



SABINE WEISE

# Innere Reisen mit Krafttieren

Ich war gerade 41 Jahre alt geworden und fühlte mich dem Ende nahe. Burn out. Ich hatte alle Lust am Leben verloren und keine Kraft mehr. Weder Kraft noch irgendeine Motivation. Jeder neu beginnende Tag bedeutete für mich Mühe und Last. Über mir hing eine schwere, graue Wolke, die mich zu erdrücken drohte. Das Schlimmste war, dass ich mich an diesen Zustand zu gewöhnen begann. Ich war mir so gut wie sicher, dass das von nun an mein Leben sein sollte, dass alles andere eben Vergangenheit war, vorbei. Eine Vergangenheit, zu der mein jetziges Dasein keinerlei Verbindung mehr hatte. Wie ein programmierter Roboter ging ich zur Arbeit und versuchte, letzte Überreste an positiven Energien für meinen kleinen Sohn aufzusparen. Ich konnte gerade noch einigermaßen funktionieren, mehr war nicht mehr drin. Vielleicht ist das eben so ab einem gewissen Alter, dachte ich manchmal beunruhigt.

Gut gemeinte Ratschläge von Freunden und Bekannten lehnte ich ab, die meisten Therapie- und Heilmethoden sprachen mich nicht an. Ich hatte das Gefühl, mich selbst überhaupt nicht zu kennen. Wie ferngesteuert war ich durch mein Leben gegangen und jetzt steckte ich in einer Sackgasse fest. Und ich war extrem misstrauisch gegen jeden, der mir seine Hand anbot und behauptete, er wüsste den Weg hinaus. Ich wollte diesen Weg alleine finden, ohne von irgendjemandem interpretiert zu werden und vor allem, ohne irgendjemandes Erwartungen erfüllen zu müssen.

Irgendwann ging ich mit einer Freundin auf einen Vortrag über innere Reisen mit Krafttieren. Dr. Eligio Stephen Gallegos, ein Professor der Psychologie aus New Mexiko, hatte einen Weg gefunden, der eine mehr indische als psychologische Methode der inneren Heilung zu sein schien. In seinem Vortrag erzählte er, wie er vor vielen Jahren in einer Vision die Haupt-Energiezentren (Chakras) seines Körpers wahrgenommen hatte und wie sich ihm jedes Mal, wenn er seine Aufmerksamkeit auf ein bestimmtes Chakra richtete, ein Tier zeigte. Entlang seiner Wirbelsäule erkannte er sieben verschiedene Tiere, die ihn an einen indianischen Totempfehl denken ließen. Und er wusste intuitiv, dass jeder Mensch seine eigenen Tiere, seinen eigenen Totempfehl in sich trägt und dass die Art und Weise, in der sich ein Tier zeigt, sowie der

Zustand, in dem es sich befindet, mit dem Zustand des jeweiligen Chakras zu tun hat. Er begann nun, mit seinen Tieren zu kommunizieren. Nicht wie in geleiteten Traumreisen ("Stellen Sie sich vor, sie liegen auf einer Blumenwiese ...."), mit denen er zuvor schon gearbeitet hatte, sondern er fing an, seine Tiere direkt anzusprechen und ganz simple Fragen zu stellen: Warum bist Du hier? Was kann ich für Dich tun? Und die Tiere antworteten. Sie sprachen zu ihm und zeigten ihm in Bildern, weshalb sie hier waren, wie es ihnen ging, ob sie sich gut behandelt oder vernachlässigt fühlten, was sie von ihm brauchten und welche Botschaft sie für ihn mitgebracht hatten. Die Tiere führten ihn auf Reisen durch seine innere Welt und sie schienen immer ganz genau zu wissen, welche Thematik gerade anstand und welcher Weg der richtige war. Ein psychologisch geschulter Außenstehender als Leiter einer inneren Reise war nicht notwendig. Die Leiter und eigentlichen "Psychologen" waren die Tiere selbst.

