – durch

---

78 Harner M. 1987, S. 59 f.

79 Storl W.D. 2010, S. 205 f.

Dank, durch ein symbolisches Opfer oder durch Integration in den Alltag.

Schamanisches Reisen mit Pflanzen ist kein Eskapismus, sondern ein Weg zu tieferer Verbindung – mit der Natur, mit sich selbst und mit dem Geistigen. Es lehrt Demut, Hingabe und innere Führung. Wer diesen Weg geht, öffnet sich einer lebendigen, mitfühlenden und zugleich kraftvollen Weisheit, die seit Jahrtausenden in den Pflanzen wohnt.

### **Anleitung zur schamanischen Reise mit Pflanzenhilfe**

Eine schamanische Reise mit Pflanzenhilfe ist ein bewusst eingeleiteter innerer Übergang in andere Wirklichkeitsräume, bei dem die Pflanze nicht als Substanz, sondern als geistige Begleiterin fungiert. Diese Form der spirituellen Praxis verlangt Achtsamkeit, eine klare Absicht und einen rituellen Rahmen. Sie beginnt lange vor der eigentlichen Reise – mit der Wahl der Pflanze und der inneren Vorbereitung.

Zunächst gilt es, eine Pflanze auszuwählen, mit der man arbeiten möchte. Dies geschieht nicht willkürlich, sondern intuitiv oder auf Basis einer

konkreten Fragestellung. Vielleicht hat sich eine Pflanze in Träumen, durch wiederholte Begegnungen in der Natur oder durch ihre Wirkung im Alltag gezeigt. Typische Begleiter für Anfänger sind beispielsweise Beifuß, Johanniskraut oder Wacholder – Pflanzen, die eine schützende und öffnende Wirkung auf das Bewusstsein entfalten<sup>80</sup>.

Am Tag der Reise wird ein ritueller Raum geschaffen: ein geschützter, ruhiger Ort ohne Ablenkungen, eventuell mit Pflanzenbildern, getrockneten Pflanzenteilen oder frischen Zweigen der jeweiligen Pflanze. Räucherwerk mit dem Kraut oder eine Tasse Pflanzenaufguss können helfen, sich mit ihrem Geist zu verbinden. Eine klare Intention wird formuliert – etwa: „Ich bitte um eine Botschaft für meine derzeitige Lebenssituation“ oder „Ich möchte mit dem Wesen dieser Pflanze in Kontakt treten.“

Dann beginnt die eigentliche Reise. Sie erfolgt meist im Liegen, mit geschlossenen Augen, begleitet von rhythmischem Trommeln oder monotoner Musik, die einen tranceähnlichen Zustand unterstützt. Die Aufmerksamkeit wird nach innen gelenkt. Manche stellen sich vor, durch ein

---

80 Fischer-Rizzi S. 2007, S. 42 f.

Tor, einen Baumstamm oder eine Wurzel in eine andere Welt zu gelangen. Die Pflanze erscheint oft symbolisch: als Gestalt, Landschaft, Farbe, Duft oder Gefühl. Wichtig ist, nicht zu werten, sondern zu beobachten, zu lauschen, zu empfangen<sup>81</sup>.

Die Reise dauert in der Regel 20 bis 30 Minuten. Danach kehrt man bewusst zurück, bedankt sich bei der Pflanze und schließt das Ritual ab – etwa durch eine kleine Geste des Dankes, das Trinken von Wasser oder eine Erdung über Berührung mit dem Boden. Das Erlebte sollte möglichst bald aufgeschrieben, gezeichnet oder in anderer Form verankert werden, da schamanische Bilder oft flüchtig sind. Die Integration der Erfahrung geschieht meist über Tage oder Wochen hinweg – durch erneute Verbindung mit der Pflanze, durch Reflexion oder Veränderungen im Alltag. Diese Praxis ist kein Spiel. Sie erfordert Respekt, innere Klarheit und die Bereitschaft, sich führen zu lassen. Wenn dies gegeben ist, öffnet sich ein Raum, in dem die Pflanzen zu Lehrerinnen werden – weise, liebevoll und manchmal auch herausfordernd. Sie lehren uns, wieder zu hören, zu vertrauen und mit dem Lebendigen zu gehen.

---

81 Ingerman S., 2002, S. 31–37

## **Integration von Pflanzengeistern in die Reise**

Die Integration von Pflanzengeistern in die schamanische Reise ist ein essenzieller Schritt, um die empfangenen Botschaften und Erfahrungen nachhaltig im eigenen Leben zu verankern. Während die Reise selbst oft visionär und intensiv verläuft, liegt die wahre Kraft in der bewussten Einbindung des Pflanzengeistes in den Alltag und die persönliche Entwicklung. Ohne diese Integration können wichtige Impulse verloren gehen oder unverarbeitet bleiben.

Nach der Rückkehr aus der Reise ist es hilfreich, den Kontakt zum Pflanzengeist nicht abrupt zu beenden, sondern einen Übergangsritus zu vollziehen. Dies kann durch ein Dankgebet, das Berühren oder Umarmen eines Pflanzenteils oder das Aufbewahren eines Symbols der Pflanze geschehen. Dadurch wird die spirituelle Verbindung aufrechterhalten und ein Raum geschaffen, in dem die Kommunikation weiter fließen kann. Die Integration zeigt sich auch in der Umsetzung der erhaltenen Einsichten. Ein Pflanzengeist kann Hinweise geben, welche Lebensbereiche Aufmerksamkeit brauchen, welche inneren Blo-

ckaden gelöst oder welche Stärken weiterentwickelt werden sollen. Manche Praktizierende nehmen die Energie der Pflanze bewusst in ihren Alltag auf, etwa durch das Tragen von Kräutern, das Räuchern oder das Meditieren mit dem Pflanzensymbol. So wird der Geist der Pflanze zum Begleiter und Lehrer im Alltag und nicht nur im Ritualraum.

Wichtig ist, dass die Integration ein individueller, langsamer Prozess ist, der Zeit und Geduld verlangt. Sie braucht eine Haltung des Respekts und der Offenheit gegenüber den subtilen Wirkungen der Pflanzenwesen. Auch das Teilen von Erfahrungen in einer schamanischen Gemeinschaft oder das Führen eines Ritualtagebuchs kann die Integration unterstützen und vertiefen.

So wird aus der schamanischen Reise mit Pflanzengeist mehr als ein einmaliges Erlebnis – sie wird Teil eines lebendigen Weges, der Körper, Geist und Seele miteinander verbindet und die Beziehung zur natürlichen Welt nachhaltig stärkt.

## **Beispiele für Reiseziele: Kraftorte, Pflanzenwesen, Ahnen**

In der schamanischen Reise eröffnen sich vielfältige Ziele, die auf unterschiedliche Weise wichtige Einsichten, Heilung oder Unterstützung bieten können. Ein häufiges Reiseziel sind Kraftorte – energetisch besonders aufgeladene Plätze in der Natur, an denen die Verbindung zur Erde, zu den Ahnen oder zu den spirituellen Kräften besonders stark ist. Diese Orte können reale Landschaften sein, wie alte Wälder, Quellen, Berge oder Steinkreise, aber auch symbolische Orte in der inneren Welt, die Schutz, Kraft und Orientierung schenken.

Ein weiteres bedeutendes Ziel sind die Pflanzenwesen selbst. In der Reise treten sie häufig als eigenständige Wesen auf, die Weisheit, Heilkräfte und Botschaften tragen. Man kann mit ihnen sprechen, Fragen stellen oder sich von ihnen führen lassen. Diese Begegnungen ermöglichen eine direkte Verbindung zur Essenz der Pflanze, die weit über ihre physische Erscheinung hinausgeht und einen tiefen Zugang zu verborgenen Ebenen eröffnet.

Auch die Ahnen sind wichtige Reiseziele. Sie bie-

ten Unterstützung, Schutz und Orientierung, besonders wenn es um persönliche oder familiäre Themen geht. Der Kontakt zu den Ahnen kann Heilung für vererbte Muster bringen und ein Gefühl von Verwurzelung und Zugehörigkeit stärken. In der schamanischen Praxis bilden diese unterschiedlichen Reiseziele oft ein ganzheitliches Netzwerk, das den Reisenden hilft, sich selbst, seine Umwelt und die spirituelle Welt in Einklang zu bringen.

### **Jahreskreis und Pflanzenkraft**

Der Jahreskreis bildet im Pflanzenschamanismus einen grundlegenden Rhythmus, der das Leben und die spirituelle Arbeit mit den Pflanzen maßgeblich prägt. Die zyklische Abfolge von Jahreszeiten – Frühling, Sommer, Herbst und Winter – spiegelt sich in der Entwicklung, Blüte und Ruhe der Pflanzen wider und wird als Spiegel für menschliche Prozesse und innere Wandlungen verstanden. Jede Phase bringt ihre eigene Kraft und Qualität mit sich, die sich in der Pflanzenwelt manifestiert und in Ritualen und Heilpraktiken genutzt wird<sup>82</sup>.

---

82 Storl W.D., 2007, S. 74 f.

Im Frühling erwacht die Natur zu neuem Leben, junge Triebe sprießen und die Kraft des Wachstums entfaltet sich. Pflanzen wie Birke und Bärlauch stehen symbolisch für Neubeginn, Reinigung und Erneuerung. Sie helfen dabei, alte Energien loszulassen und Platz für Neues zu schaffen. Der Sommer ist die Zeit der Fülle, des Lichtes und der Reife. Hier zeigen sich Pflanzen in ihrer vollen Kraft, wie Johanniskraut oder Holunder, die Sonne und Lebenskraft repräsentieren. Rituale zu dieser Zeit fördern Freude, Vitalität und die Entfaltung der eigenen Potentiale<sup>83</sup>. Der Herbst bringt Ernte und Loslassen mit sich. Es ist die Zeit, in der sich die Pflanzen zurückziehen und sich auf die kalte Jahreszeit vorbereiten. Heilpflanzen wie Eiche und Buche symbolisieren Beständigkeit, Schutz und die Weisheit des Älterwerdens. In dieser Phase geht es darum, zu reflektieren, das Erlebte zu integrieren und sich innerlich zu stärken. Der Winter steht für Ruhe, Stille und Rückzug. Viele Pflanzen ruhen in dieser Zeit, ihre Kraft zieht sich in die Wurzeln zurück. Diese Phase lädt ein, in die eigene Tiefe zu gehen, zu regenerieren und sich auf den kommenden Zyklus vorzubereiten.

