

Johanna Hartlieb

Staatl. anerkannte Physiotherapeutin & Heilpraktikerin

10. August 2017

Raidho

Bewusst Sein durch die Kraft der Pferde

Ruhe, Gelassenheit und Frieden. Hören wir diese Worte, so denken die meisten Menschen dabei vielleicht an ihren letzten Urlaub, an einen schönen Sonnenuntergang am Meer oder in den Bergen, wo sie diese Qualitäten in sich wieder spüren konnten.

Unser alltägliches Leben kommt uns da als Assoziation eher nicht in den Sinn. Beruf, Familie und Partnerschaft stellen jeden Tag sehr hohe Anforderungen an uns. Ständig erreichbar über das Smartphone meinen wir, mit all unseren Freunden und Geschäftspartnern nahezu rund um die Uhr in Kontakt sein zu müssen. Für die schönen Sonnenuntergänge im Alltag bleibt da oft keine Zeit mehr.

Unser Leben zieht immer schneller an uns vorbei und wir sind oft zu abgelenkt, um es tatsächlich zu leben. So erledigen wir eben unseren Alltag in der Hoffnung, das nächste Wochenende oder der nächste Urlaub möge uns die verdiente Pause und Kraft geben.

Alles Unangenehme wird in imaginäre Schubladen verdrängt, um uns damit nicht weiter auseinandersetzen zu müssen. Der Intellekt spielt bei uns oft die Hauptrolle. Gefühle sind eher Nebensache. Wir spielen unsere Rollen des Alltags und hoffen, daß niemand dabei einen Blick „hinter die äußere Fassade,“ wirft.

Doch bringt uns diese Vorgehensweise tatsächlich unsere innere Kraft und Ruhe zurück?

Wir trennen uns selbst dadurch mehr und mehr von unserer uns innewohnenden Kraft und Macht ab und fühlen uns oft müde, kraftlos und leer. Der Kontakt zu unseren eigenen Gefühlen und unserer Intuition geht verloren und innere Blockaden bauen sich auf.

Bleiben diese über einen längeren Zeitraum bestehen, können sich daraus sogar körperliche Symptome oder Krankheiten entwickeln.

Tiefergehende Fragen über den wahren Sinn und Zweck des Lebens beginnen in uns aufzubrechen:

Wie können wir aus dem Hamsterrad aussteigen und unser Leben so gestalten, dass wir die oben genannten Qualitäten wie Ruhe, Gelassenheit und Frieden tatsächlich wieder im Alltag leben?

Wie gelingt es uns, wieder einen gesunden Zugang zu unseren eigenen Gefühlen aufzubauen und sie stärkend in unser Leben zu integrieren?

Wie können wir selbst einen Blick hinter unsere äußere „Fassade“ werfen um zu erkennen, welche Potenziale in uns schlummern?

Die Kraft der Pferde

Bei der Beantwortung dieser Fragen können uns die Pferde sehr kraftvoll unterstützen und begleiten.

Für viele Menschen ist dieser Zusammenhang nicht sofort ersichtlich. Warum denn gerade Pferde? Stehen diese nicht die meiste Zeit genüßlich grasend auf der saftigen Wiese?

Das stimmt, jedoch besitzen Pferde in Ihrem sanften und unbestechlichen Wesen die wunderbare Gabe, uns wieder mit unserem ursprünglichen Wesenskern in Kontakt zu bringen und zu verbinden.

Seit jeher besteht eine enge Verbindung zwischen Mensch und Pferd. Schon im 5. Jh. v. Chr. begann der Mensch damit, das Pferd zu domestizieren. Seither begleitet es den Menschen in vielen Lebensbereichen. Sei es als Last-, Zug- oder Reittier.

Pferde sind Herdentiere und sehr soziale Wesen. Genau wie wir Menschen sucht auch das Pferd den Kontakt zu Seinesgleichen. Sie leben in der Herde nach einer bestimmten Rangordnung. Der Leithengst bewacht die Herde; die Leitstute führt sie an und die Herde folgt ihr nach.

Zeigt der Mensch im Umgang mit dem Pferd wahre Führungsqualitäten wird dieses auch ihm gerne folgen.

Pferde sind in der heutigen schnelllebigen Zeit sehr wertvolle Ankerpunkte für uns Menschen. Fest im Hier und Jetzt verwurzelt und zu jeder Zeit voll und ganz im gegenwärtigen Augenblick präsent, fordern sie uns dazu auf, es ihnen gleich zu tun.

Pferde sind hochsensible Wesen. Selbst kleinste Unsicherheiten spüren sie und reagieren sehr direkt und unmissverständlich darauf. Das macht sie als Übungspartner sehr authentisch und verlässlich. Frei von äußeren Werten und Urteilen nehmen sie jeden Menschen so an, wie er ist.

Pferde haben die wunderbare Gabe, uns wieder mit uns selbst zu verbinden. Denn sie kommunizieren rein auf der Gefühlsebene und öffnen uns Menschen somit wieder den Zugang zu unseren eigenen Gefühlen.

Die Pferde spiegeln uns das Bild unserer Seele und lassen uns somit hinter unsere eigene Fassade blicken. Sie lassen uns unseren wahren und authentischen Wesenskern wieder erkennen - so wie wir wahrhaftig sind. Nämlich frei von Rollen, Mustern oder konditioniertem Alltagsverhalten.

