

**Abschlussarbeit zur
Zertifizierung
als
Raidho Healing Horses
Trainerin**

Britta Meischner
Belliner Weg 7
24238 Lammershagen
Mobil: 0157 89104897

Diplom-Pädagogin,
Heilpraktikerin für Psychotherapie,
Fachberaterin Psychotraumatologie,



Raidho erfüllt.

Raidho macht Spaß!

Raidho fordert dich heraus und bietet dir Chancen zu
persönlichem Wachstum.

Raidho hat was mit Pferden zu tun und Raidho ist einfach toll.

Im Juni 2017 begann ich die Profiausbildung zur Raidho Healing Horses Trainerin, die ich im April 2018 beendete und welche ich für psychisch kranke Menschen, vornehmlich für Menschen mit PTBS (Posttraumatischer Belastungsstörung), Depression und Angsterkrankungen, aber auch für Neugierige und für Pferdebesitzer, die erfahren wollen, wie hilfreich ihre Sport-und Freizeitpferde noch sein können, einsetzen möchte. Ferner biete ich für Gruppen ein Modul zur Herstellung innerpsychischer Ordnung an.

Als ich meine Abschlussarbeit sozusagen in erster Fassung meinem Sohn zu lesen gab, meinte er „Oh ist ja ganz schön viel und äh Mama, das ist ja ganz

schön sachlich, musst du das so schreiben? Bringt dir Raidho denn eigentlich Spaß?“

Da hatte ich so schöne wissenschaftliche Quellen zitiert hinsichtlich der positiven Wirkungen von Tieren auf Menschen mit Posttraumatischer Belastungsstörung(PTBS), Depression und Angsterkrankungen, meiner Zielgruppe, für welche ich Raidho anbieten möchte. Ich hatte es schön zitiert, aber eigentlich habe ich mich gequält mit meiner Abschlussarbeit. Ich habe Verspannungen und schlechte Laune bekommen. Selbstmitleid, dass ich mit so wenig Zeit jetzt auch noch sowas machen muss,... Zunächst dachte ich, wie toll ist das denn, eine Arbeit darüber zu schreiben wer ich bin und was ich mit Raidho machen will. Und dann wurden die inneren Widersacher auch schon aktiv: „Erst die Inhaltsangabe,..“, **„und wenn meine Kolleginnen das lesen?“** und „tu mal nicht so hoch trabend“...

Dann meine Erinnerung an meine Diplomarbeit im Studium der Erziehungswissenschaften. Damals dachte ich: „Nie mehr! Nun habe ich meine Pflicht und Schuldigkeit abgeleistet, ich habe mein Diplom in der Tasche und nun schreibe ich nur noch Briefe und Tagebuch!“ So dachte ich auch schon davor, bei den Strapazen meiner Gesellenprüfung als Imkerin. Die Heilpraktikerprüfung für Psychotherapie habe ich dann aber auch noch abgelegt, und mir geschworen ab jetzt wirklich nur das zu machen, was keinen Druck mehr erzeugt. Und nun doch noch eine Raidhoabschlussarbeit? „Britta, musst du doch gar nicht schreiben, du hast ja genügend Berufe und Qualifikationen“ . . . (Widersacher Nummer 75.000).

Dank meines Sohnes wird mir klar, Britta, mache Raidho und zwar genau jetzt!!! Wenn wir am Gardasee mit den Pferden gearbeitet haben, hat Alexandra immer wieder betont, „hört auf, wenn ihr nicht mehr lächeln könnt“.

„Verwurzele dich. Atme ein, atme aus. Spür die Kraft von Mutter Erde, die dich trägt. Vertraue. Es wird sich fügen. Akzeptiere erstmal deinen Stress. Akzeptiere, dass du an eine Grenze stößt.“

(1. Chakra, Verwurzelung)

„Beobachte was da bei dir aktiviert wird. Aha, es ist Stress, Versagensangst. Sei geduldig mit dir, atme weiter, löse die Verspannungen, atme sie in die Erde, ja jetzt wird es leichter.“ Ich kann wieder lächeln.

(2. Chakra, Geduld),

Was will ich denn eigentlich?