---

83 Fischer-Rizzi S. 2012, S. 45 f.

Der bewusste Umgang mit dem Jahreskreis und der jeweiligen Pflanzenkraft fördert ein Leben im Einklang mit der Natur und ihren Rhythmen. Er lädt dazu ein, sich selbst als Teil eines größeren Ganzen zu begreifen und die zyklischen Prozesse in Körper, Geist und Seele zu achten und zu nutzen. So wird die Arbeit mit Pflanzen zu einem lebendigen Dialog mit den Jahreszeiten und zu einer Quelle tiefer Weisheit und Heilung.

### **Feste im Jahreskreis und ihre Pflanzen**

Die Feste im Jahreskreis sind eng mit dem Wandel der Natur verbunden und spiegeln archetypische Übergänge im Kreislauf des Lebens. In vielen schamanischen und naturspirituellen Traditionen sind diese acht Jahreskreisfeste Gelegenheiten, sich mit den Kräften der jeweiligen Zeit zu verbinden – und insbesondere mit den Pflanzen, die diese Zeiträume begleiten, unterstützen und prägen. Jede dieser Schwellenzeiten besitzt eine eigene Qualität, die sich auch in den jeweiligen Pflanzenwesen zeigt, welche in Ritualen, Räucherungen, Tees oder als Altarschmuck eine zentrale Rolle spielen.

**Imbolc**, Anfang Februar, kündigt das erste Erwachen der Erde an. Es ist das Lichtfest, verbunden mit Reinigung, Neubeginn und der Rückkehr der Lebenskraft. Pflanzen wie Schneeglöckchen, Birke und Beifuß stehen für dieses Fest, das häufig mit der keltischen Göttin Brigid assoziiert wird<sup>84</sup>.

**Beltane**, das Fest der Fruchtbarkeit Anfang Mai, feiert die Vereinigung von Himmel und Erde, die Lebenslust, das Blühen und die Sinnlichkeit. Holunderblüten, Weißdorn und Maiglöckchen sind typische Pflanzen dieser Zeit – sie symbolisieren Schutz, Freude und die Öffnung des Herzens<sup>85</sup>.

**Lughnasadh**, das erste Erntefest Anfang August, würdigt die Reife, das Danken und die Opfergabe. Getreide, Johanniskraut und Baldrian finden hier Anwendung – Pflanzen, die sowohl für die Sonnenkraft als auch für den Übergang in die dunklere Jahreshälfte stehen. Sie helfen beim Loslassen und der Integration von Gelebtem. Neben diesen Hauptfesten begleiten auch die Sonnenwenden und Tagundnachtgleichen besondere Pflanzenkräfte. Zur Wintersonnenwende

---

84 Fischer-Rizzi, Susanne: 2013, S. 68 f.

85 Storl, W.D. 2011, S. 95 f.

etwa wird traditionell mit Harzen wie Fichten- oder Wacholderharz geräuchert, um Altes zu klären und das Licht zu rufen. Die Herbst-Tagundnachtgleiche ist mit erdenden Kräutern wie Schafgarbe oder Eiche verbunden, die in dieser Zeit Schutz und Standhaftigkeit verleihen<sup>86</sup>.

Durch die bewusste Einbeziehung von Pflanzen in diese Feste entsteht eine tiefere Verbindung zur Natur und zum eigenen inneren Rhythmus. Die Pflanzen wirken nicht nur als rituelle Helfer, sondern auch als Mittler zwischen den Welten, zwischen Mensch und Erde, zwischen Zeit und Ewigkeit.

### **Zyklisches Leben mit den Pflanzen**

Das zyklische Leben mit den Pflanzen bedeutet, sich dem natürlichen Rhythmus von Werden, Wachsen, Vergehen und Neubeginn bewusst hinzugeben und diesen Kreislauf nicht nur im Außen zu beobachten, sondern auch innerlich mitzuvollziehen. Pflanzen leben nicht linear – sie folgen dem Kreis von Saat, Wachstum, Blüte, Frucht und Rückzug in die Wurzeln. Wer sich mit Pflanzenschamanismus beschäftigt, lernt,

---

86 Crowley, C. 2015, S. 122

diesen Rhythmus auch im eigenen Leben zu erkennen und mit ihm zu leben.

In der Praxis zeigt sich das zyklische Leben zum Beispiel im bewussten Gärtnern nach den Jahreszeiten oder dem Sammeln von Heilpflanzen nur zu bestimmten Zeiten – etwa bei Sonnenaufgang, zu besonderen Mondphasen oder zu den acht Jahreskreisfesten. Dabei geht es nicht um starre Regeln, sondern um ein achtsames Spüren dafür, wann eine Pflanze bereit ist, ihre Kraft zu geben – und wann es Zeit ist, ihr Raum zur Erneuerung zu lassen.

Auch der menschliche Körper und die Seele durchlaufen Zyklen: Phasen der Aktivität und Klarheit, aber auch Zeiten des Rückzugs, der Verarbeitung und Stille. Die Pflanzen können hier als Spiegel, Lehrer und Begleiter dienen. So wie der Holunder uns im Sommer zur Entfaltung einlädt und im Herbst an das Loslassen erinnert, so helfen andere Pflanzen dabei, innere Wandlungen bewusst zu durchleben.

Zyklisch zu leben heißt, sich selbst als Teil eines größeren Zusammenhangs zu begreifen – nicht getrennt von der Natur, sondern eingebettet in ihren Fluss. Es bedeutet, dem Leben in seinen Höhen und Tiefen zu vertrauen, statt nur nach

Wachstum und Leistung zu streben. Pflanzenlehre und Schamanismus zeigen, dass wahre Heilung oft im Rhythmus der Natur liegt – in der Wiederholung, der Rückkehr, dem Wandel in der Wiederkehr.

So wird der Alltag zu einem geliebten Ritual: mit Pflanzen an unserer Seite, die uns lehren, dass jeder Anfang ein Ende in sich trägt – und jedes Ende einen neuen Anfang.

### **Herstellen von pflanzlichen Helfern**

Das Herstellen pflanzlicher Helfer ist ein zentraler Bestandteil der schamanischen Pflanzenpraxis. Es geht dabei nicht nur um die praktische Zubereitung von Räucherbündeln, Tinkturen, Ölen oder Salben, sondern vor allem um die bewusste Verbindung mit der Pflanzenkraft. Jede Pflanze wird mit Achtsamkeit gesammelt, nur in dem Maß, wie sie gegeben werden möchte, und idealerweise zu einem energetisch passenden Zeitpunkt – etwa bei zunehmendem Mond oder in der Morgenfrühe, wenn die Essenz besonders kraftvoll ist<sup>87</sup>.

Ein einfacher, aber wirkungsvoller pflanzlicher

---

87 Fischer-Rizzi, S. 2018, S. 42 f.

Helfer ist das Räucherbündel. Dazu werden geeignete Kräuter wie Beifuß, Salbei oder Schafgarbe zu einem Strauß gebunden und getrocknet. Beim Räuchern entfalten sie ihre reinigende und schützende Wirkung und schaffen einen heiligen Raum für Rituale oder Meditation. Auch Tinkturen – alkoholische Auszüge aus frischen oder getrockneten Pflanzenteilen – werden häufig verwendet, um die Essenz der Pflanze auf körperlicher wie spiritueller Ebene verfügbar zu machen. Dabei zählt nicht nur die richtige Dosierung, sondern auch die Intention, mit der sie hergestellt wird.

Salben oder Öle können aus Pflanzen wie Johanniskraut oder Ringelblume gefertigt werden und wirken sowohl heilend als auch energetisch unterstützend. Besonders wichtig ist, die Herstellung als rituellen Akt zu begreifen – mit einem klaren Anliegen, einem geschützten Raum und in tiefer Verbindung mit der jeweiligen Pflanzenwesenheit<sup>88</sup>. So wird jeder pflanzliche Helfer zu einem beseelten Mittel, das nicht nur auf stofflicher Ebene wirkt, sondern auch die geistige Verbindung zwischen Mensch und Natur stärkt.

---

<sup>88</sup> Buhner, S. 2001, S. 157

## Rituale zur Herstellung von Amuletten, Salben, Elixieren

Die Herstellung von Amuletten, Salben und Elixieren im pflanzenschamanischen Kontext ist weit mehr als eine handwerkliche Tätigkeit – sie ist ein ritueller Prozess, bei dem die Verbindung zur geistigen Welt der Pflanzen im Mittelpunkt steht. Bevor überhaupt mit der praktischen Zubereitung begonnen wird, ist es üblich, den Raum zu reinigen, sich innerlich zu zentrieren und die Pflanzengeister um Erlaubnis und Unterstützung zu bitten. Dabei kommen häufig Räucherungen oder ein kurzes Gebet zum Einsatz, um eine klare Intention zu setzen. Ein Amulett aus Pflanzen – etwa aus getrockneten Kräutern, Wurzeln oder Baumrinden – wird traditionell bei Neumond oder zu bestimmten Jahreskreisfesten gefertigt. Es kann Schutz, Klarheit oder Heilung fördern, je nachdem, welche Pflanze gewählt wird. Während der Herstellung wird das Amulett in Stille oder Gesang mit der gewünschten Kraft aufgeladen, oft verbunden mit einem persönlichen Wunsch oder einer Widmung<sup>89</sup>.

