

Raidho

Mein Weg der Selbsterfahrung und Heilung



Arbeit zur Zertifizierung als Raidho-Trainerin
von
Ingrid Rauh

Teil I *Biografisches*

Zunächst ein paar Worte zu meiner Person: ich bin 71 Jahre alt und vielleicht musste ich so alt werden, um meinen in der Jugend begonnenen Weg mit den Pferden wieder aufzunehmen und fortzusetzen.

Pferde und Pferdebücher waren von klein auf meine große Leidenschaft. Dann kamen die Filme der Mädels vom Immenhof dazu, und ein Traum war für mich geboren: Pferde als Wegbegleiter.

Als ich neun Jahre alt war, nahm mein Vater mich mit in den Tattersaal in Nürnberg. So hieß damals ein Reitstall. Hier begann mein Leben mit den Pferden. Ich lernte ganz klassisch englisch Dressur zu reiten und zu springen. Eine meiner Erinnerungen: bei einem Ausritt verlor ich das Pferd unter mir und musste zu Fuß nach Hause traben.

Als dann einige Jahre später mein Vater arbeitslos wurde und das Geld nicht reichte, Reitstunden zu nehmen, fand ich eine andere Lösung, den Pferden nahe zu sein. Im Nürnberger Tiergarten gab es eine kleine Reit- und Fahrbahn, die mit Haflingern betrieben wurde. Der Besitzer dieser Reitbahn beschäftigte einige Jugendliche, die ihm beim Betreiben des Reitgeschäftes halfen. Eine dieser Jugendlichen wurde ich. Jedes Wochenende und manchmal während der Woche war ich dort, um zu helfen, zu putzen, zu füttern, den Stall zu misten. Vor allem aber, um Zeit mit den Pferden zu verbringen. Mein Pflegepferd war ein großer stattlicher Haflinger namens Jasko. Im Winter durften wir mit den Pferden auf der Koppel reiten und das eine oder andere Mal machten wir als Gruppe einen Ausritt.

Als es meinem Vater finanziell wieder besser ging, begann für mich wieder das Reiten nach klassischen englischen Prinzipien. Dressur fand ich nicht so aufregend, Springstunden dann schon eher. Vor allem, die im Herbst stattfindenden Jagden hatten es mir angetan. Welch Stolz als ich den Fuchsschwanz greifen konnte.

Und bald gab es auch ein eigenes Pferd für meinen Vater und mich. Das war ein dunkler Trakehner namens Zorro, schon etwas in die Jahre gekommen, etwas langsam, aber absolut zuverlässig. Mit ihm bin ich auch einmal im Sommer von Nürnberg nach Ansbach geritten, um dort an einem Kurs bei der Reit- und Fahrschule teilzunehmen.

Später hatten wir dann einen Hannoveraner namens Fidel, der ein begabtes Springpferd war, aber unter Turnierbedingungen nicht einsetzbar war, weil er den

Stress eines Turniers nicht aushielt und Koliken bekam. Ihn haben wir zusammen mit dem Pferd eines Bekannten meines Vaters in einen von uns hergerichteten Stall eines aufgelassenen Bauernhofes gestellt und ihn persönlich betreut und sind überwiegend mit ihm ausgeritten.

Diese Stallsituation dauerte fort, aber nach dem Abitur ging ich von zuhause weg, um Theologie zu studieren und widmete mich voll diesem Studium. Meine sportlichen und reiterlichen Ambitionen mußten zurückstehen. Theologie studieren hieß zunächst harte Arbeit beim Erlernen der alten Sprachen, Da blieb wenig Zeit für die Pferde, was ich im Nachhinein nicht so recht verstehen kann.

Mein Vater ritt dann öfter mit und bei einem Nachbarn im Dorf dessen Pferde und hatte an einem Dreikönigstag bei einem Ausritt einen schweren Unfall. Das Pferd brach in eine verschneite Ackerfurche ein und mein Vater stürzte so schwer, dass er noch an der Unfallstelle starb. Ich hatte gerade mein Studium abgeschlossen und war zutiefst getroffen und voller Trauer. Ich habe trotzdem versucht, das Pferd nicht dafür zu hassen, dass mein Vater so ums Leben gekommen ist. Allerdings hatte ich auch keine Kraft, weiter zu reiten. Ab und an bin ich in den folgenden Jahren mit Freunden ausgeritten, aber mein Zugang zu den Pferden war gestört.

Gleich nach dem Theologiestudium erkannte ich, dass für die Arbeit mit den Menschen auch psychologische Voraussetzungen wichtig sind und ich begann eine berufsbegleitende Ausbildung zur analytischen Kinderpsychotherapeutin, die ich mit der Zwischenprüfung beendete. Ein Ortswechsel nach Heidelberg erschwerte das Weiterführen und den Abschluss dieser Fortbildung, und ich begann, in Heidelberg und dann in München Psychologie zu studieren. Zwischenzeitlich hatte ich geheiratet und das Diplom wurde bereits von meiner ersten Tochter als Baby begleitet.

Sie und meine weiteren Kinder habe ich unterstützt, wenn sie zum Reiten wollten, aber doch etwas mit Angst und Vorbehalten.

Pferde als Reittiere spielten nur noch eine periphere Rolle in meinem Leben. Ich war auch voll ausgelastet oder zeitweilig überlastet mit Beruf und Kindern. Nachdem ich zunächst noch als Krankenhauseelsorgerin gearbeitet hatte, machte ich mich nach einer Gestaltausbildung beim Institut für Integrative Gestalttherapie Würzburg als Therapeutin selbständig.

Aufgrund persönlicher Veränderungen übersiedelte ich nach Hamburg zu meiner damaligen Freundin und jetzigen Lebenspartnerin und baute dort eine frauenspezifische Praxis auf.

Im Norden sind Pferde einfach präsent und trotz aller Vorbehalte kaufte ich mir einen Reithelm und begann in einem ländlichen Reitverein vor den Toren Hamburgs wieder mit dem Reiten. Aber eine große Unsicherheit blieb und ich konnte zwar technisch noch reiten, aber die Gelöstheit und das Vertrauen in die Pferde fehlten. Ich bin zwar ausgeritten, war aber nicht locker.

Nach zwei Jahren in Hamburg beendete meine Freundin ihre Berufstätigkeit und ging krankheitsbedingt in den vorzeitigen Ruhestand. Nach vielen Überlegungen, wo wir leben wollten,- im Pfarrhaus ging das nicht mehr- , zogen wir in das Haus meiner Mutter nach Norditalien. Ich hatte damals noch einen Lehrauftrag in Kommunikationspsychologie an der Verwaltungsschule in Bayern, den ich von Italien aus tageweise wahrnehmen konnte. Davon und von Monikas Pension konnten wir leben.

Allerdings wurde ich dann kurz nach meinem Ankommen hier in Italien von dem Meraner evangelischen Pfarrer gefragt, ob ich mir vorstellen könne, die Urlauberseelsorge in der evangelischen Kirche von Arco zu übernehmen. Nach längerer Bedenkzeit sagte ich zu, zumal ich merkte, dass meine therapeutische Arbeit in dem mir doch fremden Italienisch nicht möglich war.

Die Arbeit als Pfarrerin in Arco hat mich 13 Jahre lang ausgefüllt, mir viele Arbeitsstunden, aber auch viele unterschiedliche Menschen beschert. Zusammen haben wir Gottesdienste gefeiert. Viele Brautpaare und Taufeltern sind im Lauf der Jahre dazugekommen. Jeden Dienstag gab es eine geführte Wanderung und einmal im Monat einen Brunch mit Gesprächen. 7 Monate Saisonbetrieb und im Winter das Ausruhen.

Teil II *Pferde*

In dieser Zeit kam ich bei meinen Spaziergängern oberhalb des Cavedinesees an einem Round Pen vorbei und an einigen offenen Gitterboxen mit Pferden. Ich stellte mir vor, dass da ein paar Privatleute ihre Pferde hielten. Es hat mich mit etwas Neid berührt, dass das die Pferde der anderen waren und ich keinen Zugang dazu hatte. Ein eigenes Pferd kam mir damals nicht in den Sinn, aber mal wieder auf einem Pferd zu sitzen, wäre schön. So meine Gedanken.

