

TIERTOTEM UND KRAFTTIERE IM SCHAMANISMUS

von Freydis

Leise folge ich dem schmalen Pfad, der sich längs eines Baches durch den sonnigen Herbstwald schlängelt. Dicht und hoch steht das Farnkraut in diesem naturbelassenen Waldstück. Ein leises Rauschen erregt meine Aufmerksamkeit, dann sehe ich einen Graureiher, der zwei bis drei Meter über mir meinen Weg kreuzt. Kaum zwanzig Meter vor mir landet der Vogel im hohen, langsam braun werdenden Farn. Überrascht bleibe ich stehen und suche mit meinem Blick die Stelle vor mir nach dem großen grauen Vogel ab. Immer wieder taucht der Reiher mit ausgebreiteten Schwingen aus dem Bewuchs auf. Er tanzt im Kreis; dabei hat es den Anschein, als wenn zwei sich gegenüberstehende Vögel abwechselnd in die Höhe springen. Bis heute konnte mir keiner dieses seltsame, außerhalb der Paarungszeit liegende Verhalten dieses scheuen und aufmerksamen Vogels erklären.

Einige Monate später streife ich wieder einmal durch einen Wald und finde die skelettierten Überreste eines Reihers. Aus einem der Flügelknochen habe ich mittlerweile eine Flöte gebaut. Zur gegebenen Zeit kann ich damit meinen Hilfsgeist, den Reiher, rufen. Auf schamanischer Geistesebene machte ich mit dem Vogel wenig später Bekanntschaft. Aber dazu später.

Zunächst einmal Grundlagenwissen des schamanischen Reisens im Hinblick auf die Frage: „Wie bekomme oder erkenne ich meine Totem- oder Krafttiere?“

Dazu mußt du dich selbst in einen meditativen Zustand versetzen und auf Reisen gehen. Meditative Musik oder ein monotoner Trommelrhythmus mit ca. 200 bis 220 Schlägen pro Minute erleichtern es, diesen Zustand aufrechtzuerhalten. Eine auf zehn bis fünfzehn Minuten beschränkte Musik und Rei-

sezeit reicht für die ersten Versuche aus. Das Ende der Musik holt einen unweigerlich zurück ins Alltagsbewußtsein.

Folgende Vorbereitungen sind hilfreich für deine Reise:

- Suche dir einen ruhigen, angenehmen Ort. Ob dieser in der Natur oder in deiner Wohnung ist, entscheiden dein Gefühl und deine Vorliebe.
- Schaffe dir, wenn du möchtest, die geeignete Atmosphäre, z.B. durch Räuchern oder durch ein Ritual. Alles ist erlaubt, was dir geeignet erscheint, die nötige innere Ruhe zu finden.
- Das Abdunkeln der Augen mit einem Tuch bei Tageslicht – oder das Ganze direkt bei Dunkelheit durchzuführen – hat den Vorteil der besseren Wahrnehmung der inneren Bilder.
- Begib dich in eine für dich bequeme Körperhaltung und schließe die Augen. Ob du sitzt oder liegst, kommt wieder ganz auf deine persönlichen Vorlieben an. Selbst das tagelange am Baum Hängen kann zu weitgreifenden Ergebnissen führen.
- Atme einige Male tief in den Bauch ein. Du kannst z.B. drei Atemzüge nehmen, symbolisch für die Welten, die dem dreigeteilten Weltbild des Schamanen entsprechen.
- Zentriere dein Bewußtsein im dritten Chakra, einem Bereich unterhalb des Rippenansatzes, welcher sich von einem Punkt etwa zwei Finger breit über dem Bauchnabel bis zum Solarplexus erstreckt. Das Sonnengeflecht ist das Energiezentrum, welches für die Wahrnehmung der inneren Welten zuständig ist.

Bist du ruhig geworden?

Spürst du deinen Körper?

Geht dein Atem ruhig und gleichmäßig?