---

89 Storl, W.D.: 2003, S. 115 f.

Auch bei der Zubereitung von Salben, etwa aus Johanniskraut, Beinwell oder Ringelblume, spielt die Intention eine wichtige Rolle. Die Pflanzen werden nicht nur aufgrund ihrer physischen Wirkstoffe gewählt, sondern auch wegen ihrer energetischen Signatur. Das Erwärmen der Zutaten erfolgt achtsam, manchmal begleitet von gesungenen oder gesprochenen Worten, um die Essenz der Pflanze in das Öl zu übertragen. Das Rühren im Uhrzeigersinn oder gegen den Uhrzeigersinn wird oft bewusst gewählt – je nachdem, ob eine aufbauende oder lösende Wirkung gewünscht ist.

Elixiere, meist alkoholische Auszüge oder Honigmixturen mit Pflanzen, werden ebenfalls rituell angesetzt. Besonders kraftvoll sind Elixiere, die bei Vollmond oder zu besonderen Anlässen wie Sommersonnenwende oder Tagundnachtgleiche hergestellt werden. Häufig wird dabei das Gefäß beschriftet, gesegnet oder in einem Ritualkreis aufgeladen, um die geistige Kraft der Pflanze dauerhaft einzubinden<sup>90</sup>.

So entstehen aus einfachen Mitteln kraftvolle Helfer, die nicht nur auf körperlicher Ebene wirken, sondern auch die spirituelle Verbindung

---

90 Grün, U. 2016, S. 88 f.

zwischen Mensch und Pflanze stärken. Der acht-same rituelle Rahmen gibt diesen Zubereitungen Tiefe, Bedeutung und Wirksamkeit – weit über die stoffliche Ebene hinaus.

### **Geisterfreundliches Sammeln und Verarbeiten**

Im pflanzenschamanischen Verständnis ist jede Pflanze nicht nur ein biologisches Wesen, sondern auch ein spirituelles. Wer sammelt und verarbeitet, tritt in Beziehung – nicht nur mit der sichtbaren Pflanze, sondern mit ihrem Geist. Ein geisterfreundlicher Umgang beginnt bereits vor dem eigentlichen Sammeln: durch Achtsamkeit, ein Gebet, ein Lied oder eine stille innere Bitte um Erlaubnis. Es ist üblich, sich der Umgebung vorzustellen, sich einzustimmen und die Pflanze innerlich zu fragen, ob sie bereit ist, einen Teil von sich zu geben. Nicht jede Pflanze sagt „Ja“ – das respektvolle Wahrnehmen dieser Antwort ist Teil der schamanischen Ethik<sup>91</sup>.

Geisterfreundliches Sammeln bedeutet auch, nur so viel zu nehmen, wie tatsächlich gebraucht wird. Es wird darauf geachtet, keine Bestände zu gefährden, nicht in Schutzgebieten oder sensi-

---

<sup>91</sup>Fischer-Rizzi, S. 2010, S. 34–38

blen Lebensräumen zu sammeln, und nie die „Erstpflanze“ eines Bestandes zu entnehmen. Eine kleine Gabe – etwa ein Haar, ein Lied, etwas Wasser oder Tabak – wird oft als Dank dargebracht. Dieser symbolische Austausch stärkt die Beziehung zur Pflanzenwelt und würdigt das Lebendige.

Auch beim Verarbeiten der Pflanzen setzt sich dieser respektvolle Umgang fort. Ein ruhiger, klarer Raum, das Reinigen der Hände, das bewusste Atmen und die klare Ausrichtung der Gedanken sind wesentliche Elemente. Häufig wird beim Schneiden, Zerkleinern oder Trocknen ein leises Gebet gesprochen oder gesungen, um dem Pflanzengeist zu danken und ihn in das fertige Mittel einzuladen. Die Pflanze soll nicht „verbraucht“, sondern begleitet und geehrt werden<sup>92</sup>. Wer auf diese Weise sammelt und verarbeitet, lernt, Pflanzen als Verbündete zu achten – nicht als Ressourcen, sondern als Wesen mit eigener Würde. Diese Haltung der Dankbarkeit und des Gleichgewichts prägt die schamanische Pflanzenarbeit tief und macht sie zu einem spirituellen Weg im Einklang mit der Natur.

---

92 Buhner, S. 2013, S. 201 f.

## **Pflanzenaltäre, Kraftobjekte und Hausgeisterpflege**

In vielen naturspirituellen und schamanischen Traditionen haben Pflanzenaltäre, Kraftobjekte und die bewusste Pflege von Hausgeistern einen festen Platz. Sie dienen als Brücke zwischen der sichtbaren Welt und der geistigen Ebene der Natur. Ein Pflanzenaltar ist nicht bloß eine dekorative Anordnung – er ist ein lebendiger Ort der Begegnung mit den Pflanzenwesen. Oft steht er an einem ruhigen, kraftvollen Platz im Haus oder im Garten, geschmückt mit getrockneten Kräutern, Blüten, Samen, Rindenstücken, Harzen oder auch selbst hergestellten Pflanzenamuletten. Der Altar wird regelmäßig gereinigt, neu gestaltet und mit Räucherwerk, Kerzen oder kleinen Gaben wie Wasser, Milch oder Honig belebt<sup>93</sup>.

Kraftobjekte wie Räucherbündel, geschnitzte Hölzer, Steine oder mit Pflanzenkraft verbundene Talismane tragen die Energie bestimmter Wesenheiten und werden gezielt in der schamanischen Arbeit eingesetzt. Sie können als Schutz dienen, als Wegweiser für innere Prozesse oder zur Stärkung der eigenen Verbindung mit einer bestimmten Pflanze oder Naturkraft. Die Herstellung solcher Objekte geschieht oft in Ritualen,

---

93 Grün, U. 2019, S. 102

bei denen nicht nur die materielle Form, sondern auch die geistige Absicht eine zentrale Rolle spielt. Dabei wird der Pflanzengeist eingeladen, sich mit dem Objekt zu verbinden, um es zu einem echten „Kraftträger“ zu machen<sup>94</sup>.

Eng damit verbunden ist die Praxis der Hausgeisterpflege – ein alter Brauch, der in vielen europäischen Regionen einst zum Alltag gehörte und heute wiederentdeckt wird. Die Vorstellung, dass jedes Haus, jeder Hof und jeder Raum von einem Geist oder Wesen bewohnt wird, ist tief im Volksglauben verankert. Diese Hausgeister schätzen Ordnung, Respekt und liebevolle Zuwendung. Pflanzen wie Holunder, Wacholder oder Beifuß werden traditionell zur Segnung oder als Schutz im Eingangsbereich, am Herd oder im Garten verwendet. Das regelmäßige Räuchern, kleine Gaben oder ein eigener Platz für den Hausgeist stärken das energetische Gleichgewicht im Zuhause und vertiefen das Gefühl von Geborgenheit und Anbindung an das Land, auf dem man lebt. So werden Pflanzen nicht nur als Heilmittel, sondern als aktive spirituelle Partner in das tägliche Leben integriert – als Verbündete auf einem Weg, der das Sichtbare mit dem Unsichtbaren verbindet.

---

94 Fischer-Rizzi, S. 2012, S. 74 f.

## **Teil IV: Die Pflanze als Spiegel der Seele**

### **Innere Arbeit mit Pflanzenbildern**

Die innere Arbeit mit Pflanzenbildern gehört zu den tiefsten Dimensionen des Pflanzenschamanismus. Hier wird die Pflanze nicht nur als Heilmittel oder spiritueller Begleiter gesehen, sondern als Spiegel und Ausdruck innerer Seelenzustände. Jede Pflanze besitzt eine bestimmte Gestalt, einen Duft, eine Bewegung im Wachstum, eine Farbe – all das kann in der inneren Welt zur symbolischen Sprache werden, über die sich unbewusste Anteile mitteilen.

So kann etwa die aufrechte und klare Struktur der Schafgarbe Schutz und Abgrenzung symbolisieren, während die lichtliebende, sonnige Ausstrahlung des Johanniskrauts auf innere Erhellung und Seelenöffnung hinweist. In geführten Meditationen, Traumreisen oder intuitiven Malprozessen zeigen sich Pflanzenbilder oft spontan – als Antwort auf eine Frage, als Spiegel eines aktuellen Themas oder als Hinweis auf einen nächsten inneren Entwicklungsschritt.

Diese Bilder sind mehr als bloße Einbildungen. Sie sprechen in archetypischer Sprache, ähnlich wie Träume. Wer mit ihnen arbeitet, erkennt in

der Pflanzenerscheinung eine Kraft, die im eigenen Inneren lebendig ist – sei es eine verdrängte Fähigkeit, ein verletzter Anteil oder ein Potenzial, das noch entfaltet werden möchte. Die Pflanze tritt dabei nicht als Projektionsfläche auf, sondern als lebendige, intelligente Wesenheit, die Resonanz mit der Seele aufnimmt.

Eine bewährte Methode ist es, sich in Stille mit einer Pflanze zu verbinden – sei es durch eine Teezeremonie, das Halten eines getrockneten Blattes oder durch ein altes Pflanzenbild. Man lässt die Pflanze innerlich aufsteigen, beobachtet die entstehenden Gefühle, Körperempfindungen, Bilder oder Erinnerungen. Diese können anschließend aufgeschrieben oder kreativ umgesetzt werden – etwa durch Zeichnung, Collage oder Bewegung. Auf diese Weise wird die Pflanze zum Tor in tiefere Schichten des Selbst und hilft, unbewusste Prozesse in Gang zu setzen oder zu integrieren.