Eins meiner Gemeindemitglieder, eine junge Frau namens Irmela, begann damals in Arco Reitstunden zu nehmen. Ich habe sie da gelegentlich besucht und ihr beim

Reiten zugeschaut, aber es kam kein Impuls hoch, es auch zu versuchen. Dann stürzte Irmela und brach sich zwei Wirbel. Da stellte ich fest, dass das Reiten doch zu gefährlich ist, da ja immer wieder bei mir das alte Trauma mit meinem Vater hochkam.

Aber trotzdem ließ mich der Gedanke nicht los, es doch noch einmal mit dem Reiten zu versuchen.

Aus dem Round Pen oben auf dem Berg - oberhalb unseres Hauses - war unterdessen eine kleine Reitanlage geworden und ich traf dort auf den Besitzer, Mario, der auf mich völlig anders als die Leute in den großen Ställen wirkte und redete. Seine Pferde waren alle unbeschlagen und statt mit der Trense wurden sie mit dem Strickhalfter geritten und das nicht nur im Round Pen oder auf dem Viereck, sondern auch im Gelände. Und es gab dort nicht nur private Einsteller, sondern auch eine Reihe von Pferden, die für Reitstunden und Ausritte zur Verfügung standen.



Ich begann mit einer kräftigen, verfressenen und in die Jahre gekommenen Haflingerstute namens Stella in einer kleinen Gruppe auszureiten. Die Kunst war, Stella trotz des verlockenden Angebots an Gräsern am Wegesrand vorwärts zu bekommen. Mit ihr nahm ich dann auch an ein- und mehrtägigen Trekkings in der näheren Umgebung teil. Mit Stella wuchs mein Vertrauen in die Pferde; vor allem in der Gruppe unter der Leitung von Mario mit seinem Hengst ging es wunderbar.

Dann kam meine Freundin Irmela, die junge Frau mit den gebrochenen Wirbeln, die unterdessen nicht mehr im Reitstall in Arco, sondern auch bei Mario ritt, auf den Gedanken, sich ein eigenes junges Pferd zu kaufen, eine Haflingerstute, Die war damals zweieinhalb Jahre alt und sollte ausgebildet werden.

Irmela schwärmte mir vor, wie toll ein eigenes Pferd ist und wie schön es doch wäre, wenn wir beide ein Pferd hätten. Dann wären wir unabhängig und könnten reiten, wann wir wollten. Vor allem könnten wir gemeinsam im Wald unterwegs sein.

Ich hatte zu dem Zeitpunkt überhaupt nicht die Absicht, mir noch einmal ein Pferd zu kaufen. Ich fand mich ja schon mutig, mich in meinem Alter nach so langer Pause wieder auf ein Pferd zu setzen.

Aber irgendwie ließ mich der Gedanke an ein eigenes Pferd nicht los, und das muß Mario gespürt haben. Im Sommer vor sechs Jahren stand er plötzlich bei uns vor der Tür, - ich war gerade zu der Zeit im Urlaub,- und sagte unseren Haushüterinnen, er habe ein Pferd für mich.

Aus dem Urlaub zurückgekommen, schaute ich mir das Pferd an und nahm noch den Schwiegervater meines Sohnes, der selber Pferde hat und Hufschmied gelernt hat, mit zum „Anschauen“. Der sah sich die Hufe an, verdrehte die Augen und meinte, ich solle das Pferd auf keinen Fall kaufen.

Da stand dieses etwas magere, weiße Pferd mit den wunderschönen Augen, das die ersten 1 1/2 Jahre oben in Cavedine aufgewachsen war, dann verkauft worden war und ein Fohlen bekommen hatte. Und nun hatte sie Mario in Gedanken an mich wieder zurück geholt. Ohne Fohlen. Ich habe mir damals nicht klar gemacht, was das für ein Einschnitt für sie bedeutet haben muss. Ein neuer Stall, eine neue Herde und der Verlust des Fohlens. Der Allgemeinzustand war auch nicht zum Besten und eingeritten war sie auch nicht.

Mario meinte, er hätte sie vier Wochen gearbeitet und sie sei für mich zum Reiten geeignet. Ich bin sie dann auch gleich auf einem eintägigen Trekking geritten. Sie war lammfromm- wahrscheinlich hat ihr alles weh getan-, und hat in der Gruppe alles mitgemacht.

So entschloss ich mich, dieses Pferd namens Taiga zu kaufen. Ich habe mich nicht getraut, meiner Lebenspartnerin von meinem Entschluss etwas zu sagen. Ich habe es sozusagen heimlich getan.

Da stand ich nun vor einem mir völlig fremden Pferd - mit der Hoffnung, dass Mario mir zur Seite stünde.

Zwei Frauen aus Trento, die beide in Marios Stall in Cavedine ein Pferd hatten, näherten sich mir und Taiga an, und wir begannen, zusammen auszureiten. Irmela hatte unterdessen „beschlossen“, draußen Angst zu haben und nach einiger Zeit brachte sie ihr Pferd nach Arco in den Reitstall, um es dort ausbilden zu lassen.

Nachdem Taiga sich in Cavedine eingelebt hatte, begannen meine Probleme mit ihr. Mario vermittelte mir die Grundprinzipien des Horsemanship. Bei ihm sah das alles locker aus und Taiga reagierte auf ihn. Bei mir wirkte alles sehr viel plumper. Taiga zeigte überhaupt keine Lust, mit mir zu arbeiten. Sicher spürte sie meine Unsicherheit und Ungeschicklichkeit, sie vom Boden aus zu bewegen. Ich hatte keine Erfahrung und sie nutzte das aus, indem sie sich mir entzog.

Dazu kamen die vorausgesagten Probleme mit den Hufen, die ein kontinuierliches Arbeiten oft unmöglich machten.

Wenn sie länger von der Herde getrennt war und wegen ihrer Hufentzündungen in der Einzelbox stehen musste, rastete sie hinterher völlig aus und war für mich nicht zu bändig. Die Unsicherheit meinerseits ihr gegenüber wuchs.

In der Gruppe mit anderen Pferden ging sie ins Gelände, allein klebte sie am Stall. Ich erinnere mich an einen einstündigen Ausritt allein mit ihr, wo sie ca. 100 Mal

wieherte. Das ganze Pferd erzitterte und ich wußte nicht, ob wir wieder heil in den Stall zurück kommen würden.

Dann begann sie, im Galopp zu buckeln, nach einer Seite hin auszuschlagen und mir das Galoppieren auf dem Platz zu verweigern. Ich fühlte mich in einer Sackgasse. Sobald die Fütterungszeiten nahten, war sie fast nicht zu bändigen. Ich vermute, dass sie in vorausgehenden Jahren mit der Schwangerschaft und dem Fohlen oft Hunger leiden mußte.

Irmela, die unterdessen schon einige Zeit in Arco war, erzählte, wie gut ihrer Stute Luna die englische Ausbildung täte und dass sie ein ganz anderes Pferd geworden sei. Sie stehe dort mit zwei alten Pferden und einem Esel, den Irmela zwischenzeitlich gekauft hatte, tagsüber auf einer Weide hinter den Paddocks. Es wäre doch toll für Taiga, wenn sie dazukäme.

Ich habe lange darüber nachgedacht, da ich vermutete, dass Taigas Buckeln und Ausschlagen körperliche Ursachen hatte. Sie lebte mit vielen Pferden Tag und Nacht in einem kleinen steinigen Paddock, und konnte nicht so richtig ausruhen und entspannen. Dreimal am Tag wurden die Pferde gefüttert. Wer nicht schnell war, blieb hungrig.

Ich habe mich dann von Mario und der schönen Gegend und meinen Ausreit-Freundinnen getrennt und habe Taiga nach Arco bringen lassen, wo sie sehr freudig Luna begrüßt hat und nach der ersten Aufregung zufrieden schien.

Mit Hilfe der beiden Reitlehrer in Arco, Daniel und Manuela begann ich, Taiga an eine Trense zu gewöhnen und sie mit einem leichten englischen Sattel zu reiten. Es war ein mühsamer Weg, aber die beiden haben mir sehr geholfen. Sie hatten gegenüber Mario das große Plus, dass es ihnen nicht darum ging, zu zeigen, wie toll **sie** das mit Taiga machen, sondern mir beizubringen, dass **ich** es mit Taiga hinbekomme. Taiga lernte, sich mit **mir** zu bewegen, anzutraben, Tempi zu wechseln, Biegungen zu schaffen und auf der Innenhand zu galoppieren. Und, was für mich das Unglaublichste war: sie hat keine einziges Mal mehr unter mir gebuckelt oder ausgeschlagen. Ich führe das darauf zurück, dass sie nachts in ihrer Box entspannt schlafen konnte und in Ruhe fressen konnte. Außerdem war sie den ganzen Tag auf der kleinen Weide.