Bei dieser Methode, die Personal Totem Pole Process® genannt wurde, gibt es lediglich eine Begleiterin bzw. einen Begleiter, jemanden, der in einer dreijähriger Ausbildung durch seinen eigenen Prozess der inneren Heilung gegangen ist und nun anderen helfen kann, eine Beziehung zu den inneren Tieren herzustellen und aufrechtzuerhalten. Er/sie wirkt unterstützend dabei, den Fluss der Reise in Gang zu halten, greift aber niemals

richtungsweisend oder gar richtungsändernd ein, denn es sind die Tiere, die den Verlauf einer Reise bestimmen.

Tiere, wie wir Geschöpfe unserer Mutter Erde, handeln immer instinktiv, reagieren ohne Einschalten eines Verstandes in jeder Situation auf die ihnen bestmögliche Art und Weise. Dieses instinktive, natürliche Wissen ist auch bei uns Menschen vorhanden, wenn auch tief ins Unterbewusstsein verdrängt. So wie indianische Stämme, vor allem im Nordwesten der USA, mit holzgeschnitzten Traumpfählen Zeugnisse ihres Wissens über innere Tiere hinterlassen haben, finden wir Tiere in unserem Kulturkreis vor allem in der Welt der Märchen, der Sagen und der Fabeln. Und wir kennen sie aus unseren Träumen. Immer haben sie uns Menschen begleitet und uns geholfen, unsere Lebensaufgaben zu bewältigen.

Die Idee, dass meine eigenen Helfer und Heiler tief in mir drin saßen, faszinierte mich. Ich fand eine Frau in der Nähe von München, die innere Reisen mit Krafttieren begleitete. Ich war überrascht, wie einfach es war, den Kontakt nach innen herzustellen und mit den Tieren ins Gespräch zu kommen. Es fühlte sich für mich so an, als seien die Tiere immer schon da gewesen und hätten nur darauf gewartet, endlich wahrgenommen und angesprochen zu werden. Man braucht dazu keinen Trancezustand und auch keine Hypnose. Es ist ein eher meditatives In-sich-gehen, wobei der/die Begleiter/in einen dabei unterstützt, den Körper zu entspannen, den Atem frei fließen zu lassen und die Wahrnehmung weg von allem Alltagsgeschehen nach innen zu richten.

Wahrscheinlich lag es an meinen chronischen Magenschmerzen. Denn als ich mich das erste Mal auf eine Reise begab und nach innen fragte, ob sich eines meiner Chakratiere zeigen wolle, erschien eine Eule, die ich über dem Magen, im Solarplexus, wahrnahm.

Ich frage sie, ob ich etwas für sie tun könne und sie antwortet, sie brauche Milch. Ich stelle ihr ein Schälchen Milch hin und sie taucht ihren Kopf hinein, dreht und wendet ihn, bis er ganz nass und milchig weiß ist. Sie meint, mein Magen sei entzündet und ich kann nun auch sehen, dass meine Magenschleimhaut rot und entzündet ist. Die Eule streicht nun vorsichtig mit ihrem milchtriefenden Kopf meinen Magen von innen aus. Liebevoll und zärtlich, und es fühlt sich an wie das Auftragen einer kühlenden Heilcreme auf eine entzündete Wunde.

Plötzlich finde ich mich als etwa dreijähriges Mädchen im Bett meines Kinderzimmers wieder. Ich sehe mein weiß bezogenes Bett, den Fleckerlteppich, meine Schuhe unter der Kommode, ich sehe alles mit den Augen von damals, fühle mich genauso allein wie damals, in diesem großen Bett mit der kalten, weißen Bettdecke. Ich weiß, dass ich nicht 'rübergehen darf in das andere Zimmer, wo meine Eltern mit dem Baby, meiner kleinen Schwester, schlafen. Ich habe fürchterliche Angst, dass wieder