Die Arbeit mit Pflanzenbildern ist ein sanfter, aber kraftvoller Weg der Selbsterkenntnis. Sie öffnet einen Raum, in dem Pflanzen nicht nur als äußere Wesen, sondern als Spiegel innerer Weisheit erfahren werden – ein Weg, der achtsam und mit Respekt gegenüber der Natur und sich selbst

gegangen werden will.

## **Pflanzenmeditationen und Schattenarbeit**

Pflanzenmeditationen sind ein wirkungsvoller Weg, um sich den tieferen Schichten der eigenen Psyche zu nähern – besonders im Rahmen der sogenannten Schattenarbeit. Dabei wird die stille Verbindung mit einer Pflanze genutzt, um verdrängte, ungeliebte oder verborgene Aspekte des Selbst ins Bewusstsein zu holen und liebevoll zu integrieren. Anders als bei klassischen Meditationstechniken steht hier nicht die Leere im Zentrum, sondern die bewusste Hinwendung zur lebendigen Essenz einer Pflanze – als Spiegel, als Lehrer, als geistiger Begleiter.

Die Auswahl der Pflanze geschieht meist intuitiv oder orientiert sich an einem bestimmten Thema. Baldrian kann etwa helfen, verborgene Ängste zu lösen, während Beifuß durch seine reinigende Qualität den Zugang zu blockierten Gefühlen unterstützt. Die Meditation beginnt oft mit einer kurzen Einstimmung: über Atem, Räucherung oder das Halten eines Pflanzenteils. Anschließend richtet sich die Aufmerksamkeit nach innen – in einen imaginativen Raum, in dem die Pflan-

ze als Bild, Gestalt oder Gefühl erscheinen kann<sup>95</sup>.

In dieser inneren Begegnung zeigt sich oft das, was gerade ins Bewusstsein kommen möchte – eine Erinnerung, ein altes Gefühl, ein innerer Anteil, der sich bislang verborgen hielt. Die Pflanze wirkt dabei nicht als „Heiler von außen“, sondern als Impulsgeber für die Selbstbegegnung. Viele Menschen berichten davon, dass bestimmte Pflanzenbilder oder -botschaften sie über Wochen hinweg begleiten, ähnlich wie Träume oder Visionen.

Schattenarbeit mit Pflanzen verlangt Mut, Ehrlichkeit und ein gewisses Maß an seelischer Stabilität. Denn sie kann tiefliegende Themen berühren: Scham, Schuld, Trauer, unterdrückte Wut oder Angst. Pflanzen wie die Tollkirsche oder der Holunder, die traditionell als Schwellenpflanzen gelten, führen besonders intensiv in diese Bereiche – weshalb sie mit Respekt und am besten unter Anleitung genutzt werden sollten<sup>96</sup>. Die Integration der Erkenntnisse aus solchen Meditationen ist entscheidend. Ein Pflanzenbild kann durch kreativen Ausdruck (z.B. Malen,

---

95 Grün, U. 2016, S. 122

96 Storl, W.D. 2000, S. 97

Schreiben, Tanzen) oder durch ein Ritual im Alltag verankert werden. Wichtig ist, nicht in der Konfrontation mit dem Schatten stehenzubleiben, sondern die Pflanze auch als Wegweiser zum inneren Licht zu erkennen – hin zu mehr Ganzheit, innerem Frieden und Klarheit.

### **Pflanzen als Helfer in der persönlichen Entwicklung**

Pflanzen können kraftvolle Begleiter auf dem Weg der persönlichen Entwicklung sein. Sie wirken nicht nur auf der körperlichen Ebene heilend, sondern sprechen auch unsere Seele an – oft auf leise, subtile Weise. In der pflanzenshamanischen Praxis werden Pflanzen als bewusste Wesen wahrgenommen, die individuelle Themen aufgreifen, innere Prozesse anstoßen und Entwicklungsschritte unterstützen können. Diese Arbeit geschieht selten „spektakulär“, sondern durch beständige, wiederholte Begegnung: im Garten, in der Wildnis, durch Tees, Räucherungen oder Meditation.

Ein Mensch, der etwa Schwierigkeiten mit dem Loslassen hat, könnte sich zur Weide hingezogen fühlen – einem Baum, der sich dem Wasser hin-

gibt und in seinem Wuchs den Fluss des Lebens verkörpert. Wer sich erschöpft fühlt, könnte neue Kraft durch Brennnessel erfahren, eine Pflanze, die trotz ihrer Wehrhaftigkeit enorme Vitalität in sich trägt. Die Begegnung mit solchen Pflanzen führt oft zu inneren Bildern, Ahnungen oder plötzlichen Erkenntnissen über das eigene Leben und Verhalten<sup>97</sup>.

Besonders in Übergangsphasen – etwa bei Trennung, beruflicher Neuorientierung, Krankheit oder spiritueller Suche – können Pflanzen als „Weggefährten“ Orientierung geben. Sie tun dies nicht, indem sie Antworten liefern, sondern indem sie Räume öffnen: für Stille, für Fühlen, für Rückbindung an den eigenen inneren Rhythmus. Die achtsame Beschäftigung mit einer einzigen Pflanze über längere Zeit – sei es durch Beobachtung, Pflege, künstlerischen Ausdruck oder rituelle Nutzung – kann zu tiefer Selbsterkenntnis führen. Dabei geht es weniger um Wissen im verstandesmäßigen Sinn, sondern um ein inneres Verstehen, das sich über Beziehung vollzieht<sup>98</sup>. Pflanzen erinnern uns daran, dass Entwicklung zyklisch verläuft: Wachstum, Blüte, Rückzug und

---

97 Fischer-Rizzi, S. 2010, S. 56 f.

98 Buhner, S. 2013, S. 175 f.

Vergehen – alles hat seine Zeit. Diese Perspektive hilft, auch eigene Lebensprozesse mit mehr Geduld und Vertrauen zu betrachten. Wer sich mit Pflanzen verbindet, lernt nicht nur über sie – sondern zunehmend über sich selbst.

## **Pflanzenwesen und Naturintelligenz**

Pflanzenwesen sind in vielen spirituellen Traditionen lebendige Ausdrucksformen einer tieferen Naturintelligenz. Sie werden nicht nur als biologische Organismen verstanden, sondern als beseelte, bewusste Wesen mit einer eigenen Wahrnehmung, Sprache und Weisheit. Wer sich schamanisch mit Pflanzen verbindet, begegnet nicht bloß dem Äußeren – Blättern, Düften, Farben – sondern einer inneren Qualität, einem Geist oder Deva, der durch diese Pflanze wirkt. Dieses Erleben verändert den Blick auf die Natur grundlegend: Statt stummer Kulisse wird sie zur mitfühlenden, kommunizierenden Mitwelt<sup>99</sup>. In der schamanischen und animistischen Welt-sicht sind Pflanzen Träger einer eigenen Intelligenz, die sich nicht in menschlichen Kategorien messen lässt. Diese Intelligenz zeigt sich in ihrer

---

99 Künkel, K.. 2017, S. 88 f.

Anpassungsfähigkeit, in ihrer Art zu wachsen, zu heilen, zu kommunizieren – etwa über Duftstoffe, elektrische Impulse oder symbiotische Beziehungen mit anderen Lebewesen. Forschungen in der Pflanzenneurobiologie bestätigen inzwischen, dass Pflanzen Reize wahrnehmen, erinnern und gezielt reagieren können – auf Licht, Berührung, Töne oder Emotionen in ihrer Umgebung<sup>100</sup>.

Aus spiritueller Sicht bedeutet das: Pflanzenwesen nehmen uns wahr. Sie können auf unsere Absicht antworten, Resonanz herstellen, lehren, begleiten, schützen oder auch Grenzen setzen. Wer achtsam mit ihnen arbeitet, erlebt nicht selten eine stille, aber tiefgreifende Form von Kontakt – etwa in Meditationen, Träumen oder Ritualen. Die Pflanze offenbart sich dann als Hüterin eines bestimmten Themas oder Tores: Holunder etwa als Schwellenbaum zwischen Welten, Wacholder als klärender Wächter, Rose als Herzöffnerin. Die Anerkennung der Naturintelligenz und der Pflanzenseelen verändert auch unser Handeln. Es entsteht eine Beziehung, in der Ehrfurcht, Zuhören und Gegenseitigkeit wichtiger werden als bloßer Nutzen. Pflanzen werden dann nicht ge-

---

100 Mancuso, S. 2015, S. 45 f.

sammelt, sondern um Erlaubnis gebeten, nicht ausgebeutet, sondern eingeladen. In diesem Sinne sind Pflanzenwesen Lehrer einer neuen, alten Haltung: einer tiefen Verbindung mit dem lebendigen Geist der Erde.