Das alles war sehr viel besser, aber viele Probleme waren noch nicht gelöst. Sie klebte weiter an den anderen Pferden und ich konnte sie nicht allein reiten. Ausreiten über die Asphaltwege ging schon gar nicht allein. An der Hand war sie drängelig und ich hatte das Gefühl, ich schaffe das nicht mit ihr. Irmela half zunächst, wie sie das ja auch versprochen hatte, aber dann wurde es ihr mit dem oft aufgeregten, oft dominanten Pferd zu viel. Mein Pferd und ihr Pferd sollten nicht mehr zusammen grasen, da ihr Pferd dann sich nicht holen ließ und sich ihr widersetzte. Ich habe so

darum gekämpft, Taiga ihre kleine Herde zu erhalten, aber mit Irmela war nicht zu verhandeln. Sie zieht einfach ihr Ding durch.

Teil III *Raidho*

Dann stieß ich auf Alexandra Rieger und ihr Kursangebot. Ich rief dort an, erkundete die Bedingungen und fühlte mich gleich so herzlich am Telefon willkommen, dass die Entscheidung für mich klar war. Ich probiere das aus. Ich beschloss, mir zu meinem 70. Geburtstag statt Geschenken Geld für die Raidho Ausbildung bei Alexandra zu wünschen.

Im Dezember war es dann soweit, dass ich mich bei herrlichem Wetter auf den Weg an den südlichen Gardasee machte. Was würde auf mich zukommen?

Zunächst eine traumhafte Weide, ruhig grasende Pferde unter Olivenbäumen, Licht über dem See und auf dem gegenüberliegenden Monte Baldo. Ein Hauch von Paradies.

Dann eine Landsmännin, eine Fränkin, die mich von Herzen und mit einer liebevollen, zugewandten Ausstrahlung willkommen hieß, sodass ich alle anfänglichen Bedenken über Bord warf und wusste: hier bist du richtig.

Dann zwei Kolleginnen, die mit mir den Winter nicht gescheut hatten, mit der Ausbildung anzufangen, und die, wie ich, mit diesen wunderschönen vier Tagen belohnt wurden.

Die ersten beiden Chakren der 14-tägigen Chakrenarbeit warteten auf uns.

Nach der Begrüßung begannen wir auf dem Picadero zu arbeiten, zeichneten mit dem Stick unseren kreisrunden Raum um uns, und Alexandra leitete eine Meditation an, die uns in unseren Körper und unseren Körper in die Verwurzelung bringen sollte. Sie endete mit einem Vaterunser, das ich hier aufschreiben will, weil es für mich lebendiger und wärmer ist als unser gewohntes **Vaterunser**. Es stammt von Jakob Lorber.

Unser liebevollster Vater, der Du wohnst in Deinen Himmeln! / Dein Reich der ewigen Liebe und Wahrheit komme tatsächlich zu uns! / Dein allein heiliger Wille, das Sein aller Wesen, werde auch unter uns also zur Tat, wie er es in allen Deinen Himmeln und Schöpfungsräumen ist! / Gib uns, Deinen Kindlein, das Brot des Lebens! / Unsere Schulden vergib uns, so wie wir unseren Brüdern, die uns

beleidigt haben, vergeben! / Lasse nicht Versuchungen und Reizungen zur Sünde über uns kommen, denen wir in unserer Schwäche schwer oder gar nicht widerstehen könnten, sondern befreie uns von allen Übeln! / Dein Name werde allzeit geheiligt, hoch gepriesen und über alles gelobt; denn Dein ist alle Liebe, Weisheit, Kraft und Macht ewig!'

Nach einem solchen Auftakt konnte die Arbeit beginnen.
eine Arbeit, die sich an den **Kraftzentren des menschlichen Körpers**, den 7 Chakren orientiert, und die unser Bewußtwerden zum Ziel hat.

1. Chakra Wurzelchakra

Grundlage und Ausgangspunkt aller energetischen Arbeit ist die **VERWURZELUNG**.



***Wir sind verwurzelt
sagen die alten Bäume
sonst wären wir nicht.***
(Erhard Horst Ballermann, geb. 1937)

Aus der Bioenergetik kenne ich die Verwurzelung als **grounding**, begleitet von vertiefter Atmung, dem Ausatmen von Verspannungen und dem Einatmen neuer Energien. So schlägt die Verwurzelung eine Brücke zu meiner früheren bioenergetischen Arbeit.

Ich stehe fest auf dem Boden und spüre meine Wurzeln. Ich atme die Energie des Himmels ein, lasse sie durch meinen Körper strömen und gebe sie mit allem, was mich belastet, an die Erde ab. So bin ich weniger im Kopf gefangen, mein Körper entspannt sich. Ich fühle mich gelöst und verwurzelt wie ein Baum. ICH BIN ICH. Und das bedeutet für mich auch, dass ich zwar von anderen lernen kann, aber ihnen nicht gleichen muß. Ich bin nicht Andrea Kutsch, nicht Klaus-Ferdinand Hämpfling und auch nicht Alexandra Rieger, sondern ich bin Ingrid Rauh. Ich muss den Mut und das Vertrauen in meine Fähigkeiten haben und die Dinge so angehen, wie ich sie schaffe.

In der therapeutischen Arbeit bedeutet das, Menschen zu ermutigen, einen authentischen Weg einzuschlagen und nicht die schlechte Kopie eines berühmten Menschen zu werden. So ähnlich hat das einmal *Christiane Gittner* in einem Interview der **Pferdekonzferenz 2016** ausgedrückt.

Ein weiterer wichtiger Schritt:

Um mich herum nehme ich mir meinen Raum. Und mehr noch: Ich kann diesen **INDIVIDUALRAUM** wahren. Und sollte jemand diese Grenze verletzen, kann ich ihn wegschicken.

In der so erreichten **NEUTRALEN POSITION** spüre ich mich entspannt in körperlicher, geistiger und emotionaler Hinsicht, fühle mich umschlossen von einem größeren Sein.

„*An ounce of practice is better than a lot of theory*“ hat ein spiritueller Meister einmal gesagt, und dieser Satz hat mich lange Jahre meines Lebens begleitet. So erprobe ich das Erfahrene in der Folgezeit im Kontakt mit meinem Pferd vom Boden aus und auch im Sattel.

Wenn Taiga beim Grasen an der Hand oder auf dem Weg vom Paddock in den Stall oder beim Reiten nervös wurde, sich verspannte oder weg sprang, hat mich das immer in Angst versetzt.

Angst, sie könnte auf meine Füße springen; Angst, sie könnte beim Springen ausschlagen und mich treffen; Angst, sie könnte mich abbuckeln; Angst, ihr kräftemäßig nicht gewachsen zu sein.

Das war ja alles schon passiert mit dem Ergebnis eines gebrochenen Zehs, einer verletzten Hand, einer Platzwunde an der Stirn und der generalisierten Angst, mir könnte etwas passieren.

Der Weg zu einem angstfreien Umgang mit meinem Pferd ist weit und dauert streckenweise noch an. Vielleicht ist es ja auch normal, Angst zu haben, solange keine Panik draus wird. Jede Angst ist ja die Angst vor dem Einbruch einer unkontrollierbaren Wirklichkeit in unsere sichere, pseudo-sichere Existenz. Das machen uns die Pferde bewußt.

Mut heißt ja auch nicht, keine Angst zu haben, sondern die Angst zu beherrschen.

Im Sattel fühle ich mich sicherer. Langsam fängt Taiga an, sich zu entspannen, wenn ich entspannt bin.

Ich habe gelernt, auf ihre Befindlichkeit zu achten: genug Auslauf, genug Futter. Sie war zu Beginn der Ausbildung öfter aus ihrem Paddock ausgebrochen, hatte die Grenzen gesprengt, um das zu bekommen, was sie brauchte, Kontakt und Futter.

