



Krafttiere sind instinkthafte, archetypische Verbündete der Menschen. Sie stehen für ureigene Kräfte und vorhandene Potenziale», sagt Christian Lerch, Inhaber einer Praxis für «Integrative Imaginationsarbeit». Zu ihm kommen Menschen mit körperlichen Beschwerden wie Migräne, Ekzeme und Schuppenflechten, die meisten aber kommen wegen Verunsicherungen, Aggressionen, Depressionen, Sinn- und Beziehungskrisen. Bei seiner Arbeit gehe es darum, die Balance wieder zu finden und alle

Aspekte zu integrieren. Die inneren Helfer, so Lerch, können Sicherheit vermitteln, Sinn und Orientierung bieten; die Kommunikation mit ihnen stärke den Bezug zur eigenen Kraft und unterstütze so das Wachstum des Menschen. «Dazu muss man sich auf die Imagination einlassen. Doch oft steht uns die Ratio im Weg. Eine meiner Hauptaufgaben ist es, den Verstand zu entlasten.»

Nach innen offen sein

Als Mittler, so Lerch weiter, ermöglichen Krafttiere uns den direkten Kontakt mit unserem Wesenskern und damit unserer Individualität, unseren Stärken und unseren Geheimnissen. «Wenn wir mit diesem Kern verbunden sind, dann haben wir die Schöpferkraft und die Weisheit, um Verletzungen zu heilen. Die Praxis ist im Prinzip einfach: Entspannen und die Aufmerksamkeit nach innen richten; offen sein für das, was da spontan auftaucht. Es müssen nicht immer Krafttiere sein, auch Farben und Formen können erscheinen. «Innere Bilderreisen führen in eine andere Realität. Dabei geht es nicht um richtig oder falsch. Es geht darum, mit dem sein zu können, was bei einem ist», erklärt Lerch.

Die inneren Begleiter stehen für Teile der eigenen seelischen Kräfte. Je nach Zustand dieser Kräfte kann es den Tieren sehr gut gehen; sie können aber auch schüchtern sein, verletzt, hungrig oder gefangen und unsere Hilfe benötigen. Indem wir unserem Krafttier helfen, helfen wir auf spiritueller Ebene dem ihm entsprechenden Seelenanteil. So können sie uns zu einem gesunden Gleichgewicht verhelfen und unsere Selbstheilungskräfte aktivieren. Dass sich in der Imagination meist Krafttiere als Begleiter zeigen, ist kein

«Jeder Mensch hat von Geburt an eine Beziehung zu den Totemtieren, eine Verwandtschaft, die nur darauf wartet, entdeckt zu werden.»

John Matthews, Autor von «Celtic Totem»



Krafttiere

Krafttiere symbolisieren Seelenkräfte und vorhandene Ressourcen. Wenn wir uns auf sie einlassen, kann die Imagination uns in unserem Wachstum unterstützen.

Text *Andreas Krebs*

Zufall. Der Mensch ist seit jeher aufs Engste mit Tieren verbunden. Höhlenmalereien und Steinschriftzeichen, sogenannte Petroglyphen, zeigen vor allem Tiere. Die Steinzeitkunst ist bis zu 40.000 Jahre alt. Interessanterweise sind nicht die meistgejagten Tiere am häufigsten abgebildet. Offenbar wurde damals einer spirituellen Fauna mehr gehuldigt als dem Jagdwild.

Auch bei fast allen späteren Gesellschaften spielten Tiere eine wesentliche Rolle, die bis tief ins Geistige hinein wirkt. Indianer etwa glauben, dass jeder Mensch bei seiner Geburt ein Krafttier bekommt und der Mensch ohne seine Tierverbündeten krank wird. Auch unsere keltischen und germanischen Vorfahren achteten Tiere als mächtige Verbündete. Manche Stämme und Clans waren davon überzeugt, direkt von Tieren abzustammen, etwa die Katzenmenschen in Schottland oder die Wolfsstämme und Hundeköpfe in Irland.

Nachrichten aus uralter Zeit

Der «Bärenhäuter», «Jorinde und Joringel», «Die sieben Raben», «Schneeweissen und Rosenrot», «Rübezahl» und der «Froschkönig» – Märchen, Fabeln und Gleichnisse erzählen häufig von Menschen, die sich in Tiere verwandeln. «Märchen» leitet sich vom mittelhochdeutschen mār ab, «Kunde» – es sind Volkserzählungen, Nachrichten aus alter Zeit.

