© virgonira – Fotolia.com

Bewusstwerden

mit den Kräften der Pferde – die Reise geht weiter

Das zweite Chakra ist dem Element Wasser zugeordnet – so war es sicherlich kein Zufall, dass es genau an diesen beiden Tagen oft geregnet hat. Es steht außerdem für die Gefühle in uns. Bei der Aktivierung des zweiten Chakras geht es darum, dass die Energie in uns und somit in unserem Körper wieder ungehindert fließen kann. Somit können wir den Fluss des Lebens wieder in seiner ganzen Fülle erleben.

Blockaden erkennen – Schmerzkörper auflösen

In der heutigen Zeit haben wir gelernt unsere Gefühle zu unterdrücken, sie nicht zuzulassen, denn sie stören uns in unserem aktiven Leben. Wir haben keine Zeit für so etwas, schließlich müssen wir funktionieren. Gefühle stören dabei nur. Das fängt schon in der Schule an: Wer weint, ist eine Heulsuse oder ein Weichei. Im Beruf, gerade wenn wir hoch hinauf wollen auf der Karriereleiter, ist ein sehr gefühlsbetontes Auftreten nicht förderlich. Leider macht uns diese Einstellung auf Dauer krank. Wenn wir unsere Gefühle unterdrücken, sind sie deswegen nicht weg. Sie bleiben in uns und werden zu Blockaden. Man kann sie sich auch als stehende Gewässer in uns vorstellen. Jeder weiß, dass stehendes Wasser schnell anfängt zu modern und zu stinken, im Gegensatz zum frischen, klaren, fließenden Wasser.

Dadurch dass wir gelernt haben unsere Gefühle zu unterdrücken, nehmen wir sie oft gar nicht mehr wahr. Das hat zur Folge, dass wir den Grund für Probleme oder gar Krankheiten in unserem Leben oftmals nicht kennen, wir können uns somit nicht weiterentwickeln. Wie können wir also unsere lang unterdrückten Gefühle wieder hervorholen? Hier hilft uns das Pferd: Der Teilnehmer macht eine Übung, in der er das Pferd in eine bestimmte Position bringen oder anderweitig im Raum bewegen soll, dies aber nur mit dem Ich-Bewusstsein, Klarheit und Energie. Bei dieser Übung ist es aber nicht entscheidend, dass sie funktioniert. Denn gerade durch das Scheitern kommen sehr oft unterdrückte Gefühle hoch, die man auch als Schmerzkörper bezeichnen kann, der sich in uns manifestiert hat. Die Befreiung vom Schmerzkörper ist erstmal schmerzhaft. So sind reinigende Tränen bei dieser Übung keine Seltenheit, diese wirken aber sehr befreiend. Kommt nun so ein Gefühl hoch, hat die Person die Möglichkeit sich von ihm zu lösen, denn

Als ich im April dieses Jahres zum ersten Mal erleben durfte, wie schön es ist, mit Pferden nicht „nur“ zu leben, zu arbeiten und zu reiten, sondern mit ihnen Seelenarbeit zu machen, war mir sofort klar: Ich komme wieder (siehe raum&zeit Nr. 196, Seite 93). Anscheinend hatte ich diesen Wunsch zielgerichtet auf meine innere Leinwand gebracht, denn die Einladung folgte auf den Fuß. So durfte ich im August wieder an den Gardasee fahren und zusammen mit Alexandra Rieger, ihren Pferden und zwei weiteren Teilnehmerinnen das Modul des zweiten und dritten Chakras miterleben.