Auch decken sie behutsam diejenigen Anteile in uns auf, die uns immer wieder von unserer Kraft und Macht abtrennen.

Raidho - Der Weg zu mir selbst

Hier beginnt nun die spannende Reise zu uns selbst. Beginnen wir in der bewussten Arbeit mit dem Pferd unser wahres Potenzial zu entdecken, so möchte sich dieser Wandel auch wahrhaftig in uns vollziehen. Denn in der vollen Präsenz von Körper, Geist und Seele wird Lebensfreude, Leichtigkeit und innere Kraft wieder spürbar und erlebbar.

Diese wertvollen Qualitäten möchten wir natürlich mit in unseren Alltag nehmen und diese in Beruf, Familie und Partnerschaft leben.

Doch hierzu benötigen wir ein festes Fundament.

Erst wenn wir bodenständig mit beiden Beinen fest im Leben verwurzelt sind, kann Bewusstwerdung und Wandlung tatsächlich in uns geschehen.

Raidho begleitet den Menschen über sieben Stufen hinweg, sich dieses Fundament im Angesicht der Pferde langfristig und bodenständig zu erbauen.

Die sieben Stufen nehmen Bezug auf die sieben Energiezentren des menschlichen Körpers, die sogenannten Chakren.

Das Wort Chakra bedeutet Rad. Diese sich drehenden Energiewirbel haben ihren Sitz entlang der Wirbelsäule des menschlichen Körpers. Jedem Chakra sind spezifische Aspekte des Lebens sowie Farben zugeordnet. Ist ihre Aktivität ausbalanciert, fließt die Lebensenergie frei durch uns hindurch. Wir fühlen uns kraftvoll, freudig und verbunden mit der höchsten Kraft und Macht.

Bestehen jedoch energetische Blockaden in einem oder mehreren Chakren, so stockt der Energiefluss in uns. Ängste, mangelndes Selbstvertrauen, Müdigkeit oder Stress sind beispielsweise Anzeichen für energetische Blockaden.

Pferde sind wahre Meister der Energie. Durch ihr hochsensibles Wesen können sie uns lesen wie offene Bücher. In der bewussten Begegnung mit dem Pferd steht es als Synonym für das eigene Leben. Jede kleinste Reaktion des Pferdes auf uns hat seine Bedeutung in unserem Leben und spiegelt unser oft unbewusstes Verhalten sehr deutlich wieder. Je nach Thematik erkennt der Mensch selbst, welches Energiezentrum neue Kraft benötigt.

In dieser Energiearbeit mit Pferden werden alle 4 Ebenen des Menschen gleichzeitig angesprochen. Die physische, mentale, emotionale und spirituelle Ebene. Somit kann das Erlebte sehr gut auf das alltägliche Leben übertragen werden und entfaltet dort seine ganze Wirkung.

Es wird ausschließlich am Boden mit dem Pferd geübt. Reiterliche Kenntnisse oder Erfahrung im Umgang mit Pferden sind nicht nötig.

Zum Einsatz bei der Arbeit mit den Pferden kommt ein Stick (Stab mit Seil daran), welcher zum eigenen Schutz sowie als Verlängerung des Armes dient. Die Pferde werden damit jedoch nicht berührt.

Die erste Stufe

Das Fundament: Bodenständigkeit und Akzeptanz

Das Wurzelchakra als erstes Energiezentrum hat seinen Sitz am unteren Ende der Wirbelsäule. Ihm ist die Farbe rot zugeordnet. Sein Element ist die Erde.

Es bildet die Basis der sieben Chakren. Hier sind all unsere Ängste, Gewohnheiten und Abhängigkeiten gespeichert. Werden wir uns diesen blockierenden Energien jedoch nach und

nach bewusst, so gewinnen wir wieder an Bodenständigkeit. Über die Kraft der Verwurzelung baut sich eine authentische Verbindung zu uns selbst auf. Sie ist maßgebend für alle weiteren Schritte im Prozess der Bewusstwerdung.

Wir beginnen uns so zu lieben und anzunehmen wie wir sind. Alle innere Kämpfe haben ein Ende und innerer Frieden stellt sich ein. Diese Akzeptanz für uns und unser Leben bildet von nun an eine neue Quelle der Kraft. Sie lässt uns selbstsicher und voller Vertrauen die Aufgaben des Lebens meistern.

Mit beiden Beinen fest verankert im Leben stehen und seinen eigenen Raum im Leben definieren und auch einnehmen - diese Erfahrung dürfen wir in der ersten Stufe gemeinsam mit den Pferden machen.

Wir erfahren unseren Individualraum mit dem Pferd auf energetischer Ebene. Aus der Kraft unserer Wurzeln heraus erlernen wir, ihn zu wahren und Grenzen im Leben zu setzen, damit wir uns energetisch nicht mehr verschieben lassen.

Erst wenn wir diesen Raum einmal für uns definiert und erkannt haben, kann er auch vom Leben respektiert werden.

Zur Verdeutlichung dieses Raumes ziehen wir mit dem Stick einen Kreis auf dem Boden um uns herum. Der so entstandene Raum wird im folgenden als Individualraum bezeichnet und darf vom Pferd nicht betreten werden. Der Individualraum besteht für uns nun auch optisch und kann sich gut als inneres Bild in uns abspeichern.