Als sie im vergangenen Sommer eine Sehnenverletzung und danach einen entzündeten Huf durch einen eingetretenen Nagel hatte, durfte sie nicht frei draußen laufen, sondern ich mußte sie viel an der Hand führen.

Ich war viel mit ihr auf dem Paddock und habe sie draußen zunächst an der Hand, nach einiger Zeit auch im Sattel auf Asphaltstraßen bewegt. Ihr Vertrauen in mich wuchs und sie ging mit mir allein spazieren ohne ständig nach ihren Stallgenossen zu wiehern. Ich habe dann auch das Reiten ohne andere Pferde in der Reithalle begonnen und sie hat sich darauf eingelassen. Unser **Vertrauen** ineinander ist in den vergangenen Monaten gewachsen. Ich bin bereit, das **Risiko** einzugehen, dass etwas passieren könnte, weil ich weiß, dass es keine letztendliche Sicherheit gibt, auch wenn ich noch so viel zu kontrollieren versuche.

Wichtig ist mir ein klarer, aber sanfter Umgang mit meinem Pferd.

Einen angstfreieren Umgang mit Pferden oder dem eigenen Pferd zu vermitteln könnte ein Teil meiner Arbeit mit Klienten sein.



In der praktischen Arbeit erfahre ich über mich, dass eines meiner Lebensthemen die Frage von **Nähe und Distanz** ist. Wieweit kann ich mich abgrenzen und Nein sagen? Habe ich Angst, die Liebe des anderen zu verlieren, wenn ich Nein sage, Distanz wahre?

Können die anderen klar erkennen, wo meine **Grenzen** sind?

Vom Boden aus helfen folgende Übungen, Nähe und Distanz herzustellen und zu spüren:

Ich nehme den Raum des Pferdes ein.

Ich bestimme aus der Hengstposition Richtung und Gangart.

Ich verschiebe das Pferd auf der Hinterhand aus der Leitstutenposition heraus.

Ich frage immer wieder Halt über das Becken ab.

Ich mache mir immer wieder klar, wie wichtig die **Wurzelatmung und die Wahrung meines Individualraums** sind.

Mein Pferd hat mir gezeigt, dass ich die Kraft aufbringen kann, mich zu verweigern. Früher habe ich im alten Stall morgens den Paddock von 20 Pferden gemistet, nur um meinem Pferd nahe zu sein. Für mein Pferd blieb dann nicht viel Zeit.

Mit dem Stallwechsel nach Arco hat sich da etwas verändert, auch wenn ich zunächst oft für andere Arbeiten zur Verfügung stand.

Jetzt mache ich meine Arbeit, kümmere mich um mein Pferd und lass auch andere für mein Pferd sorgen ohne die Angst, dass es mich dann weniger liebt. Ich akzeptiere, dass ich älter werde und eine begrenzte Kraft und eine begrenzte Lebenszeit zur Verfügung habe. Ich versuche, das zu tun, was mir **Freude macht und mich innerlich erfüllt**.

2. Chakra **Sakralchakra**

Hier geht es um unsere *Gefühle und Wünsche und sich ihrer bewußt zu werden*.

Am Anfang der Ausbildung war ich unzufrieden mit der Unterbringungssituation meines Pferdes. Ich wünschte mir ganz intensiv ein Leben für mein Pferd wie es Alexandras Pferde haben können. Eine kleine Herde, eine Weide, abwechslungsreiche Arbeit. Gleichzeitig hatte ich den starken Wunsch, mein Pferd mehr bei mir zu haben. Diesen Traum habe ich visualisiert und die Wiese bei uns gegenüber ist für mich immer noch ein Traum. Ich bin in der Ausbildung realistischer geworden, was meine Wünsche betrifft. Mir ist bewußt geworden, dass ich nicht nur eine Pferdefrau bin, sondern in vielfältigen Beziehungen lebe. Das kostet Zeit und Kraft. Verantwortung für das gemeinsame Leben beinhaltet, dass ich auch Partnerin bin. Das beinhaltet, dass ich Mutter von 4 Kindern und Großmutter von 7 Enkeln bin, die öfter meine Nähe brauchen. Mir ist bewusst geworden, dass ich auch gerne reise und gerne in die Berge gehe und auch gerne mit Menschen zusammen bin. Jetzt am Ende der Ausbildung kann ich die Lebenssituation meines Pferdes akzeptieren und meine Kraft einsetzen, um im festgelegten Rahmen zu arbeiten, Vertrauen zu meinem Pferd aufzubauen und für seine Bedürfnisse zu kämpfen. Und sollte eine unerwartete Wendung in mein Leben kommen, bin ich offen für Neues.

Während der Arbeit am 2. Chakra habe ich eine erste „Erleuchtung“. Diese machte sich daran fest, dass die praktische Arbeit mit dem Pferd nicht funktioniert.

Diese Verweigerung des Pferdes, dieses Nichtfunktionieren erzeugt in mir **Gefühle**, die ich zu bearbeiten habe.

Das Pferd musste sich mir verweigern, um mir bewußt zu machen, wo Menschen sich mir verweigern. Dieses mit dem Scheitern, der Verweigerung verbundene Gefühl muß ich an mich heranlassen.

Ich lerne, mich selber wahrzunehmen, in meiner Angst, meinen Problemen mit Nähe und Distanz, mit meinen unerfüllten Wünschen, mit allen Einschränkungen meines Lebens.

So lerne ich nicht nur am Pferd zu arbeiten, sondern **an mir**.

Das theoretische Konzept hierfür ist die **Auflösung des Schmerzkörpers**.

Der Begriff Schmerzkörper wurde von Eckart Tolle geprägt.

Jeder Mensch erfährt im Lauf seines Lebens emotionale Verletzungen, die sich im Körper und im Verstand abspeichern. Diese Ansammlung von Schmerz ist ein negatives Energiefeld, das von immer neuen negativen Erfahrungen verstärkt wird. Es kann sich in Ruhe befinden oder aktiviert sein. Traumatische Erfahrungen können dieses Energiefeld aktivieren. Dann spüre ich nicht nur den gegenwärtigen Schmerz, sondern alle schmerzhaften Erfahrungen, die sich in meinem Leben in mir festgesetzt haben.

In der modernen Psychologie wird der Schmerzkörper als "Assoziationsgeflecht" dargestellt, das sich aus Mustern und **Teilpersönlichkeiten** zusammensetzt.

Jede dieser Teilpersönlichkeiten hat eigene Bedürfnisse, hat eigene Sorgen und Ängste und verfolgt eigene Ziele.

Alle unsere Teilpersönlichkeiten zusammen nennt der Hamburger Psychologieprofessor Schulz von Thun unser **inneres Team**.

So sind wir oft innerlich zerrissen, tun Dinge, die wir eigentlich gar nicht tun wollen oder wir sind vollkommen gelähmt.

Deshalb fällt es uns oft so schwer, uns zu ändern: Der eine in uns will sich ändern und der andere will eben nicht. Oder wir versuchen die ganze Zeit, die falsche Teilpersönlichkeit in uns zu ändern. Oder wir bekommen erst gar keinen Kontakt zu der Teilpersönlichkeit in uns, die für ein bestimmtes Problem zuständig ist.

Wie komme ich aus der Identifizierung mit diesen Teilpersönlichkeiten heraus?

Indem ich zum **Beobachter** werde und sie **erkenne**, sie **benenne** und mir ihre Ziele deutlich mache.

Die Arbeit mit den Pferden hat mich in die Begegnung mit den unbewussten Anteilen meiner selbst geführt.

In einer Arbeit, die nicht funktionierte, ist mir bewußt geworden, dass ich zwar im Kopf etwas wollte, aber energetisch etwas ganz anderes ausstrahlte. Ich, die Macherin, wurde plötzlich sehr traurig, aber auch wütend und ohnmächtig.

Alexandra half mir, diese **Traurigkeit** zu befragen und zu erfüllen, ob diese Traurigkeit eine **Form** und eine **Farbe** hat wie es sich anfühlt.

Ich kenne dieses Gefühl: Ich spüre mich allein gelassen, in jüngster Vergangenheit von einer Stallfreundin, früher von meinem Vater, am allerschlimmsten durch seinen Tod.

Alexandra hilft mir, dieses Gefühl zu entlassen und ich darf die höchste Kraft und Macht anrufen, dass sie mich aus der konditionierten Energie erlöst.