Von Andrea Ehlers, Wolfratshausen

nur wenn ich mir eines Gefühls wieder bewusst werde, kann ich es auch auflösen. Hierbei passiert nun etwas sehr Berührendes: Während dieser Phase, in der das Gefühl hochkommt und versucht wird sich davon zu lösen, geht das Pferd freiwillig in den Raum der jeweiligen Person und hilft durch seine Anwesenheit bei diesem Prozess. Das Pferd steht dabei völlig frei und ganz ruhig bei der Person und lässt sich in dieser Phase, völlig pferdeuntypisch, von nichts ablenken, auch nicht vom leckeren Gras unter ihm. Nach einer Weile, wenn der Prozess beendet ist, geht das Pferd und widmet sich wieder seinem Gras. Hier erklärt sich der Begriff „Healing Horses“ von selbst. Alexandra erzählte mir, dass nicht alle Pferde das sofort auf diese Weise gemacht haben, mittlerweile tun es aber mehrere, meistens jene, die dann auch von den Teilnehmern ausgewählt werden. Scheinbar müssen die Pferde auch reifen, aber letztlich sind alle Pferde dieser Welt dazu in der Lage. Jeder Pferdebesitzer kennt das sicherlich auch: Wenn man mal betrübt zu seinem Pferd kommt, spürt es dies sofort und versucht, den Menschen durch seine Anwesenheit und sein Verhalten wieder auf bessere Gedanken zu bringen. Dennoch, diese Momente während der Übung waren wirklich einzigartig, egal ob bei einem selbst oder bei einem Teilnehmer. Dem Teilnehmer bleibt es natürlich freigestellt, ob er über das Gefühl reden möchte oder nicht. Oft kennt man das Gefühl nicht mehr, da es lange unterdrückt wurde, oder es aus der Kindheit stammt. Hier kann es hilfreich sein sich zu fragen, ob es eine Farbe oder eine Form hat.

Der Verstand hat kein Interesse daran, dass man seinen Schmerzkörper auflöst.

Hilfe zur Selbsthilfe

Wenn man nun dieses Gefühl kennt und es vielleicht im Alltag wieder kommt, dann kann man ihm auch hier durch ruhige Atmung und das Verweilen in einer neutralen Position sagen: *„Ich brauche Dich jetzt nicht mehr.“* So kann es sich zunehmend auflösen. Das ist das Besondere am Konzept von Rhaido Healing Horses: Es ist Hilfe zu Selbsthilfe. Es ist Alexandra Rieger ganz wichtig, dass alle von ihr gelehrten Übungen und Erkenntnisse gerade im Alltag umgesetzt werden, dass man sie täglich übt und verwendet. Das Pferd hat dabei geholfen, den Schmerzkörper zu erkennen und nun kann man ihn jeden Tag ein bisschen mehr auflösen, auch ohne Pferd.
Hierzu hat uns Alexandra auch noch eine Technik mit auf den Weg gegeben, die sogenannte Spiegeltechnik: In der Meditation geht man an einen Entspannungsort, dort lässt man einen Spiegel entstehen, in dem man die Gefühle des Schmerzkörpers hineinschreibt, diese kann man dann entweder löschen, also wegwischen oder den Spiegel zerstören. In den neuen Spiegel, den man entstehen lässt, werden die positiven Gefühle und die Wünsche, wie man sein möchte, geschrieben.

Der Verstand – Träger des Schmerzkörpers

Ganz wichtig ist hier, dass man sich nicht von seinem Verstand austricksen lässt. Gefühle sind weder logisch noch kann man sie berechnen. So etwas mag der Verstand nicht. Deswegen muss man aufpassen, dass einem der Verstand nicht erzählt: *„Das bildest Du Dir alles ein, so ein Unsinn, früher ging das doch auch ohne!“* Der Verstand hat kein Interesse daran, dass man seine Gefühle oder seinen Schmerzkörper

Pferde sind hoch sensitive Tiere und spüren sofort, wenn der Mensch gerade ein negatives Gefühl verarbeitet. Durch ihr starkes Ich-Bewusstsein im Hier und Jetzt unterstützen sie uns gerne bei diesem Prozess.

© raum&zeit

Setzt man den Fokus zielgerichtet ein, dann geht das Pferd sogar auf einer leckeren Wiese bergauf, ohne weitere Anstrengung.