- Versuche, deinen Kopf leerzubekommen, wenigstens für einige Sekunden an nichts zu denken, bevor du innerlich den Satz formulierst: „Ich wünsche mich an den Startplatz meiner heutigen Reise.“, oder „Ich möchte den Startplatz meiner bevorstehenden Reise kennenlernen.“

Warte ab, was passiert. Achte auf deinen Körper. Welche Eindrücke stellen sich ein, was spürst, fühlst, riechst, siehst oder hörst du? Auch wenn nichts Aufregendes geschieht und du nur eine vage Wahrnehmung hast oder vielleicht nur eine Farbe siehst, nimm es an, sei zufrieden und akzeptiere diese Wahrnehmung als deinen Startplatz, von dem aus du deine Reise beginnst und wo du sie auch wieder enden läßt. Der Startplatz ist eine Sicherung für deine Reisen. Werden die Eindrücke zu verworren, man verirrt sich oder möchte seine Reise aus guten Gründen schnell beenden, wünscht man sich an den Startplatz zurück. Von dort ist es kein Problem, in deinen alltäglichen Bewußtseinszustand zurückzukehren.

- Nun hast du deinen Startplatz gefunden. Schalte wiederum deine Gedanken ab und wünsche dir den Weg in deine untere Welt (nicht zu verwechseln mit der Unterwelt, dies ist ein anderer Ort innerer Welten).

Wahrscheinlich wird sich hier der Eindruck eines Gangs oder Tunnels, einer Spirale oder Ähnlichem einstellen. Betrete den Gang und folge ihm. Hast du dabei Schwierigkeiten – wünsch dir deine Reise. Erwähne dich an eine dir bekannte Höhle, einen hohlen Baum, einen Fuchsbau (U-Bahn-Eingänge sollen auch funktionieren) und betrete sie in Gedanken. Eventuell wirst du von einem Wirbel erfaßt, der dich einfach mitzieht. Tauchen unüberwindbar erscheinende Hindernisse auf, bemühe dich, das Hindernis zu umge-

hen (Vielleicht gibt es ja doch einen Spalt, der zuerst nicht auffiel.) oder es sonstwie zu beseitigen. Falls das nicht funktioniert, mach dir Gedanken darüber, ob du diese Reise machen solltest, oder gehe zurück zum Startplatz und versuche es noch einmal. Eventuell ist der Versuch an einem anderen Tag sinnvoll, denn nicht jeder Tag scheint gleich gut geeignet zu sein, in Kontakt mit seinem Inneren zu treten. Nach einiger Zeit wirst du den Eindruck haben, aus dem Gang ins Freie zu gelangen. Endet der Tunnel nicht, dann wünsche dir, daß er endet und du in deiner unteren Welt angekommen bist. Schau dich um, welche Eindrücke stellen sich ein? Beobachte!

– Wünsch dir als nächstes deine Krafttiere herbei. Bitte sie, zu kommen und sich dir zu zeigen. Dies kannst du auch tun, bevor du den Tunnel betrittst. Gedanken abschalten und abwarten, was und wer sich zeigt. Es können durchaus mehrere Tiere erscheinen. Nicht alle werden dein persönliches Totemtier sein. Erfahrungsgemäß eines oder zwei, andere können aber für deine jetzige Entwicklung wichtig sein und erscheinen, weil sie dir helfen wollen. Nun stürze dich nicht auf das erstbeste Wesen, welches du wahrnimmst. Bedrohlich wirkende Wesen sollte man vorläufig meiden, diese können Wächterfunktionen innehaben und auf vorhandene Probleme und Barrieren hinweisen. Gehe behutsam mit deinen neuen Bekannten um, begrüße sie und frage, wer sie sind, ob sie dir helfen wollen und ob sie deine Krafttiere sind. Freunde dich mit ihnen an, spiel mit ihnen, streichle und kraule sie, bring ihnen Geschenke mit.

