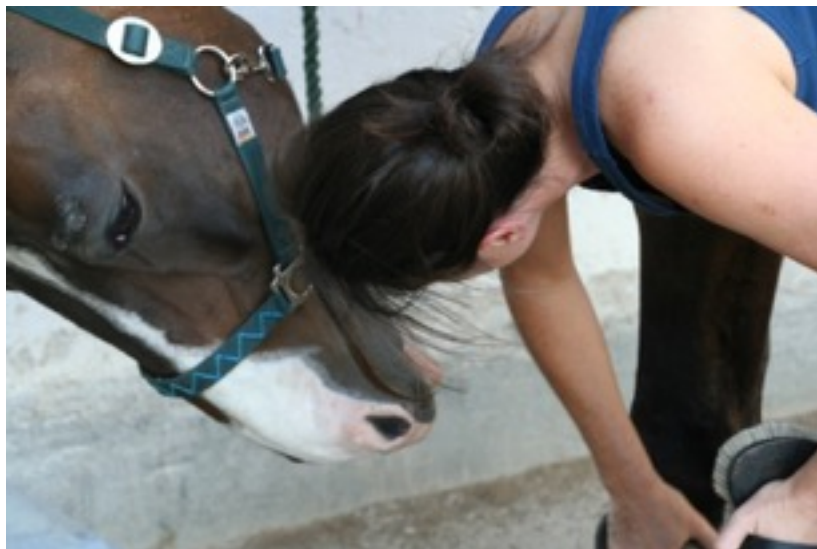


(M)ein Weg mit Raidho Healing Horses



Abschlussarbeit von Margit Joachim

Februar 2017

Inhaltsverzeichnis

1. Allgemein - Was ist Raidho Healing Horses?

2. Wie mein Weg mit Raidho Healing Horses begann

3. Warum Pferde als Helfer zur persönlichen Entwicklung?

4. Der Weg durch die sieben Chakren
 - 1.Chakra - Wurzelchakra
 - 2.Chakra - Sakralchakra
 - 3.Chakra - Nabelchakra
 - 4.Chakra - Herzchakra
 - 5.Chakra - Halschakra
 - 6.Chakra - Stirnchakra
 - 7.Chakra - Kronenchakra

5. Weitere Wege - Zukunftsaussichten

Danke!

1. Allgemein - Was ist Raidho Healing Horses?

„Raidho Healing Horses“ ist ein Weg der Bewusstwerdung und kann von Menschen beschritten werden, die sich berufen fühlen, professionell mit Pferden arbeiten zu wollen. Er ist jedoch auch für Menschen geeignet, die bisher noch keinen Kontakt zu Pferden hatten und einen Bewusstwerdungsprozess beschreiten möchten. Raidho Healing Horses ist zudem auch ein Weg für alle Pferdeliebhaber und Pferdemenschen, die erkannt haben, dass Techniken nur ein kleiner Teil der Mensch-Pferd-Beziehung ausmachen und es immer die „Energie“ ist, die hinter den angewandten Techniken steht und eine innige Beziehung herstellen lässt.“

Von Alexandra Rieger, Gründerin und Inhaberin von Raidho Healing Horses, aus „Chakrenarbeit mit Pferden - durch Energie zu Harmonie“ S.175

2. Wie mein Weg mit Raidho Healing Horses begann

Seit ich mich zurückerinnern kann, sind Pferde etwas ganz Besonderes für mich. Schon als kleines Kind hat es mich zu diesen Tieren hingezogen und ich wollte einfach in ihrer Nähe sein. Ich lernte auch reiten und hatte als junge Erwachsene Pflegepferde, aber es „kam immer etwas dazwischen“ - Ausbildungen, Beruf und andere Dinge, die „momentan einfach wichtiger“ waren, um Pferde wirklich in mein Leben zu lassen.

Ich bin Frühförderin mit Ausbildung zur systemischen Beratung und arbeite mit Kindern mit Entwicklungsauffälligkeiten, Verhaltensauffälligkeiten, wie zum Beispiel Ängstlichkeit, Aggression..., Wahrnehmungsstörungen und Behinderungen und deren Familien. Zudem habe ich eine eigene Praxis, wo ich neurophysiologische Entwicklungsförderung und bilaterale Integration ebenfalls mit Kindern, aber auch mit Erwachsenen durchführe. Unterm Jahr biete ich immer wieder Fortbildungen für Fachkräfte aus dem Kinderbereich, wie Kindergärten- und HortpädagogInnen und LehrerInnen an. Die Arbeit mit Menschen, insbesondere mit Kindern und deren Eltern gefällt mir sehr gut, weil es etwas Wunderbares ist, an der Entwicklung teilhaben zu dürfen. Ich habe dabei für mich sehr viel gelernt und mit jeder Familie lerne ich weiter. Vor allem der Zugang, das ganze System in einen Prozess miteinzubeziehen und den Versuch zu unternehmen, Schwierigkeiten, aber auch Entwicklung im Zusammenhang mit dem Ganzen zu sehen, ist ein sehr positiver Weg, der neue Perspektiven zeigt und den Blick für Neues öffnen kann.