Wir bilden das Zentrum dieses Raumes und nehmen diesen Platz nun ein.

Doch um diesen eigenen Raum in jeder Lebenslage gelassen und selbstsicher wahren zu können, benötigen wir die Kraft der Verankerung in uns selbst.

Diese erschaffen wir uns mittels der sog. Wurzelatmung, einer bestimmten und intensiven Atemtechnik.

Wurzelatmung

Der größte und wichtigste Teil eines Baumes ist sein Wurzelwerk. Versteckt und unsichtbar unter der Erde ist es doch die Basis eines jeden Baumes. Ohne seine Wurzeln hätte ein Baum keinen langen Bestand. Sie geben ihm Halt, verankern ihn fest in der Erde und versorgen ihn mit allen wichtigen Nährstoffen.

Auch wir Menschen haben diese geistigen Wurzeln. Sie geben uns im Sturm des Lebens Halt und verankern uns fest im Hier und Jetzt. Aktivieren wir sie bewusst, so finden wir augenblicklich in unsere eigene Mitte zurück. Klarheit, innere Ruhe und Zentriertheit stellen sich ein. Unsere Wurzeln bilden die Brücke zu unserem uns innewohnenden Potenzial und unserer ureigenen Lebensaufgabe. Sie stehen in der Begegnung mit dem Pferd im Vordergrund und bilden die Basis dieser Arbeit.

Durch die Kraft der Imagination stellt sich der Übende das Bild eines Baumes vor, welcher fest verwurzelt auf der Erde steht. Mit jedem bewussten Atemzug erbaut er sich nun seine eigenen Wurzeln und spürt wie neue Kraft und Energie über diese Wurzeln in jede Zelle seines Seins hineinströmt. Beim Ausatmen dürfen verbrauchte Energien über das Wurzelwerk in die Erde abgegeben werden. Der Übende kommt ganz bei sich selbst an. Gelöstheit, ein Zustand innerer Ruhe und Entspannung treten ein. Neutralität sowie innere Leere bestimmen nun das Bild seines inneren Raumes.

Nun kommt das Pferd hinzu. Der Übende stellt es an Halfter und Strick ausserhalb seines Individualraumes gerade vor sich hin und begibt sich diesmal wieder über eine gleichmäßige Atemtechnik in die innere Kraft der Verwurzelung.

Schaffen wir es, unseren Verstand einmal ruhen zu lassen und in der Stille ganz bei uns selbst anzukommen, gewinnt das Pferd als Fluchttier Vertrauen in uns und unsere wahre Führungsqualität. Es beginnt, sich in unserer Gegenwart ebenfalls zu entspannen indem es den Kopf nach unten absenkt.

Hier ist also nicht das TUN, sondern das einfache SEIN gefragt.

Die Frage nach dem eigenen Platz im Leben ist ein weiterer wichtiger Aspekt dieser ersten Stufe. Kennt der Übende seinen Platz im Leben und kann er ihn auch einnehmen?

Um Parallelen zu unserem Leben zu erkennen begeben wir uns in die Freiarbeit mit dem Pferd. Ganz ohne Strick und Halfter soll das Pferd nun bewegt werden. Hierzu ein Klientenbeispiel:

Martin K. (Name geändert) arbeitet zum ersten Mal frei mit Pferden. Ziel ist es, den Platz einzunehmen, an dem das Pferd gerade steht.

Das Pferd steht frei auf der Koppel und er soll es von hinten 2-3 Schritte vorwärts bewegen und sich anschließend auf den Ort stellen, an dem das Pferd vorher stand.

Er geht von hinten auf das Pferd zu und beginnt mit dem Stick erst leicht und dann immer stärker auf den Boden zu schlagen um das Pferd vorwärts zu bewegen. Dieses interessiert sich jedoch nicht für seine Aktion und grast in Ruhe weiter.

Entkräftet gibt er nach einiger Zeit auf und erkennt, dass ihm etwas Entscheidendes gefehlt hat. Er bemerkt, dass er diese Handlung rein aus dem Verstand heraus vollzogen hat und unbedingt wollte, dass es funktioniert. Jedoch fehlte ihm die innere Kraft der Verwurzelung gänzlich. Dies spiegelte ihm das Pferd sehr deutlich, indem es nicht auf ihn reagierte.

Martin K. erinnert er sich daraufhin an die erste Übung der Verwurzelung. Mittels ein paar bewusster Atemzüge stellt er den Kontakt zu seinen eigenen Wurzeln wieder her. Mit dem Aufbau dieser inneren Kraft in ihm beginnt er nun von neuem seinen Platz einzunehmen. Selbstsicher geht er auf das Pferd zu und hat sein Ziel klar im Blick. Er schwingt den Stick zur Verstärkung seiner Energie und das Pferd hebt den Kopf, sieht ihn an und bewegt sich dann ein paar Schritte vorwärts.

Gelassen nimmt Martin K. nun seinen „Platz im Leben ein“.

Durch das „Nicht Funktionieren“ einer Übung kann der Übende selbst erkennen und sich im Folgenden entscheiden, Veränderung in seinem Leben zuzulassen.