diese böse Hexe vor meinem Bett erscheint und mich beschwört, mit ihr in den Wald zu gehen. Ich weiß, dass ich nicht stark genug bin gegen sie, denn sie ist zwar nicht größer als eine Puppe, aber sie ist sehr mächtig. Als ich die Angst nicht mehr aushalten kann, stehe ich auf und gehe zur Schlafzimmertür meiner Eltern. Als ich vorsichtig die Türe öffne, sehe ich das ganze Drama. Meine kleine Schwester weint und dreht sich hin und her. Meine Mutter versucht, das Baby zu beruhigen. Mein Vater ist auf hundertachtzig. Ich kann sehen, wie böse er ist, weil er nicht schlafen kann. Meine Mutter versucht, auch ihn zu beruhigen, und sie sieht aus, als sei ihr alles zuviel. Trotzdem wage ich einen Versuch und frage, ob ich auch hier schlafen kann, weil ich solche Angst habe. Mein Vater brüllt, ich solle schleunigst wieder in mein Bett zurück, denn ich sei alt genug. Ich spüre, wie sich mein Magen zusammenkrampft. Ich gehe leise weinend in mein Bett zurück und fühle mich der Katastrophe ausgeliefert. In böser Vorahnung schiele ich vorsichtig nach links, und da steht sie schon, die böse kleine Hexe. Sie kichert schadenfroh: "Siehst Du, Dir bleibt nichts anderes übrig, als mit mir in den dunklen Wald zu kommen. Du hast keine Chance!" Wieder krampft sich mein Magen zusammen und ich blicke starr in Richtung Fenster, in der Hoffnung, dass der dunkle Nachthimmel das Bild von der Hexe auslöschen möge. Da sitzt plötzlich auf dem Fensterbrett dieser kleine, hellblaue Engel, den ich auch aus meiner Kindheit kenne. Diesmal fliegt er aber nicht gleich fort, kaum dass ich ihn erblickt habe, sondern er schwebt zu mir herüber und setzt sich auf meinen Bauch. Er erfüllt mich mit hellblauem Licht, und eine Woge der Entspannung durchflutet meinen Körper. Ich fühle mich glücklich und habe keine Angst mehr. Die Hexe ist verschwunden.

Nach eine Weile erscheint die Eule wieder und sagt: "Wir müssen noch mit Deinen Eltern sprechen!" Ich solle nun ein Nest bauen, in das sie dann drei Eier legen wolle. Diese solle ich dann mitsamt dem Nest meinen Eltern schenken. Mit kleinen Ästchen versuche ich, ein Nest zu bauen. Wie machen das nur die Vögel? Stellen sie erst eine Art Gerüst her, das dann mit biegsamen Zweigen umflochten wird oder stecken sie einfach viele kleine Teilchen zusammen? Ich frage die Eule und sie meint, ich solle selbst fühlen, wie es sei, ein Nest zu bauen. Ich versuche es auf mehrere Weisen, bis ich tatsächlich ein wunderschönes, kuscheliges Nest in den Händen halte. Ich lege es in eine Astgabel und die Eule setzt sich sogleich darauf, ihre Eier zu legen. Da kommen meine Eltern heranspaziert. Die Eule rät mir, ihnen von der Angst zu erzählen. Mein Vater meint sofort, ich solle mich eben zusammenreißen. Meine Mutter ist betroffen, sagt aber, sie sei im Moment total überfordert. Doch dann nehmen sie mich in ihre Mitte und ich fühle ihre Wärme und ihren Schutz. Die Eule meint, ich solle ihnen jetzt das Nest übergeben. Ich hole es aus der Astgabel und sehe darin drei verschiedene Eier, die aussehen wie mein Bruder, meine Schwester und ich. Meine Eltern

nehmen das Nest wie ein kostbares Kleinod entgegen und verabschieden sich von mir. Die Eule meint, es sei nun Zeit für mich, nach Hause zu gehen. Ich nehme Abschied von ihr und komme langsam zurück.

Das glücksdurchflutende Gefühl, das das Licht des hellblauen Engels in mir hinterlassen hatte, wirkte über viele Tage, und mein entzündeter Magen fühlte sich entspannt an. Ich war verblüfft über diese positive Wirkung und ich freute mich auf weitere Erfahrungen. Mit der Zeit knüpfte ich Kontakt zu den anderen Chakratieren. Am unproblematischsten war der Adler, den ich in meinem Scheitel-Chakra antraf. Er nahm mich mit auf Flugreisen in schwindelerregende Höhen, über schroffe Bergketten, weite Täler und kleine Dörfer. Aus der Vogelperspektive sah ich Ereignisse aus meinem Leben, Orte meiner Kindheit, Reisen, die ich gemacht hatte und Träume, die ich geträumt hatte. In dieser Landschaft tief unter mir konnte ich immer besser das Muster erkennen, das sich durch mein Leben zog.

