



**Traumabend  
August 2010  
Wien**

**Leitung  
Thomas Manhartsberger  
Franz Glatz**

© Martha Moser, August 2010

Gemeinsam wandern wir durch den Wald.  
Folgen den Schamanen zum Ritualplatz.  
Werden wir gerufen von dem Ort  
der auf uns wartet?  
Ich fühle ich willkommen,  
möchte ein Teil des Waldes sein.

Wir versammeln uns im Kreis  
und tauchen in das schamanische Feld ein,  
das Thomas und Franz lenken.  
Die Schamanen rufen die Spirits,  
laden sie zu uns ein.

Anfangs fühle ich Energie, die um uns streift,  
wie heftige Windstöße umkreisen uns  
die Naturgeister.  
Aber bald beruhigt sich die Energie.  
Ich spüre ein neugieriges Beobachten,  
unser Kreis wird beäugt und  
willkommen geheißen.

Baumwesen,  
große schwarze Augen, Rindenkappen,  
knorrige Arme und Beine,  
klein und groß umringen sie uns.



Thomas und Franz beginnen mit der  
geführten Meditation.  
Ich fühle wie ich schwer werde,  
Kontakt zum Boden unter mir aufnehme.  
Fühle mich getragen von der Erde,  
auf der ich sitze.  
Meine Arme und Beine entspannen sich.  
Es beginnt leicht zu regnen.  
Regentropfen fallen in mein nach oben  
gerichtetes Gesicht.  
Ich fühle mich gereinigt, begrüßt,  
kann die Blätter über mir spüren,  
die genau wie ich vom Regen geküsst werden.

Fühle wie ich Wurzeln schlage  
und in die Höhe wachse.  
Möchte den Wind und den Regen spüren,  
meinen Körper, voller Leben.

Dann wird mein Bauch ganz groß und schwer.  
Spüre etwas wachsen in mir.  
Trage Leben in mir.  
Ein großes Glücksgefühl steigt in mir auf.  
Große Verbundenheit.

In meinem Bauch wächst ein Baumschössling.



Ich kann noch nicht erkennen  
welcher Baum daraus entstehen wird.  
Voller Neugier und Ehrfurcht  
richte ich meine Frage an den jungen Baum  
und er zeigt sich mir als riesige,  
wunderschöne Birke.

Und dann sitzt eine wunderschöne,  
weißblonde Frau vor mir.  
Langsam hebt sie den Kopf und sieht mich an.  
Ihre Augen sind wie ein Tor zu meiner Seele.  
Ich sehe große Trauer und Schmerz, doch ich  
sehe auch die Chance auf Heilung durch Offenheit.

Ich möchte sie in meine Arme schließen  
und gleichzeitig möchte ich wie sie sein.  
Möchte mich spüren und zeigen können  
wie ich bin, ganz offen.

Dann ist die Meditation vorbei  
und mein Bauch wieder flach  
doch das schöne Gefühl bleibt bei mir.

## Die Birke – Betula pendula

Baum der Göttin Freyja.  
Die Birke signalisiert einen Neuanfang.  
Sie ist der Baum der Wiedergeburt, des  
Neubeginns, der bedingungslosen Liebe,  
der Einsicht und der Freundschaft.  
Sie ist der erste Baum im keltischen  
Baumalphabet und steht am Anfang des  
großen Festes, der Birkengöttin, der  
Lichtgöttin (Birgit = hell, leuchtend,  
strahlend).  
Die Birke ist ein Baum der Reinheit. Sie  
gehört zum Frühjahrsritual. Der  
bekannteste Brauch um die Birke ist der  
Maibaum.  
Im Mittelalter galt sie als Schutz gegen  
böse Geister. Um herumstreunende  
Dämonen fernzuhalten wurden  
Birkenzweige über Fenster und Türen  
gehängt.

Wir werden von den Schamanen aufgefordert uns einen Platz jeder für sich im Wald zu suchen und Kontakt zu einem Baum oder einem Ort aufzunehmen.

