Raidho Healing Horses– Konzept

Andrea Ehlers

„Durch die Kraft der Pferde zurück ins Leben“

1. Über mich
2. Die sieben Chakren
3. Übungen mit und ohne Pferd
4. Meine Ideen, Visionen

1. Über mich

Ich reite seit meinem sechsten Lebensjahr. Pferde haben mich von jeher fasziniert und ich habe immer ihre Nähe gesucht. Als Kind nervte ich meine Eltern so lange bis ich endlich Reitstunden bekam. Ich war die Kleinste, Jüngste und Zierlichste in meinem ersten Reitstall. Dennoch fühlte ich mich beim größten Pferd dort sehr geborgen, er trug mich auf seinem Rücken, wie sein eigenes Kind. Von da an gehörten Pferde zu meinem Leben und waren nicht mehr wegzudenken. Bis auf wenige Monate, war ich immer in irgendeinem Reitstall und betreute und ritt verschiedenste Pferde. Im Alter von 27 Jahren war es dann soweit, Charly trat in mein Leben, mein erstes eigenes Pferd. Zwischen unserer ersten Begegnung und dem Tag an der er zu mir kam, verging ein halbes Jahr, da ihn die Vorbesitzerin ihn dann zunächst doch nicht mehr hergeben wollte. Ich konnte ihn nicht vergessen und wollte auch keine anderes Pferd bis eines Abends ein Anruf kam: „Du kannst ihn haben." Und Charly ist bis heute im gesegneten Altern von 35 Jahren ein treuer Freund und Wegbegleiter. Inzwischen habe ich noch ein weiteres Pferd: Speedy, der inzwischen auch schon über sechs Jahre bei mir ist und mit mir sehr gerne meine geliebten Trekkingtouren macht, was Charly, bevor er in Altersteilzeit ging, ebenfalls tat.
Wanderreiten ist inzwischen meine Passion geworden. In der Natur reiten, dabei die Schönheit derselben genießen, neue Landschaften, Gegenden, Menschen und Pferde kennenlernen. Ein wunderbarer Ausgleich zum Alltag, eine gute Möglichkeit neue Kraft zu tanken, zu genießen und zu erleben.
Ich bin der Ansicht, wenn jeder Mensch wieder mehr mit der Natur verwurzelt wäre, egal ob mit oder ohne Pferd, würde unsere Welt anders aussehen.
Raidho Healing Horses kam wie ein Geschenk in mein Leben, ich sah es zunächst nicht und hatte natürlich keine Zeit. Dennoch las ich dann einen Bericht über diese neue Methode und fand das irgendwie spannend, es ließ mich nicht mehr los. Schließlich nahm ich die Einladung an den Gardasee an, probierte erstmal nur ein Wochenende. Von da an war es um mich geschehen und ich verstand nun auch, warum mich Pferde von jeher so anzogen. Diese Tiere können uns noch viel mehr geben als „nur" ein paar Stunden abschalten und regenerieren. Sie helfen uns bei unserer eigenen Entwicklung und wir können gemeinsam mit ihnen in die Freude und Fülle kommen. Unsere Seele kann wachsen und gedeihen. Eine gesunde Seele zu haben, bedeutet ein glücklicher Mensch zu sein. Glückliche Menschen richten keinen Schaden an, bei sich nicht und auch nicht bei anderen. Eine wunderbare Vision.
Ich fuhr insgesamt noch dreimal an den Gardasee, lernte weiter, übte mit meinen Pferden, was trotz knapper Zeit immer besser klappt.
Nun kann ich mir gut vorstellen mein gelerntes und vor allem erlebtes Wissen weiter zu geben mit meinen beiden wunderbaren Coachs an meiner Seite, bzw. vermutlich mit noch zwei weiteren tollen Pferden, die sich voraussichtlich auch zur Verfügung stellen werden.

2. Die sieben Chakren

Die Raidho Methode beruht auf der Lehre der sieben Chakren, zu jedem Chakra gehört eine bestimmte Übung mit dem Pferd. Da alle Übungen vom Boden aus gemacht werden, muss man nicht reiten können um diese Methode mit Pferden

machen zu können. Ein Bezug zu Pferden bzw. Tieren sollte da sein, ich gehe aber davon aus, dass jemand ohne Bezug zu Pferden/Tieren diesen Weg nicht gehen wird. Auch Menschen, die bisher nur von Pferden fasziniert waren, aber noch keine Erfahrung mit ihnen haben, können mit dieser Methode viel erlernen und für sich erleben.