In meinem Bauchchakra sah ich ein Zebra, das all seine Kraft verbrauchte, indem es ständig gegen den Wind lief. Es rannte und rannte und kam dennoch kaum von der Stelle. Es benahm sich wie ein sturer Esel und war nicht bereit, einfach umzudrehen und mit dem Wind zu laufen. Es dauerte lange Zeit, bis ich dieses Bild verstehen und wirklich fühlen konnte, dass ich mich selbst immer diesem starken Gegenwind aussetzte. Dass das Zebra mir zeigen wollte, wie ich mir selbst mit zwanghafter Sturheit immer den Weg aussuchte, der für mich am anstrengendsten war.

Als ich während einer Reise zum ersten Mal nach einem Tier für mein Basischakra rufe, erscheint vor meinem inneren Auge ein toter Hase. Irgendeine Stimme in mir sagt, ich solle ihn begraben. Unendliche Traurigkeit überkommt mich, denn ich fühle, dass dieser Hase zu mir gehört und will ihn nicht verlieren. Da erscheint ein Tiger am Waldesrand und sagt, wenn ich den Hasen nicht begraben wolle, so werde er ihn auffressen. Gesagt, getan. Ich finde scheußlich, was ich da sehe. Der Tiger sagt nun, er sei für mich gekommen an Stelle des Hasens. Aber ich will ihn nicht annehmen, zu sehr hält mich noch der Schmerz über den Verlust des Hasens gefangen. Nach einigen erfolglosen Annäherungsversuchen wendet sich der Tiger von mir ab und trabt von dannen. In diesem Moment begreife ich den Tiger als meine Chance auf ein neues Leben, ein Leben voller Saft und Kraft, und ich laufe, so schnell ich kann, hinter ihm her. Wissend lächelnd dreht er sich nun um und sagt, ich solle mich hinlegen und er werde mir zeigen, wer er ist. Ganz vorsichtig lässt er dann seinen warmen, schweren Körper über meinem nieder und ich verschmelze mit ihm. Ich bin nun selbst ein Tiger und spüre die neu gewonnene, geschmeidige Kraft der Raubkatze. Genüsslich dehne ich mich und kann die Spannkraft der Muskeln bis in die

äußersten Enden meiner Tatzen fühlen. Ich stehe auf und laufe in federndem Gang durch den Wald, lautlos, sanft und doch so kraftvoll. Als ich Hunger verspüre, verändert sich meine Wahrnehmung. Meine gesamte Aufmerksamkeit ist plötzlich auf Bewegungen fokussiert, meine Nase scheint sich zu weiten auf der Suche nach Gerüchen, nach einer Fährte, nach einer Beute. Da bewegt sich etwas im Gebüsch und ich weiß sofort, dass es ein Hase ist. Wie von unsichtbaren Kräften getrieben springe ich los und ich kann gar nicht anders, als über den Hasen herzufallen, um ihn zu zerfleischen. Als mein Hunger gestillt ist, lege ich mich in wachsender Entspannung auf den warmen Waldboden, genieße meine Satttheit und bin im Frieden mit mir und der Welt.

Innere Bilder kennt wahrscheinlich jeder von uns, kurze Reisen, die in unserem Kopf ablaufen, während irgend etwas geschieht oder wir gedankenverloren aus dem Fenster blicken, oder wenn wir uns vor dem Einschlafen entspannen. Doch haben wir meist nicht gelernt, auf sie zu hören und sie überhaupt ernst zu nehmen. "Das bildest Du Dir nur ein!" oder "Das ist doch alles nur Phantasie!" wurde uns als Kind gesagt. "Phantasie" oder "Einbildung" sind aber eher hilflose Definitionsversuche für einen ganz wesentlichen Teil von uns. Eine Dimension, die in unserer kopflastigen Welt in den Hintergrund gedrängt worden ist und die wir nur noch aus unseren Träumen kennen. Und genau wie in Träumen kommen die Bilder während einer Reise von selbst, nehmen ihren eigenen Lauf und zeigen uns genau das, was wir mit "offenen Augen" nicht sehen können bzw. wollen.