Entscheiden wir uns dafür, unseren Wurzeln und somit unserer inneren Kraft wieder Raum im Leben zu geben, so gelingt es uns, den Alltag kraftvoll und gelassen zu leben und auch in schwierigen Lebenslagen das Leben zu meistern.

Die zweite Stufe

Gefühle - die stärkenden Wegbegleiter

Das zweite Chakra befindet sich am Kreuzbein. Ihm ist die Farbe orange zugeordnet. Sein Element ist das Wasser.

Die Aspekte dieses Chakras sind Beweglichkeit im Leben und Kreativität. Alles was wir erschaffen, auch unsere Kinder, stammen aus diesem Energiezentrum.

Treten wir beruflich oder privat auf der Stelle und sind frustriert darüber, dass wir unser volles Potenzial nicht leben, kann der Fluß in diesem Chakra gestört sein.

Ein guter Kontakt zu unseren Gefühlen deutet auf ein Gleichgewicht in diesem Bereich hin. Wir sind innerlich frei und gelöst auf körperlicher, mentaler und emotionaler Ebene. Tatkräftig und geduldig gehen wir jede Hürde zur Erfüllung unseres Herzenswunsches an.

Jedes Gefühl, positiv wie negativ, hat seine Berechtigung und seinen Platz in unserem Leben. Doch oftmals wollen wir von Gefühlen wie Trauer, Angst, Mutlosigkeit oder Schwäche nichts wissen und verbannen sie an einen Ort in unserem Inneren, an dem wir beginnen diese „einzulagern“. Dadurch sind diese Art von unangenehmen Gefühlen jedoch nicht verschwunden. Im Gegenteil, sie gewinnen durch unser Verdrängen nur noch mehr an Wirkung. Nun können sie ungehindert aus diesem Teil des Unterbewusstseins in unserem Leben Kreise ziehen und uns immer wieder von unserer uns innewohnenden Kraft und Macht trennen.

In der zweiten Stufe kommen wir in Kontakt mit diesen schwächenden, unbewussten Anteilen in uns. Wir dürfen ausserdem erfahren, wie wir uns genau diese Anteile zukünftig als stärkende Wegbegleiter an die Seite stellen.

Vertrauensvoll können wir uns gemeinsam mit dem Pferd in das Aufdecken und Erlösen alter Verhaltensmuster oder verdrängter Gefühle begeben und uns voll und ganz darauf einlassen. Denn die Pferde haben durch ihre Feinfühligkeit die wunderbare Gabe, uns nur diejenigen Anteile zu spiegeln, die uns momentan an unserer Entwicklung hindern.

Im „Nichtfunktionieren“ der gestellten Aufgabe mit dem Pferd liegt auch diesmal das größte Potenzial der Bewusstwerdung.

Der Übende soll das Pferd beispielsweise frei durch einen aufgebauten Parcours lenken ohne es zu dabei zu berühren.

Zunächst klappt alles reibungslos und der Übende meistert die Aufgabe entspannt und gelassen. Doch beim Slalom um die aufgestellten Hütchen streikt das Pferd plötzlich gänzlich und lässt sich auch nach mehreren Versuchen nicht mehr in gewünschter Weise fortbewegen. Der Übende beginnt nun mehr und mehr seine entspannte innere und äußere Haltung zu verlassen.

Hier erfordert es nun die geschulte Feinfühligkeit und Intuition des Raidho Trainers, den Übenden im richtigen Moment nach seinem momentanen Gefühlszustand zu fragen.

Der Übende erkennt sehr schnell, dass ihm das aufgekommene negative Gefühl schon oft in blockierender Art und Weise in seinem alltäglichen Leben begegnet ist. Nun hat er die einzigartige Möglichkeit, sich dieses bisher schwächende Gefühl in einem angeleiteten Auflösungsprozess als stärkenden Begleiter an seine Seite zu stellen.

Dabei zieht er abermals mit dem Stick einen Kreis auf dem Boden um sich herum und verwurzelt sich noch einmal wie in der oben genannten ersten Stufe. Aus dieser neutralen Position heraus wird er nun angeleitet, das Gefühl in seiner Gesamtheit zu erkennen.

Gelingt es uns, unsere vermeintlich schwächenden, negativen Gefühle aus einer neutralen Position heraus zu betrachten und nach ihrer wahren Botschaft für uns zu befragen, halten sie oft sehr kostbare Informationen für uns und unser Leben bereit. Diese Informationen können sich im Moment der Auflösung oder aber auch Tage, Wochen oder sogar Monate danach noch offenbaren.

Die schwächenden Anteile des Gefühls werden bei diesem Prozess über die selbst erbauten Wurzeln in die Erde ausgeatmet. Die reine Kraft und Stärke, sowie die Botschaft des jeweiligen Gefühls behält der Übende bei sich und stellt sie sich stärkend an seine Seite.

Auch die negativsten Gefühle verlieren somit ihre Macht und Kraft und helfen uns sogar zukünftig uns immer fester in unserer Lebensmitte zu verwurzeln.

