

Andrea Merle Schwörer

Seelenreisen

Ein Grundlagenwerk innerer Reisen und
bewusster Begleitung

Andrea Merle Schwörer

Seelenreisen

Ein Grundlagenwerk innerer Reisen, Begleitung und
Verkörperung

Andrea Merle Schwörer

Seelenreisen

*Ein Grundlagenwerk innerer Reisen, Begleitung
und Verkörperung*



Haltung – Wirkprinzipien – Praxis

Impressum

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation
in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte
bibliografische Daten sind im Internet über <https://dnb.de>
abrufbar.

© 2025 Andrea Merle Schwörer Alle Rechte vorbehalten.

Gestaltung & Satz: Andrea Merle Schwörer

Website: www.die-myrrhophore.de

Verlag: BoD · Books on Demand GmbH, Überseering 33, 22297
Hamburg, bod@bod.de

ISBN 978-3-6957-4340-7

1. Auflage 2025

Druck: Libri Plureos GmbH, Friedensallee 273, 22763 Hamburg

Alle Rechte der Verbreitung, auch durch Funk, Fernsehen und
andere Kommunikationsmittel, sowie des auszugsweisen
Nachdrucks vorbehalten.

Hinweis zur Sprache: In diesem Buch wird bewusst die klassische
deutsche Sprache gewählt, zur Ehre und zur Erinnerung an die, die
vor uns waren und zum Geschenk an die, die nach uns kommen.

**Für alle, die mit mir gegangen sind,
und für jene, die geblieben sind,
wenn meine Wege mich nach innen führten.**

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	11
Teil 1: Grundlagen	15
Kapitel 1 – Der Mensch als inneres Wesen	17
Kapitel 2 – Bild, Symbol und Bedeutung	23
Kapitel 3 – Archetypen und seelische Ordnungen	29
Kapitel 4 – Mensch und Natur	37
Kapitel 5 – Übergänge, Schwellen und Wandlungszeiten.....	43
Kapitel 6 – Trance als natürlicher Bewusstseinszustand	49
Kapitel 7 – Erinnerung, Erfahrung und innere Wahrheit	57
Kapitel 8 – Der innere Weg im Lebenslauf	63
Kapitel 9 – Die Würde innerer Erfahrung.....	69
Teil 2 – Wirkprinzipien	75
Kapitel 10 – Bewusstsein als Wirkprinzip	77
Kapitel 11 – Der Körper als Wirkprinzip	83
Kapitel 12 – Der Atem als Wirkprinzip	89
Kapitel 13 – Sprache als Wirkprinzip	95
Kapitel 14 – Sprache, Stimme und innere Führung.....	101
Kapitel 15 – Trance als Wirkprinzip der Seelenreise	107
Kapitel 16 – Das Zusammenspiel der Wirkprinzipien.....	113
Teil 3 – Formen der Seelenreise.....	119

Kapitel 17 – Wesen und Struktur der Seelenreise	121
Kapitel 18 – Freie Seelenreisen	127
Kapitel 19 – Thematische Seelenreisen.....	133
Kapitel 20 – Körperbezogene Seelenreisen.....	139
Kapitel 21 – Schamanische Seelenreisen	145
Kapitel 22 – Klang, Musik und Stille in der Seelenreise	151
Kapitel 23 – Sprache und Führung	157
Kapitel 24 – Setting, Ort und Rahmen.....	163
Kapitel 25 – Integration und Nachklang.....	169
Teil 4 – Anwenden und Weitergeben.....	175
Kapitel 26 – Vom Erleben zur Verantwortung	177
Kapitel 27 – Die innere Haltung in der Begleitung	181
Kapitel 28 – Raum und Rahmen	187
Kapitel 29 – Sprache als tragendes Feld.....	193
Kapitel 30 – Grenzen, Reaktionen und Verantwortung.....	199
Kapitel 31 – Weitergeben ohne Verlust der Tiefe	205
Kapitel 32 – Nachklang und innere Klärung	211
Teil 5 – Die Seelenreisen.....	217
Kapitel 33 – In den offenen Raum treten.....	219
Kapitel 34 – Im Körper ankommen.....	233
Kapitel 35 – In einen Bedeutungsraum eintreten	247
Kapitel 36 – In archetypische Räume eintreten.....	261