Das Entlassen eines Gefühls ist jedoch nur im Moment der Bewusstwerdung möglich, denn solange ich nicht in Kontakt kam mit meiner Traurigkeit, solange wusste ich nichts von diesem Seeleninhalt.

Nach diesem PROZESS, der durch eine intensive Atemtechnik begleitet wird, fühle ich mich gelöst, erleichtert, voller Freude und Energie.

Dieser Erfahrung möchte ich gerne meinen Klienten vermitteln.

3. Chakra

Nabelchakra

Das **dritte Chakra** hat seinen Ursprung im Solarplexus. Es geht dabei um den Willen und die Kraft, das Gewollte durchzusetzen.

Um diese energetische Kraft an andere auszusenden, müssen wir unsere Energie bündeln. Oder anders ausgedrückt: Im dritten Chakra geht es um das **Fokussieren**.

Ich komme ja von der Gestalttherapie her und da sind **Gewahrsein** und **Fokussieren** die primären Ziele.

Indem ich **Gewahrsein** entwickle, **Gewahrsein** meines Körpers, **Gewahrsein** meines Denkens und **Gewahrsein** der mich umgebenden Welt kann ich mein Leben entscheidend beeinflussen.

In der **Gestalttherapie** arbeitet der Therapeut / die Therapeutin ständig damit, das **Gewahrsein** des Klienten/ der Klientin zu fördern. Völliges **Gewahrsein** ist, so meine ich, für den Menschen unmöglich. Aber es kann verbessert werden. Der Klient/In konzentriert sich auf seine Körperempfindungen, läßt Gefühle hoch kommen und verbindet sie mit seinen Gedanken oder anderen mentalen Prozessen wie Phantasien, Bildern und Erinnerungen.

Und hier kommen nun die Pferde ins Spiel.

Sie empfangen ja auf ganz besondere und intuitive Weise die inneren Bilder ihrer menschlichen Partner und zwar vor allem dann, wenn diese Bilder mit starken Emotionen verbunden sind.

Denn das Pferd begegnet mir als mein Ebenbild, spiegelt mich in all meinen noch nicht durchlebten Prozessen. Was meine Angst betrifft: Das Pferd muss mich ängstigen, um mich in meiner Entwicklung voranzubringen.

Übung mit dem Pferd:

Ich stelle das Pferd in die frontale Position. Dann zeichne ich einen Kreis als meinen Außenlebensbereich um mich herum.

*Ich stehe in der **Power Position**, bin aufgerichtet, ausbalanciert und gelassen zugleich.*

Mein Körper vermittelt dem Pferd **maximale Aufrichtung** bei **maximaler Gelöstheit**. Das Pferd spürt, dass da jemand ist, der auf es aufpaßt, auf den es sich einlassen kann.

Meine aufgerichtete Wirbelsäule signalisiert mir ICH BIN ICH.

Wenn ich diesen **inneren Fokus** gefunden und entwickelt habe, dann kann ich den **äußeren Fokus** setzen, um mein Pferd zu bewegen.

Und dann setze ich den Fokus so weit wie möglich mit meinem ausgestreckten Arm, meiner Körperhaltung, meinem Blick, meinem Fühlen und Wollen.

Ich muss mir meines Wunsches bewußt sein, ein klares Bild davon haben, wohin ich will. Das Pferd reagiert auf Bilder, auf klare Vorstellungen, nicht auf abstrakte Gedanken.

Dann kann ich mein Pferd mit dem Fokus vorschicken, auf den Hänger, durch ein Gatter, auf den Berg.

Für meine Entwicklung lerne ich, dass der Fokus gar nicht weit genug gesetzt werden kann. Ich darf das unmöglich Scheinende ins Auge fassen und es energetisch stärken. Wenn mein Verstand rebelliert und mir signalisiert, dass mein Wunsch unmöglich oder unerreichbar ist, dann bin ich auf dem richtigen Weg.

Die Methode, meinen Wunsch zu fokussieren ist die LEINWANDTECHNIK.

Wenn ich das, was ich mir wünsche auf eine imaginäre Leinwand projiziere als wäre es bereits Realität, wenn ich meinen Wunsch als bereits realisiert erfühle, dann wird das Leben auf dies klare Bild meines Wunsches reagieren. Vor allem dann, wenn ich diesen Wunsch mit Energie und Begeisterung fülle, mein inneres Feuer entzünde. Vielleicht entsteht dann sogar etwas, das ich noch nicht erkannt habe, das über meine Vorstellung, wie es sein könnte, hinausgeht.

Als Ritual, als geheimes Wissen oder auch **Wunderarcanum** helfen mir dabei folgende vier Schritte:

Ich vereine mich mit Gott morgens und abends, und akzeptiere seinen Willen wie das Vaterunser es ausdrückt: DEIN WILLE GESCHEHE.

Ich achte auf den ersten Gedanken, der morgens da ist und halte beharrlich an meinem Wunsch fest.

Ich verbinde mich von neuem mit dem Willen des höheren Selbst.

Ich glaube an mich und an die Kraft meines Wollens.

Während ich dies schreibe, denke ich zurück an einen Traum der vergangenen Nacht, in dem mir Alexandra erschienen ist und mich zu ihrem Seminar „**Krafttier Pferd**“ eingeladen hat. Ich bin dann zu ihr gefahren, um Näheres zu erfahren, aber Alexandra war leider im Norden in der Akademie Bad Segeberg zu einem Seminar.

Das mit diesem Traum verbundene Gefühl war so stark und das Angebot so real, sodass ich nachgeschaut habe, ob im Januar wirklich solch ein Seminartag stattfindet. Mein Traum will mir sagen, dass ich mich mit meinem PC allein fühle und gerne leibhaftige Unterstützung und Auffrischung hätte. Das kann ja dann nach Fertigstellung dieser Arbeit sein. Das Seminar Krafttier Pferd gibt es ja wirklich. Ich muss nur den Wunsch halten.

Wieder zurück zur **Arbeit mit den Pferden**: Energetisch noch intensiver ist es, das Pferd über einen Energiestrahle zu schicken und sich in die Mitte des Platzes zurück zu ziehen. Von außen gesehen werde ich dabei zum **unsichtbaren Menschen**. Das Pferd arbeitet als gäbe es mich nicht.

Von der Arbeit mit Taiga lerne ich, dass mein Auftreten umso mehr Eindruck macht, je weniger ich in Aktion trete.

Sonst gerate ich in die Aktion und sie bewegt sich immer weniger.

Da sie ein sehr dominantes Pferd ist, weiß sie genau um meine Schwachpunkte: Ich habe Schwierigkeiten, Liebe mit Konsequenz zu koppeln. Ich lasse mich zu leicht verschieben, tue anderen zuliebe Dinge, die ich nicht tun will.

Was ich mit dem Pferd lerne, kann ich in meinen Alltag umsetzen:
die Fähigkeit, meinen Willen und meine Wünsche deutlich zu artikulieren:

Ja zu sagen und Ja zu meinen.

Nein zusagen und keine Angst zu haben, die Liebe eines anderen aufs Spiel zu setzen.

Aber auch die Fähigkeit, andere zu begeistern und zu motivieren. Im besten Fall scheint es dann sogar, als wären die anderen auf diese guten und wichtigen Dinge gekommen.

In erster Linie reite ich ja und versuche dabei, innere Bilder zu entwickeln und mich darauf zu fokussieren. Dabei hilft mir der Ansatz des centered riding von Sally Smith, a.a. O.. Ich versuche, mehr mit inneren Bildern und dem Setzen des Fokus zu arbeiten als mit Schenkeln und Gerte. Das klappt überraschend gut.

4. Chakra **Herzchakra**

Das vierte Chakra, das **Herzchakra** nimmt eine Schlüsselposition in der Chakrenlehre ein. Es verbindet die unteren drei Chakren mit den drei oberen.

Seine Eigenschaften nach der asiatischen Lehre und Praxis sind
selbstlose Liebe,
Dankbarkeit, Güte, Einfühlung und Mitgefühl,
Zuneigung und Geborgenheit.,
Menschlichkeit Offenheit und Verständnis.
(nach A. Rieger, a.a.O, S. 109)

Ausgangspunkt ist die Integration der drei ersten Chakren, dass ich verwurzelt und frei von Emotionen arbeite und meine Kraft gebündelt einsetzen kann.