Bis vor einem Jahr war in meinem Leben nicht viel Platz für Pferde oder besser gesagt, ich gab Ihnen wenig Platz, obwohl es mich sehr zu ihnen hingezogen und mir jedes Mal im wahrsten Sinne des Wortes das Herz aufging, wenn sich unsere Wege kreuzten.

Jetzt, mit über vierzig Jahren, entdeckte ich durch „einen Zufall“ eine Anzeige von Raidho Healing Horses und war fasziniert, aber auch sehr, sehr skeptisch. Trotzdem meldete ich mich zur Kompaktausbildung an, erst mal für zwei Module, um einen Einblick zu bekommen. Und wenn der gut wäre, wollte ich die sieben Module einmal nur für mich machen...

Das war der Plan, als ich mich auf den Weg zum Gardasee machte! Aber meine Vorstellungen wurden weitaus übertroffen. Es ging nicht nur um Pferde - es ging um mich! Und die Pferde unterstützten, zeigten auf... Es wurden alte Glaubenssätze verabschiedet, Blockaden gelöst, verschüttete Wesensanteile neu belebt und neue Wege taten sich auf - Ich lernte mich mit Hochs und Tiefs ein Stück weit neu kennen.

3. Warum Pferde als Helfer für die persönliche Entwicklung?

Pferde sind Fluchttiere, das heißt, wenn Gefahr droht, retten sie sich durch Flucht. Damit sie Gefahren aber auch frühzeitig erkennen, brauchen sie eine sehr feine Wahrnehmung. Dabei reicht es, wenn ein einziges Pferd der Herde diese Gefahr wahrnimmt. Denn die Übertragung erfolgt unmittelbar auf die ganze Gruppe. Es beginnt also nicht ein Pferd zu flüchten und alle anderen Herdenmitglieder rennen diesem nach, sondern Pferde sind Meister im Lesen feinstofflicher Informationen und so können sie sofort reagieren.

Diese Meisterschaft der Pferde ist für uns Menschen eine große Hilfe, um wichtige Informationen über uns selbst zu erhalten. Zum einen kann ich über das Pferd erkennen, ob meine Handlungen, meine Auftreten und meine Haltung mit dem, was ich möchte, auch übereinstimmen. Wenn ich im Einklang mit meinem Willen, meinen Gefühlen, meinen Gedanken und mit meinen Handlungen bin, kann ich aus einer inneren Sicherheit agieren. Das spürt ein Pferd und wird sich mir gerne anvertrauen. Wenn aber in mir Widersprüche sind, wird das Pferd mir helfen, diese zu erkennen.

Das Pferd ist wie ein Spiegel für mein eigenes Innenleben. Es lässt sich von Äußerlichkeiten, in welcher Form auch immer, nicht beeindrucken. Es nimmt mich über meine Körpersprache wahr und spiegelt mich und meine jetzige Situation. So ist es mir möglich, Blockaden, unterdrückte Gefühle oder Muster zu erkennen.

Aber die Frage „Warum Pferde“ ist damit noch nicht vollständig beantwortet. Bevor ich mit Raidho Healing Horses begann, hätte mir die Antwort bis hierher bereits

gereicht und wäre für mich gerade noch nachvollziehbar gewesen. Was ich aber dann mit den Pferden erleben durfte, hat diese Antwort ganz einfach gesprengt:

Pferde spüren, wenn sie gebraucht werden und bieten sich regelrecht als Helfer zur persönlichen Entwicklung an. Sie sind nicht nur Spiegel meiner Körpersprache, sondern auch Spiegel meines Innenlebens, meiner Seele. Es war unglaublich, welche tiefgreifenden Informationen ich bekommen habe, als ich mich darauf eingelassen habe, das Pferd als Synonym für mein Leben zu sehen. Die Erfahrungen, die der Mensch in dieser Arbeit mit dem Pferd macht, lassen sich unmittelbar auf das eigene Leben übertragen. Das ist ein sehr positiver Weg, auf dem uns die Pferde begleiten. Dabei ist es nicht notwendig, Erfahrungen mit Pferden zu haben. Man soll nur die Bereitschaft mitbringen, sich selber kennenlernen und an sich arbeiten zu wollen. Es ist ein Weg, bei dem alle Ebenen beteiligt sind - die körperliche, die mentale, die emotionale und die spirituelle Ebene.