Das Pferd begleitet diesen Prozess der Bewusstwerdung meist sehr kraftvoll. Pferde spüren sehr genau, wenn der Mensch sich in seiner Tiefe erkennt und sich von seiner authentischen Seite zeigt. So begleiten sie diese Auflösungsprozesse, indem sie zum Beispiel das Gras abrupt beenden und sich dem Menschen nähern. Dicht bei ihm verharren sie in völliger Stille und Konzentration und widmen sich in voller Präsenz dem gegenwärtigen Augenblick.

Auch wird das Geschehen durch sie beendet. Denn nach getaner Arbeit verlassen sie meist wieder den Individualraum des Übenden. Diese Momente sind wahrlich heilsam und magisch. Alles geschieht scheinbar wie von selbst. Ganz ohne unser zutun.

Die dritte Stufe

Der Fokus im Leben

Das dritte Chakra, das Nabelchakra, befindet sich im Bereich des Magens. Ihm ist die Farbe Gelb zugeordnet. Sein Element ist das Feuer.

Im Bauchbereich liegt der Sitz unserer Intuition - das Bauchgefühl. Dieses Chakra steht für unser Selbstwertgefühl, unsere Durchsetzungs- und Schaffenskraft. Seine jeweilige Aktivität beeinflusst entscheidend, wie wir die Dinge in unserem Leben angehen und unsere Pläne und Ziele in die Tat umsetzen.

Wer hier zentriert ist, erreicht seine Ziele und inspiriert andere Menschen, es ihm gleichzutun.

Kenne ich meinen Herzenswunsch und wie lauten meine Ziele im Leben?

Wie erreiche ich diese Ziele mit Leichtigkeit und Freude?

Diesen spannenden Fragen gehen wir gemeinsam mit den Pferden in der dritten Stufe auf den Grund.

Wir erlernen die sogenannte „Power Position“, welche maximale Gelöstheit sowie maximale Aufrichtung des Menschen vereint. Diese innere, wie auch äußere Aufrichtung, führt uns zurück in unsere Kraft und Macht. Pferde reagieren darauf sehr fein. Sie erkennen uns als Führungskraft an und folgen unserer vorgegebenen Richtung gerne.

Als Energieexperten erspüren sie genau, ob wir in der Interaktion mit ihnen unsere Energien bündeln und zielgerichtet einsetzen können. Gelingt eine Übung nicht, so bauen wir auch hier die Brücke zum Alltag. Wir fragen uns, ob auch wir uns manches Mal im Leben „verzetteln“ und den Fokus auf unser Ziel dabei aus den Augen verlieren.

Gleichsam erfahren wir in dieser Stufe aber auch wie sich unser Pferd - und eben auch unser Leben - entspannt, wenn wir einen inneren Plan haben und diesen in aller Ernsthaftigkeit verfolgen. Der innere Fokus wird gemeinsam mit dem Pferd in gezielten Übungen aufgebaut und ist somit direkt in Körper, Seele und Geist des Übenden erlebbar.

Als exemplarische Aufgabe möchten wir das Pferd nur über unseren inneren Fokus einen Abhang hinaufschicken. Wir fokussieren unser Ziel mit klarem Weitblick in die gewünschte Richtung.

Über die Atemtechnik der Verwurzelung gelangen wir zu innerer Gelöstheit. Richten wir uns aus diesem Zustand heraus nun auch körperlich maximal auf, so beginnen wir unsere innere Kraft zu bündeln.

Unser erhobener Arm weist dem Pferd die Richtung. Er wird zum Energiepfeil. In ihn lenken wir all unsere Aufmerksamkeit. Das Pferd spürt die Entschlossenheit in unserer Handlung und folgt dieser inneren Kraft in der gewünschten Richtung nach.

Oben angekommen belohnen wir das Pferd mit einer wohlverdienten Pause. Wir sind völlig präsent im gegenwärtigen Augenblick und atmen in unsere Wurzeln aus. Das Bild von maximaler Gelöstheit erfüllt unser ganzes Sein. Diese Information überträgt sich direkt auf das Pferd. Es bleibt stehen und genießt gemeinsam mit uns diesen Moment im Hier und Jetzt.

Die bewusste Pause ist in der Arbeit mit dem Pferd wie im Leben ein wertvoller Moment der Bewusstwerdung. Hier können wir über unsere Wurzelatmung bei uns ankommen und die Stille und Kraft in uns wahrnehmen und genießen.

Wir erfahren aber auch, wie ansteckend Begeisterung sein kann und welche große Kraft sie in sich birgt. Schaffe ich es, mein Pferd für eine Übung zu begeistern, so stellt sich Freude und Leichtigkeit in der gemeinsamen Arbeit ein. Wenden wir die positive Wirkung der Begeisterungsfähigkeit auch in unserem Leben an, so entzünden wir damit das eigene Feuer in uns und werden zum Licht für andere Menschen.

Die vierte Stufe

Erfüllte Beziehungen durch die Kraft der Vergebung

Das vierte Chakra ist das Herzzentrum unseres Körpers. Es liegt im Bereich des Brustraumes. Ihm ist die Farbe grün zugeordnet. Sein Element ist die Luft.

Dieses Energiezentrum steht für Mitgefühl, Liebe und persönliches Wachstum. Es bildet die Brücke der drei unteren Chakren zu den drei oberen.