Am furchterregendsten war für mich das Tier, das ich in meinem Kehlkopf-Chakra antraf. Es war ein riesiger, gorillaähnlicher Menschenaffe von der Größe King Kongs.

Als ich ihn zum ersten Mal wahrnehme, frage ich ihn, warum er denn so groß sei. "Siehst Du denn nicht, dass Du mich so groß gemacht hast?" antwortet er. "Meine Größe ist vollkommen übertrieben, ich kann mich nicht einmal mehr an einen Baum hängen wie die anderen Affen! Und jeder, der mich sieht, bekommt gleich Angst vor mir!" Ich verstehe überhaupt nichts.

Dann zeigt er sich mir zuliebe in seiner ‚normalen‘ Größe. Er packt mich an seine Brust wie eine Affenmutter ihr Affenbaby und hangelt uns dann von Baum zu Baum durch den Urwald. Überall treffen wir Affen, die mich begrüßen, mich auf ihren Ast einladen und mir ihre Geschichte erzählen wollen. "Wir haben nicht viel Zeit", meint mein Gorilla. "Wir haben noch etwas wichtiges vor!" Mir fällt es tatsächlich unendlich schwer, all die Einladungen abzuschlagen. Genau dieses Gefühl, mich schlecht abgrenzen zu können und mich um alles und jeden meine kümmern zu müssen, kenne ich mein ganzes Leben lang. Und so ist es auch jetzt für mich schwierig, an all diesen netten Affen mit lediglich einem kurzen

Gruß vorbeizugehen und keine der Einladungen anzunehmen.

Nach einer Weile kommen wir zu einer Quelle und mein Gorilla sagt mir, ich solle mich in dem Wasser reinigen. Ich lege mich in das kristallklare Wasser des kleinen Quellbeckens. "Trinke nun das Wasser aus der Quelle", höre ich ihn sagen. Ich trinke und das Wasser durchspült mich, läuft durch mich hindurch wie durch ein Gefäß ohne Boden. Mit der Zeit nehme ich einen Stau unterhalb des Kehlkopfes wahr, der sich langsam zu lösen beginnt. Irgend etwas in mir rutscht tiefer und tiefer. "Ich will Dir helfen", sagt der Gorilla, legt seine Lippen auf die meinen und bläst mit aller Kraft in mich hinein. Durch den Druck kommt diese seltsame Masse wie bei einer Gebärenden aus mir heraus und fällt zu Boden. Ich sehe etwas Ekelregendes, das aussieht wie ein grauschwarzes Gehirn, doch dann erkenne ich unzählige Würmer, die sich langsam aus dem Knäuel herausschlängeln, in die Erde hineinbohren und dort verschwinden. Nach einer Weile ist der Spuk vorbei. Die Würmer sind wie vom Erdboden verschluckt, und ich fühle mich leicht und befreit. Ein riesiger Kloß von Unverdaulichem ist von mir gefallen und ich frage den Gorilla, woher denn dieser Kloß gekommen war.

Mit einem Mal bin ich ein Baby, eingewickelt in eine Decke auf dem Arm meiner Mutter. Sie trägt mich die Treppe herunter und unten wartet mein Vater im Auto auf uns. Wir fahren los. Ich nehme wahr, dass mich meine Mutter während der Fahrt besonders innig an sich drückt. Ich weiß nicht, was es ist, aber irgend etwas Unheimliches liegt in der Luft. Als die Reise zu Ende ist, gehen wir auf ein großes, graues Gebäude zu. Eine sehr kühl wirkende Frau begrüßt uns und nach einem kurzen Wortgeplänkel übergibt mich meine Mutter dieser Frau. Sie trägt mich in einen Raum, in dessen Mitte ein riesiges Kindergitterbett steht, in dem ungefähr 10 Babies und Kleinkinder liegen, und legt mich dazu. Viele Kinder weinen vor sich hin. Da schießt eine andere Frau, die aussieht wie eine Mischung aus Krankenschwester und Rottweiler, herein und schreit: "Ruhe! Ruhe! Ich werd' Euch Euer Geplärr schon noch austreiben!" Sie hat eine Rute in der Hand, mit der sie auf das Bett einschlägt. Ich erstarre vor Schreck und die Angst schnürt mir die Kehle zu. Einige Babies wimmern leise, aber ich wage es nicht, auch nur einen Ton von mir zu geben. Ich krümme mich zusammen wie ein Embryo im Mutterleib und starre vor mich hin.

