

Krafttiermeditation für Stärke und Klarheit

In dieser Meditation können Sie für sich mehr Stärke und Klarheit gewinnen, indem Sie mit und über Ihr Krafttier meditieren.

In einigen psychotherapeutischen Verfahren werden Krafttiere ähnlich wie der Safe Place eingesetzt und sollen Sicherheit vermitteln.

In der Schamanischen Tradition stellen sich uns Krafttiere mit ihrer Stärke und ihrem ureigenen Wissen zur Verfügung und führen so unter anderem zu mehr Klarheit und innerer Stärke.

Wenn Sie Ihr persönliches Krafttier nicht kennen, können Sie es für diese Meditation so finden, indem Sie sich fragen, welches Tier Ihnen besonders am Herzen liegt, zu welchem Tier Sie (schon immer) eine ganz besondere Beziehung hatten. Oder Ihnen ist in letzter Zeit immer wieder ein bestimmtes Tier "über den Weg gelaufen", welches Sie vorher noch nie so bewusst wahrgenommen haben.

Jetzt können Sie Ihre bevorzugte Meditationsstellung einnehmen, eine Kerze anzünden, und - wenn Sie möchten - ruhige Musik auflegen. Auch in der Natur können Sie diese Meditation gut durchführen: Entweder setzen oder legen Sie sich an einen angenehmen Ort, oder Sie lehnen sich sitzend oder stehend an einen Baum.

Dann schließen Sie die Augen und nehmen mehrere ruhige Atemzüge und konzentrieren sich auf die Atmung, ohne sie beeinflussen zu wollen.

Vor Ihrem inneren Auge visualisieren Sie nun das Tier, welches Ihr persönliches Krafttier darstellt. Schauen Sie es genau an. Wie sieht es aus? Ist es gesund oder verletzt? Hat es irgendwelche Besonderheiten? Achten Sie auch auf die Umgebung, in der Sie es sehen. Ist es eine gesunde, lebendige Umgebung? Ist es die Umgebung, in der sich das Tier natürlicherweise befinden würde?

Versuchen Sie nun, eine Verbindung zu dem Tier aufzunehmen; entweder, indem Sie sich eine Verbindung von Herz zu Herz vorstellen, oder indem Sie Ihren Geist für den Geist des Tieres öffnen.

und Mitarbeiter-Coaching
DR. DANIELA SCHWARZ

Lauschen Sie nun in sich hinein, ob irgendwelche Gedanken, Gefühle, Bilder oder Impulse aufkommen.

Stellen Sie diesem Tier gedanklich auch ruhig eine Frage und hören Sie die Antwort, die in Ihnen auftaucht.

Achten Sie auch auf Ihre Körperempfindungen. Vielleicht werden Sie ruhiger, oder Ihnen wird warm.

Wenn das Tier verletzt ist, können Sie es nun heilen, in dem Sie die Heilung visualisieren, z.B. indem Sie einen Stachel aus der Haut ziehen, oder eine gebrochene Pfote verbinden.

Auch die Umgebung können Sie visualisierend verändern, wenn das Tier sich zum Beispiel in einer nicht artgerechten Umgebung befindet.

Fragen Sie gedanklich auch, ob das Tier etwas braucht und stellen Sie es ihm dann visualisierend zur Verfügung.

Sie werden vielleicht bemerken, dass sowohl Ihre aufkommenden Gedanken, Gefühle, Bilder und Impulse, wie auch die eventuellen Verletzungen des Tieres, die Dinge, die es braucht und die Umgebung, etwas mit Ihnen selbst und Ihrer momentanen Situation - beruflich oder privat - zu tun haben. Es sind Metaphern für Sie selbst.

Wenn es für Sie Zeit ist, verabschieden Sie sich von dem Tier, nehmen bewusst wieder Ihre Atmung wahr und kommen zurück in das Hier und Jetzt.

Sie werden sich nach dieser Übung stärker und klarer fühlen und bei der nächsten Krafttiermeditation bemerken, dass sich Ihr Krafttier und auch die Umgebung vielleicht schon (positiv) verändert haben.

Diese Meditation kann auch gut mit Kindern durchgeführt werden, indem Sie die Übung laut durchführen und sich gegenseitig erzählen, was Sie sehen und machen.