Das Herzchakra steuert jegliche Art von Beziehungen. Ist es ausgeglichen, so können wir liebevolle Verbindungen etwa mit unseren Arbeitskollegen, Kindern oder Partnern eingehen und leben. Bestehen Blockierungen in diesem Bereich, spüren wir selbst oft keine Liebe in uns und wir können diese in unseren Beziehungen auch nicht zum Ausdruck bringen.

Wie anfangs schon erwähnt ist das Pferd genau wie der Mensch ein soziales Wesen. Wir schätzen den Kontakt und die Gemeinschaft mit anderen Menschen. Durch sie können wir wachsen und uns weiterentwickeln. Unser Leben besteht aus einem Geflecht von unterschiedlichen Beziehungen zueinander. Sei es in Beruf, Familie, Freundeskreis oder Partnerschaft.

Diese Beziehungen bringen auch ihre Herausforderungen mit sich. Denn oftmals landen wir im Umgang miteinander in sogenannten emotionalen „Sackgassen“ und finden den Weg alleine nicht mehr heraus. Verletzungen, Kränkungen, Trennung oder Resignation sind dann oftmals die Folge.

Wie gelingt es uns also, unsere bestehenden wie auch künftige Beziehungen zu anderen Menschen auf einer Basis von gegenseitiger Achtung, Vertrauen und Liebe aufzubauen?

Wieder einmal sind es die Pferde, die uns hier den Weg weisen.

So fragen wir den Klienten beispielsweise, ob ihn ein Pferd aus der Herde an einen bestimmten Menschen erinnert und welche Eigenschaften er mit diesem Pferd in Verbindung bringt.

Er beginnt nun das Pferd frei in der „Mutterstutenposition“ zu führen. Das bedeutet, er geht auf Höhe der Schulter des Pferdes. Diese Position nimmt auch die Mutterstute bei ihrem Fohlen ein.

Das Pferd wird nun eingeladen ihm frei über den Platz zu folgen. Es hat, so wie es in einer gesunden Beziehung sein sollte, genügend Raum und kann selbst entscheiden, ob es gerne mit ihm zusammenarbeiten möchte. Ganz ohne Druck und Zwang genießen sowohl der Übende als auch das Pferd die gemeinsame Zeit. In diesem freien zusammen - SEIN baut sich wahre Bindung auf.

Funktioniert eine Übung einmal nicht, merkt der Übende wie in ihm Emotionen zutage treten. Nun wird ihm die Frage gestellt, ob er diese Emotionen aus seinem Alltag kennt und sie in Verbindung mit der vorher genannten Person stehen.

Ist dies der Fall, darf er sich erneut in einen angeleiteten Auflösungsprozess begeben.

Hierbei wird die blockierende, zwischenmenschliche Bindung erkannt und mittels der Kraft der Vergebung durchtrennt. Das Pferd begleitet auch diesmal den Prozess mit seiner absoluten Präsenz.

Vergeben wir uns selbst sowie dem Anderen unsere jeweiligen Anteile der bestehenden Beziehungsproblematik, kann dies einen absoluten Neubeginn einläuten.

Mit jedem Erkennen und Erlösen blockierender Anteile in uns, erschaffen wir uns mehr und mehr Raum um derjenige zu sein, der wir wahrhaftig sind. Auch unsere Mitmenschen werden uns zunehmend in unserer vollen Größe erkennen und respektieren.

Verstärkt wird dieser heilvolle Prozess noch durch das Erlernen einer weiteren, sehr kraftvollen Atemtechnik, der sogenannten Herzatmung.

Praktizieren wir sie regelmäßig auch in unserem Alltag, füllt sich unser Herzraum wieder mit liebevoller und gütiger Energie an.

Die fünfte Stufe

Die eigene Wahrheit erkennen und kommunizieren

Das fünfte Chakra befindet sich im Bereich des Kehlkopfes. Ihm ist die Farbe blau zugeordnet. Es ist Teil der oberen drei Chakren. Hier geht es stärker um geistige Zustände und Spiritualität.

Die Sprache, die Macht und Kraft der Worte aber auch die Effizienz und Art der Kommunikation spielen hier eine Rolle. Mit einem zentrierten fünften Chakra kommunizieren wir unsere Wahrheit klar und verständlich.

Fühlen wir uns schüchtern und schwach, so fehlt es diesem Energiezentrum an Kraft. Wir sind unsicher und haben Angst vor den Meinungen und Äußerungen unserer Mitmenschen.

Authentisch sein bedeutet sich nach seiner eigenen Wahrheit zu fragen und diese dann auch mutig im eigenen Leben zu vertreten und zu kommunizieren. Tun wir dies nicht, schwächen wir uns damit. Dies geschieht immer dann, wenn wir beginnen in unserem Leben eine bestimmte Rolle zu spielen. Das Opfer, der Retter, der Verfolger oder auch der Unnahbare sind Rollen, welche wir uns selbst oder auch anderen im Alltag überstülpen. In

dieser fünften Stufe dürfen wir solche Rollen unseres Lebens durch die gezielte Interaktion mit den Pferden erkennen und uns bewusst dafür entscheiden, von nun an ganz wir selbst zu sein. Emotionale Stolpersteine werden entlarvt und wahre Kommunikation aus unserer authentischen Seite heraus ist nun möglich.