1. **Chakra – Verwurzelung**

   Um wachsen und gedeihen zu können braucht man einen eigenen Raum. Kein Baum kann, ohne einen bestimmten Raum zu beanspruchen, wachsen. Mit uns Menschen ist das genau so. Viele Menschen haben heutzutage verlernt diesen Raum für sich zu beanspruchen und zu schützen, somit sind sie in ihrem Potenzial eingeschränkt. Außerdem müssen wir verwurzelt sein, um wachsen zu können. Mit der Übung der Wurzelatmung können wir das wieder erlernen. Wahren wir unseren Raum und sind im Hier und Jetzt verwurzelt, akzeptiert uns das Pferd und wird uns unseren Raum auch nicht streitig machen.
   Das kann man zunächst gut auf der Koppel üben, indem man versucht den Platz der Pferde einzunehmen. Klingt einfach, ist es aber nicht, oft zeigen sich hier schon erste Themen, die die Menschen mitbringen und die man auflösen kann.
   In der Übung auf dem Platz schicken wir das Pferd aus unserem Raum und lassen es um uns kreisen, wir selbst sind der „Fels in der Brandung".
   In der Übung mit dem Pferd können wir immer wieder feststellen, wie gut uns das gelingt. Ich halte diese Übung für eine der wichtigsten und mache sie auch für mich selbst immer wieder, auch wenn sie schon gut klappt.
   Genauso wichtig ist es sich in Dankbarkeit zu üben. Dankbar zu sein erleichtert unser Leben sehr. Die Pferde verkörpern sehr viel von der Schönheit der Natur. In ihrer Anwesenheit kann man sich leichter mit der Natur verbinden und in Dankbarkeit üben.

2. **Chakra – Bewusstwerdung**

   Um sich entwickeln zu können muss man zunächst erstmal wissen wer man eigentlich wirklich ist. Die meisten wissen inzwischen , dass nur 7% von uns bewusst sind 93% unbewusst. Jeder von uns hat in seinem Leben viele Muster, Blockaden durch die verschiedensten Erlebnisse in seinem Unterbewusstsein gespeichert. Diese leben nun in uns als Teilpersönlichkeiten. Wir werden unbewusst von ihnen gesteuert und unser Verstand erzählt uns, das wir das wirklich sind. Das macht uns unglücklich und im schlimmsten Fall krank. Bei der Arbeit mit dem Pferd reagiert das Pferd nur wenn das Denken, Wollen, Fühlen und Handeln in eine Richtung gehen und im Hier und Jetzt stattfinden. Sprich, nur wenn wir im „Ich bin Ich" erwacht sind, klappt es auch mit dem Pferd. Wir versuchen bei dieser Übung das Pferd im begrenzten Raum, aus der Position der Leitstute oder des Leithengstes zu bewegen. Immer wenn es nicht klappt und wir dabei in eine Dynamik kommen (wir versuchen immer wieder die gleiche Handlung um das Ziel zu erreichen) haben wir jetzt die Möglichkeit eine Teilpersönlichkeit aufzulösen oder wie Eckhart Tolle es nennt: den Schmerzkörper. Das funktioniert am besten in der Gruppe mit einem ausgebildeten Raidho Trainer.

3. Chakra – Fokussierung

Wenn wir nun im „Ich bin Ich“ erwacht sind, aber auch akzeptieren wer wir sind können wir im 3. Chakra unsere Energien bewusst einsetzen und fokussieren. Wir nennen die Position, die wir einnehmen, die „Power Position“. In dieser Position ist man kongruent und emotionslos (sprich ohne Teilpersönlichkeiten) bei maximaler Aufrichtung und maximaler Gelöstheit. In dieser Position kann man das Pferd ohne große Mühe und mit immer mehr Abstand bewegen, man wird dabei zum „unsichtbaren Menschen“. Pferde folgen sehr gerne, wenn der Mensch kongruent ist und seine Aussagen klar sind. Hier können wir auch unsere eigenen wirklichen wahren Wünsche wieder erkennen. Es geht nicht mehr nur um: Wer bin ich? sondern: Was wünsche ich mir wirklich?