Pferde leben ganz im Jetzt - sie leben nicht in einem Zeitbewusstsein wie wir Menschen. Für sie gibt es nur das Jetzt - sie sind komplett geerdet. Wir Menschen tun etwas und sind mit unseren Gedanken schon etliche Schritte weiter. Wir sind oft schon in der Zukunft oder stecken noch in der Vergangenheit fest. Dadurch haben wir oft die Bodenhaftung verloren.

Pferde erinnern uns beharrlich daran, im Jetzt zu bleiben, denn hier- nur hier - findet das Leben statt!

4. Der Weg durch die sieben Chakren

Über die Chakren ist schon sehr viel geschrieben und auch gelesen worden - es gibt zahlreiche Bücher zu diesem Thema. Deshalb möchte ich hier auf eine ausführliche Beschreibung der einzelnen Chakren verzichten und vielmehr den Weg mit den Pferden durch die einzelnen Chakren erklären. Dabei möchte ich versuchen, den Bezug zum täglichen Leben aufzuzeigen und die eine oder andere persönliche Erfahrung zur Verfügung zu stellen.

1.CHAKRA – WURZEL-CHAKRA

Einige Schlüsselworte zum 1.Chakra:

Wurzeln, Dankbarkeit, alles Körperliche, Fülle, Vertrauen, Disziplin, Akzeptanz, Familie, Heim, Grenzen

Wenn wir wie ein Baum verwurzelt sind, können uns auch schwierige Situationen nicht verschieben. Wir bleiben bei uns, in uns und bewahren unseren Raum. Wer kennt sie nicht die Situationen, wo man außer sich ist oder nicht mehr weiß, wo oben und unten ist. Unsere Sprache kennt viele Begriffe für diesen Zustand des Nicht-Verwurzelt-Seins. Denn wären wir verwurzelt, dann wüssten wir, wo oben und unten ist und könnten agieren anstelle von reagieren.

Uns zu verwurzeln, tief in die Erde unsere Wurzeln wachsen zu lassen, in völliger Gelöstheit und damit immer mehr Standfestigkeit in den unterschiedlichsten Situationen zu erlangen - dabei hilft uns eine Atemtechnik: die Wurzelatmung, die sowohl in der Arbeit mit den Pferden als auch im täglichen Leben unsagbar hilfreich und segensreich ist.

Ein weiterer großer Aspekt des ersten Chakras ist die Dankbarkeit. Wenn ich Dankbarkeit lebe, schafft dies Vertrauen in meiner Seele, meinen Weg zu gehen und dadurch Fülle in mein Leben zu bringen. Sich in Dankbarkeit zu üben, ist aber nichts Schweres. Vielmehr ist es ein sehr gutes Gefühl, das sich in uns ausbreitet. Nur nehmen wir uns oft nicht genug Zeit, die Dankbarkeit zu leben. Im Laufe des Tages finden sich unzählige Momente, für die man dankbar ist - also ist es nur ein weiterer, kleiner Schritt dies bewusst zu tun.

Mit den Pferden das 1. Chakra erfahren:

In erster Linie geht es im ersten Chakra darum, sich zu verwurzeln, seinen eigenen Raum einzunehmen und diesen zu bewahren. Ganz im Hier und Jetzt - in seinem Körper, in seinem Raum präsent zu sein. Dadurch werden Grenzen aufgezeigt. Das gilt auch in der Arbeit mit dem Pferd - ich passe auf meinen individuellen Raum auf und auch das Pferd darf nicht einfach eindringen, wenn ich das nicht will.

Es ist unglaublich, welche Erfahrungen dabei gemacht werden können - dieses Gefühl, erst dann vom Pferd wirklich wahrgenommen und akzeptiert zu werden, wenn ich mir meines Körpers, meines Raumes ganz bewusst bin - wenn ich also gut verwurzelt bin!

Dazu kommt die Frage: "Wer bewegt wen?" In der Arbeit mit dem Pferd bedeutet das, bin ich derjenige, der seinen Raum wahren und das Pferd nur durch meine Energie bewegen kann, oder bewegt mich das Pferd. Eine Übung dazu kann sein, dass ich das Pferd wegschicke und seinen Platz einnehme.