Kommunikation findet jedoch zu 93 % auf der nonverbalen Ebene statt. Lediglich 7 % wird verbal kommuniziert. Pferde kommunizieren fast ausschließlich non verbal. In der bewussten Begegnung mit dem Pferd erschließen wir uns daher sehr kraftvolle neue Wege, in Klarheit zu kommunizieren.

Das sogenannte „Parken“ des Pferdes ist eine wunderbare Übung, um die Wirkung und Kraft der Kommunikation über innere Bilder und Gefühle selbst zu erfahren.

Das Pferd steht dabei frei vor uns. Als Fluchttier hat es stets die Tendenz wegzulaufen. Über unsere Gefühle von Sicherheit und Geborgenheit vermitteln wir ihm nun, dass es sich hier wohlfühlen kann und bei uns bleibt.

Der Mensch nimmt dazu über die Wurzelatmung eine neutrale Position ein. Er wird emotional leer. In ihm entsteht das innere Bild eines entspannten Pferdes, welches ganz in Ruhe vor ihm steht. Aus dieser inneren Ruhe heraus wird jede noch so kleine Bewegung des Pferdes korrigiert. Bewegt sich das Pferd, so wird es stets auf seinen Ausgangspunkt zurückgestellt. Diese Präzision in der Kommunikation vermittelt dem Pferd Sicherheit. Es spürt, dass es sich auf uns verlassen kann.

Nun beginnen wir um das Pferd herumzugehen, mit dem Stick auf den Boden zu schlagen oder ihn wild in der Luft herumzuwirbeln. Unser inneres Bild des stehenden entspannten Pferdes bleibt dabei immer bestehen.

Das Pferd spürt trotz des äusseren „Wirbels“ um es herum, dass ihm hier mit diesem Menschen nichts geschehen kann.

Unsere Mitmenschen reagieren ähnlich stark auf diese Art der nonverbalen Kommunikation. Was wahrhaft beim anderen Menschen ankommt, sind nicht etwa die Worte, sondern vielmehr das Gefühl und das innere Bild, welches wir vermitteln.

So gelingt die Übertragung auf das eigenes Leben sehr leicht. Wir dürfen durch die Pferde lernen, zu unserer Wahrheit zu stehen und authentisch zu kommunizieren.

Die sechste Stufe

Die innere Weisheit - unsere Intuition

Das sechste Chakra, genannt das Dritte Auge, hat seinen Sitz zwischen den beiden Augenbrauen. Ihm ist die Farbe violett zugeordnet.

Ist es aktiviert, so spüren wir die Verbindung zu unserer inneren Stimme, der Intuition. Lassen wir uns von ihr leiten, öffnet sich unsere Weitsicht in unserem Leben. Sind wir in diesem Bereich blockiert, verlieren wir den Glauben an etwas großes Ganzes und leben vor allem für die materiellen Dinge in unserem Leben.

In der sechsten Stufe dürfen wir von all dem bisher Erlebten und Erlösten wahrhaft profitieren. Das Erlernte wird nun spielerisch und intuitiv angewendet.

Parcours und kleine Hindernisse werden aufgebaut. Der Übende darf sich darin frei mit seinem Pferd bewegen. Hierbei geht es wieder um das spannende Thema Raum. Gelingt es uns, Momente der Stille und Ruhe zu schaffen, inne zu halten und abzuwarten, so können wir die feine innere Stimme in uns wahrnehmen und uns von ihr anleiten lassen.

Hier spiegeln uns die Pferde durch ihr hochsensibles Wesen direkt wieder, ob wir tatsächlich aus unserem inneren Impuls heraus agieren. Stockt eine Übung und wir fühlen abermals angestaute Emotionen in uns aufsteigen, dürfen wir diese erneut in einem angeleiteten Auflösungsprozess über unsere Wurzeln entlassen und die wahre Information des Gefühls für uns erfahren.

Auch Dynamiken in einer Gruppe, beispielsweise in einer Firma, einer Familie oder in einer Beziehung, lassen sich im Angesicht der Pferde ebenfalls sehr authentisch, ehrlich und klar darstellen. Hierzu ein Beispiel:

Die Mutter und das Kind üben vorab jeder für sich die gestellte Aufgabe mit dem Pferd. Nun führt die Mutter dieselbe Aufgabe mit dem Pferd erneut durch. Das Kind begibt sich währenddessen in die Rolle des Beobachters. Es darf seiner Mutter direkt Rückmeldung geben und sie korrigieren. Hierdurch kommuniziert das Kind intuitiv all die Aspekte, die ihm auch in der Eltern-Kind-Beziehung fehlen. Anschließend werden die Rollen getauscht.

Das Pferd deckt somit behutsam die aktuell blockierenden Anteile einer Beziehung auf. Die Teilnehmer haben auf dieser neutralen Ebene die Möglichkeit, diese zu erkennen und sich bewusst für neue Wege der Kommunikation zu entscheiden.

Die siebte Stufe

Ruhe, Gelassenheit und Frieden

Das siebte Chakra befindet sich am Scheitelpunkt des Kopfes und wird Kronenchakra genannt. Ihm ist die Farbe magenta zugeordnet.

Als Zentrum des Bewusstseins für unsere Spiritualität und Religiosität drückt es unsere Verbundenheit zu der höchsten Macht aus. Realitätsflucht, Verwirrtheit sowie Depressionen können auf Blockaden in diesem Chakra hinweisen.