Adler, Steinböcke, Enten, Schwäne, Bären und Löwen sind häufige Wappentiere in der Heraldik. Der Hengst im Wappen von Ferrari symbolisiert Stärke und Männlichkeit, ebenso Marken- und Produktnamen wie Jaguar, Mustang und Puma. Es herrschen sprachliche Stereotypen von der eiteln Gans, der blöden Kuh, der falschen Schlange, dem verrückten Huhn, dem sturen Esel, dem schlaun Fuchs, der falschen Katze, dem feigen Hund, dem Angsthasen, Ameisenhirnen und Pistensäuen. Und Sie sind Sie eine graue Maus oder eher ein wilder Hengst.

Seit Jahrtausenden entwickeln Schamanen Methoden, um Dämonen und andere Gefahren aus der unsichtbaren Welt zu bannen und so Kranke zu heilen. Schamanen sind Mittler zwischen den Welten und können in beiden auch be-

Für naturverbundene Völker gehören Krafttiere und dazugehörige Rituale zum Alltag.

Glossar aus dem Reich der Tiergeister

Tierverbündeter: Spontan offenbartes Tier oder Tiergeist, der sich in gefährlichen Situationen mit dem Schamanen verbündet. So erlangt der Schamane die Kraft und die Fähigkeiten des Tieres und Einsichten, die dem Menschen ansonsten verborgen bleiben.

Tiernatur/Tieridentität: Tier, in das sich der Schamane willentlich in Trance verwandeln kann.

Nahual (Alter Ego): Aztekisches Wort für einen Zauberer, der sich willentlich in ein Tier verwandeln kann.

Tiergeist: Wird mit jedem Menschen geboren. Er ist schicksalhaft mit ihm verbunden und wird weder willentlich noch spontan erwähnt, sondern vererbt.

Totemtier: Tier, von dem der Mensch nach mythologischen Überlieferungen abstammt. Der Ursprung und Ahne des jeweiligen Clans.

Seelentier: Entspricht dem Charakter eines Menschen, angeborene Verwandtschaft mit einem Tier.

Krafttier: Persönlich erwähntes Tier, das individuellen Wunschvorstellungen nach spiritueller Kraft entspricht. Inbegriff des Schamanismus aus esoterischer Sicht. Authentische schamanische Gesellschaften bezeichnen Krafttiere eher als Tierverbündete.



wusst walten. Wilde Tänze, Gesänge, Beschwörungen und Trommeldonnern versetzen den Schamanen in Trance, wo er Schutzgeistern und Tierverbündeten begegnet und sie bittet, ihm zu helfen. Die Geistwesen in Tiergestalt schützen, führen und unterstützen ihn. Der Schamane adaptiert die Eigenschaften des Tieres und wird so selbst zum Tier. Dann beschnüffelt er den Kranken wie ein Wildschwein, um die Krankheit zu riechen, und er kämpft gegen die krankmachenden Dämonen mit der Kraft eines Bären oder Löwen.

Unerklärliche Heilungen

Schamanen erzielen oft erstaunliche, aus allopathischer Sicht unerklärliche Ergebnisse. Dabei ist die Erklärung einfach: Das Jenseitige wirkt im Diesseits, das Geistige im Weltlichen. Da ist nichts Übernatürliches. Die Heilmethoden der Schamanen sind von höchster Suggestivkraft – und der Glaube an Heilung bewirkt Heilung. Die Schulmedizin nennt das «Placeboeffekt».

Wie der Schamane erleben auch wir immer wieder tranceähnliche Zustände. Etwa, wenn wir von Musik davongetragen werden oder uns in eine fesselnde Arbeit vertiefen; oder beim Abtanzen bis zum Umfallen. Stundenlanges Tagträumen und der Dämmerzustand zwischen Wachsein und Schlafen – wir kennen das. Schamanen

haben solche natürlichen Phänomene zu einer Kunst entfaltet. Mühelos stossen sie mithilfe bestimmter Techniken allein oder zusammen mit Heilsuchenden in eine psychosomatische Erlebnisdimension vor, in eine andere, transzendente Welt – und auch wieder zurück, so wie Christian Lerch es tut. «Insbesondere die Begleitung von der Imaginationswelt zurück in die alltägliche Wirklichkeit braucht Zeit und Respekt», sagt er. Und: «Innere Bilder sind nicht einfach Symbole, die mithilfe eines Fachmannes oder Fachbuches gedeutet werden können. Sie sind lebendige, subjektive Realität, die es selbst zu ergründen gilt.» Erzählen, was man erlebt hat, hilft bei der Integration der entdeckten inneren Kräfte in den Alltag. Andere Möglichkei-