Und genau so ist es auch im Leben: Wie oft werden meine Grenzen übertreten, weil sie nicht wahrgenommen werden? Wie oft lasse ich mich verschieben und verliere jedes Mal mehr Kraft? Wie oft spüre ich mich gar nicht? Gestehe ich mir einen eigenen Raum überhaupt zu? Wie oft lasse ich mich von anderen „bewegen“ - tue Sachen, die ich nicht tun will?

Mit dem Pferd übe ich genau das! Meinen Raum einzunehmen und meine Grenzen zu wahren - ohne ständige Aktion, ohne Gewalt, ohne Worte - einfach nur durch bewusstes Dasein im Hier und Jetzt!

Für mich waren die Pausen das große Aha-Erlebnis! Pausen, wie oft habe ich Pausen als ein Zeichen von zu wenig Kraft, zu wenig Stärke gesehen. Und nun erlebte ich Pausen als Ausgleich zu einer gesetzten Aktion, als Zeit sich wieder zu verwurzeln, gelöst und sich seiner bewusst zu bleiben. Wie wichtig ist das für mein Leben! Dadurch bekommen Handlungen eine ganz andere Klarheit, wenn sie mit Pausen einhergehen. Damit kann das Hamsterrad gestoppt werden...

2.CHAKRA – SAKRAL-CHAKRA

Einige Schlüsselworte zum 2. Chakra:

Emotionen, Bewusstwerden, Geduld, Kreativität, Lebensfreude, Wünsche

Hier geht es vorwiegend darum, sich bewusst zu werden, wo liegen meine Blockaden, was hindert mich in meinem Sein. Dabei weisen uns unsere Gefühle den Weg. Deshalb lohnt es sich, Gefühle anzusehen und sie nicht zu unterdrücken, vor allem die negativen Gefühle. Denn sie führen uns zu unseren Teilpersönlichkeiten, dem Schmerzkörper, der im Laufe unseres Lebens wie ein Rucksack auf uns lastet und mit dem wir uns immer wieder identifizieren und ihn dadurch noch größer lassen werden. Nach Eckhart Tolle ist der Schmerzkörper die Ansammlung unseres gesamten Leidens (auch vergangenes), das sich zu einem negativen Energiefeld verdichtet und unseren Körper und unseren Verstand besetzt. Meist ist uns der Schmerzkörper nicht bewusst. Wenn er uns aber einmal bewusst geworden ist, können wir ihn auch auflösen. Wir werden zum Beobachter unserer Innenwelt, erkennen: Was bin ich und was ist der Schmerzkörper. Dabei kommen Emotionen hoch. Auch hier ist es die Verwurzelung die Basis, die uns hilft, das auszuhalten, sich nicht von den hochkommenden Emotionen verschieben zu lassen.

Innerste Wünsche, Herzenswünsche, spielen eine große Rolle, denn sie weisen uns auf unsere Lebensaufgabe hin! Sie zu leben, obwohl unser Verstand versucht, uns davon abzuhalten, bringt uns immer weiter zu uns selbst.

Mit den Pferden das 2. Chakra erfahren:

Hier geht es vor allem um das Nichtgelingen einer Aufgabe. Beispielsweise kann die Aufgabe sein, das Pferd nur über Energie durch einen Weg zwischen zwei am Boden liegende Stangen zu führen und dann zum Stehen zu bringen. Wenn nun diese Aufgabe nicht funktioniert, kommen Gefühle hoch. Es kann Angst sein, es kann Wut sein, es kann Hilflosigkeit sein, um nur einige Beispiele zu nennen. Nun gilt es, diese Gefühle auszuhalten und sie genau zu beobachten. Dabei braucht es wieder die Verwurzelung, um ganz in uns zu bleiben und uns nicht mit dem Gefühl zu identifizieren, sondern es als Beobachter im eigenen Inneren wahrzunehmen. So können wir die Information, die uns das Gefühl übermitteln will, lesen und die leere Gefühlshülle ausatmen.

Die Gefühle, die wir in der Arbeit mit den Pferden erleben, kennen wir immer auch aus unserem täglichen Leben. Nun haben wir die Chance zu fragen, welche Information sie für uns haben.

Die Pferde übernehmen hier die Rolle eines Spiegels - sie spiegeln unsere Gefühle, unsere Angst, unsere Wut... durch ihr Verhalten. Wenn wir nämlich verwurzelt sind, also ganz bei uns sind und in unseren Emotionen neutral sind, folgt uns das Pferd mit Freude und Aufgaben funktionieren.

Auch hier waren für mich wieder die Pausen ein großes Erlebnis. In den Pausen, in der Verwurzelung haben wir die Möglichkeit, emotional wieder neutral zu werden (= maximale Gelöstheit), und nur so gelingt es uns, Beobachter unserer eigenen Innenwelt zu werden und wieder ruhig zu werden und wieder mit Freude zu agieren - diese Veränderung spüren Pferde sofort und reagieren positiv auf uns.