Je besser man lernt aus der „Power Position" das Pferd zu führen, umso mehr Abstand kann man halten, man wird zum „unsichtbaren Menschen."

auflöst, im Gegenteil, er „ernährt" sich davon. Unterdrückte Gefühle werden zu Teilpersönlichkeiten in uns, die ihre Energie vom Verstand bekommen, somit mögen sie es nicht, wenn wir den Verstand bei dieser Arbeit ausschalten, denn dann nehmen wir ihnen die Energie. Aber das ist ja genau das, was wir wollen: Wir wollen unsere Herz- und Seelenenergie stärken, und nicht unsere Blockaden. Eine weitere Kraft, die uns bei dieser Arbeit stören kann, ist die Trägheit, oder wie man in Bayern sagt: „Kim i heid ned, kim i moang". Schaffen wir es aber unsere Trägheit zu überwinden, unsere Gefühle zu bearbeiten und damit bewusster durchs Leben zu gehen, so kommen wir in einen wunderbaren Zustand der Leichtigkeit und Freude. Dieser Zustand ist nicht zu verwechseln mit Faulheit, denn das ist die kleine Schwester der Trägheit. In der klassischen Dressur wird vom Reiter die maximale Aufrichtung bei maximaler Gelöstheit gefordert. Dies ist genau das, was man mit der Energiearbeit mit den Pferden für sich erreichen kann. Es ist aber auch ein lebenslanger Prozess.

Das dritte Chakra

Das dritte Chakra ist dem Element Feuer zugeordnet und wie sollte es anders sein: An diesen beiden Tagen schien die Sonne und es war noch einmal richtig warm. Es steht außerdem für den persönlichen Willen, für unsere Persönlichkeit, also für das, was wir sind. Es hilft uns bei der Suche nach uns selbst oder dem sogenannten „Inneren Kind".

Ich bin mir sicher, dass inzwischen fast jeder in seinem Bekanntenkreis jemanden kennt, der scheinbar von jetzt auf gleich sein Leben komplett umgekrempelt hat und etwas ganz neues gemacht hat, oft auch gepaart mit starken finanziellen Einbußen oder der Aufgabe eines sogenannten „krisensicheren" Jobs. Hier steht man oft etwas verdutzt daneben und wundert sich. Besonders erstaunt ist man, wenn dieser jemand dann auch noch unverschämt zufrieden und glücklich aussieht und mit seinem „neuen" Leben oder seiner „neuen" Berufung später auch noch große Erfolge feiert, wider aller Prognosen. So jemand hat seine Seelenaufgabe gefunden und lebt sie

Teilnehmerfeedback von Rhaido Healing Horses

Ich bin nun seit Freitag wieder zu Hause, und es geht mir von Tag zu Tag besser. Ich fallle nicht mehr in alte Muster (im Moment). Mein Pferd reagiert auf die energetischen Hilfen, es ist eine wahre Freude und andere staunen. Ich spüre jeden Tag meine Mitte immer mehr und komme auch nicht so schnell aus dem Gleichgewicht. Das Gefühl ist einfach toll und zum ersten Mal in meinem Leben fühle ich mich mit der Erde verbunden und sicher. Ich habe das Gefühl, es zeichnet sich auch ein Weg für mich ab, den ich vom Herzen her gehen möchte. Heute in der ersten Yogastunde nach drei Wochen, in denen ich kein Yoga gemacht habe, kam ich in den Übungen viel weiter als sonst, wenn ich täglich trainiert habe. Das sehe ich als Erfolg aus der Arbeit mit den Pferden an. Von ganzem Herzen danke ich Dir dafür, du bist wundervoll und auch Deine Pferde. **Sabine, Teilnehmerin Modul: 1. Chakra**