4. Chakra – Vergebung

Im 4. Chakra sind wir im Herzchakra angelangt, es geht nun nicht mehr um das pure Überleben, sondern wir sind jetzt auf der Ebene, in der wir das schwächere Wesen schützen wollen. Außerdem können wir uns hier in Vergebung üben, den Vergebung ist Heilung. Wir können mit Hilfe des Pferdes Verbindungen lösen, die uns nicht gut tun und dabei vergeben. Die Beziehungen zu diesen Menschen werden sich dann auch verändern, dadurch das wir etwas verändert haben. Wenn wir frei sind und mit Freude und Leichtigkeit mit dem Pferd üben, können wir nichts mehr falsch machen. Wir arbeiten nun aus der Position der Mutterstute mit dem Pferd. Das Pferd wird nur durch unsere Körpersprache geleitet und je besser und klarer unserer Energien sind um so besser folgt das Pferd. Als Kommunikation dient nur der Stick und unser Körper, das Pferd kann jederzeit weggehen wenn es möchte, da es kein Halfter oder ähnliches hat. Um unsere eigene Herzenergie zu stärken wenden wir die sogenannte Herzatmung, an eine Weiterführung der Wurzelatmung. Das Herzchakra ist die Verbindung zu den oberen drei Chakren.

5. Chakra – Kommunikation

In der Ebene des 5. Chakra geht es darum die Wahrheit unseres wahren Ichs zu kommunizieren. Wir können heraus finden, ob wir wirklich uns selbst nach außen kommunizieren oder nur eine Rolle. Tiere/Pferde sind immer wahrhaftig, sie können nicht falsch oder hinterhältig sein. Deswegen akzeptieren sie auch nur echte, wahrhaftige Energien in der Kommunikation. In der Übung mit dem Pferd versuchen wir das Pferd mit Dingen zu konfrontieren, die es nicht kennt und die ihm in der Regel Angst machen. Pferde sind Fluchttiere. Wir nennen diese Übung „Vertraut machen“. Das können raschelnde Planen, Regenschirme oder einfach nur wildes Wedeln mit dem Stick sein. Bei dieser Übung schicke ich dem Pferd Bilder von Sicherheit und Geborgenheit und das Versprechen, dass ihm nichts passieren wird und ich auf ihn aufpasse. Wenn die Kommunikation echt ist und von Herzen kommt, bleibt das Pferd aus freien Stücken stehen und döst, während wir es mit „gefährlichen Dingen“ konfrontieren.

6. **Chakra – Intuition**

   Im 6. Chakra können wir lernen auf unsere innere Stimme zu hören und ihr zu vertrauen – nicht auf unseren Verstand! Wenn wir mit Intuition mit dem Pferd arbeiten, wird es nie langweilig – das Pferd wird nicht frustriert und man selbst auch nicht. Arbeitet man nach einem vorgegebenen Trainingsplan mit dem Pferd, stößt man schnell an Grenzen. Das muss nicht sein. Durch „zuhören" können wir uns in das Pferd hineinfühlen und spüren, was es gerade braucht oder möchte. Diese intuitive Art zu arbeiten kann man auch auf sein Leben übertragen und kommt so in die Freude und Leichtigkeit und hat oft viel mehr Freude an allen Dingen, die man tut.
   Es gibt keine bestimmte Übung für das 6. Chakra, man wendet alles Gelernte intuitiv an, dadurch entstehen oft auch neue Ideen und Übungen.

7. **Chakra – Gegenwärtigkeit**

   Ist man im 7. Chakra angekommen, ist der Mensch wieder der Meister und das Pferd folgt ihm gerne. Man wird zum Referenzpunkt für das Pferd. Um das sein zu können, müssen wir ihm Sicherheit bieten gepaart mit Klarheit und Sanftmut. Es ist ein lebenslanger Prozess, dass für ein Pferd und somit auch für sich zu werden. Doch je mehr man mit Disziplin und Hingabe übt um so öfter wird man mit „magischen Momenten" belohnt, in denen einem das Pferd uneingeschränkt folgt und man mit ihm im Hier und Jetzt ist.

3. Übungen mit und ohne Pferd

Hier möchte ich kurz auf die Übungen aus den einzelnen Chakras noch mal eingehen und diese mit meine eigenen Erfahrungen bereichern.