Kapitel 37 – Vom Klang getragen werden	275
Kapitel 38 – Im Feld der Worte bleiben.....	289
Kapitel 39 – In die eigene Kraft zurückfinden	303
Kapitel 40 – Zurückkehren und integrieren	317
Nachklang.....	331
Glossar.....	333
Quellennachweis	347
Danksagung	351
Über die Autorin.....	353
Rechtlicher Hinweis	355

Vorwort

Dieses Buch ist aus langjähriger Praxis, aus Erfahrung, aus Beobachtung und aus einem tiefen Vertrauen in die inneren Wege des Menschen entstanden. Es richtet sich an Menschen, die begleiten, lehren, forschen oder selbst unterwegs sind, und an jene, die spüren, dass innere Arbeit mehr ist als Technik, Methode oder Konzept. Seelenreisen gehören zu den ältesten Formen menschlicher Erkenntnis und Orientierung, lange bevor sie Namen trugen oder systematisch beschrieben wurden. Sie erwuchsen aus der natürlichen Fähigkeit des Menschen, sich nach innen zu wenden, Bilder zu empfangen, Bedeutungen zu erspüren und Übergänge bewusst zu gestalten. Wo immer Menschen begannen, sich selbst und die Welt zu befragen, entstanden innere Wege, die heute unter dem Begriff der Seelenreise zusammengefasst werden. Von inneren Bildern, von Trance und von mystischen Erfahrungsräumen zu sprechen, bedeutet daher nicht, etwas Fremdes oder Abgehobenes einzuführen, sondern etwas zutiefst Menschliches beim Namen zu nennen. Diese Begriffe werden hier nicht abgeschwächt oder entschärft, sondern in ihrer Tiefe und Bedeutung gewürdigt. Seelenreisen sind keine harmlose Spielart innerer Fantasie, sondern eine der ältesten Formen menschlicher Bewusstseinsarbeit, kraftvoll, wirksam und sinnstiftend. Dieses Buch steht zu dieser Kraft und beschreibt sie mit Klarheit, Respekt und innerer Standfestigkeit. Seelenreisen verbinden Körper, Bewusstsein, Gefühl und Sinn auf eine Weise, die weder künstlich erzeugt noch vollständig

erklärt werden muss, um wirksam zu sein. Sie sind keine spirituelle Sonderpraxis, sondern eine ernstzunehmende, bodenständige und zugleich tiefreichende Form innerer Erfahrung, die Menschen seit jeher begleitet. Wissen, Einordnung und Wirkprinzipien finden hier ebenso ihren Platz wie das Erleben selbst, denn Verstehen und Erfahren gehören untrennbar zusammen. Die Sprache dieses Buches ist bewusst ruhig gewählt, um Raum zu öffnen, denn schon das Lesen darf zu einer inneren Bewegung werden, zu einem langsamen Mitgehen und zu einem Lauschen auf das Eigene. Dieses Werk möchte nicht antreiben oder überwältigen, sondern begleiten, klären und erinnern. Es wendet sich an Menschen unabhängig von Geschlecht, Herkunft oder beruflicher Bezeichnung, weil die Fähigkeit zu inneren Reisen keine Frage der Identität ist, sondern zum Menschsein selbst gehört. Gedacht ist dieses Buch als Lehr- und Erfahrungsbuch zugleich, als Grundlage für die eigene Praxis und für die verantwortungsvolle Weitergabe an andere in pädagogischen, therapeutischen, medizinischen oder spirituell begleiteten Zusammenhängen. Es erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit und gibt keine Versprechen, sondern lädt dazu ein, eine Haltung einzunehmen, die von Klarheit, innerer Aufrichtigkeit und Respekt getragen ist. Parallel zu diesem Fachbuch entsteht ein Arbeitsbuch, das zeitnah erscheinen wird und die hier beschriebenen Inhalte durch zahlreiche Meditationen, Seelenreisen, Atemübungen und praktische Anleitungen vertieft. Beide Bücher sind eigenständig nutzbar und zugleich miteinander verbunden. Wer dieses Fachbuch zur Hand nimmt, darf darauf vertrauen, dass die Praxis nicht ausgelagert oder vorenthalten wird,

sondern ihren eigenen Raum erhält, in angemessener Tiefe und mit der nötigen Sorgfalt. Dieses Buch lädt Dich ein, zu lesen und zugleich innerlich zu verweilen, zu lernen und zugleich zu erfahren, zu denken und zugleich zu spüren. Wenn sich beim Lesen ein innerer Raum öffnet, das Tempo leiser wird oder ein tieferes Verständnis für die eigenen inneren Bewegungen wächst, dann hat dieses Buch seinen Zweck erfüllt. Alles Weitere entfaltet sich im Gehen, im Üben und im eigenen Erleben.