Ich gehe los, wandere durch den Wald, auf der Suche nach einem Ort für mich. Finde einen Baum, der sich geteilt hat, zwei Stämme, am Boden miteinander verbunden, wachsen sie nebeneinander in den Himmel. Ich spüre meine eigene Gespaltenheit, die Kräfte in mir, die miteinander kämpfen, und doch nebeneinander existieren und zueinander finden sollen. Ich kuschle mich in die Kuhle zwischen den zwei Baumstämmen und fühle mich geschützt und geborgen.

Ich höre die Schamanen trommeln. Sie fordert mich auf zu laufen, die Trommel. Sehe Menschen in einem Dorf auf der Flucht vor unbekanntem Unheil. Möchte in den Wald laufen und um Hilfe rufen. Spüre Wut und Trauer in mir. Als die Tränen meine Wangen herunter rinnen werde ich ruhiger und das Gefühl fortlaufen zu müssen verschwindet.

Fühle mich aber nun alleine und einsam. Trotzdem richte ich nun meine volle Aufmerksamkeit auf meine inneren Bilder. Ich sehe ein großes Lagerfeuer und einen Kreis Menschen, die als Gruppe um das Feuer herum sitzen und miteinander reden, lachen, zusammengehören. Ich möchte dazu gehören, verspüre starke Sehnsucht. Ist es eine Gruppe von Schamanen?

Ich gehe Richtung Feuer, will zur Gruppe gelangen. Spüre aber, dass ich mich beweisen muss, einen Aufnahmeeritus bestehen muss. Halte plötzlich einen großen Stab in der Hand, auf Kopfhöhe ist eine goldenen Scheibe angebracht, die zur einen Hälfte eine Sonne und zur anderen Hälfte ein Mond ist. Ich gehe langsam auf das Feuer zu. Dann bebt plötzlich die Erde und rings um mich bricht der Boden weg. Ich stehe auf einem schmalen Grat, der bis ans Feuer führt.

Ich bewege mich vorsichtig den Grat entlang, bis der Boden unter mir plötzlich in die Höhe springt und ich auf dem Ast eines riesigen Baumes stehe. Ich kann das Feuer und die Gruppe weit unter mir auf dem Erdboden sehen. Große Angst macht sich in mir breit. Vorsichtig taste ich mich bis ans Ende des Astes vor an dem eine Art Plattform angebracht ist. Den Stab in meiner Hand halte ich fest umklammert während ich in die Tiefe blicke.

Eine Stimme in mir sagt: „Vertraue und spring, es ist der einzige Weg, den du nehmen kannst.“ Vor Angst erstarrt blicke ich nach unten. Ich kann nicht springen. „Vertraue und spring, du wirst willkommen sein“, sagt die Stimme erneut. Ich schließe meine Augen, umklammere den Stab und springe. Und ich lande sanft am Feuer mitten in der Gruppe. Werde wirklich willkommen heißen. Für eine Weile sitze ich geborgen, als Teil der Gruppe, am Feuer.

Plötzlich wächst aus dem Feuer ein riesiger Baum, verdrängt das Feuer. Der Baum wird zu einem schwarzen, unförmigen Wesen, das jeden der Gruppe um mich herum mit astartigen Dolchen aufspießt und vor meinen Augen tötet. Ich springe auf und ein Schrei puren Entsetzens bleibt in meinem Hals stecken als auch ich von dem Wesen durchbohrt werde.

Ich wehre mich, will nicht sterben, spüre wie ich zu einem Panther werde, der mit dem schwarzen Wesen kämpft. Verzweifelt versuche ich mich zu wehren, doch das Wesen ist stärker und reißt mich in Stücke. Doch während der Panther stirbt werde ich ein Adler, der sich aus dem Pantherkörper mit kräftigen Flügelschlägen in den Himmel schwingt und dem schwarzen Wesen entkommt.

Immer höher und höher fliege ich um dem Entsetzen zu entkommen. Es wird kälter und kälter, habe die Wolkendecke bereits hinter mir gelassen. Auf meinen Federn setzen sich Eiskristalle fest und die Kälte dringt bis in meine Seele.