Es waren ja damals in Italien zwei sehr bewegende Wochen mit absoluten Höhen und Tiefen. Ich war sehr durcheinander, als ich damals wieder gefahren bin, andererseits war es auch irgendwie so, als hätte jemand den Reset-Knopf gedrückt. Alexandra hatte versprochen, dass nichts mehr so bleiben würde, wie es war. Das hatte ich gehofft, denn ich war ein seelisches Wrack, als ich dort ankam. Keine Arbeit mehr (die hatte ich selbst gekündigt), keinen Kontakt zu meiner Tochter, ich hasste mein Zuhause, hatte ständig Angstzustände und Depressionen. All das durfte sich gerne ändern. Der Stand heute ist, dass ich eine wunderbare Arbeit gefunden habe, die mich sehr glücklich macht, ein neues wunderschönes Zuhause (Miethaus von meiner neuen Chefin, die übrigens Fan Eurer Zeitschrift ist und sie von Beginn an abonniert hat) und ich bin nur noch glücklich, keine Spur mehr von Angst und Depression. Ich kann Alexandra nur immer wieder danken. Ihre Arbeit war für mich ein absoluter Segen.
Heike, Teilnehmerin Kompaktausbildung

© raum&zeit

Mit etwas Übung kreist das Pferd auch im Galopp um den Menschen, der als Fels in der Brandung seinen Raum wahrt und sich in Klarheit übt.

nun, das kann nur klappen. Das soll jetzt natürlich nicht heißen, dass jeder sofort alles hinschmeißen soll und etwas komplett anderes machen soll, darum geht es nicht. Bei genauerem Hinsehen auf solche Lebenswege stellt man nämlich auch immer wieder fest, dass bereits die früheren Berufe oder Tätigkeiten der Person in die jetzt deutlich gewordene Richtung geführt haben, nur war es eben noch nicht bewusst. Hier kann uns die Aktivierung des dritten Chakras hilfreich sein und natürlich auch wieder die Pferde.
Zunächst muss uns klar sein, welche Veränderung wir uns in unserem Leben wünschen. Was soll anders, besser werden? Wenn wir uns darüber bewusst sind, können wir diesen Wunsch fokussieren. Wichtig dabei ist auch wieder das Ausschalten des Verstandes und der Logik. Denn viele Wünsche scheinen zunächst völlig aus der Luft gegriffen und realistisch gesehen einfach nicht umsetzbar. Ähnlich wie bei dem oben genannten Beispiel oder auch beim Lebensweg von Alexandra Rieger.