3.CHAKRA - NABEL-CHAKRA

Einige Schlüsselwörter zum 3. Chakra:

Ernsthaftigkeit, Konsequenz, Fokus, Kraft

Im 3. Chakra geht es darum, unseren innersten Wünsche Raum zu geben, denn wie schon erwähnt, sind sie Hinweis zu unserer Lebensaufgabe. Geben wir unserem Wunsch zu wenig Raum, hat er keinen Platz, sich zu entwickeln. Große Wünsche brauchen einen großen Raum, damit sie Platz zum Entfalten haben!

Das 3. Chakra steht auch für das innere Feuer. Das kann durch Begeisterung entzündet werden. Das heißt unter anderem auch, dass ich meinen Wunsch nicht nur denke, sondern ihn richtig spürbar mache durch Bilder und positive Gefühle.

Wir müssen unseren innersten Wünschen Aufmerksamkeit schenken. Denn die Energie folgt unserer Aufmerksamkeit. Wir müssen uns also bewusst sein, wohin wir unseren Fokus setzen. Wenn wir das wissen, brauchen wir die Ernsthaftigkeit, um unser Ziel zu verfolgen. Das hat allerdings nichts mit Verbissenheit und Getrieben-Sein zu tun, sondern vielmehr geht es dabei um ein Bündeln unserer Energie. Je mehr mein Denken, Fühlen und Wollen gebündelt ist, desto weniger muss ich handeln: Es wird leicht! Ich bin in meiner Kraft!

Die sogenannte „Power-Position“ drückt dies aus - darunter versteht man die maximale Aufgerichtetheit bei maximaler Gelöstheit.

Mit den Pferden das 3. Chakra erfahren:

Nun wird das Pferd frei und über Distanz nur durch meine Energie und meine Absicht gelenkt. Dazu benötige ich einen Fokus, um dem Pferd die Richtung zu

weisen. Je klarer ich in meiner Absicht bin, desto besser kann das Pferd darauf reagieren. Das Pferd reagiert besonders auf Bilder. Deshalb schicke ich ihm Bilder von meiner Absicht und reiche sie mit Gefühlen an.

Auch hier ist die Verwurzelung meine Ausgangsposition. Zusätzlich bündle ich meine Energien und nehme die Power-Position ein.

Die Herausforderung dabei ist, ganz in seiner Kraft zu bleiben, die Energie zu bündeln und den Fokus, wo es hingehen soll, nicht zu verlieren. Wichtig ist auch, den Fokus im richtigen Abstand und im richtigen Winkel anzubringen. Ist er zu nah, hat das Pferd keine Bewegungsmöglichkeit und ist er ums Eck, weiß das Pferd nicht wohin.

Die Parallelen zum eigenen Leben sind wieder durch die Arbeit mit dem Pferd sehr deutlich! Denn so wie das Pferd reagiert auch das Leben auf meine Absicht und auf meine Energie und in weiterer Folge auf meinen Fokus. Wie viel Raum gebe ich meinen innersten Wünschen? Wie ernsthaft bleibe ich dran? Wie leicht lasse ich mich ablenken? Wie oft passiert es, dass meine Energien (denken, fühlen, wollen, handeln) nicht gebündelt sind und ich etwas anderes tue als ich fühle...

4.CHAKRA - HERZ-CHAKRA

Einige Schlüsselwörter zum 4. Chakra:

Heilung, Vergebung, Herzenergie, innere Ordnung, Mitgefühl

Nach den ersten drei Chakren, die die Basis bilden und physische Themen bearbeiten, kommt nun das 4. Chakra, das die Verbindung zwischen unterer und oberer Welt darstellt.

Nachdem ich mich verwurzelt habe, mir selbst immer mehr bewusst geworden bin und meine Kraft entdeckt habe, kommt nun die Herzenergie, die Liebesenergie dazu. Oder anders gesagt: sind die drei unteren Chakren in Harmonie, ergibt das eine innere Ordnung. Es gibt zwei Arten das Leben zu leben: aus Angst oder aus Liebe. Ein Leben aus Liebe ermöglicht mir Weiterentwicklung und Entfaltung.

Im 4. Chakra geht es nun um Vergebung und Heilung. Voraussetzung dafür ist die Akzeptanz - ich akzeptiere, was jetzt in diesem Augenblick ist. Dadurch kann Veränderung stattfinden. Mit der Herzenergie kann dies ohne Ablehnung, in Hingabe geschehen, und so kann der Prozess des Heilwerdens beginnen.