Mit letzter Kraft rette ich mich auf einen Felsvorsprung in eisiger Höhe. Kann meine Flügel nicht mehr bewegen, alles in mir beginnt zu Eis zu erstarren. Da sehe ich vor mir einen goldenen Ring aufblitzen. Vorsichtig bewege ich mich darauf zu, als ich ihn berühre stehe ich plötzlich auf einer weiten eisigen Ebene. Hinter den Bergspitzen im Osten geht die Sonne auf. Doch ich kann mich nicht mehr bewegen, bin zu Eis erstarrt.

Da sehe ich eine Krähe auf mich zufliegen, ich spüre sie will mir helfen. Ich überlasse ihr den Ring und sehe wie sie damit direkt in die Sonne fliegt um den Ring zu opfern. Sobald der Ring in der Sonne verglüht ist, spüre ich die Wärme der Sonnenstrahlen und das Eis schmilzt von meinen Federn.

Die kahle, erstarrte Ebene vor mir erwacht genauso wie ich zum Leben. Ich recke und strecke mich und verwandle mich in die wunderschöne, weißblonde Frau aus der Meditation. Laufe lachend über die grüne Ebene bis ich meinen Platz finde, meine Heimat. Ich verwandle mich in eine Birke. Und im Schoß der Birke ruht nun ein Menschenbaby und wartet darauf geboren zu werden.

Komme zurück aus meinen inneren Bilder in den Wald, kuschle mich zwischen meine zwei Bäume, fühle mich geschützt, geborgen und glücklich. Könnte hier jetzt noch lange so liegen bleiben obwohl es bereits kalt geworden ist.

Höre die Schamanen trommeln. Weiß, dass ich in unseren Kreis zurückkehren sollte. Nochmals schließe ich die Augen. Und fühle einen unglaublich starken Energiestrom durch mich fließen, von unten nach oben, fühle mich emporgehoben, tanze auf einer Energiewelle, auf ab, auf, ab, sehe um mich herum vier riesige Berge, ich stehe mit meinem Baum in der Mitte eines geschützten Tales.

Im Norden ein gewaltiger alter Mann  
mit einem riesigen Holzstab aus dem  
Energiewellen pulsieren,  
auf seinen Schultern ein Adler,  
neben ihm ein Eisbär.

Im Westen ein großer, junger Mann  
mit schwarzen Haaren  
auf seinen Schultern ein Falke,  
neben ihm ein Braunbär.

Im Süden ein Frau mit braunen Haaren  
auf ihren Schultern ein Schwan,  
neben ihr ein Fuchs.

Und im Osten die wunderschöne,  
weißblonde Frau,  
auf Schulterhöhe schwebt eine Libelle,  
neben ihr steht ein Reh, hinter ihr die Birke.

### **Krafttier Reh**

steht für Sanftmut, Vertrauen  
und das innere Kind  
Heilung alter Wunden durch  
Vertrauen ins Leben

### **Krafttier Libelle**

alte Götterbotin  
lausche den zarten Schwingungen,  
die dich umgeben  
lausche in dein Inneres und höre auf  
die Stimme deines Herzens



Fühle mich von Energie umgeben,  
getragen, aufgeladen,  
möchte noch mehr Bilder sehen,  
noch mehr entdecken,  
doch ich weiß ich sollte  
zur Gruppe zurückkehren.

Und dann spüre ich Freude in mir,  
Freude mich mit den anderen  
Teilnehmern im Kreis zu versammeln,  
unsere Energien zu teilen.

Die Schamanen beschließen das Ritual  
und wir wandern durch den Wald zurück  
und finden einen Platz um über unsere  
Erlebnisse zu sprechen.  
Es ist wunderschön sie mit den anderen  
teilen zu können.

Martha, August 2010

Jegliche Verwendung, Veröffentlichung  
und Vervielfältigung dieser Texte und  
Fotos bedarf meiner ausdrücklichen  
vorherigen Zustimmung.

Martha Moser