Den Wunsch, die Energie fokussieren

Um unsere Energie zu fokussieren, übten wir zunächst wieder mit den Pferden. Wir sollten das Pferd um uns kreisen lassen, aber nur mit unserem Energiestrahl aus dem dritten Chakra. Dazu braucht man die richtige Körperhaltung, damit der Strahl nicht bremst und wie immer Klarheit. Spielt das alles zusammen, funktioniert es. Das Pferd läuft um einen herum, man selbst ist der Fels in der Brandung. Das geht mit etwas Übung auch recht schnell im Trab oder Galopp. Möchte man das Pferd anhalten, unterbricht man den Strahl mit einer leichten Beckenbewegung. Man übt erst mit Seil, danach läuft das Pferd frei, den Strick benötigt man kaum noch. Das Faszinierende für mich als Pferdebesitzerin: Kennt man die energetischen Zusammenhänge dieser Übung, funktioniert es mit jedem Pferd recht schnell. Viele Pferdebesitzer kennen diese Übungen aus der Bodenarbeit, denken aber genau wie ich anfangs, dass es nur mit viel Üben und dann auch erst einmal nur mit dem eigenen Pferd funktioniert. Das stimmt aber nicht. Ist man klar mit seinen Aussagen, geht es mit Leichtigkeit und Freude und auch mit fremden Pferden. Und man lernt seine eigene Energie zu fokussieren und damit effektiv und sparend einzusetzen. Aber auch das Fehlermachen ist kein Problem, wenn man erkennt woran es liegt. Hier helfen die Feedbacks der Teilnehmer sehr. Wichtig ist nach einer missglückten Aktion in die Power Position zurückzukehren (maximale Aufrichtung bei maximaler Gelöstheit) und dann in Ruhe von Neuem zu beginnen. Dann nimmt es einem das Pferd auch nicht übel, solange man nicht böse oder ungeduldig wird. Zu 99,9 Prozent liegt der Fehler beim Menschen, das Pferd reagiert stets sofort auf die richtigen Impulse. Beim Üben lernt man natürlich auch wieder etwas über sich selbst: Wenn ich Probleme habe den Fokus zu setzen, kann man sich fragen: Mache ich das im Alltag auch? Verzettele ich mich oft? Bin ich auf drei Baustellen gleichzeitig und bringe aber nichts zu Ende, usw. Auch bei dieser Arbeit gilt: Alles darf, nichts muss.
Um seinen Seelenwunsch umsetzen zu können, stellte uns Alexandra eine Technik ohne Pferd vor: Die sogenannte Leinwandtechnik. Hier lässt man in der Meditation an seinem bekannten, ruhigen Ort eine Leinwand entstehen, auf der man, wie im Kino, seinen Wunsch, sein neues Leben als Film ablaufen lässt. Somit kann man den Wunsch fokussieren und damit werden die Energien frei, damit das Außen sich danach richten kann (wie innen so außen) und die Dinge, die man zur Umsetzung braucht, können zum Menschen kommen. Wer diese Technik mit viel Disziplin morgens und abends übt, kann auf diese Weise seinen Seelenwunsch Wirklichkeit werden lassen, so Alexandra Rieger. Und das ist wichtig für uns, denn nur so können wir gesund und glücklich werden. Sie selbst ist das beste Beispiel dafür.

Freude und Leichtigkeit

Für mich waren diese vier Tage wieder gefüllt mit vielen wunderbaren Erkenntnissen und Tipps, um an mir selbst arbeiten und dadurch mit mehr Freude und Leichtigkeit durchs Leben gehen zu können. Mein Lebensmotto war schon als Kind: „Ein Leben ohne Pferde ist möglich, aber sinnlos“ (frei nach Loriot). War doch nur in der Nähe von Pferden sein zu dürfen schon damals so beglückend für mich – und das ist es bis heute. Durch diese Seminare verstehe ich mein kindliches Urwissen immer mehr. Aber wie schon im ersten Artikel erwähnt, brauchen Sie kein eigenes Pferd um diese Arbeit machen zu können. Eine Begegnung mit diesen wunderbaren Wesen und das richtige Wissen dazu reichen aus, um bewusster zu werden, seinen Herzenswunsch leben zu können und damit in die Freude und Leichtigkeit zu kommen.
Wem der Weg an den Gardasee zu weit ist: Es gibt inzwischen auch einige zertifizierte Rhaido Trainer in Deutschland. www.rhaidohealinghorses.com ■

Die Autorin

Andrea Ehlers, Jahrgang 1967, reitet seit ihrem sechsten Lebensjahr und das am liebsten draußen in der Natur. Seit dem Tod Ihres Vaters im Jahr 2002 übernahm sie zusammen mit ihrer Mutter und ihrer Schwester den elterlichen Verlag und damit die Zeitschrift raum&zeit.
Seit Ende 2013 führt sie den Verlag zusammen mit ihrer Schwester Susanne.

Buchtipps

Alexandra Rieger: „Die heilenden Kräfte der Pferde“, 19,90 € zzgl. Versand

Alexandra Rieger: „Chakrenarbeit mit Pferden“, 19,90 € zzgl. Versand

Beide Bücher erhältlich beim raum&zeit Bücherservice, Geltinger Str. 14e, 82515 Wolfratshausen; 08171 / 41 84-60 E-Mail: vertrieb@ehlersverlag.de