An der Verwirklichung hindert mich mein
Schmerzkörper.



Körperliche und seelische Verspannungen übertragen sich auf die Pferde und hindern mich, meine Wahrheit zu kommunizieren.

Die Pferde halten uns den Spiegel vor, wie wenig gelöst und frei von Vergangenen wir sind, wie wenig wir im Hier und Jetzt leben - sie selber sind nämlich immer ganz gegenwärtig - und so können sie in uns einen Veränderungsprozeß einleiten.

Erst wenn ich verwurzelt, gelöst und energievoll mit dem Pferd kommuniziere, kann ich mein Ziel erreichen.

Wichtig ist vor allem, dass ich in meinem Denken, Fühlen, Wollen und Handeln stimmig, wahrhaftig bin.

Wichtig ist es, keine sich widersprechenden Botschaften zu senden.

KONGRUENZ nennt das die Kommunikationspsychologie. Hier geht es um die Übereinstimmung zwischen Sagen und körperlichem Ausdruck.

Im Umgang mit den Pferden geht es um Fühlen und Wollen und den entsprechenden körperlichen Ausdruck. Wenn ich das ausdrücke, was ich fühle, was ich bin und was ich erreichen will, wird das Pferd mir folgen.

Ich reite mit Taiga viel gelöster und besser, seit ich nicht immer die Angst mit mir herumtrage, sie könnte beim Reiten buckeln oder ausrasten.

In den letzten Tagen war ich wegen einer mehrtägigen Abwesenheit nicht im Stall, Taiga wurde nicht bewegt, hatte auch wetterbedingt zwei Boxentage und als sie aus dem Paddock zum Stall geholt wurde, gab sie das Wildperd. Sie hupfte, schnaubte, stieg mehrere Male und war äußerst erregt. Für mich angsteinflößend, weil ich das Gefühl hatte, ihrer nicht Herr zu werden.. Als ich sie dann gesattelt hatte und in der Reithalle ankam, vertraute ich darauf, dass sie unter dem Sattel in der Regel keine Sprünge macht, nicht steigt und wir hatten eine dynamische, aber sehr disziplinierte Reitstunde. Wahrscheinlich war ich entspannt genug, um ihre Adrenalinausschüttung zu dämpfen.

Zur Arbeit am Boden:

In der Arbeit mit den Pferden geht es im 4. Chakra um die spielerische Leichtigkeit. Alle Übungen werden ohne Führseil ausgeführt.

Wir gehen von der **Mutterstutenposition** aus, kombinieren aber Leitstuten und Hengstposition damit. Wir arbeiten aufgerichtet und gelöst an der Seite des Pferdes, achten auf unseren Atem, praktizieren die HERZATMUNG und kontrollieren unsere Bewegungen.

Ganz praktisch: *Aus der Mutterstutenposition auf Höhe der Schulter des Pferdes ziehe ich das Pferd in die Bewegung zu mir und verwende den Stick als Schweif oder Hals. Das Pferd soll mit mir synchron laufen. Schritt Schritt vorwärts. Halt. Schritt zurück. Volte und geradeaus. Es gilt, dass ich meine Position behaupte und mich nicht verschieben lasse.*

Das Geheimnis liegt hier in den kleinen Schritten: bei der Übung und im Leben.

Taiga mag diese Art, zu üben.

Ich spüre, dass diese Arbeitsweise mir entspricht. Hat sie doch sehr viel von Freiwilligkeit - Taiga könnte ja auch einfach stehenbleiben oder in die andere Richtung laufen.

Doch sie folgt mir und einer Kollegin ohne Führstrick.

Es erwärmt mir das Herz, dass sie gerne bei mir und Margit ist und mit uns kommt.

EXKURS:

Eine andere Aufgabe ist es, ein Pferd zu finden, das mich an einem Menschen oder einen Menschentypus erinnert oder auch an mich selbst.

In der Arbeit mit diesem Pferd werden die alten Bindungen zu anderen oder auch die Bindung zwischen Teilen meines Selbst aufgelöst. Die Kappung dieser alten Bindungen macht mich frei zur Weiterentwicklung.

Im einzelnen gehe ich so vor, dass ich gegenüber dem konkreten Pferd Assoziationen und Erinnerungen auftauchen lasse, die immer auch mit Gefühlen verbunden sind.

Wenn ich stark abblocke oder in der Arbeit mit Klienten der Klient nichts zu fühlen scheint, dann war es wohl nicht der richtige Zugang.

Wenn allerdings Gefühle auftauchen, ist das mein Arbeitsmaterial.

Ganz konkret ist das Pferd dann Stellvertreter des Menschen, mit dem der Klient ein Problem hat.

Aus der Gestaltherapie fällt mir die Arbeit mit dem **leeren Stuhl** ein. Auf ihn setze ich ein imaginäres Gegenüber, einen Teil von mir oder auch einen Menschen mit dem ich Probleme habe. Die mit diesem Gegenüber verbundenen Gefühle werden dann bearbeitet, seien es Trauer, Wut, Schmerz und auch tiefe Liebe, die oft unter der Trauer und Wut verborgen ist.

Ähnlich, nur viel lebendiger und dynamischer mutet mich die Arbeit mit den Pferden an.

Pferde können nicht nur Stellvertreter für mein Gegenüber oder Anteile meiner selbst sein, sondern können bei **Familienaufstellungen** mitwirken.

Mithilfe einer Ausbildungskollegin arbeiten wir an solchen Familienaufstellungen und ich bin mehr als beeindruckt.

Anders als bei Aufstellungen, in denen man statt mit dem Pferd mit Spielzeug oder Möbeln Probleme zwischen einem Menschen und seinem realen Pferd lösen will, arbeitete die Familienaufstellung der Kollegin Claudia mit den Pferden als Stellvertretern von Familienangehörigen, wie das auch bei Familienaufstellung nach **Bert Hellinger** praktiziert wird.

Die Mitarbeit der Pferde und die Botschaften, die sie dem Arbeitenden übermitteln, fasziniert mich. Sie können zwar nicht erklären, wie sie sich als Stellvertreter der agierenden Personen fühlen, aber sie drücken durch ihre Körpersprache ganz klar aus, wie es ihnen in der jeweiligen Stellvertreterrolle geht und sie zeigen dem Aufstellenden seine Familiendynamik auf. Mit dem Gegenüber der Pferde werden alte Bindungen sichtbar und können aufgelöst werden, VERGEBUNG ist möglich. Das ist ein Arbeitsbereich, der mich für die Arbeit mit Klienten reizt.

Am Ende der Arbeit mit dem vierten Chakra machen wir aus der Herzatmung heraus eine Übung zum **Bewusstsein anhand der vier Elemente**.

Bilder, die bei der Meditation der vier Elemente in mir aufgestiegen sind, möchte ich einfach teilen:

LUFT - Luft auf der Haut, die Haare stellen sich auf. Um mich wogende Gräser.
Luft, die trägt.
Mein Sohn Anselm, der Gleitschirmpilot ist. Ein Köhner, aber auch ein Luftikus.
Ikarus, der Traum vom Fliegen.
Luft als kühlende Brise. Luft, die ich atme, Luft, die ich bin.
Atem Gottes. In mir, um mich in allem Lebendigen.
Mein Element.
Alles, was Odem hat, lobe den Herrn, so drückt es der Psalmsänger aus.
Luft aber auch als Orkan, als Urgewalt und zerstörerisches Element.

FEUER

Lodernde Glut, brennender Wald. Lagerfeuer, das wärmt. Liebesenergie. Feuriges
Pferd. Schmerz in den Eingeweiden.
Pfingsten, Fest des Geistes, Zungen wie von Feuer.
Aggression gegenüber Menschen, die alles können und wissen.

WASSER

Insel mein Traum. Insel aus Feuer und Eis. Flüsse fallen die Berge runter. Ich
verliere mich in der Weite des Meeres. Sterben. Günters Beerdigung. Hesse, Klein
und Wagner: Sterben ist Eintauchen in den Urgrund.
Wasser ist Veränderung. Man kann nur einmal in denselben Fluss steigen.
Gestalt des Christopherus taucht auf. Mein Traum: getragen zu werden durch alle
gefährlichen Wasser. Bin ich noch nicht an meine eigene Stärke gekommen, die trägt.