Angekommen in der siebten Stufe dürfen wir erleben, wie sich Ruhe, Gelassenheit und Frieden in unserem Leben und unserem Alltag manifestieren.

Hier steht das bloße SEIN im gegenwärtigen Augenblick im Vordergrund. Meditative Übungen mit dem Pferd machen uns tiefe Verbundenheit sowie die Kraft der Achtsamkeit wahrhaft erlebbar.

Der Übende steht beispielsweise seitlich am Pferd und legt sich für 10 bis 15 Minuten mit dem gesamten Oberkörper, Armen und Kopf auf dem Pferderücken ab.

Er genießt einfach nur das Einssein mit dem Pferd und mit Allem was ist. Die feinen Schwingungen des Pferdes übertragen sich hierbei auf den Menschen. Durch das Pferd wandelt sich die oft menschliche Energie des Machens in die feine Energie des Seins.

Auch das Erspüren der Aussenlebenssphäre (Aura) der Pferde kann sich sehr heilsam auf unser Leben auswirken.

So begleitete ich Frau Maria K. (Name geändert) in einer Raidho Lektion auf die Weide, wo die Pferde friedlich grasten. Ihre Aufgabe war es, den energetischen Aussenlebensraum der Pferde zu erspüren, an diesem Ort auf der Koppel dann innezuhalten und abzuwarten. Sie ging los und näherte sich den Pferden mit raschen Schritten. Beide Pferde hoben den Kopf und begannen aufgeschreckt sich von ihr zu entfernen. Da erkannte sie, dass sie sich vor dieser Übung nicht verwurzelt hatte und rein aus ihrem Verstand heraus die Übung lösen wollte. Die Aura der Pferde hatte sie nicht wahrnehmen können. Sie blieb stehen und begann sich über ihre Atmung mit ihren eigenen Wurzeln zu verbinden. Ruhe und Frieden stellten sich in ihr ein.

Nun kam der magische Moment. Langsam schreitend kamen beide Pferde von weit her über die Koppel wieder direkt auf sie zugelaufen und begannen sie zu umkreisen während

Maria K. weiter in ihre Wurzeln atmete. Sie blieb ruhig in der Mitte stehen und war zu Tränen gerührt.

Die Pferde spürten auch von Weitem die Veränderung der Qualität ihrer Energie. Die nun liebevolle und authentische Präsenz und Ausstrahlung zog die Pferde wie magisch an. Ein paar Tage nach dieser intensiven Begegnung mit den Pferden und mit sich selbst berichtete mir Frau Maria K., dass sich dieser heilsame Moment tief in ihr einprägte. Nun könne sie sich endlich voll und ganz so akzeptieren wie sie sei, so Maria K. .

Raidho erschafft gemeinsam mit dem Pferd diese wertvollen Momente, sich selbst wieder in seiner ganzen Größe zu erkennen und zu erfahren.

Das Konzept

Raidho in Therapie und Persönlichkeitsbildung

Zahlreiche Krankheiten und Symptome unseres Körpers haben ihren Ursprung nicht im Körper selbst. Sind wir traurig, voller Kummer und Sorgen und dies über längere Zeiträume hinweg, leidet nicht nur unsere Seele. Der Körper reagiert erst als letztes Glied einer Kette und signalisiert ein bestehendes Ungleichgewicht mit körperlichen Störungen. Auch alte Glaubenssätze und schwächende Gedanken, die tief in uns gespeichert sind, machen uns auf Dauer krank. Schmerzen, Entzündungen oder andere Leiden können dann die Folge sein. Gesundheit besteht somit immer auch aus einem Gleichgewicht in Körper, Geist und Seele.

Seit vielen Jahren sind wir in der medizinischen Therapie und Rehabilitation tätig. Mit Raidho haben wir die ideale Verbindung zwischen den körperlichen und den seelisch-geistigen Aspekten der Krankheitsentstehung gefunden. Unser Ziel ist es, den Menschen bei seiner ganzheitlichen Gesundung zu begleiten.

Mit unseren Behandlungsschwerpunkten Osteopathie und Pferdegestützte Therapie nach dem Raidho Konzept haben wir die Möglichkeit, sowohl körperliche als auch seelische Blockierungen zu erkennen und den wahren Ursachen auf den Grund zu gehen.

Die Osteopathie konzentriert sich hierbei auf das Erkennen und Lösen körperlicher Blockaden. Der menschliche Körper wird stets als untrennbare Einheit betrachtet.

Die pferdegestützte Therapie nach dem Raidho Konzept deckt gemeinsam mit dem Pferd Blockaden im seelisch-geistigen Bereich auf und begleitet den Menschen dabei, sich selbst wieder in seiner ganzen Größe zu erkennen.

In Seminaren, Kursen und Einzelsitzungen können wir Menschen in den unterschiedlichsten Lebenslagen begleiten und unterstützen. Verschiedene Themenschwerpunkte bieten Familien, Paaren und Einzelpersonen intensive Hilfe die eigene Persönlichkeit zu entwickeln. Konfliktlösungen oder Maßnahmen zur Teambildung im geschäftlichen Umfeld können mit Pferden neutral und einfühlsam umgesetzt werden.

Johanna Hartlieb, Pforzheim