Irgendwann werde ich in ein Einzelbett verfrachtet und es wird dunkel. Ich habe wahnsinnige Angst. Ich bin mir sicher, dass ich bald sterben werde. Ich fühle eine tiefe Schuld in mir, denn ich weiß, dass ich nur hier bin, weil ich irgendetwas falsch gemacht habe. Ich weiß zwar nicht, was es war, aber ich fühle mich schuldig. Meine Ohren beginnen zu schmerzen. Wie zur Bestätigung meines drückenden Schuldbewusstseins meldet sich dieser spitze Schmerz zu Wort und geht nicht mehr weg. Ich

kann die vielen Tränen, die in krampfartigen Wogen in mir hochsteigen, nicht weinen und sie bleiben mir im Hals stecken. Ich drücke meine Fäuste gegen die Ohren, aber es nützt nichts. Der Schmerz bohrt sich in meine Ohren wie zwei scharfe Messer. Ich habe keine Kraft mehr zum Weiteraushalten. Da schießt mir plötzlich ein Gedanke durch den Kopf und wird zu meinem Rettungsanker: Sollte dieser Schmerz jemals wieder aufhören und sollte ich jemals wieder von hier befreit werden, würde ich alles, wirklich alles tun, um nie wieder eine Schuld auf mich zu laden. Ich würde all meine Energien dafür aufbringen, die Wünsche meiner Eltern nicht nur zu erfüllen, sondern schon vorzuempfinden, damit ich immer alles richtig machen würde und sie mich bloß nie wieder in diese Hölle schicken würden.

Jetzt sitzt der Gorilla neben meinem Bett und greift nach meiner Hand. Er spricht leise und tröstend zu mir: "Nein, Du hast gar nichts falsch gemacht. Deine Eltern wollten für ein paar Wochen Urlaub machen. Damit wollten sie Dir nichts Schlimmes antun! Sie haben es einfach nicht besser gewusst." Da stehen meine Eltern am Bett und sehen mich traurig an. Meine Mutter nimmt mich auf den Arm und der Schmerz in meinen Ohren lässt sofort nach. Ich spüre die Wärme ihres Körpers und kann mich endlich entspannen. "Es ist jetzt vorbei", sagt mein Gorilla. "Du brauchst Dich nicht mehr schuldig zu fühlen. Es ist vorbei."

Es dauerte einige Wochen, aber langsam wurde King Kong immer kleiner und am Ende war aus dem Riesengorilla ein Schimpanse geworden, sehr klug, spitzfindig und lustig. Überhaupt waren die Tiere manchmal sehr lustig und kommunizierten in einer Art und Weise, die mich zum Lachen brachte. Und manchmal auch zum Weinen. Wie in Träumen durchlebte ich Märchen von mir selbst, geschöpft aus dieser ewig sprudelnden Quelle des Unterbewusstseins. Manchmal wirkte die Sprache der Tiere sehr symbolisch und schien mir leicht verständlich. Und manchmal verstand ich den Sinn der Bilder erst viel später oder gar nicht. Aber um zu viel Hineininterpretiertes "unbedingt-verstehen-müssen" geht es hierbei auch gar nicht. Es geht vielmehr um das eigene Erfahren mit all unseren Sinnesorganen, und die Energien wirken, ob wir sie nun mit dem Kopf verstehen oder nicht. Wenn man bei einer 'Reise' durch ein traumatisches Erlebnis aus der Kindheit geführt wird, und die Tiere zeigen einem den Weg zur Heilung, dann beginnt die offene Wunde sich zu schließen. Und die Energie, die uns im Laufe des Lebens immer wieder an diesen wunden Punkt geführt hat, beginnt sich zu verändern.

Bis vor kurzem war mein Dasein eine seltsame Mischung aus Partynudel und Freizeitseelsorgerin gewesen. Meine Wohnung war immer voller Leute, die – wie mir schien – ständig "hinter mir her" waren, irgendetwas brauchten, irgendetwas wollten, und sei es, ihr Herz auszuschütten.