ERDE

Wurzeln wachsen und durchziehen die ganze Erde.
Meine Suche nach Heimat. Mein Zuhause am Lago di Cavedine. Da ruft mich nichts
weg. Meine Kinder, meine Wurzeln.
Ich bin ein Teil dieser Erde.

5. Chakra

Halschakra

Im **fünften Chakra**, dem **Halschakra** geht es um **Kommunikation** im allgemeinen,
aber vor allem um meine Fähigkeit meine ureigenste Wahrheit mitzuteilen.

Meine Wahrheit - das ist meine Mission im Leben, das sind meine ureigensten
Wünsche. In der Kindheit war das für mich der Kontakt zu Tieren, Hunden, Pferden.
Ich wollte nie Kinder, sondern immer nur Tiere. Das hat sich dann umgekehrt und ich

habe vier Kinder bekommen und einen Mann, der keine Tiere im Haus mochte. Auf Dauer ist das dann ja auch nicht gut gegangen. Ich könnte auch sagen, dass mein Verstand meine Seele unterdrückt hat und aus rationalen, zum Teil auch emotionalen Erwägungen diese ureigensten Wünsche in den Hintergrund treten mussten. Heute bin ich dankbar für meine vier Kinder und sieben Enkelkinder und ich lebe mit vier Katzen, die vor allem von meiner Partnerin betreut werden, und einem Pferd. Weil ich nicht unbegrenzt Zeit habe, gib es öfters einen Interessenkonflikt. Zwischen meiner Partnerin und mir bezüglich der Freizeitgestaltung. Zwischen meinen Kindern und mir bezüglich des Engagement für die Enkel. Zwischen meinen Wünschen und Bedürfnissen und den Anforderungen der Umwelt. Da kann ich nur standhaft sein, wenn ich verwurzelt und gelöst die Dinge mache und meine Ziele nicht aus den Augen verliere. In allen Bereichen gilt, dass meine **Kommunikation getragen ist von Akzeptanz, Geduld und Ernsthaftigkeit.** Dafür steht das Pferd als Lehrer, das mir die Qualität meiner Kommunikation spiegelt.

In der Kommunikationspsychologie wird immer wieder betont, wie viel wichtiger das Empfangen als das Senden ist. Anders ausgedrückt, das Zuhören ist wichtiger als das Reden. Das gilt auch gegenüber mir selbst, dass ich auf meine Gefühle höre und mich von den Ansprüchen anderer nicht verschieben lasse.

Ein weiterer wichtiger Gesichtspunkt in der Kommunikation sind die ROLLEN, die wir spielen. Dabei gibt es verschiedene Modelle, z.B. das der Transaktionsanalyse, die vom Eltern-Ich, Erwachsenen-Ich und Kind-Ich ausgeht. In dem Buch „Die Prophezeiungen von Celestine“ werden vier Rollen beschrieben, anhand derer ich mich und meine Klienten erkennen kann.

Die **UNNAHBARE**: Sie läßt niemanden an sich heran, weil die anderen sie sowieso nicht verstehen.

Ihr Gegenspieler ist der **VERFOLGER**, der sie kritisiert. aus einer Art Eltern-Ich heraus sie beschuldigt.

Das **OPFER**: Das Opfer fühlt sich allem hilflos ausgeliefert, der eigenen Vergangenheit, den Eltern, dem Leben.

Das Opfer zieht den **RETTER** an. Er soll alles ins Reine bringen und fühlt sich schuldig, wenn er das nicht schafft. Gleichzeitig stärkt die Bedürftigkeit des anderen das Ich des Retters.

Natürlich haben wir Anteile an all diesen Rollen, mehr oder weniger stark ausgeprägt.

Wenn ich mich anschau, dann ist da ein gut Teil der **Unnahbaren** vorhanden. Was ich mache, muß perfekt sein. Ich muss leistungsfähig und erfolgreich sein, alles muß 100%ig passen. Das zieht sich durch mein Leben: 2 Studien, 4 Kinder, Berufe im Wechselspiel zwischen Theologie und Psychologie.

Ich bin auch ein Teil **Retterin**, die in Hamburg viel in die Waagschale geworfen hat für meine Partnerin. Gleichzeitig meldet sich manchmal meine eigene Bedürftigkeit. Ich schaffe das nicht allein. Gerade mit dem Pferd spüre ich oft meine Hilflosigkeit, alles allein zu schaffen.

Indem ich meinen Gefühlen nachgehe, im Jetzt verweile, auch mir und anderen zeige, dass ich nicht immer stark, sondern auch oft schwach bin, werde ich authentischer, für die anderen Menschen und auch für die Pferde. Aufgesetzte Stärke hilft nicht. Pferde können genau fühlen, ob ich mit meinen wirklichen Gefühlen gehe. meine wirkliche Wahrheit kommuniziere oder eine Rolle spiele, die nur aufgesetzt ist.

Wenn das 5.Chakra ausbalanciert ist, wenn ich authentisch bin, dann habe ich Zugang zu meiner Kraft, dann habe ich die Fähigkeit, ganz gegenwärtig zuzuhören und die Fähigkeit, meine Visionen mit anderen zu teilen.

Einige **Übungen** zum Arbeiten mit ängstlichen Klienten:

Ich „parke“ das Pferd und lasse den Klienten putzen.

Ich beginne damit, dass der Klient sich das Pferd vertraut macht und potentiell furchteinflößende Gegenstände dem Pferd nahebringt. Das Pferd darf alles Beriechen, Anschauen und mit der Vorhand untersuchen. Wenn nun zum Beispiel eine Plane auf das Pferd gelegt wird, macht das Pferd eine Gratwanderung zwischen Vertrauen in den Menschen und der Angst vor dem ungewohnten Gegenstand.

Wie weit ist der Klient fähig, dem Pferd Liebe und Sicherheit zu vermitteln, so daß dieser angstmachende Gegenstand akzeptiert wird.

Die Botschaft, die ich meinem Pferd vermittele heißt: Bei mir brauchst du keine Angst zu haben. Oft würde ich gerne diese Botschaft kommunizieren, bin aber ängstlich, unsicher, abgelenkt und schon zeigt mir das Pferd, dass ungewohnte Dinge gefährlich sind.

Eine Erfahrung aus den letzten Tagen. Unsere Reithalle hat auf dem Dach Schneebretter, die immer mal wieder nach unten donnern. Anfangs bin ich auf Taiga zusammengesuckt, habe mich erschrocken, wie auch sie sich. Dann habe ich mich daran gewöhnt und am Schluß der Reiteinheit hat auch sie verstanden, dass das nichts Bedrohliches ist, weil ich mich nicht mehr so erschreckt habe.

In einer weiteren Übung geht es darum, das Pferd mit der fokussierten Energie übertreten zu lassen, seitwärts treten zu lassen, rückwärts zu richten, ohne Hilfsmittel mit dem Pferd zu spielen.

Die bereits praktizierte Aufstellung mit Pferden hat hier auch einen Platz.

6. Chakra **Stirnchakra**

*Der Klient sucht sich intuitiv Pferde aus, die für ihn stehen:
für ihn, für seine Fragestellung, für seine Krankheit, je nachdem.*

Meine Aufgabe ist es, zu beobachten, zu erspüren, nicht zu werten, weiterführende Fragen zu stellen.

Wichtig ist, vor dem Beginn jeder Arbeit, in die neutrale Position zu gehen, die Wurzelatmung zu vertiefen und um Segen für diese Arbeit zu bitten.

Wichtig ist, **nicht in Resonanz mit dem Klienten zu gehen**. Resonanz ist ähnlich dem, was die Psychoanalyse als Übertragung bezeichnet. Wenn das dennoch passiert, erbitte ich göttliche Hilfe.

Ich versuche, nicht zu kritisieren, nicht zu analysieren, sondern mein Mitgefühl zu spüren und aus der Intuition heraus zu arbeiten..

Oft funktioniert eine Übung nicht!

Das muss ich aushalten und auf meine Intuition hören, die mir sagt, wann ich eingreifen darf. Meine innere Stimme sagt mir, welche Fragen ich stellen darf und muss. Ich muss nur darauf hören.

Die Qualität meiner Arbeit hängt ab von meiner **Neutralität** (keine Resonanz oder Übertragung) und von meiner **Intuition**.