### **Naturdevas, Baumgeister, Pflanzenhüter**

Naturdevas, Baumgeister und Pflanzenhüter sind Begriffe, die in verschiedenen spirituellen und schamanischen Traditionen verwendet werden, um die geistigen Wesen zu beschreiben, die in enger Verbindung mit der natürlichen Welt und insbesondere mit Pflanzen stehen. Diese Wesenheiten werden als Hüter, Wächter und Bewahrer der Lebenskräfte verstanden, die die Natur ordnen und schützen. Sie sind nicht nur metaphysische Begleiter, sondern gelten als aktive Mitwirkende im Ökosystem und als Vermittler zwischen Menschen und der Pflanzenwelt<sup>101</sup>. Naturdevas werden oft als geistige Kräfte beschrieben, die den verschiedenen Elementen und Lebensformen innewohnen. Sie sind für Wachstum, Heilung und das Gleichgewicht in der Natur verantwortlich. Baumgeister wiederum

---

101 Rätsch, C. 2010, S. 20 f.

sind spezifische Devas, die in einzelnen Bäumen wohnen oder mit ihnen verbunden sind. Jeder Baum kann seinen eigenen Geist besitzen, der sowohl schützend als auch lehrend wirkt. Diese Baumgeister gelten als Vermittler zwischen der Erde und den höheren Welten und sind häufig Bestandteil von schamanischen Ritualen und Naturzeremonien, bei denen sie um Unterstützung, Schutz oder Weisheit gebeten werden<sup>2102</sup>

Die Pflanzenhüter sind eng mit dem Konzept der Naturdevas verwandt, sie werden als Wesenheiten verstanden, die besonders die Heilpflanzen und deren spirituelle Qualitäten bewachen. Im schamanischen Verständnis helfen sie dabei, den richtigen Umgang mit den Pflanzen zu lehren, geben Hinweise auf die Nutzung und wahren die Balance zwischen Mensch und Natur. Der Kontakt zu diesen Wesen erfolgt häufig durch Rituale, Trance und meditative Praktiken, in denen der Mensch eingeladen wird, in einen Dialog mit den Pflanzengeistern zu treten. So entsteht eine lebendige Beziehung, die auf Respekt, Achtsamkeit und gegenseitigem Lernen beruht. Die Begegnung mit Naturdevas, Baumgeistern und Pflanzenhütern erweitert das Bewusstsein

---

102 Harner, M. 2002, S. 130 f.

für die Verbundenheit aller Lebensformen und stärkt das Verständnis für eine ganzheitliche Ökologie, in der Geist, Materie und Mensch im Einklang stehen.

### **Naturgeister: Wesen der verborgenen Welten**

In vielen Kulturen und schamanischen Traditionen gelten Naturgeister als lebendige Ausdrucksformen der Natur selbst. Sie sind keine bloßen Fabelwesen, sondern symbolisieren die vielfältigen Kräfte, Energien und Intelligenzen, die in Bäumen, Steinen, Flüssen, Wäldern und Bergen wohnen. Der Kontakt mit diesen Wesen ermöglicht eine tiefere Verbindung zur Natur und eröffnet Zugänge zu Heilung, Schutz und spiritueller Führung. Im Folgenden werden die wichtigsten Naturgeist-Arten vorgestellt, die in europäischen und weltweiten Mythologien und schamanischen Praktiken eine Rolle spielen.

## **Zwerge**

Zwerge sind meist kleinwüchsige, erdverbundene Wesen, die unter der Erde leben. Sie gelten als Hüter von Schätzen, Edelsteinen und dem verborgenen Wissen des Erdreichs. In der Mythologie und im Volksglauben werden sie als geschickte Handwerker beschrieben, die Metalle bearbeiten und kunstvolle Gegenstände schaffen. Ihre Verbindung zur Erde macht sie zu wichtigen Verbündeten bei der Arbeit mit Mineralien, Heilsteinen und der Kraft der Wurzeln. Zwerge stehen für Stabilität, Standfestigkeit und das tiefe Wissen, das im Inneren der Erde schlummert. Schamanischer Zugang: Zwerge können in Trance- und Visionsreisen aufgesucht werden, um Rat zu erhalten oder Heilkräfte der Erde zu erspüren.

## **Trolle**

Trolle sind in der Regel größere, kräftige Naturwesen, die oft in dunklen Wäldern, Höhlen oder Felsen leben. Sie sind eng mit den ursprünglichen Urkräften der Natur verbunden und symbolisieren rohe, wilde Energie. Trolle können sowohl als Beschützer der Natur als auch als her-

ausfordernde Wesen auftreten, die Respekt verlangen. In vielen Erzählungen sind sie scheu und meiden Menschen, doch bei einer respektvollen Annäherung können sie wertvolle Helfer sein, besonders im Bereich der Erdheilung und des Schutzes von Kraftorten.

Schamanischer Zugang: Durch Trommelreisen in die Unterwelt kann man Trolle begegnen, die einem bei der Erdheilung und im Umgang mit Urkräften helfen.

## **Gnome**

Gnome ähneln den Zwergen, sind aber meist noch stärker mit der Natur im Kleinen verbunden. Sie leben in der Erde, unter Wurzeln und Steinen, und sind Hüter von Pflanzen, Pilzen und kleinen Tierwesen. Gnome gelten als freundliche Helfer, die Gärten und Felder vor Schaden bewahren. Sie symbolisieren Wachstum, Fruchtbarkeit und den Schutz der Lebensgrundlagen. Ihre Präsenz kann durch Achtsamkeit in der Natur, Rituale oder durch kleine Opfergaben in der Erde wahrgenommen werden.

Schamanischer Zugang: Gnome können über Naturmeditationen und Erdrituale kontaktiert wer-

den, um den Garten oder Acker mit ihrer Kraft zu segnen.

## **Elfen**

Elfen sind zarte, lichtvolle Wesen, die oft in Bäumen, Blumen, Quellen oder klaren Wässern wohnen. Sie sind Sinnbilder von Schönheit, Magie und Kreativität und bringen Inspiration, Heilung und Freude. Elfen sind eng mit dem Element Luft und der feinstofflichen Natur verbunden und unterstützen den Fluss von Energie und Informationen in der Natur. Ihre Präsenz kann man oft in Morgennebel, Sonnenstrahlen oder in der Leichtigkeit des Windes spüren. Elfen sind auch als Schutzgeister von Pflanzen bekannt und helfen bei Heilkräuterritualen und Visionen. Schamanischer Zugang: Elfen erscheinen häufig während schamanischer Trancezustände und können durch sanfte Musik, Tanz oder Räucherungen eingeladen werden.

## Feen

Feen sind eine sehr vielfältige Gruppe von Naturgeistern, die von winzigen, leuchtenden Wesen bis zu mächtigen Naturgeistern reichen. Sie sind spielerisch, neugierig und manchmal auch schelmisch, aber stets Hüter des natürlichen Gleichgewichts. Feen helfen dabei, die Harmonie zwischen Mensch und Natur zu bewahren, und fördern Heilungsprozesse auf allen Ebenen. In vielen Kulturen gibt es Feenreiche, die eng mit speziellen Landschaften, wie Mooren, Wäldern oder Flussauen, verbunden sind. Sie reagieren sensibel auf den menschlichen Umgang mit der Natur und zeigen sich nur denen, die mit reinem Herzen und Respekt kommen.

Schamanischer Zugang: Feen können durch Räucherungen, Tanz, Gesang und das Anlegen von Kraftplätzen eingeladen werden. Sie geben oft Zeichen in Form von Synchronizitäten, Lichtspielen oder plötzlichen Impulsen.

## Weitere Naturgeister

Neben den hier genannten Wesen gibt es zahlreiche weitere Naturgeister, die in verschiedenen Kulturen unterschiedliche Namen und Aufgaben haben, wie etwa Baumgeister (Silven), Wassergeister (Nixen, Undinen), Berggeister oder Wolkenwesen. Jeder Naturgeist steht in enger Verbindung zu einem bestimmten Element, Ort oder Aspekt der Natur und kann durch achtsame Beobachtung und Rituale erfahren werden. Bedeutung der Naturgeister im Schamanismus  
Der Kontakt zu Naturgeistern ist eine Brücke zur nichtalltäglichen Wirklichkeit, die das Verständnis von Natur und Leben tiefgreifend erweitert. Naturgeister lehren den Menschen Respekt, Demut und Verantwortung gegenüber der Erde. Durch schamanische Reisen, Meditationen, Rituale und Gebete können Menschen diese Wesen wahrnehmen und in ihren Alltag integrieren, um Heilung, Schutz und Inspiration zu erhalten.

Die Zusammenarbeit mit Naturgeistern ist kein Spiel, sondern ein ernsthafter Dialog, der auf gegenseitigem Respekt und Ehrfurcht basiert. Nur wer offen, ehrlich und achtsam auf diese

Wesen zugeht, wird ihre Unterstützung erfahren.

## **Anleitung zur Kontaktaufnahme mit Naturgeistern**

Der erste Schritt, um in Kontakt mit Naturgeistern zu treten, ist die bewusste Öffnung der eigenen Wahrnehmung und das Einnehmen einer respektvollen Haltung gegenüber der Natur. Naturgeister sind sensible Wesen, die sich nur zeigen, wenn die Absicht rein und freundlich ist.

### **1. Vorbereitung**

Ort wählen: Suche einen naturbelassenen Platz, an dem du dich sicher und wohlfühlst – z.B. einen Wald, eine Wiese, einen Bach oder einen alten Baum.

Ruhig werden: Setze dich bequem hin, schließe die Augen und atme tief durch. Lasse alle Ablenkungen los und konzentriere dich auf die Natur um dich herum.

Reinigung: Reinige dich energetisch, z.B. mit Räucherwerk wie Salbei, Beifuß oder Wacholder, um störende Energien zu vertreiben.

## **2. Einstimmung**

Verbindung zur Erde: Spüre mit allen Sinnen den Kontakt zu Mutter Erde unter dir. Stelle dir vor, wie Wurzeln aus deinen Füßen wachsen und dich mit der Erdenergie verbinden.

Herz öffnen: Öffne dein Herz bewusst für die Naturwesen. Du kannst innerlich sagen: „Ich komme mit Respekt und offenem Herzen zu euch.“

Sinneswahrnehmung schärfen: Achte auf kleine Geräusche, Bewegungen, Lichtspiele oder plötzliche Gedanken und Gefühle – alles kann eine Antwort der Naturgeister sein.

## **3. Einladung aussprechen**

Anrufung: Sprich eine einfache Einladung, z.B.: „Liebste Naturgeister, Zwerge, Elfen und Feen, ich bitte euch, zeigt euch mir heute. Ich bin bereit zuzuhören und von euch zu lernen.“

Geduld haben: Verharre ruhig und offen. Die Naturgeister erscheinen oft leise, durch sanfte Im-

pulse oder Gefühle. Versuche nicht, sie mit dem Verstand zu fassen.