1. **Chakra:**

   Mit Pferd: Planet umkreist die Sonne. Pferd aus dem Individualraum rausschicken und um sich kreisen lassen.
   Erfahrung: Je öfter man die Übung macht um so weniger Energie benötigt man um sie auszuführen, es funktioniert dann auch sehr gut in schnelleren Gangarten.

   Ohne Pferd: Kreis um sich ziehen, Wurzelatmung ausführen sich verwurzeln, sich seinen Individualraum vorstellen. Das Ganze muss im Wollen, Fühlen, Denken und Handeln passieren. Das kann man auch im Alltag machen gerade in Situationen in denen man vielleicht angegriffen wird.

   Erfahrung: Das Pferd akzeptiert einen immer mehr. Auch in Situationen in denen früher Gefahr war, dass man umgerannt wird (z.B. im Stall beim Misten), reicht inzwischen schon die pure Anwesenheit, dass das Pferd weicht. Im Leben wird man nicht mehr so oft verschoben, man kann leichter seinen Standpunkt verteidigen oder wird oft schon von Anfang an ganz anders wahrgenommen.

2. **Chakra:**

   Mit Pferd: Die Schmerzkörperauflösung mit dem Pferd gehört zu einer der wichtigsten Übungen um im „Ich bin Ich“ zu erwachen. Jeder, der es erleben durfte weiß wie leicht und glücklich man sich danach fühlt. Und es verändert sich etwas danach, manchmal nicht gleich zum Positiven (manche Mitmenschen reagieren zunächst verwirrt und mit Angst auf das wahre ICH), aber auf lange Sicht immer. Diese Auflösung mit dem Pferd ist unglaublich effektiv. Was sonst oft nur unter monatelanger Schwerstarbeit zu Tage tritt kommt hier oft binnen Minuten hoch, wird erkannt und man kann es erlösen. Wir müssen es nur machen!
   Ohne Pferd: Wichtig ist, die Botschaft der Emotion erkennen zu wollen, es fließen zu lassen und vor allem den Verstand dabei auszuschalten!

3. **Chakra:**

   Die Fokussierung der Energie erleichtert die Arbeit mit dem Pferd ungemein, es wird freudvoll und leicht. Es ist keine Arbeit mehr, es ist Spiel und wird pure Freude. Inzwischen brenne ich richtig darauf endlich wieder mit meinen Pferden üben zu dürfen, weil es uns dabei und danach einfach so gut geht. Auch im Leben kann man seine Energien effektiver einsetzen und hängt sich nicht mehr so oft an unwichtigen Details auf, da die Teilpersönlichkeiten, die dieses Verhalten hervorgerufen haben, aufgelöst wurden. Alles wird leichter und effektiver.

4. **Chakra:**

   Auf der Herzebene wird die Verbindung mit dem Pferd noch tiefer und inniger. Dieses kann man auch mit Menschen erleben, wenn man hier die Blockaden die in dieser Verbindung sind, erkennt und auflöst. Dadurch, dass man sich verändert, verändert sich auch die Umgebung. Pferde können auch Stellvertreter für Familienstellen, Firmensituationen oder Paarsituationen sein. Da sie uns und unsere Seele wertfrei spiegeln können, ist die Arbeit und die Erkenntnis oft sehr tiefgreifend und effektiv.
   Inzwischen werden Pferde auch oft für Coaching in der Führungsebene eingesetzt, mit sehr großem Erfolg.

5. **Chakra:**

   Es ist ein wunderbares Gefühl, wenn einem ein 500-600 kilo schweres, mächtiges, kräftiges und imposantes Tier vertraut. Kann man hier seine Kommunikation wahrhaftig einsetzen, gelingt das auch im Leben. Man wird besser verstanden, kann besser zuhören und somit besser kommunizieren. Diese Übung stärkt auch ungemein das Selbstbewusstsein: So ein schönes, kräftiges Tier vertraut mir und geht mit mir überall hin, auch zum Beispiel über gefährliche Plastikplanen.