*Hier bieten sich **Übungen mit Gruppen** an. Themen aus den Bereichen:*

Mutter - Kind

Chef - MitarbeiterIn

*Inhaltlich sind das Führungen, z.B. mit geschlossenen Augen des Geführten als **Vertrauensübung**.*

*Führung aus der Mutterstutenposition, zuerst das Kind, dann einer der Elternteile. Thema ist **Raum wahren, Grenzen setzen**. Das Kind darf die Eltern korrigieren und setzt so Prozesse in Gang.*

Slalom durchlaufen aus der Mutterstutenposition

Parallelität praktizieren.

*Im Picadero das Pferd um mich **kreisen lassen ohne Longe**. Das Pferd muss so bewegt werden, dass es in seine Kraft kommt.*

Wieweit schaffe ich es, das Pferd zu holen und wegzuschicken mit meiner Energie?

Ich erinnere mich an meine Anfangsversuche mit Taiga, die sich verweigerte und sich schwer in die Bewegung bringen ließ.

Ich habe gelernt, wie wichtig es dabei ist, dass ich mir meinen Raum nehme.

Auch hier geht es um das Thema Thema **Nähe und Distanz**:

Dann gelingt es auch, das Pferd in der Bewegung in einen kleineren Zirkel zu bringen, sogar die Hinterhand zu bewegen und den Raum des Pferdes einzunehmen.

Eine Bemerkung zum Abschluss des 6. Chakras:

Aus der Quantenphysik wissen wir, dass die Erwartung das Ergebnis beeinflusst.

Anders ausgedrückt: **Innere Bilder** wollen Wirklichkeit werden in der Arbeit mit den Pferden.

7.Chakra

Kronenchakra

Es geht jetzt nicht mehr um Techniken und Übungen, sondern um den Zusammenschluss mit der höchsten Kraft, es geht um das Bewußt-Werden. Es geht um ein **Leben im Hier und Jetzt**, getragen von der **Liebe**.

Wir kennen alle Techniken, verlassen uns aber nicht darauf, sondern schwingen mit der Energie, die das Pferd anbietet.

Wir vertrauen unserer Intuition in der Arbeit mit den Pferden wie im Zusammenleben mit den Menschen.

Natürlich gibt es **Übungen**, die wir anleiten können:

zum Beispiel eine Übung mit zwei Pferden für die konditionierte und für die authentische Seite meiner Person.

Oder vier Pferde für die vier Elemente/Himmelsrichtungen.

Oder für die 4 Ebenen meines Seins: intellektuell - emotional - spirituell - körperlich.

Die letzten Übungen finden auf der Wiese statt:

Zunächst nähern wir uns dem Pferd an, wenn es uns die Erlaubnis dazu gibt. Das direkte Zugehen auf das Pferd kann bereits übergriffig sein. Es ist besser, sich in einem Hin- und Hergehen/wiegen anzunähern. Ich warte, bis das Pferd sich mir zuwendet.

Ich nehme im Herdenverband meinen Platz ein und verschiebe ein Pferd.

Ich verschiebe aus der Hengstposition die Herde von einem Punkt zum anderen.

Im Picadero kann ich versuchen, die Pferde in die gleiche Richtung zu treiben. Ich kann ein Pferd stehen lassen und das andere über das unsichtbare Seil mitnehmen.

Mit dem Klienten am Jetzt arbeiten. Ich laufe synchron mit dem Pferd oder es mit mir. Nichtpräsenz fällt auf.

Im Grunde sind alle Übungen im 7. Chakra zu praktizieren. Auf die Qualität der Interaktion kommt es an.

Die **Gegenwärtigkeit** und die **Klarheit** sind entscheidend.

Als Literatur kam mir Das Sonnenbewußtsein von Margarete Friebe nahe. Am Abschluss des Kurses schenkte mir Alexandra dieses Buch, LA COSCIENZA SOLARE. ich nahm es mit in meine Herbstkur auf Ischia als einziges gedrucktes Buch. Die sonstigen Bücher lese ich in der Regel als ebooks auf meinem Reader. Wahrscheinlich wäre das in diesem Urlaub auch so gewesen, wenn nicht am zweiten Tag mein relativ neuer Reader einen Bildschirmdefekt bekommen hätte und nicht mehr zu gebrauchen war. Ich hatte nun keine Ausrede mehr, mich dem SONNENBEWUSSTSEIN zu verweigern und ich muss sagen, es war eine gute Erfahrung zwischen Sand, Sonne und Meer, dieses Buch zu lesen.

Abschluss und Ausblick

Ich lasse mir bei einer schamanischen **Reise in die obere Welt** zeigen, was meine Aufgabe in Zukunft sein kann.

Ich sehe mich auf dem Paddock in Arco mit verschiedenen Menschen, Deutschen, mit denen ich hier befreundet bin, arbeiten. Ich denke darüber nach, wer es wohl am dringlichsten braucht. Interessant für mich ist, das meine Partnerin nicht zu den Menschen zählt, mit denen ich mit Taiga arbeite.

Sind wir uns zu nahe, oder habe ich Angst und Bedenken, auch gesundheitlicher Art?



Wir machen langsame langsame und achtsame Übungen mit einer hohen Präsenz und Schwingung. Sie werden getragen von Freude und Leichtigkeit. Ich spüre die Qualität des Augenblicks, fühle mich im Jetzt und bin glücklich. Ich hoffe, dass diese Vision Wirklichkeit wird. Auf dem Weg dorthin soll mich das von Alexandra übermittelte aramäische Vaterunser begleiten:

*O du atmendes Leben in alle.
Ursprung des schimmernden Klanges.
Du scheinst in uns und um uns.
Selbst die Dunkelheit leuchtet,
wenn wir uns erinnern.
Hilf uns, deinen heiligen Atemzug zu atmen,
bei dem wir nur dich fühlen.
Und dein Klang in uns erklinge
und uns reinige.
Laß deinen Rat
unser Leben regieren
und unsere Absicht klären
für die gemeinsame Schöpfung.
Möge der brennende Wunsch deines Herzens
Himmel und Erde vereinen
durch unsere Harmonie.
Gewähre uns täglich,
was wir an Brot und Einsicht brauchen.,
das Notwendige, für den Ruf des wachsenden Lebens.
Löse die Stränge der Fehler,
die uns binden,
wie wir loslassen, was uns bindet an die Schuld anderer.*

*Lass oberflächliche Dinge uns nicht irreführen,
sondern befreie uns von dem, was uns zurückhält.
Aus dir kommt der allwirksame Wille,
die lebendige Kraft, zu handeln,
das Lied, das alles verschönert,
und sich von Zeitalter zu Zeitalter erneuert.
Wahrhaftige Lebenskraft diesen Worten.
Mögen sie der Boden sein,
aus dem all meine Handlungen erwachsen,
besiegelt im Vertrauen und Glauben.*

Verwendete Literatur:

- Brossard, M., Schober, U., Begleiten mit dem Pferd, Lengerich 2015
- Dispenza, J., Ein neues Ich, Burgrain 2015
- Genneper, G., Kamphausen, R., Wenn Tiere ihre Menschen spiegeln, Grafik 2014
- Friebe, M., La coscienza solare, Roma 2000
- Ingerman., S., Der schamanische Weg in die Tiefe der Seele, München 2013
- Konir, G., Pferdegestütztes Coaching, 2012
- Lowen, A., Angst vor dem Leben, München 1981
- Lowen, A., Bio-Energetik, Hamburg 1988
- Morris,D.: Horsewatching, Wilhelm Heyne Verlag GmbH &Co.KG, München 2001
- Rieger, A., Chakrenarbeit mit Pferden, Pepper-Verlag 2015
- Rieger, A., Die heilenden Kräfte der Pferde, Pepper-Verlag 2015
- Sankaran, R., Homöopathie für eine neue Welt, Kindern, 2012
- Schulz von Thun, F., Miteinander reden 1, Hamburg 1991
- Schulz von Thun, F., Miteinander reden 2, Hamburg 1990
- Schulz von Thun, F., Miteinander reden 3, Hamburg 1999
- Swift,S., Reiten aus der Körpermitte, Ch-Cham:1995
- Tolle, E., Eine neue Erde, München 2005
- Tolle, E., Jetzt, München 2010
- Wilhelms, U., Hautnah, Kirchheim 2013
- Zoeller, H., Das Pferd als Spiegel innenpsychische Zustände, Diplomarbeit Psychologie 2006