Teil 1: Grundlagen



Kapitel 1 – Der Mensch als inneres Wesen

Bewusstsein, Seele und die Fähigkeit zur inneren Reise

Der Mensch ist nicht nur ein handelndes, denkendes oder funktionierendes Wesen. Er ist ein erlebendes Wesen. Er lebt nicht ausschließlich in der äußeren Welt der Aufgaben, Beziehungen und Anforderungen, sondern zugleich in einem inneren Raum, in dem Wahrnehmung, Erinnerung, Bedeutung und Sinn entstehen. Dieser innere Raum ist kein Zusatz und keine spirituelle Sonderzone, sondern die Mitte menschlichen Erlebens. Alles, was der Mensch tut, entscheidet oder lässt, ist innerlich vorbereitet, begleitet oder nachwirkend verankert. Der Mensch handelt nicht zuerst – er erlebt. Diese innere Dimension ist keine kulturelle Erfindung und kein Produkt moderner Selbstreflexion. Sie gehört zur anthropologischen Grundausstattung des Menschen. Schon früh, lange bevor Sprache differenziert zur Verfügung steht, lebt der Mensch in inneren Bildern, Stimmungen und Bedeutungszusammenhängen. Kinder bewegen sich selbstverständlich in dieser inneren Welt. Sie denken bildhaft, fühlen unmittelbar und orientieren sich an innerer Stimmigkeit, nicht an abstrakter Logik. Erst im Verlauf des Lebens tritt diese Fähigkeit häufig in den Hintergrund. Sie wird überlagert durch Rationalisierung, Beschleunigung und funktionale Anforderungen. Jedoch verschwindet sie nie vollständig. Der

innere Raum bleibt erhalten. Er zeigt sich in Träumen, in Momenten des Innehaltens, in kreativen Prozessen, in Zeiten von Krise und Übergang, aber auch in alltäglichen Augenblicken, in denen etwas „stimmt“ oder „nicht mehr passt“, ohne dass sofort Worte dafür gefunden werden können. Der Mensch verliert den Zugang zu seinem inneren Erleben nicht – er verlernt lediglich, ihm Aufmerksamkeit zu schenken. Seelenreisen knüpfen genau hier an. Sie stellen keinen künstlichen Zustand her und erzeugen keine außergewöhnliche Erfahrung. Sie machen einen vorhandenen inneren Erfahrungsraum bewusst zugänglich. Sie erinnern an eine Fähigkeit, die bereits da ist.

Bewusstsein als lebendige Erfahrung

Bewusstsein ist mehr als Denken. Es umfasst Wahrnehmen, Fühlen, Erinnern, Imaginieren und Deuten. Der Mensch erlebt sich selbst nicht nur als Beobachter der Welt, sondern als Teil eines lebendigen Zusammenhangs, in dem äußere Eindrücke und innere Reaktionen miteinander verwoben sind. Dieses Erleben folgt nicht ausschließlich den Regeln linearer Logik. Es ist vielschichtig, beweglich und oft widersprüchlich. Der innere Raum ist kein abstraktes Konstrukt, sondern wird leiblich erfahren. Gedanken, Gefühle und innere Bilder entstehen nicht losgelöst vom Körper. Sie sind eingebettet in Atem, Muskeltonus, Haltung und vegetative Reaktionen. Bewusstsein ist verkörpert. Der Mensch denkt nicht nur – er spürt, wie Gedanken im Körper ankommen. Er fühlt nicht nur – er erlebt Gefühle als Enge, Weite, Wärme oder Spannung. Seelenreisen

tragen dieser Verkörperung Rechnung. Sie sind niemals rein geistige Vorgänge. Der Körper ist nicht Beiwerk, sondern tragender Resonanzraum innerer Erfahrung. Er signalisiert Stimmigkeit oder Widerstand, ermöglicht Regulation und setzt Grenzen. Gerade diese leibliche Verankerung bewahrt innere Arbeit davor, ins Abgehobene oder Dissoziative zu kippen. Der Körper hält den inneren Prozess in Beziehung zur gelebten Wirklichkeit.