6. **Chakra**

Mit Intuition zu arbeiten, macht unglaublich Spaß. Wichtig ist, dass man sich selbst vertraut und im Hier und Jetzt ist, dann kann aus einer Übungseinheit ein ganz tolles Erlebnis werden. Das Pferd lernt Dinge, die man nicht für möglich gehalten hat in kurzer Zeit. Der Verstand ist dabei eher hinderlich, es ist wichtig, dass er im Hintergrund bleibt und nicht stört. Im 6. Chakra soll die Vision zur Mission werden, sprich die erkannte Seelenaufgabe gelebt werden. Denn das ist es, was uns glücklich macht und damit gesund.

7. **Chakra**

Im 7. Chakra ist der Mensch der Meister und das Pferd folgt ihm. Wenn man sich immer wieder hocharbeitet von unten nach oben und von innen nach außen und sich dabei immer wieder verwurzelt, dann kann man dort hinkommen.
In unserer Welt gibt es viel zu viele Menschen, die über den Wolken schweben aber nicht gut genug verwurzelt sind. Jeder von Ihnen wird irgendwann fallen. Meine Erfahrung: Es genießen, wenn das Pferd bedingungslos folgt, sobald sich etwas verändert, immer wieder zurück zu den Wurzeln. Ein lebenslanger Prozess, der aber sehr viel Freude bereitet, da man mit vielen magischen Momenten belohnt wird.

4. Meine Ideen, Visionen

Grundsätzlich kann ich mir vorstellen mit jedem Menschen zu arbeiten, der das gerne möchte. Vielen Dank an dieser Stelle, an die, die schon mit mir Raidho Einheiten gemacht haben und nun selbst weiter üben. Es ist für mich immer wieder eine große Freude und ein großer Gewinn in meinem Leben.

Da ich selbst seit bald 10 Jahren im Vorstand einer Montessori Schule bin und meine beiden Kinder dort waren und sind, bin ich eng mit dieser Art von Lernen vertraut und natürlich davon überzeugt. Ich kenne aber auch sehr gut die Probleme, die es manchmal in der Umsetzung gibt und denen die Lehrkräfte ausgesetzt sind. Ich kann mir vorstellen, das Raidho hier gut helfen kann. Die Lehrer können erkennen, dass es auch an ihnen liegen kann, wenn das Kind/Pferd nicht lernen möchte. Man bringt evtl. selbst zuviel Blockaden/Teilpersönlichkeiten mit, und somit macht das Kind/Pferd die Übung nicht (obwohl sie doch ganz einfach ist). Ich bin überzeugt, dass man das eins zu eins auf das Kind übertragen kann. Hat ein Montessori Pädagoge diese Erkenntnis nicht nur verstanden, sondern erlebt und damit verinnerlicht, dann kann er sie auch im Unterricht umsetzen. Das wäre für beide Parteien ein riesiger Gewinn. In der Montessori Pädagogik ist die Nähe zur Natur auch ein großer und wichtiger Bestandteil des Lernens und hat hohen Stellenwert. Wie wichtig das in der heutigen Zeit ist, brauche ich wohl nicht näher auszuführen. Es reicht aber nicht, dass man sich die Naturbilder auf den PC oder aufs Handy lädt und theoretisch weiß, dass wir ohne die Natur nicht leben können. Wir müssen das Ganze wirklich erleben und fühlen, erst dann können wir es in unserem Leben

umsetzen. Ich bin überzeugt, dass man genau das mit Raidho erreichen kann und es macht dazu noch viel Spaß und Freude.

Jetzt ist mir auch gerade klar geworden, warum ich nie ein Freund von Theorie war, sondern immer die Praxis vorgezogen habe. ☺

Grundsätzlich möchte ich mich, bei meiner Arbeit von der Intuition leiten lassen. So eine Schule ist wie eine große Familie und es gibt sehr viele verzwickte Verbindungen zwischen den Beteiligten. Jeder und jede, die den Mut hat und anfängt etwas anzuschauen und aufzulösen, trägt erstmal dazu bei, dass es ihm/ihr besser geht, hilft aber auch mit, dass die ganze Schule im positiven Sinne wachsen kann.
Dies gilt natürlich nicht nur für ein System wie eine Schule, sondern für jede Gemeinschaft in unserer Gesellschaft, an erster Stelle die Familie, weiter über Firmen, Arbeitsstätten, Parteien, Vereine...überall wo Menschen aufeinander treffen und miteinander zu tun haben. Letztlich eine Arbeit an unserer Gesellschaft, ich freue mich darauf.

Bad Tölz, 11.10.2016