

„Meine Krafttiere sind immer für mich da“

Innere Bilder-Reisen helfen Kindern wachsen

„Innere Bilder sind für ein Kind eine lebendige Realität – Ausdruck seiner Energie und Spiegel seiner Innenwelt. Indem Sie die Vorstellungskraft Ihres Kindes ernst nehmen, stärken Sie sein Vertrauen in seine ureigenen Ressourcen und unterstützen es in seinem Wachsen, Lernen und Sein.“

Ein Schlüssel-Erlebnis

Während meines letzten Jahres als Lehrer einer vierten Primarklasse hatte ich ein Schlüssel-Erlebnis mit einem Mädchen, das ich hier Anna nennen will. Geplant war ein einwöchiges Lager zum Thema Indianer in den Bergen.

Der Igel

Anna war noch nie von zu Hause fort gewesen und hatte Angst. Sie wollte nicht mitkommen. Die Eltern und ich versuchten, ihr zu helfen, ihre Angst zu überwinden. Dennoch weigerte sich Anna hartnäckig, mitzukommen. Schließlich entschieden wir gemeinsam, dass Anna zuhause bleiben sollte. Bei den Vorbereitungen war sie jedoch auch dabei. Jedes Kind suchte auf einer inneren Bilderreise ein Krafttier, das es durch diese Woche begleiten sollte. Zu Anna kam ein Igel, der ihr sagte: „Ich helfe dir, dich zu wehren.“ Das war die einzige Aussage des Igels, die Anna im Kreis der Klasse erzählte. Anna schien damit zufrieden. Der Igel war da, um sie zu begleiten, und sie war offen genug, ihm zu vertrauen.

Was dann passierte, war faszinierend. Jeden Tag nach dem Mittagessen legte sich Anna auf ihr Bett und besuchte den Igel. Am

Nachmittag erzählte sie mir in der Schule immer als erstes, was sie mit ihrem Krafttier erlebt hatte. Sie ging mit dem Igel spazieren. Er zeigte ihr seine Wohnung und sie tranken zusammen Limonade. Dies dauerte etwa acht Tage. Ich gab keine weiteren Anleitungen, sondern hörte mir ihre Geschichten einfach an. Ab und zu dachte ich, dass dies schon speziell sei und sich fast „kleinkindlich“ anfühlte. Zum Glück behielt ich diese Bewertung für mich.

Nach etwa zehn Tagen erzählte mir Anna unter Tränen, dass ihr Igel gestorben sei. Nach der Schule blieb sie noch da und ich begleitete sie zurück zum toten Igel.

Der Panda

Der tote Igel meinte: „Du brauchst mich nicht mehr. Ein anderes Tier ist jetzt für dich da.“ In diesem Augenblick tauchte ein Pandabär auf. „Jetzt bin ich für dich da. Ich bin stark und kann auch kämpfen wie der Igel. Mich kannst du jedoch umarmen“, sagte er. Anna war glücklich über den Pandabären. Leicht wie eine Feder verabschiedete sie sich. Nach zwei weiteren Tagen sagte sie, ihr sei es jetzt klar; Sie werde mitkommen in die Berge. Sie nahm einen Stoffpanda mit und tröstete andere Mädchen, wenn diese Heimweh hatten. Die Eltern und ich waren verblüfft. Der Igel hatte gewusst, was sie brauchte: er hatte sie bedingungslos in ihrem Nein unterstützt.

Das Wesen innerer Krafttier-Reisen

Das Erlebnis mit Anna berührte mich so sehr, dass mir klar wurde, dass ich mehr über diese Imaginationskraft wissen, erfahren und lernen wollte. Nachdem ich 1993 nach meinem USA-



Aufenthalt in die Schweiz zurückgekehrt war, begann ich, in meiner Praxis Kinder und Erwachsene bei der integrativen Imaginationsarbeit zu begleiten. Gleichzeitig führte ich Seminare für Erwachsene und Kinder durch.

Die Geschichte von Anna symbolisiert für mich das Wesen dieser speziellen Imaginationsarbeit – die Menschen dort zu unterstützen und zu würdigen, wo sie stehen.

Die Kinder tauchen in einem Entspannungszustand in ihre inneren Welten und begegnen auf dieser „Reise ins Innere“ Bildern und Geschichten, wie man sie im Traumzustand erlebt. Bei diesen Reisen ist das Kind wach, jedoch in einer tiefen Entspannung. Je nach Persönlichkeit und Situation trifft das Kind auf ganz unterschiedliche Krafttiere, die ihm etwas zeigen wollen, ihm eine Aufgabe stellen, seine Anliegen unterstützen und ihm beistehen. Die Tiere stehen für einen Teil seiner seelischen Kräfte. Je nach Zustand dieser Kräfte kann es dem Tier sehr gut gehen, es kann aber auch schüchtern, verletzt, hungrig oder gefangen sein und die Hilfe des Kindes benötigen.

Phasen der Begleitung

Auf den inneren Bilderreisen zu ihren Krafttieren können Kinder in Gruppen oder einzeln begleitet werden. Bei dieser Begleitung gibt es verschiedene Phasen:

● Zuerst werden die Kinder in eine Entspannung geführt. Das heißt, sie werden unterstützt, ruhig zu werden und die Aufmerksamkeit nach innen zu richten. Sie können dabei im



„Ich schließe einfach die Augen und rufe nach den Tieren. Dann sind sie da.“

(Nora, 10 Jahre)

das Erlebte zu verarbeiten und mit dem Alltagsleben zu verknüpfen.

- Wenn auf der Bilderreise etwas unklar geblieben ist oder sich das Kind unwohl und verwirrt fühlt, muss es zuweilen nochmals zu einem Tier begleitet werden.

