



Meditation: Die Reise zu deinem Krafttier

Einleitung

Suche dir einen Platz, an dem du für die nächsten Minuten ganz ungestört bist. Setze oder lege dich bequem hin. Lockere deine Kleidung, wenn sie dich einengt. Schließe nun sanft deine Augen.

1. Die Atmung

Atme tief durch die Nase ein... und durch den Mund wieder aus. Stell dir vor, wie du mit jedem Einatmen helles, klares Licht in deinen Bauch fließen lässt. Mit jedem Ausatmen lässt du die Rollen deines Alltags los. Lass die Mutter los... die Tochter... die Partnerin... den Beruf. In diesem Moment gibt es niemanden, der etwas von dir will. Du bist einfach nur du. Atme Licht ein – und gib den Ballast des Tages an die Erde ab.

2. Die Schwelle

Stell dir nun vor deinem inneren Auge eine Treppe vor. Sie hat zehn Stufen und führt sanft nach unten.

- Du setzt den ersten Fuß auf die **zehn...** du wirst ruhiger.
- **Neun, acht...** deine Schultern sinken nach unten.
- **Sieben, sechs...** die Welt um dich herum verblasst.
- **Fünf, vier...** tiefe Entspannung breitet sich in dir aus.
- **Drei, zwei...** du bist ganz bei dir.
- **Eins und Null.** Du stehst nun vor einer schweren, alten Holztür. Spüre das raue Holz unter deinen Fingern.

3. Der Ort der Kraft

Drücke die Klinke nieder und öffne die Tür. Du trittst hinaus in eine Landschaft, die nur dir gehört. Schau dich um: Ist es ein dichter, schützender Wald? Eine weite, goldene Steppe? Oder ein mystisches, nebliges Gebirge? Spüre den Boden unter deinen Füßen. Rieche die Luft. Dies ist dein innerer Rückzugsort, hier bist du absolut sicher.

4. Der Ruf

Es ist Zeit, deinen Begleiter zu rufen. Du kannst den Namen deines Krafttieres leise flüstern oder den Ruf einfach lautlos in deinem Geist aussenden. „Komm zu mir... ich bin bereit.“ Warte geduldig. Vertraue darauf, dass das richtige Wesen erscheint. Vielleicht hörst du ein Rascheln im Gebüsch, siehst einen Schatten am Horizont oder spürst plötzlich einen kühlen Windhauch auf deiner Haut.

5. Die Begegnung

Aus dem Schatten tritt dein Tier hervor. Es kommt näher, ganz in seinem eigenen Tempo. Schau ihm in die Augen. Spüre die uralte Energie und die Weisheit, die von ihm ausgeht. Es gibt jetzt nichts für dich zu tun. Sei einfach nur präsent. Genieße das Gefühl, nicht allein zu sein. Spüre die Verbindung zwischen euch.

6. Die Frage

Wenn du spürst, dass der Moment richtig ist, stelle deinem Tier eine Frage, die dich aktuell bewegt. *Warte auf die Antwort.* Vielleicht sind es Worte, die in deinem Kopf entstehen. Vielleicht ist es ein Bild, ein Gefühl in deinem Körper oder eine kleine Geste, die das Tier macht. Nimm alles an, ohne es sofort zu bewerten.

7. Die Rückkehr

Es wird Zeit, Abschied zu nehmen – für heute. Bedanke dich bei deinem Begleiter für sein Kommen und sein Geschenk. Wisse tief in dir, dass dieser Ort und dieses Tier immer für dich da sind. Du kannst jederzeit hierher zurückkehren.

Geh zurück zur schweren Holztür. Tritt hindurch und schließe sie sanft hinter dir. Steige die Treppe wieder hinauf: **Eins, zwei, drei...** du spürst deinen Körper wieder. **Vier, fünf, sechs...** bewege leicht deine Finger. **Sieben, acht, neun...** atme tief ein. Und bei **Zehn** öffne in deinem eigenen Tempo die Augen. Willkommen zurück im Hier und Jetzt.