Vielleicht zeigen sie dir einen dir unbekanntes Ort. Wenn du sie wieder verläßt, bedanke dich für ihre Hilfe und sage, daß du wiederkommst.

Dein Tiertotem wird immer kommen, wenn du es brauchst oder rufst. Möglicherweise wirst du überrascht sein, daß „dein“ Tier den Vorlieben entspricht, die du auch in der alltäglichen Wirklichkeit hast. Totemtiere scheinen fast ausnahmslos Vögel oder Säugtiere zu sein. Um besseren Kontakt zu

bekommen, kann es hilfreich sein, das Totemtier in der Natur in seinem jeweiligen entsprechenden Lebensraum zu rufen.

Jede Beschäftigung mit den Tiercharakteren kann den Kontakt nur verbessern und festigen, und das in allen Realitäten.

– Möchtest du die Reise beenden, bitte dein Tier, dich zum Tunnel oder Startplatz zurückzubringen. Bist du bereit, wieder ins normale Bewußtsein einzutreten, finde erneut deine Mitte (3. Chakra) wieder, erde dich und achte darauf, fest in deiner physischen Gestalt verankert zu sein, bevor du die Augen öffnest.

Generell gilt für alle Reisen:

Verlasse dich auf dein Gefühl.

Fühlt sich etwas gut an – tu es, hast du ein schlechtes Gefühl – laß es sein. Laß die Eindrücke geschehen, nimm für dich an, was immer passiert, und fange nicht während der Reise an, zu werten oder zu analysieren. Intuition ist alles.

Handele nicht überstürzt.

Dein Totem und deine Krafttiere werden dir gute Ratgeber sein.

Im Folgenden möchte ich noch eine Zusammenfassung mehrerer Reisen schildern, die dem Leser einen guten Einblick in den Ablauf ebendieser gibt. Schamanische Reisen zeichnen sich oft dadurch aus, daß meistens das passiert, was man am wenigsten erwartet. Des öfteren entwickeln die Totem- oder Krafttiere eine Eigendynamik in ihrem Handeln, die den Reisenden seiner Heilung näherbringt. Wer bereit ist, in seine eigenen Abgründe zu blicken, für den kann das schamanische Reisen einen großen Schritt zu sich selbst bedeuten.

Ich wünsche mich an den Startplatz meiner Reise und nehme mich auf einem Felsen stehend wahr. Um mich ist Dunkelheit; ich sehe teils meine Beine und den Fels unter mir, teils ist mein Blickwinkel so, daß ich mich selbst auf dem Felsen stehen sehe. Ich möchte in meine untere Welt und weiß, daß ich springen muß. Ich springe und habe für einige Sekunden das Gefühl

des freien Falls, ich schaue mich um und stehe wiederum auf dem Fels. Ich rufe meine Krafttiere. Mein Totem schaut mich an, und der Greif landet neben mir. Ich habe das Gefühl, mich in einen Vogel zu verwandeln, und spüre die Kraft meiner Schwingen sowie das Bewußtsein eines Greifvogels. Ich fliege meinem Krafttier hinterher zu einem felsigen Ort mit weitem Blick über den Horizont. Ich bin wieder ich selbst, und kurz darauf kommt langsam ein Reiher geflogen. Die gleiche Szene wie vor Monaten im Wald spielt sich vor meinem inneren Auge ab. Ich schaue dem tanzenden Reiher zu, und irgendwann wünsche ich mich zum Startplatz zurück, um meine Reise zu beenden.

In der nächsten Reise in die nicht-alltägliche Wirklichkeit galt es, den Grund herauszufinden, warum ich nicht in meine untere Welt gelangte und immer wieder auf dem Felsen landete, obwohl ich kurz davor von eben diesem sprang. Dazu begleitete mich eine im Reisen erfahrene Freundin, die befugt war, Hindernisse zu beseitigen, aus deren Sicht Teil 1 dieser Reise geschildert ist, Teil 2 ist wieder aus meiner eigenen Perspektive betrachtet.