#### **4. Kommunikation**

Empfang von Bildern und Gefühlen: Naturgeister kommunizieren meist nicht mit Worten, sondern über Symbole, Gefühle, Geräusche oder innere Bilder.

Dialog führen: Du kannst leise sprechen oder Gedanken senden, z.B. Fragen stellen und auf die Antworten achten. Schreibe danach am besten deine Erlebnisse auf.

#### **5. Dank und Abschluss**

Verabschiedung: Bedanke dich bei den Naturgeistern für ihre Präsenz und Hilfe. Verabschiede dich freundlich, z.B.:

„Danke, dass ihr mit mir wart. Ich freue mich auf unser nächstes Treffen.“

Rückkehr: Öffne die Augen, bewege deine Hände und Füße, um wieder vollständig im Alltag

anzukommen.

## **Konkrete Rituale zur Kontaktaufnahme mit Naturgeistern**

### **Ritual 1: Der Naturgeist-Altar**

Ein Altar hilft, einen besonderen Kraftplatz für die Naturgeister zu schaffen.

Sammle natürliche Materialien wie Steine, Federn, Blätter, kleine Äste und Blumen.

Ordne sie auf einer kleinen Platte, einem Brett oder an einem besonderen Platz im Wald.

Lege eine kleine Schale mit Wasser und ein wenig Salz oder Honig dazu als Geschenk.

Zünde eine kleine Kerze oder ein Räucherstäbchen an.

Sprich eine Einladung an die Naturgeister und setze dich für einige Minuten still dazu.

Achte auf Zeichen, wie eine Brise, einen Vogelruf

oder funkelndes Licht.

## **Ritual 2: Das Kräuteropfer**

Pflanzen sind die Brücke zu den Pflanzengeistern und anderen Naturwesen.

Sammle einige Kräuter oder Blüten (achte auf nachhaltiges Sammeln!).

Bereite eine kleine Räucherung oder einen Kräuterbeutel vor.

Lege die Kräuter an einen geschützten Ort in der Natur als Gabe.

Bitte die Naturgeister um Segen für die Pflanzen und dich selbst.

Verweile einige Minuten an dem Ort und spüre die Verbindung.

## **Ritual 3: Die Naturgeist-Meditation**

Setze dich an einen ruhigen Ort im Freien.

Schließe die Augen und atme tief ein und aus.

Visualisiere eine Lichtkugel, die dich umgibt und dich schützt.

Stelle dir vor, wie ein Naturgeist zu dir kommt – vielleicht ein Baumgeist, eine Fee oder ein Zwerg.

Beobachte, wie dieses Wesen aussieht, welche Energie es ausstrahlt, und welche Botschaft es für dich hat.

Nimm die Botschaft dankbar an und beende die Meditation mit einem Dank.

Diese Anleitung und Rituale fördern nicht nur den Zugang zu Naturgeistern, sondern stärken auch die eigene Verbindung zur Natur und die Sensibilität für deren unsichtbare Ebenen. So entsteht eine lebendige, achtsame Beziehung, die Heilung und Inspiration schenkt.

## **Pflanzen für Rituale mit Naturgeistern**

### **Salbei**

Salbei gilt als kraftvolles Reinigungs- und Schutzkraut. Das Räuchern mit Salbei vertreibt negative Energien und schafft eine reine, klare Atmosphäre, in der Naturgeister leichter wahrgenommen werden können. Salbei wird auch als Pflanze der Weisheit verehrt und unterstützt die geistige Öffnung.

### **Beifuß**

Beifuß ist eine traditionelle Heil- und Zauberpflanze, die stark mit dem Schamanismus verbunden ist. Er fördert die Verbindung zur geistigen Welt und hilft, Trancezustände zu vertiefen. Beifuß kann zur Reinigung, zum Schutz und zur Unterstützung bei Reisen zu Naturgeistern verwendet werden.

### **Wacholder**

Wacholderzweige werden gern als Räucherwerk genutzt, um die Atmosphäre zu klären und böse

Geister fernzuhalten. Er symbolisiert Schutz und Heilung und hilft, die Verbindung zu den Naturwesen zu stärken.

### **Lavendel**

Lavendel wirkt beruhigend und reinigend. Seine feine, blumige Energie zieht freundliche Naturgeister wie Elfen und Feen an. Lavendelblüten eignen sich gut für Meditations- und Schutzrituale.

### **Ringelblume**

Die Ringelblume steht für Sonne, Lebensfreude und Heilung. Sie wird in Ritualen genutzt, um Licht und Schutz in einen Raum zu bringen und die Verbindung zu Pflanzengeistern zu fördern.

### **Holunder**

Holunder ist ein Baum mit starker magischer Bedeutung. Er gilt als Wohnort von Naturgeistern und schützt vor negativen Einflüssen. Holunderblüten und -zweige werden in Ritualen verwendet, um Schutz und Segnungen zu erbitten.

## **Eichenlaub**

Die Eiche ist ein kraftvoller Baumgeist. Eichenlaub symbolisiert Stärke, Standfestigkeit und Schutz. Es kann als Talisman oder in Ritualen genutzt werden, um Erdung und Verbindung zur Natur zu fördern.

Diese Pflanzen können als Räucherwerk, in Ritualbündeln, als kleine Gaben oder einfach zur Dekoration eines Naturgeist-Altars verwendet werden. Dabei ist immer wichtig, die Pflanzen mit Respekt zu sammeln und nicht zu beschädigen.

## **Kontaktaufnahme und Zusammenarbeit**

Die Kontaktaufnahme und Zusammenarbeit mit Pflanzenwesen ist ein zentraler Aspekt des Pflanzenschamanismus und erfordert Achtsamkeit, Respekt und Offenheit. Diese Verbindung wird nicht erzwungen, sondern einfühlsam gesucht – oft durch Rituale, Meditationen oder schamanische Reisen, in denen der Mensch in eine bewusste Begegnung mit der Essenz der Pflanze eintaucht. Dabei wird die Pflanze nicht als bloßes Objekt betrachtet, sondern als lebendiges Wesen mit eigenem Bewusstsein und eigenem Willen,

das eine Beziehung eingehen kann. Die Kommunikation geschieht meist nonverbal, über Intuition, innere Bilder, Gefühle oder symbolische Zeichen, die während der Begegnung wahrgenommen werden.

Vor dem Kontakt steht häufig die Bitte um Erlaubnis, sei es beim Sammeln der Pflanze oder vor einem Ritual. Diese Haltung zeigt Wertschätzung und Anerkennung der Pflanze als Partnerin im Heil- oder Erkenntnisprozess. Durch Rituale, in denen etwa Räucherungen, Gesänge oder Gebete verwendet werden, wird eine Atmosphäre geschaffen, die den Dialog erleichtert. Die Pflanzenwesen können in diesem geschützten Raum ihre Botschaften übermitteln, die sowohl praktische Hinweise für die Nutzung als auch tiefergehende spirituelle Lehren enthalten können.

Die Zusammenarbeit mit Pflanzenwesen bedeutet auch, deren Grenzen zu achten. Nicht jede Pflanze ist für jede Person oder zu jedem Zeitpunkt zugänglich; manchmal zeigt sich eine klare Abwehr oder Warnung. Solche Erfahrungen sind Teil des Lernprozesses und helfen, die eigene Sensibilität zu schärfen und die Beziehung auf Vertrauen und gegenseitigem Respekt aufzubauen. In der Zusammenarbeit unterstützen die

Pflanzenwesen Heilung, Wachstum und Erkenntnis, indem sie ihre spezifischen Qualitäten und Energien einbringen. Sie begleiten auf schamanischen Reisen, stärken Rituale und helfen, innere Blockaden zu lösen.

Diese partnerschaftliche Beziehung zu Pflanzenwesen ist ein dynamischer Prozess, der Geduld und regelmäßige Praxis erfordert. Mit der Zeit entsteht ein tieferes Verständnis für die Sprache der Natur, die sich in intuitiver Weisheit, Synchronizitäten und transformierenden Erfahrungen zeigt. So wird die Zusammenarbeit mit Pflanzen zu einer lebenslangen spirituellen Begleitung und einem Geschenk der Erde.

### **Ausblick: Eine neue alte Beziehung zur Natur**

Die Arbeit mit Pflanzen im schamanischen Sinne eröffnet einen Weg zurück zu einer Beziehung, die für viele Menschen verloren gegangen ist – eine Beziehung, die nicht auf Kontrolle, Ausbeutung oder Nutzen beruht, sondern auf Verbundenheit, Respekt und wechselseitigem Austausch. Diese Beziehung ist nicht neu. Sie ist uralt. Unsere Vorfahren lebten in enger Gemeinschaft mit der Natur, mit den Pflanzen, den Jah-

reszeiten, den Elementen. Sie wussten, dass das Überleben und das innere Gleichgewicht davon abhängen, in Harmonie mit der natürlichen Welt zu stehen.

In einer Zeit globaler ökologischer und seelischer Krisen kehrt dieses alte Wissen in neuer Gestalt zurück. Es ist ein Erinnern, kein Erfinden. Pflanzen zeigen uns einen Weg aus der Entfremdung: Sie lehren uns Langsamkeit, Zuhören, Zyklusbewusstsein und innere Stille. Ihre Präsenz heilt nicht nur den Körper, sondern auch das Gefühl der Trennung, das so viele moderne Lebensweisen prägt. Wer sich bewusst mit Pflanzen verbindet – sei es durch Rituale, Gärten, Spaziergänge oder tiefe innere Reisen – wird Teil eines lebendigen Netzwerks, in dem alles miteinander spricht. Diese neue alte Beziehung zur Natur verlangt keine Perfektion, sondern Hingabe. Sie beginnt in kleinen Gesten: dem achtsamen Ernten, einem Dank an den Baum, einem stillen Gespräch mit der Blume am Wegrand. Aus diesen Begegnungen wächst Vertrauen – in die Welt, in die Intelligenz des Lebendigen, und letztlich in das eigene innere Wissen.