Der innere Raum als Quelle von Bedeutung

Im inneren Raum entsteht Sinn. Wahrnehmung, Erinnerung und Gefühl verbinden sich hier zu Bedeutungszusammenhängen, die nicht erklärt, sondern erlebt werden. Innere Bilder sind Ausdruck dieser sinnstiftenden Bewegung. Sie verdichten Erfahrung, machen Zusammenhänge sichtbar und eröffnen Perspektiven, die sich rational oft nicht erschließen lassen. In Seelenreisen werden innere Bilder nicht als Fantasie abgetan und nicht als Symbole entschlüsselt, sondern als eigenständige Erfahrungsformen ernst genommen. Sie müssen nicht interpretiert werden, um wirksam zu sein. Ihre Bedeutung erschließt sich durch Resonanz. Ein Bild berührt, ordnet oder klärt, weil es etwas im Menschen in Bewegung setzt. Diese Wirkung ist oft leise, aber nachhaltig. Seelenreisen folgen deshalb keiner Zielorientierung im üblichen Sinn. Sie wollen nichts herstellen, nichts erzwingen und nichts optimieren. Ihre Wirksamkeit beruht auf einer Haltung der Offenheit. Diese Offenheit ist wach, präsent und aufmerksam. Sie verlangt die Bereitschaft, wahrzunehmen, ohne sofort einzugreifen, zu

bewerten oder zu nutzen. Gerade darin unterscheiden sich Seelenreisen grundlegend von mentalen Techniken oder imaginierten Übungen, die auf Steuerung und Kontrolle ausgerichtet sind.

Der Mensch als innerlich Reisender

Der Mensch ist ein Wesen, das innere Wege geht, ob bewusst oder unbewusst. Immer dann, wenn vertraute Denk- und Handlungsmuster nicht mehr tragen, öffnet sich ein Raum, in dem neue Bedeutungen entstehen können. Diese inneren Bewegungen sind kein Zeichen von Schwäche, sondern Ausdruck von Entwicklung. Der Mensch wächst nicht in stabilen Zuständen, sondern in Momenten, in denen Gewissheiten sich lockern und neue Zusammenhänge gesucht werden. Seelenreisen begleiten diese Bewegungen, ohne sie zu dramatisieren. Sie bieten keinen Fluchtweg aus dem Leben, sondern eine Möglichkeit, das Leben innerlich zu begleiten. Der innere Weg steht nicht im Gegensatz zur äußeren Praxis. Im Gegenteil: Entscheidungen werden tragfähiger, Beziehungen bewusster und Übergänge verständlicher, wenn sie innerlich mitvollzogen werden. Den Menschen als inneres Wesen zu begreifen bedeutet, ihn in seiner Ganzheit ernst zu nehmen. Seelenreisen betrachten den Menschen nicht als Problem, das gelöst werden muss, sondern als lebendiges Wesen in Entwicklung. Sie eröffnen einen Raum, in dem Erfahrung zu Bedeutung werden darf, ohne sich rechtfertigen zu müssen.

Dieses Buch ist ein Grundlagenwerk zur Praxis der Seelenreise.

Es verbindet innere Praxis, Wirkprinzipien und konkrete Erfahrungsräume zu einem verantwortungsvollen Zugang zur Seelenarbeit. Seelenreisen werden hier nicht als Technik verstanden, sondern als Beziehungsgeschehen zwischen Körper, Bewusstsein und gelebtem Alltag.

Das Buch richtet sich an Menschen, die Seelenreisen für sich selbst nutzen oder andere begleiten. Im Mittelpunkt stehen Präsenz, leibliche Erfahrung und Integration – nicht Deutung oder Zielerreichung. Beschrieben werden verschiedene Formen innerer Reisen, ihre Wirkweisen, ihre Grenzen sowie die Bedeutung von Rückkehr und Nachklang.

In einer klaren, ruhigen Sprache öffnet dieses Buch Erfahrungsräume, ohne sie festzulegen. Es lädt dazu ein, innere Prozesse nicht zu machen, sondern zuzulassen, und stärkt eine Praxis von Würde, Vertrauen und Nicht-Tun. Ein Buch für Begleitende und für Menschen, die ihre innere Wahrnehmung vertiefen möchten – still, tragfähig und lebensnah.



Andrea Merle Schwörer begleitet seit vielen Jahren Menschen in inneren Übergängen, Wandlungsprozessen und Zeiten der Sammlung. Ihre Arbeit verbindet Körper, Wahrnehmung und innere Erfahrung zu einer gelebten Praxis von Präsenz, Würde und leiblicher Erfahrung.