Teil 1: Ich sehe ihn (Freydis) auf dem Felsen stehen und frage meinen Lehrer, was der Fels bedeutet. *Erstarrung* höre ich, und daß ich den Fels sprengen muß. Greifvögel fliegen um den Fels und greifen mich an, als ich den Sprengsatz am Felsen anbringe. Ich schaffe es trotzdem und zünde. Ein Teil von ihm verwandelt sich in einen Greif und fliegt weg, während ein anderer Teil von ihm traurig auf dem Geröll des gesprengten Felsens sitzt. Ich kann die Vögel beruhigen und frage, warum sie mich angegriffen haben. Ihre Heimat hätte ich zerstört, höre ich. Ich erkläre, warum ich es habe tun müssen und daß Freydis ihnen schon eine neue Heimat geben wird. Aber irgend etwas ist seltsam an den Vögeln. Sie sollten als Krafttiere eigentlich zu ihm auf den Schutthaufen fliegen. Ich werfe meinen Zauberstab über die Vögel und sage „*Werdet, was ihr seid*“. Daraufhin verwandeln sie sich in Kohlmeisen (gelogen, aber seine

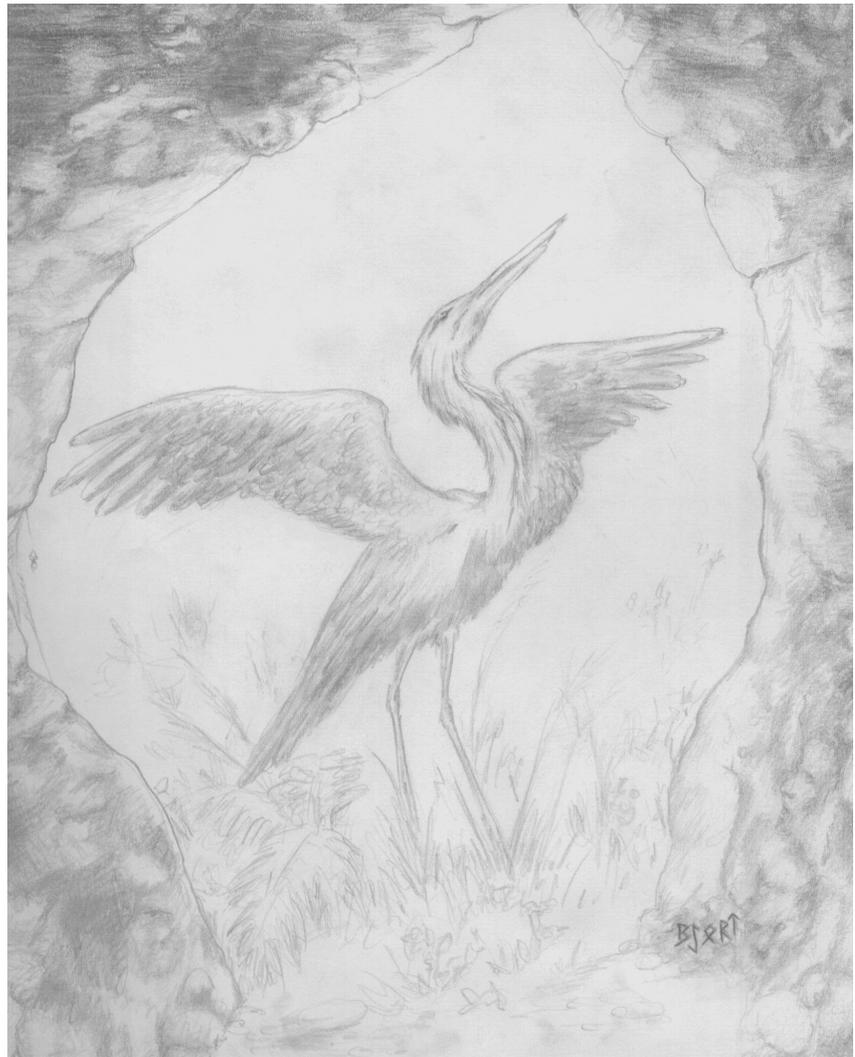
richtigen Krafttiere gehen Euch nix an) und fliegen zu ihm auf den Schutthaufen.