Pflanzenschamanismus ist kein abgeschlossenes System, sondern eine Einladung, sich wieder auf

die Weisheit der Erde einzulassen. Wer diesen Weg geht, wird nicht nur Heilung finden, sondern auch eine neue Haltung dem Leben gegenüber: eine Haltung der Demut, der Liebe und der Mitverantwortung. Denn die Pflanzen erinnern uns daran, wer wir sind – Teil der Erde, Teil des großen Kreislaufs, nie getrennt, sondern zutiefst verbunden.

### **Pflanzenschamanismus als Weg der Heilung für Erde und Mensch**

Pflanzenschamanismus ist mehr als eine spirituelle Praxis – er ist ein Heilungsweg, der sowohl den Menschen als auch die Erde mit einbezieht. In einer Zeit, in der ökologische Zerstörung und seelische Entfremdung Hand in Hand gehen, bietet dieser Pfad eine Rückverbindung zu den lebendigen Kräften der Natur. Die Pflanzen werden dabei nicht nur als Heilmittel für den Körper betrachtet, sondern als bewusste Wesen, die emotionale, mentale und spirituelle Prozesse begleiten können. Durch den respektvollen Kontakt mit Pflanzengeistern und Naturwesen entsteht eine tiefe Erinnerung an das Eingebundensein in ein größeres Ganzes.

Für die Erde bedeutet dieser Weg eine Anerkennung ihres lebendigen Wesens. Wer mit Pflanzen auf spiritueller Ebene arbeitet, entwickelt meist ein stärkeres ökologisches Bewusstsein – nicht aus moralischem Zwang, sondern aus erlebter Beziehung. Man sammelt achtsamer, pflanzt, schützt, hört zu. Heilung wird so zu einem wechselseitigen Geschehen: Der Mensch heilt durch die Pflanze, und indem er sie schützt und achtet, wirkt er heilend auf die Erde zurück. Dieser Kreislauf ist zutiefst schamanisch – zyklisch, kooperativ, transformierend.

Pflanzenschamanismus öffnet damit einen Raum jenseits von reinem Wissen oder Technik. Er ist ein Erfahrungsweg, ein Lauschen und Mitfühlen mit den Stimmen der Natur. Und je mehr Menschen diesen Pfad gehen, desto stärker wird das Feld kollektiver Heilung – für unsere Wälder, unsere Gewässer, unsere Körper und Herzen<sup>103</sup>.

---

103 Storl W.D.2014, S. 218–224

## **Rückverbindung als aktiver Beitrag zum Wandel**

Die Rückverbindung mit der Pflanzenwelt ist kein bloß innerer oder spiritueller Prozess – sie kann zu einem machtvollen, stillen Akt des Wandels werden. In einer Welt, die zunehmend unter der Last von Entfremdung, Ausbeutung und Beschleunigung leidet, bedeutet es Widerstand, sich wieder zu verbinden. Wer mit den Pflanzenwesen arbeitet, wer ihnen zuhört, sie achtet und ihre Botschaften ins eigene Leben einwebt, verändert nicht nur sich selbst, sondern wirkt auch nach außen. Denn aus echter Verbindung entsteht Mitgefühl, aus Mitgefühl entsteht Handlung – nicht aus Schuld oder Pflicht, sondern aus innerer Überzeugung und Liebe.

Der Pflanzenschamanismus lehrt, dass jede Handlung im Kleinen Teil eines größeren Musters ist: das achtsame Ernten, das bewusste Pflanzen eines Baums, ein Dankesritual, eine Meditation im Wald. Diese Taten sind vielleicht unspektakulär, aber sie nähren das unsichtbare Netz zwischen Mensch und Natur, sie stärken Orte, klären Energien und erinnern andere daran, dass die Erde ein lebendiges Wesen ist. Rückverbindung

ist somit nicht Rückzug, sondern ein geistiger Aktivismus – leise, tief und dauerhaft.

In diesem Sinne ist die Rückverbindung mit den Pflanzen ein Beitrag zur Heilung kollektiver Wunden. Sie verwandelt Konsumenten wieder in Verbundene, bringt Stille in den Lärm und Würde in den Umgang mit dem Leben. Jede bewusste Begegnung mit einer Pflanze, jeder aufrichtige Dialog mit einem Baum oder eine Räucherung mit Dankbarkeit sind Zeichen: Zeichen eines Wandels, der nicht laut beginnt, sondern im Herzen – und von dort aus in die Welt strahlt.

## Glossar wichtiger Begriffe

**Ahnen** – Im schamanischen Verständnis sind Ahnen nicht nur die biologischen Vorfahren, sondern auch geistige Begleiter, die aus der nichtalltäglichen Wirklichkeit heraus mit Rat und Schutz zur Seite stehen können.

**Baumgeist** – Die spirituelle Essenz eines Baumes, mit der man in Kontakt treten kann. Jeder Baum kann als individuelles Wesen mit eigenem Bewusstsein wahrgenommen werden.

**Deva** – Aus dem Sanskrit stammender Begriff für ein Naturwesen oder eine Lichtintelligenz, die bestimmten Pflanzen, Bäumen oder Landschaften innewohnt.

**Elemente (Erde, Wasser, Feuer, Luft)** – Grundkräfte des Lebens, die in der schamanischen Praxis häufig angerufen oder in Rituale einbezogen werden, um Balance und Heilung zu fördern.

**Krafttier** – Ein spiritueller Begleiter in Tiergestalt, der Schutz, Führung und Energie schenkt. Krafttiere treten oft während schamanischer Reisen in Erscheinung.

**Mittelwelt** – Die Realität, in der wir leben, eingebettet zwischen Unterwelt und Oberwelt. In der schamanischen Kosmologie ist sie auch der Ort der Naturwesen und Pflanzengeister.

**Naturwesen** – Sammelbegriff für Feen, Zwerge, Devas, Pflanzenhüter und andere spirituelle Wesen, die in enger Verbindung mit der Natur stehen und diese mitgestalten.

**Oberwelt** – In der schamanischen Kosmologie die Ebene der höheren geistigen Wesen, Lehrer und Ahnenlichter. Sie steht für Vision, Inspiration und göttliche Ordnung.

**Pflanzengeist** – Die spirituelle Essenz oder Intelligenz einer Pflanze, mit der man kommunizieren kann. Pflanzengeister vermitteln Wissen, Heilung und persönliche Führung.

**Pflanzenmeditation** – Eine meditative Praxis, bei der man sich auf eine bestimmte Pflanze konzentriert, um ihre energetische und geistige Qualität wahrzunehmen.

**Räucherung** – Das Verbrennen von Pflanzenmaterialien zur Reinigung, Segnung oder Kontaktaufnahme mit geistigen Wesen. Häufig ver-

wendete Räucherstoffe sind Harze, Kräuter und Hölzer.

**Schamanische Reise** – Ein veränderter Bewusstseinszustand, in dem der Praktizierende mithilfe von Trommelrhythmen, Pflanzen oder anderen Techniken in die nichtalltägliche Wirklichkeit reist, um Erkenntnisse zu erhalten oder Heilung zu bewirken.

**Trance** – Ein Zustand erhöhter Wahrnehmung oder Bewusstseinsweiterung, der in Ritualen oder durch Pflanzenunterstützung erreicht werden kann.

**Unterwelt** – In der schamanischen Weltauffassung die Ebene der tiefen inneren Weisheit, der Naturkräfte, Krafttiere und Ahnen. Sie steht nicht für das „Böse“, sondern für Verwurzelung und Heilung.

**Visionssuche** – Ein altes rituelles Verfahren, bei dem man sich in die Natur zurückzieht, fastet und in Kontakt mit spirituellen Helfern tritt, um Klarheit, Sinn oder Lebensführung zu finden.

**Wildsammlung** – Das achtsame und respektvolle Sammeln von Pflanzen in der Natur, unter Beachtung ökologischer und spiritueller Prinzipien.

## **Pflanzenverzeichnis mit Wirkungen und Anwendungen**

**Baldrian** – Heilpflanze mit stark beruhigender Wirkung auf das Nervensystem. In der spirituellen Praxis unterstützt sie die Rückkehr in die eigene Mitte, fördert Träume und den Zugang zur Tiefe der Seele.

**Beifuß** – Eine der ältesten Räucherpflanzen Europas. Schützt energetisch, öffnet für Visionen und gilt als Wegbereiterin für Übergangsrituale und Trance.

**Birke** – Baum des Neubeginns und der Reinigung. Ihre lichtvolle Energie unterstützt Wandlungsprozesse, besonders im Frühling, und stärkt die Verbindung zur weiblichen Urkraft.

**Brennnessel** – Stärkende Pflanze, die mit Klarheit, Durchsetzungskraft und Entschlackung assoziiert wird. Spirituell steht sie für Eigenverantwortung und das Lösen alter Bindungen.

**Buche** – Baum der Ordnung, Klarheit und Erkenntnis. In der schamanischen Arbeit fördert sie geistige Struktur, Zugang zu innerem Wissen

und Ahnenkontakt.

**Eiche** – Symbol für Stärke, Ausdauer und Erdverbundenheit. Der Eichengeist gilt als Hüter der Wahrheit und ist ein machtvoller Begleiter bei schamanischer Erdung und Zentrierung.

**Engelwurz** – Schützende Pflanze mit lichtvoller Ausstrahlung. Sie wird als „Erzengelplanze“ bezeichnet und dient der energetischen Abgrenzung, Ahnenarbeit und spirituellen Reinigung.