Integrative Imaginationsarbeit bedeutet hauptsächlich, das Kind achtungs- und vertrauensvoll zu begleiten und zu unterstützen bei der Wahrnehmung seiner inneren Bilder und die Kommunikation mit seiner Imaginationskraft zu fördern, die es in seinem Wachsen, Lernen und Sein nährt.

Innere Bilder sind nicht einfach Symbole. Sie sind eine lebendige, subjektive Realität; sie sind gleichsam lebendiger Ausdruck ihrer Energie und Spiegel ihrer Innenwelt.



Fünf Schritte der Heilung

Am Beispiel von Annas Begegnung mit dem Igel lassen sich (nach der New Yorker Stimm- und Körpertherapeutin Lisa Sokolow) fünf Schritte für Veränderung und Heilung aufzeigen:

- Ihre **Bereitschaft, Neues zu entdecken**, hat Anna gezeigt, indem sie bei der Gruppenreise zu einem Begleittier mitgemacht hat, obwohl

sie nicht mit ins Lager kommen wollte.

- Das **Wahmehmen des Hier und Jetzt** zeigte sich bei Anna auf zwei Ebenen. Zum einen blieb sie hartnäckig bei ihrem Nein, mehrere Tage weg von zuhause zu sein. Auch in der Welt der Imagination spiegelte sich das Hier und Jetzt. Der Igel unterstützte Anna, sich zu wehren. Er würdigte ihren Widerstand. So konnte Anna für sich selber mit dem schwierigen Konflikt bleiben. Sie besuchte den Igel eine Zeitlang jeden Tag.

- Das **Loslassen** geschieht immer unerwartet. Es zeigte sich, indem der Igel auf einem von Lisas täglichen Besuche starb. Und es zeigte sich in den Gefühlen, die sich über ihre Tränen lösen und fließen konnten.

- Das **Lösen** schuf Raum für eine **neue Balance** von Annas Kräften. Ein anderes Tier trat an die Stelle des Igels, der Pandabär. Er war stark und konnte Anna ebenfalls beschützen. Im Gegensatz zum Igel konnte sie den Panda

Innern einen kraftvollen Ort finden, an dem es ihnen wohliger und gut geht.

- Dann bittet der Begleiter die Kinder, in sich zu fragen, ob sich vor dem inneren Auge ein Tier zeigen mag, das sie in der nächsten Zeit begleiten wird.

- Der Begleiter hilft den Kindern, mit dem Wesen, das sich zeigt, in Kontakt zu treten. Er bittet sie, das Tier zu begrüßen und es zu fragen, was auf dieser Reise passieren soll; er zeichnet jedoch keinerlei Bilder oder Szenarien vor. Am Schluss der Reise ermuntert er die Kinder, sich bei ihren inneren Welten und Bildern zu bedanken und sich zu verabschieden.

- Zurück von der Reise, ergeben sich verschiedene Möglichkeiten, diese zu verarbeiten. Zum einen ist es wichtig, dass die Kinder erzählen können, was sie erlebt haben, wenn sie dies wollen. Zeichnen, Basteln, Bewegen, Spiele, Theaterspielen sind weitere Mittel,

jedoch umarmen. So konnte sie ihn ganz zu sich nehmen. Anna hatte sowohl meine als auch die unterstützende Präsenz ihrer Eltern. Der Prozess der neuen Kräftebalancierung passierte jedoch organisch aus Anna heraus.

- Die **Integration** dieser Kräfte manifestierte sich dann in ihrem Ja zum Lager und in ihrer Erfahrung, die sie dort machte.



Text (leicht gekürzt) mit freundlicher Genehmigung entnommen aus:

Kinder entdecken ihre innere Kraft. Integrative Imaginationsarbeit. Von Christian Lerch. Arbor Verlag, 2007, www.arbor-verlag.de

Christian Lerch lebt zur Zeit in Luzern, Schweiz, und bietet in eigener Praxis u. a. Weiterbildungen in der Imaginations- und Ritualarbeit (Rituelles Familienstellen, Singen und Tönen im Kreis, Ritualarbeit in der Natur) in der Schweiz und in Berlin an. Er kann auch für interne Weiterbildungen an Institutionen und die Initiationsarbeit mit Jugendlichen angefragt werden. Gerne vermittelt er auch ImaginationsbegleiterInnen in Ihrer Nähe oder andere Weiterbildungsmöglichkeiten in der Imaginationsarbeit in Europa. Homepage: www.christian-lerch.ch

Kontaktadresse für Eltern und Erzieher, die sich für die Ideen des Autors interessieren: **Mit Kindern wachsen e.V.**, Zechenweg 4, D-79111 Freiburg, Tel. 0761/47 99 54 0, Fax: 0761/47 99 54 1. Der Verein gibt auch eine Vierteljahres-Zeitschrift gleichen Namens heraus. Näheres unter:

E-Mail: verein@mit-kindern-wachsen.de

Weitere Informationen unter:

www.mit-kindern-wachsen.de

AKTUELLE PUBLIKATIONEN

Achtsame Eltern – glückliche Kinder. Von Lienhard Valentin. Buch-CD. Arbor Verlag, 2007

Das achtsame Gehirn. Von Daniel Siegel. Arbor Verlag, 2007. – Wie und warum Achtsamkeitspraxis zu unserem und dem Wohlergehen unserer Kinder beitragen kann.

Krafttier Orakel. Ein liebevoller Begleiter für den Alltag. Von Jeanne Ruland und Murat Karacay. 64 Karten und Begleitbuch. Schirmer Verlag