In der Arbeit zu diesem Chakra kann ich Beziehungen und Bindungen in meinem Leben und deren Dynamik genauer anschauen und gegebenenfalls erlösen.

Mit den Pferden das 4. Chakra erfahren:

Wenn ich mit der Herzenergie mit Pferden arbeite, kommt das spielerische, leichte Element hinzu. Über eine bestimmte Atemtechnik - die Herzatmung, lässt sich diese aktivieren. Sind wir in der Herzenergie spüren wir Freude und Leichtigkeit. Das spürt auch das Pferd und arbeitet gern mit uns.

Im 4. Chakra arbeite ich mit dem Pferd aus der Mutterstutenposition, indem das Pferd frei neben mir geht und wir unsere Schritte synchronisieren. Wie bereits erwähnt, spielen Freude und Leichtigkeit eine große Rolle - es geht einem sozusagen das Herz auf.

Wenn es nicht funktioniert, habe ich wieder die Möglichkeit, meine Blockaden mit Hilfe meiner Gefühle zu lösen oder aber auch die Dynamik anzuschauen und herauszufinden, ob ich diese Dynamik auch in einer meiner Beziehungen erkenne. Ist das so, habe ich die Möglichkeit, diese Bindung energetisch zu lösen.

„ Der Verstand kann uns sagen, was wir unterlassen sollen. Aber das Herz kann uns sagen, was wir tun müssen.“ (Josef Joubert)

5.CHAKRA - HALS-CHAKRA

Einige Schlüsselwörter zum 5. Chakra:

Meine Wahrheit, Kommunikation, Rollen

In diesem Chakra geht es vor allem darum, meine innere Wahrheit zu erkennen und zu kommunizieren, um sie dann im Weiteren auch zu leben. Im Laufe unseres Lebens übernehmen wir immer wieder bestimmte Rollen, mit denen wir uns zum Teil stark identifizieren. Rollen hindern uns, ganz wir selbst zu sein und unsere Lebensaufgabe, unsere Mission zu erfüllen.

In der Arbeit zum 5. Chakra geht es nun darum, Rollen zu erkennen. Denn durch das Erkennen und das Bewusstmachen beginnt bereits eine Veränderung. Rollen können oft sehr subtil auftreten

Auch die Kommunikation gehört zum 5. Chakra. Wie drücke ich mich aus? Wie wertfrei kann ich zuhören? Spreche ich meine Vorstellungen aus? Wie klar kann ich meine Wünsche ausdrücken? Wie ehrlich sage ich meine Wahrheit?

Meine Worte schaffen meine Realität!

Mit den Pferden das 5. Chakra erfahren:

Zu den Übungen zum 5. Chakra mit dem Pferd gehört das Parken des Pferdes, das heißt, das Pferd bleibt unangebunden stehen, dort, wo ich es hingestellt habe, auch dann, wenn ich mich immer weiter vom Pferd entferne. Weitere Übungen sind das Vertrautmachen mit angsteinflößenden Gegenständen.

Auch hier kommuniziere ich mit Hilfe von Bildern mit dem Pferd. Für mich war hierbei ein Aha-Erlebnis, dass Bilder nicht gleich Bilder sind. Bilder ohne Gefühle, ohne Herzenergie sind Befehle oder Aufforderungen, aber keine freudige Einladung. Reichere ich aber Bilder mit positiven Gefühlen und klaren Botschaften, wie „Du bist sicher!“, „Ich pass auf dich auf!“, „Du kannst mir vertrauen!“ an, haben diese Bilder eine ganz andere Energie und werden vom Pferd „gelesen“. Es ist also eine Kommunikation aus Akzeptanz, Geduld, Ernsthaftigkeit und Liebe.

Zum 5. Chakra gehören auch Vorderhand- und Hinterhandwende und das seitliche Gehen. Dabei geht es nicht vorrangig um Präzision oder ein perfektes Gelingen der Aufgabe, sondern vielmehr um meine Energie und ob ich meine Position beziehen und halten kann.

6.CHAKRA - STIRN-CHAKRA

Einige Schlüsselwörter zum 6. Chakra:

Intuition, innere Stimme, Empfindungen

Hier geht es darum, auf seine innere Stimme zu achten und sie wahrzunehmen. Diese Stimme ist - im Gegensatz zur Stimme des Verstandes - leise und sanft und verurteilt uns nicht. Ein weiterer Aspekt im 6. Chakra ist das Erkennen des „roten Fadens“ in unserem Leben. Denn er zeigt uns den Weg. Fragen wie „Was tue ich gerne?“, „Wo vergesse ich die Zeit?“, „Wer sind meine Vorbilder?“ können Hinweis geben.