Für Schamanen steht die Spirale für die Entwicklung des Bewusstseins.



ten sind Zeichnen, Theater spielen oder das Geschaute mit Ton modulieren.

Auf geistiger Ebene kann uns jedes Tier machtvoller Begleiter sein. Selbst eine Schnecke. Dank ihr hat Christian Lerch seine Höhenangst überwunden. Ein Schneckenhaus im Auto kann uns daran erinnern, langsamer zu fahren. Für Schamanen stellt die Spirale die Entwicklung des Bewusstseins, die Entfaltung des Lebens und der kosmischen Evolution dar.

Die Spirale eines Schneckenhauses weist den Weg in die schamanische Anderswelt – aber probieren Sie das bitte nicht beim Autofahren aus. ♦

Literaturtipps

⇒ *Christian Lerch: «Kinder entdecken ihre innere Kraft. Integrative Imaginationenarbeit», Arbor Verlag 2007*

⇒ *Regula Meyer: «tierisch gut – Tiere als Spiegel der Seele», Arun Verlag 2012*

⇒ *Claudia Müller-Ebeling und Christian Rättsch: «Tiere der Schamanen – Krafttier, Totem und Tierverbündete», AT-Verlag 2011*

So finden Sie Ihr Krafttier

Sein Krafttier findet man auf imaginärer Ebene, in einem Traum, einer Vision oder auf einer schamanischen Reise. Für Neulinge empfiehlt sich eine geführte Reise, es gibt zahlreiche Anbieter. Man kann auch alleine auf Reisen gehen. Aber: Man kann nicht «einfach mal schnell» sein Krafttier finden. Es braucht Zeit, Geduld und auch ein bisschen Übung. Und so gehts:

1. Nehmen Sie sich mindestens eine Stunde Zeit, in der Sie nicht gestört werden. Legen Sie Musik auf, zum Beispiel eine Trommel-CD mit Rückholsignal, und machen Sie es sich liegend bequem.

2. Entspannen Sie sich. Atmen Sie tief und bewusst. Fühlen Sie, wie sich die Entspannung im ganzen Körper ausbreitet. Lösen Sie sich von der Aussenwelt, spüren Sie den eigenen Körper. Richten Sie dann die Aufmerksamkeit nach innen.

3. Stellen Sie sich einen schönen Ort vor, wo Sie sich wohlfühlen. Schauen Sie sich genau um. Suchen Sie ein Loch, eine Höhle oder einen Spalt. Diese Öffnung ist der Eingang in die Anderswelt. Gehen Sie hinein, gehen Sie immer tiefer durch den Tunnel. Irgendwann werden Sie auf der anderen Seite ankommen.

4. Schauen Sie sich um. Rufen Sie nach ihrem Krafttier.

5. Fragen Sie, was es Ihnen zu sagen hat. Fragen Sie, ob es etwas von Ihnen braucht. Sagen Sie ihm, wo Sie Unterstützung brauchen. Seien Sie offen für alles, was passiert.

6. Wann die Reise zu Ende ist, soll der innere Begleiter entscheiden. Wenn es so weit ist, bedanken Sie sich bei ihm.

7. Gehen Sie nun zurück durch den Tunnel zum Ausgangspunkt der Reise. Verweilen Sie dort so lange Sie möchten. Kommen Sie behutsam zurück in die alltägliche Wirklichkeit.

Innere Bilder sind lebendige, subjektive Realität, die letztlich nur Sie ergründen können. Beschäftigen Sie sich mit dem Krafttier. Zeichnen Sie es, beobachten Sie es, besorgen Sie sich eine kleine Figur von Ihrem Krafttier oder ein Amulett mit dessen Bild. Setzen Sie sich für dessen Schutz in der weltlichen Ebene ein. Vor allem aber: Ehren Sie Ihr Krafttier.