Ich war es gewohnt, jeden Tag viele Leute zu bekochen und mein Hauptbestreben war, dass jeder sich so wohl wie möglich fühlte. Neben Kind, Job und Nebenjob fühlte ich mich oftmals überfordert und am Ende meiner Kräfte, wusste aber überhaupt nicht, wie ich jemals hätte etwas ändern können. Ich redete mir ein, dass all die Leute ja niemanden auf dieser Welt hätten, der sich um sie kümmerte, und so musste doch wenigstens ein Mensch für sie alle da sein. Es war, als wollte ich an Freunden und Bekannten eine Schuld abarbeiten, die sich in mich eingebrannt hatte.

Meine Tiere halfen mir, Schicht für Schicht abzutragen und durch alle Jahrzehnte alten Überlagerungen hindurch meinem eigentlichen Kern immer näher zu kommen. Ich begann, kennen zu lernen, wer ich war und vor allem, wer ich nicht war. Ich begann, wahrzunehmen, wann ich jemanden sehen wollte und wann nicht. Mit Hilfe der Tiere konnte ich mich am eigenen Schopfe aus dem Sumpf ziehen, in dem ich gesteckt hatte.

Es gibt unendlich viele Möglichkeiten, mit den Tieren zu arbeiten, und der "persönliche Totempfad" mit den Chakra-Tieren ist nur der Beginn einer langen Reise in die Welt des Unterbewusstseins. Der Totempfad ist wie der Stützpfiler, eben auch die Wirbelsäule, die uns durch das Leben trägt. Aber auch unsere Sinnesorgane oder unsere ganz individuelle Art der Wahrnehmung sind Dimensionen in uns, die wir mit dem Verstand nur schwer erfassen können. Die Tiere zeigen uns in Bildern, worum es jeweils geht, wo eventuell Blockaden liegen, woher diese kommen und wie sie gelöst werden können. Sie zeigen uns den Ursprung von schmerzlichen Gefühlen und Empfindungen, und es sind oftmals frühe und meist traumatische Ereignisse in unserem Leben, an denen wir "kleben" geblieben sind. Die inneren Tiere wissen ganz genau die richtige Dosierung, wann es z.B. wichtig ist, etwas im Detail noch mal zu durchleben, und wann nicht. Möglich sind genauso Fragen, die uns beschäftigen, konkrete Probleme des alltäglichen Lebens. Wobei uns auch hier die Tiere immer genau die Antworten geben, die gerade anstehen. Und manchmal "liegt der Hase" wo ganz anders "im Pfeffer", als wir vermuten.

Der Schlüssel für die Türe zum Unterbewusstsein heißt Vertrauen. Vertrauen in den Weg, den uns unsere Tiere weisen, bedeutet letztendlich Vertrauen in uns selbst. Tief in unserem Inneren fühlen, spüren, riechen, "sehen" und wissen wir nämlich ganz genau, wer wir sind und was wir brauchen. Auch ich bin während der dreijährigen Ausbildung zur Begleiterin innerer Reisen durch einen langen Prozess der inneren Heilung gegangen. Die wohl tiefgreifendste Verwandlung geschah an dem Punkt, als ich erkennen musste und durfte, dass auch in mir das Opfer u n d der Täter saßen. Den Kontakt zu meinen Tieren möchte ich nie mehr missen. Denn die Tiere sind nicht nur Helfer und Heiler, sondern eröffnen auch den

Zugang zu Dimensionen des inneren Wissens, die nicht in Büchern und auch nicht im Internet zu finden sind. Die Quelle des inneren Wissens ist unerschöpflich, und sie spendet uns ihr Wasser, sobald wir den Weg zu ihr gefunden haben.

*Literatur:*

*Gallegos, Eligio Stephen,  
Indianisches Chakraheilen, Peter Erd Verlag, München  
Den Schamanen in sich entdecken,  
Peter Erd Verlag, München*

*Little Ed und seine Reise zu den Tieren der Kraft,  
Ryvellus, Neue Erde Verlag, Saarbrücken*

*Weitere Veröffentlichungen zum Thema,  
Adressen von Begleitern im europäischen Raum,  
Termine etc. sowie interessante Links  
findet man unter [www.totempole.de](http://www.totempole.de).*