Es ist für uns meist nicht einfach der inneren Stimme oder unserer Intuition zu folgen, weil wir es als „Verstandesmenschen“ gewöhnt sind, nur auf unseren Verstand zu hören. Er zeigt uns, wo wir uns im Moment befinden, aber er kann sich keine Vorstellung machen, auf welchen Weg mich meine innere Stimme führt - das kann er nicht erfassen. Der Verstand ist begrenzt!

Und wieder sind es hier die Pausen, die uns weiterbringen. Denn im Innehalten ist es uns möglich, unsere Grenzen wahrzunehmen und zu erkennen, dass es darüber hinaus auch noch etwas Anderes gibt.

Gerade im Umgang mit anderen Menschen ist dieser Blick sehr hilfreich, damit ich Menschen neutral, aber mit Anteilnahme und Aufmerksamkeit begegnen kann.

Wenn ich ganz bei mir bin, kann ich anderen Menschen völlig frei begegnen und auch ihre Freiheit akzeptieren.

Für mich war es sehr hilfreich, die Stimme des Verstandes von der Stimme des Herzens unterscheiden zu können. Als ich erkannt habe, dass diese negative Stimme, diese Stimme des Zweifels vom Verstand kommt, und dass diese oft verbunden ist mit der Angst vor der Ungewissheit, konnte ich auch öfter auf die innere Stimme hören, weil ich wusste, dass es sie neben der lauten Verstandesstimme auch noch gibt.

Mit den Pferden das 6. Chakra erfahren:

Hier geht es nun um intuitives Arbeiten. Hineinzuspüren, was braucht es jetzt im Moment oder was will das Pferd mir sagen. Das kann natürlich geplante Vorhaben völlig über den Haufen schmeißen - aber das Arbeiten macht viel mehr Freude, sowohl den Menschen als auch dem Pferd.

Eine Übung, die der eigenen Intuition Raum gibt, ist das Spiegeln des Pferdes. Ich stehe neben dem Pferd und berühre es. Alles, was das Pferd macht, jede noch so kleine Bewegung, mache ich nun auch. Dabei beobachte ich, was ich dabei spüre.

7.CHAKRA - KRONEN-CHAKRA

Einige Schlüsselwörter zum 7. Chakra:

Bewusstsein, Leben im Hier und Jetzt, höheres Selbst, Spiritualität, Geist

Wenn wir im 7. Chakra angekommen sind, sind wir auch in uns angekommen! Wir sind tief verwurzelt, uns selbst bewusst und unser Denken, Fühlen, Handeln und Wollen ist im Einklang. Wir leben im Hier und Jetzt und sind mit unserem höheren Selbst verbunden. Alle unsere Chakren arbeiten harmonisch zusammen, und wir sind frei und gelöst. In diesem Moment folgt uns das Pferd gerne und anerkennt uns als seine Führung.

Um dahin zu kommen, bedarf es der Auseinandersetzung mit mir selbst und meiner Bereitschaft mit Sanftmut und Klarheit, aber auch mit Ernsthaftigkeit dabei zu bleiben. Das Pferd hilft mir dabei, indem es absolut ehrlich und wertfrei auf mich und meine Energie reagiert und mir immer wieder zeigt, wo ich gerade im Prozess stehe und was meine Lernaufgaben sind. Es stellt sich mir als Spiegel, Lehrer und Partner zur Verfügung.

Es sind unglaublich schöne Momente, wenn ich wieder einen Schritt weitergekommen bin und wir - das Pferd und ich - mit viel Herz, Freude und Leichtigkeit zusammen arbeiten!

So, wie ich dem Pferd begegne, so begegne ich dem Leben. Und so wie das Pferd auf mich reagiert, so reagiert auch oft das Leben.

5. Weitere Wege - Zukunftsaussichten

Der Weg durch die sieben Chakren mit Hilfe der Pferde war für mich ein wunderbarer Weg mit Höhen und Tiefen, voller Aha-Erlebnissen und wertvollen Erfahrungen. Inhalte, die ich auch aus meiner Arbeit und von anderen Ausbildungen her kannte, bekamen noch mehr Tiefe und die bekannte Aussage: „Leben - im Hier und Jetzt“ wurde erlebbar und vor allem auch mit den Pferden geübt. Und natürlich war auch noch viel Neues für mich dabei.

Aus dem Wunsch, diesen Weg „mal nur für mich zu machen“, ist der Wunsch erwachsen, diesen Weg auch anderen Menschen zugänglich zu machen. Dabei möchte ich aber in meinem sozialen Berufsfeld bleiben.