**Esche** – Weltenbaum der nordischen Mythologie. Vermittelt zwischen den Ebenen des Seins und unterstützt beim Reisen zwischen Unter-, Mittel- und Oberwelt.

**Fichte** – Baum mit klärender, stärkender Wirkung. Ihre harzigen Nadeln reinigen das energetische Feld, spenden Lebenskraft und fördern Standhaftigkeit.

**Frauenmantel** – Heilige Pflanze der Göttin, symbolisiert Geborgenheit, Schutz und weibliche Selbstermächtigung. Wird gern in Ritualen zur inneren Heilung eingesetzt.

**Gänseblümchen** – Bescheidene, aber kraftvolle Pflanze. Sie öffnet das Herz, fördert Leichtigkeit und hilft, die Welt wieder mit kindlicher Freude zu sehen.

**Holunder** – Schwellenbaum zwischen den Welten. Er steht für Tod und Wiedergeburt, Verbindung zu den Ahnen und Zugang zur tiefen Weisheit der Anderswelt.

**Johanniskraut** – Pflanze des Lichts und der seelischen Stabilität. Es schützt vor energetischen Angriffen und stärkt die Lebensfreude.

**Kamille** – Sanfte Heilerin, die Geborgenheit und Trost spendet. In der spirituellen Praxis hilft sie bei innerer Kind-Arbeit und emotionaler Entspannung.

**Lavendel** – Duftende Pflanze der Klärung, Ruhe und Harmonie. Fördert in Ritualen inneren Frieden, Loslassen und Schutz des Schlafraums.

**Löwenzahn** – Symbol für Widerstandskraft, Freiheit und kindliche Kreativität. Spirituell wird er für Herzenswünsche und Erdverbindung genutzt.

**Rosmarin** – Pflanze des Gedenkens und der Lebensfreude. Wird verwendet für energetische Reinigung, Klarheit und das Wiederfinden innerer Kraft.

**Salbei** – Reinigungspflanze mit starker transformatorischer Wirkung. Klärt Räume, Auren und Gedanken – wird oft zu Beginn von Ritualen eingesetzt.

**Schafgarbe** – Heilpflanze für seelische und körperliche Wunden. In der rituellen Arbeit wird sie als Hüterin des Gleichgewichts und der inneren Harmonie geschätzt.

**Thymian** – Mutmachende Pflanze, die Klarheit, Wahrheit und Stimme stärkt. Spirituell unterstützt sie das Aussprechen innerer Wahrheiten und das Setzen von Grenzen.

**Tollkirsche** – Eine Giftpflanze mit starker spiritueller Wirkung. Früher in Ritualen verwendet, um Grenzen zu durchschreiten – heute nur zur meditativen, nichtphysischen Begegnung empfohlen.

**Weide** – Weiblicher, mondverbundener Baum. Symbolisiert Trauer, Traum und Transformation – besonders in Ritualen des Loslassens und bei Wasserzeremonien bedeutsam.

**Wacholder** – Kraftvolle Schutz- und Reinigungsbaumart. Seine Beeren und Zweige werden seit jeher zur Abwehr negativer Energien verwendet.

## **Literatur**

Beyer, Stephan V.: *Singing to the Plants: A Guide to Mestizo Shamanism in the Upper Amazon*. University of New Mexico Press, 2009.

Buhner, Stephen Harrod: *Die geheime Sprache der Pflanzen – Die Intelligenz der Natur und das verborgene Wissen der Heilpflanzen*. AT Verlag, 2001.

Buhner, Stephen Harrod: *Die geheime Sprache der Pflanzen*. Neue Erde Verlag, 2004.

Buhner, Stephen Harrod: *Pflanzliche Intelligenz und die verlorene Sprache der Pflanzen*. Neue Erde Verlag, 2014.

Buhner, Stephen Harrod: *Pflanzliche Kommunikation – Die Intelligenz der Natur verstehen und nutzen*. AT Verlag, 2013.

Conrad, Josef: *Die Zauberpflanzen Europas*. Neue Erde Verlag, 2004.

Eliade, Mircea: *Schamanismus und archaische Ekstasetechniken*. Suhrkamp Verlag, 1974.

Fischer-Rizzi, Susanne: Blätter von Bäumen – Heilkraft und Wesen europäischer Bäume. Neue Erde Verlag, 2007.

Fischer-Rizzi, Susanne: Blätter von Bäumen – Pflanzengeister, Rituale und Heilwissen unserer Wälder. Neue Erde Verlag, 2010.

Fischer-Rizzi, Susanne: Heilpflanzen – Die Apotheke Gottes. AT Verlag, 2007.

Fischer-Rizzi, Susanne: Pflanzen der Jahreszeiten – Rituale und Heilweisen im Wandel der Natur. Neue Erde Verlag, 2012.

Geyer, Michael: Schamanismus und Recht – Spirituelle Pflanzen im europäischen Kontext. Tredition Verlag, 2020.

Grimm, Jacob: Deutsche Mythologie. Reclam Verlag, 2007 (Erstauflage 1835).

Hageneder, Fred: Die Sprache der Pflanzen. Neue Erde Verlag, 2004.

Hägermann, Doris: Holunder – Mythos, Magie und Heilkraft. Verlag Freya, 2009.

Harner, Michael: Der Weg des Schamanen.  
Arkana Verlag, 1987.

Heaven, Ross: Pflanzenschamanismus – Trance,  
Heilung und Pflanzengeister. Ansata Verlag,  
2006.

Hoffmann, Claudia: Die Heilkraft alter Bäume.  
Arkana Verlag, 2020.

Husain, Shireen: Die Hexenpflanzen Europas.  
Kosmos Verlag, 2005.

Ingerman, Sandra: Heilung für Mutter Erde –  
Schamanische Wege zur Wiederverbindung mit  
der Natur. Lüchow Verlag, 2010.

Ingerman, Sandra: Rückkehr der verlorenen  
Seelen – Schamanische Techniken zur Heilung  
seelischer Traumata. Ansata Verlag, 2004.

Ingerman, Sandra: Schamanische Reisen – Eine  
Einführung in die Praxis des Core-  
Schamanismus. Arkana Verlag, 2002.

Jung, Carl Gustav: Synchronizität – Akausale  
Zusammenhänge im Denken. Walter Verlag,  
1991.

Kalweit, Holger: Schamanismus – Urspiritualität und Heilen mit der geistigen Welt. Kösel Verlag, 1997.

Künkel, Katharina: Der grüne Atem – Begegnungen mit den Pflanzengeistern Europas. Arun Verlag, 2017.

Mancuso, Stefano & Viola, Alessandra: Brillant grün – Die Intelligenz der Pflanzen. Ludwig Verlag, 2015.

Metzner, Ralph: Grüne Psychologie – Heilung durch Pflanzengeister und Naturverbindung. Synergia Verlag, 2004.

Müller, Sigrid: Die Sprache der Pflanzengeister. Neue Erde Verlag, 2008.

Müller-Ebeling, Claudia; Rätsch, Christian; Storl, Wolf-Dieter: Hexenmedizin – Die Wiederentdeckung einer verbotenen Heilkunst. AT Verlag, 1998.

Pahlow, M.: Das große Buch der Heilpflanzen. Nikol Verlag, 2011.

Rätsch, Christian: Pflanzen der Götter – Die magischen Kräfte der Pflanzen. AT Verlag, 1998.

Rätsch, Christian: Pflanzen der Götter – Die magischen Kräfte der heiligen Pflanzen. AT Verlag, 2012.

Rätsch, Christian: Heilige Pflanzen. AT Verlag, 2006.

Rätsch, Christian: Heilkräuter der Antike. AT Verlag, 2015.

Rätsch, Christian: Pflanzengeister – Wesenheiten der Natur. AT Verlag, 2010.

Rätsch, Christian: Pflanzen der Propheten. AT Verlag, 2016.

Schwenk, Theodor: Das sensible Chaos – Die Ordnung der lebendigen Ströme in Wasser, Luft und Sand. Verlag Freies Geistesleben, 1998.

Stephan Bergmann: Der grüne Pfad – Pflanzengeister, Heilpflanzen und schamanisches Wissen in Europa. Arun Verlag, 2013.

Storl, Wolf-Dieter: Pflanzen der Kelten –

Heilkunde, Mythologie, Spiritualität. AT Verlag, 2010.

Storl, Wolf-Dieter: Pflanzen der Kelten – Heilkunde, Mythologie, Spiritualität. AT Verlag, 2015.

Storl, Wolf-Dieter: Pflanzen der Kelten. AT Verlag, 2000.

Storl, Wolf-Dieter: Pflanzen-Devas und ihre Heilkräfte. AT Verlag, 2018.

Storl, Wolf-Dieter: Heilkräuter und Zauberpflanzen aus der alten Klostermedizin. AT Verlag, 2009.

Storl, Wolf-Dieter: Heilkräuter und Zauberpflanzen aus dem Garten Eden. AT Verlag, 2013.

Storl, Wolf-Dieter: Pflanzenjäger – Die Wiederentdeckung der Heilkraft einheimischer Pflanzen. Kailash Verlag, 2009.

Storl, Wolf-Dieter: Mit Pflanzen verbunden – Gespräche mit Heilpflanzen und Bäumen. AT Verlag, 2012.

Storl, Wolf-Dieter: Pflanzenheilkunde und schamanisches Wissen. Heyne Verlag, 2015.

Storl, Wolf-Dieter: Kraftort Erde – Einführung in die Pflanzengeister und den Jahreskreis. AT Verlag, 2007.

Tupper, Kenneth: Ayahuasca, Entheogenic Education and Public Policy. Journal of Psychoactive Drugs, 2009.

Winkelman, Michael: Shamanism: A Biopsychosocial Paradigm of Consciousness and Healing. Praeger, 2010.