Teil 2: Nun sitze ich da, spüre die Trauer und bin ratlos. Mein Totem ist da und versucht, Trost zu spenden. Wieder fliegt der Reiher heran und beginnt seinen Tanz. *Das ist mein Abschiedstanz*, denke ich und fange an, meinerseits mit dem Reiher zu tanzen. Werde selbst zum Reiher. Dann bemerke ich mein Totem, wie es den Hügel verläßt. Ich folge ihm, spüre seine Wärme und Kraft an meiner Seite. Währenddessen frage ich mich, ob ich mich hier nicht selbst belüge bei dem, was ich zu spüren glaube, welchen Sinn das alles hat, und ob ich mir nicht alles nur einbilde. Mittlerweile sind wir an eine Felswand gelangt, an deren Fuß sich eine Höhle befindet. Wir gehen hinein, und mein Totem gibt mir klar und deutlich zu verstehen, daß ich dem Gang weiter folgen soll, und zwar allein – es wäre schließlich *mein* Problem. Mit mulmigem Gefühl folge ich dem dunklen Gang. Er endet in einer hellen, aber nebligen Gegend. Ich frage mich, was ich hier soll, und rufe nach meinen Krafttieren. Nichts passiert – nur ein starkes Gefühl völliger Einsamkeit überkommt mich. Unglaublich traurig beschließe ich, zurück in den Tunnel zu gehen, denn was soll ich in so einer Welt?

Ins normale Bewußtsein zurückgekehrt, hatte ich mit sehr starken, tiefgreifenden Gefühlen und Erinnerungen meiner Kindheit zu kämpfen.

Insgesamt vermittelt diese Geschichte aber, daß sich Krafttiere, die mit der Lösung wichtiger Blockaden zu tun haben, in der alltäglichen Wirklichkeit ankündigen können. Wie heißt es doch so schön in einigen Büchern über Schamanismus?

Der Schamane liest aus den Zeichen der Natur und deutet sie im Hinblick auf zu erwartende Ereignisse.



Abschließend noch das Problem zum Gedankenabschaltens während der Reise: Sehr oft merkt man zunächst gar nicht, daß schon wieder ungewollte Gedanken das Gehirn beschäftigen. Einerseits können eben diese auf noch zu verarbeitende Dinge in der Alltagswelt hindeuten; andererseits stören sie zu diesem Zeitpunkt. Es gibt verschiedene Methoden, die man nutzen kann. Notiere dir diesen Gedanken auf einem Blatt Papier. Dadurch kannst du dich später damit beschäftigen und vergißt sie nicht. Sind sie diese Mühe nicht wert, konditioniere dich auf eine Methode des Wegschickens. Dafür kannst du z. B. einen fließenden Bach imaginieren, der die störenden Einflüsse mitnimmt. Mich haben meine

Krafttiere die Methode „Pustebblume“ gelehrt. Kaum bemerke ich die störenden Gedanken, erscheint die Pustebblume; ein Windstoß, und die Samen (Gedanken) fliegen auf und davon. Bleibt man immer bei der gleichen Methode, hat es den Vorteil der Konditionierung, dann übernimmt oft schon dein Unterbewußtsein automatisch diese Aufgabe. Ehe einem selbst die Ablenkung bewußt wird, erscheint die Pustebblume. Dieses und das Reisen an sich funktioniert mit wachsender Übung immer besser.

Damit hoffe ich, interessante Anregungen gegeben zu haben, und wünsche viel Erfolg beim Probieren.