<p>Hier einige Ideen, wie ich Raidho Healing Horses in meine Arbeit integrieren möchte:</p>
--

In der Arbeit mit den Kindern und Jugendlichen:

Kinder und Jugendliche spüren lassen, dass sie verwurzelt und so stark wie ein Baum sein können - dass sie ein großes Lebewesen mit mehreren hundert Kilo nur durch ihre Energie bewegen können.

Pferde begegnen den Menschen vorurteilslos, so auch Kindern und Jugendlichen, die oft das Gefühl haben, „nicht richtig zu sein“ oder das auch von ihren Mitmenschen vermittelt bekommen. Sie können mit Hilfe der Pferde ihre Blockaden, wie Angst, Wut, Unsicherheit, Frustration... lösen und zu mehr Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen finden.

In der Arbeit mit den Erwachsenen:

Wie wichtig wäre es für Eltern, die tagtäglich mit schwierigen, kräftezehrenden Situationen konfrontiert sind, ganz in ihre Kraft zu kommen, diese auch zu spüren und Möglichkeiten zu finden, diese auch aufrecht zu erhalten.

Erwachsene (Eltern) können sich selbst bewusster werden - ihren eigenen Weg finden. Blockaden, die ihr Leben behindern, können erkannt und erlöst werden, damit mehr Leichtigkeit und Freude ins Leben kommt.

In Fortbildungen mit Fachkräften aus dem Sozialbereich:

In der Arbeit mit Menschen ist aus meiner Sicht wichtig, dass ich als Fachkraft im Einklang mit mir selber bin, dass ich präsent bin und dass ich auch in schwierigen Situationen verwurzelt bleibe und mich von „Katastrophen“ nicht mitreißen lasse, damit ich handlungsfähig bleibe.

Hier bietet die Arbeit mit dem Pferd eine gute Möglichkeit der Selbstreflexion:

- > Stimmen meine Körpersprache, meine Absicht, meine Handlungen... überein?
- > Kann ich mir meinen Raum schaffen und diesen auch halten?
- > Welche Emotionen kommen in mir hoch, wenn etwas nicht funktioniert?
- > Welche Rolle habe ich übernommen? Und will ich das?

Und in weiterer Folge kann am Auflösen der Blockaden, am eigenen Raum und an der Bündelung der Energien mit Hilfe der Pferde gearbeitet werden.

Aber auch um Teamsituationen genauer anzuschauen oder die gemeinsame Zusammenarbeit zu stärken, bietet die Arbeit mit den Pferden eine sehr gute Möglichkeit.

Das sind Perspektiven und Pläne, die in der Arbeit noch weiterwachsen und sich weiter entwickeln dürfen. Aber während ich hier schreibe, merke ich schon, wie ich mich darauf freue!

Danke!

Zum Schluss möchte ich mich bei allen bedanken, die mich auf diesem Weg begleitet haben, der im Dezember 2015 begonnen hat und den ich auch nach Beendigung der Ausbildung weitergehen werde. Ganz besonders aber bei Folgenden:



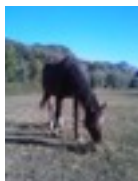
Liebe Alexandra, vielen Dank für deine einfühlsame, herzliche und sehr kompetente Art, mich zu begleiten und mich an deinem Wissen, das weit über reines Verstandeswissen hinausgeht, teilhaben zu lassen!



Lieber Racky, vielen Dank! Du hast mir geholfen, Blockaden zu erkennen und bist dann auch beim Auflösen bis zum Schluss an meiner Seite geblieben, obwohl du auch einfach grasen hättest gehen können.



Liebe Nevada, danke! Du hast mich so Einiges gelehrt: Zum einen, dass ein kleiner Schritt genügt und oft schon ein Sieg für beide Seiten ist, zum anderen wie wichtig es ist, bei meiner Absicht mit Ernsthaftigkeit zu bleiben - aber dabei die Pausen nicht zu vergessen! Und du warst es, die mich hat spüren lassen, was es heißt, ganz in seiner Kraft zu



Lieber Latiro, ich danke dir! Mit dir durfte ich erleben, dass Bilder nur mit Gefühlen Botschaften der Seele sind.



Liebe Asta, danke! Du spiegelst mich wie keine andere und zeigst mir immer sehr deutlich meine momentane Situation.



Lieber Limbio, auch dir danke ich! Du hast mir ganz zum Schluss gezeigt, dass der Weg weitergeht, auch wenn das letzte Modul fertig ist...

Der Weg wächst im Gehen unter deinen Füßen wie durch ein Wunder.

(R.Schneider)