Der Sieger hat immer einen Plan. Der Verlierer hat immer eine Ausrede.

Der Sieger findet für jedes Problem eine Lösung. Der Verlierer findet in jeder Lösung ein Problem.

Der Sieger vergleicht seine Leistungen mit seinen Zielen. Der Verlierer vergleicht seine Leistungen mit denen anderer Leute.

Der Sieger sagt: „Es mag schwierig sein, aber es ist möglich!“ Der Verlierer sagt: „Es ist möglich, aber es ist zu schwierig.“

Der Sieger ist immer ein Teil der Lösung. Der Verlierer ist immer ein Teil des Problems.

Es zählt allein, was Du tust!

Autor unbekannt

... und Britta?“

„Ja ich möchte eine Siegerin sein!!! Das heißt, ich möchte meine Raidhoausbildung wirklich beenden all meinen Gewalten zum Trotz!“

(3. Chakra, der Wille und der Fokus)

„Nicht unterkriegen lassen, nochmal von vorne. Ich schreibe nun meine Arbeit, weil es mich glücklich macht, wenn ich sie fertig in Händen halten werde.“

(4. Chakra, Ordnung, Vergebung).

... und nun wird alles leichter!

„Ich darf meine Wahrheit schreiben „Raidho ist ein Erlebnis, eine persönliche Herausforderung, eine Überraschung eine tiefe Freude und eine Lebenshilfe.“

(5. Chakra, Authentizität)

Britta Meischner

brittameischner@posteo.de

mobil.: 0157 89104897

„Und ich liebe das, was ich tue und ich will das tun, was ich liebe. Ich möchte meinen eigenen Weg mit den Pferden gehen und möchte Raidho machen mit den Menschen die sich angesprochen fühlen.“

(6. Chakra, Intuition).

Hier und Jetzt!

(7.Chakra, Gegenwärtigkeit)

Also wer bin ich?

Auf jeden Fall ein zweifelnder Geist. Und wenn Raidho fragt:

„Tust du, was du fühlst und denkst du, dass du das, was du denkst auch willst?“

„Häh? Bitte nochmal.“ Ja genau, auch ich gerate genau da ins Strudeln, in die Unklarheit und weiß gar nicht mehr, was ich überhaupt denke, geschweige was ich will. Ein Pferd weiß aber ganz genau was es will, entweder es geht jetzt grasen oder rührt sich nicht vom Fleck. Wenn ich als Mensch aber eine Absicht habe und fühle, dass ich das, was ich denke auch will, tut ein Pferd alles, was ich aus reinem Herzen möchte und folgt mir. Diesen Zustand zu erleben, ist äußerst beglückend. Und das ist für mich Raidho. Ein mitunter holpriger Weg, der mir schließlich zu einer inneren Ordnung und Stimmigkeit meines Denkens, Fühlens, Wollens und Handelns, verhilft. Es ist eine Wohltat mir meiner Kraft bewusst und handlungsfähig zu werden. Die Widersacher die mich aus meiner Mitte bugsieren, in Form von Bewertungen, Projektionen und Widersachern, die für die Pferde sichtbar sind, und auf welche Pferde reagieren, können tatsächlich aufgelöst werden.

Und ich möchte anderen Menschen die Möglichkeit geben, selber die Erfahrung von wohltuender innerer Neuordnung zu machen.

Also noch mal: Ich denke.
 Ich denke, ich will.
 Ich fühle, dass ich das was ich denke auch will.
 Ich tue, was ich fühle, dass ich das was ich denke auch will.

Ist das nicht ein großartiger Moment. Dann bin ich im Flow, kraftvoll und präsent.

Wie ich zu Raidho gekommen bin...

Mein Ansinnen, die Ausbildung bei Alexandra Rieger am Gardasee zu machen, war zunächst gar nicht so gedacht von mir, dass ich sie beruflich einsetzen möchte. In der Zeitschrift „natural horse - Über den achtsamen Umgang mit Pferden (3/2016)“ stieß ich auf den Artikel „ Die heilenden Kräfte der Pferde... ... führen zur inneren Stärke“ und ein Portrait von Alexandra, beides verfasst von Martina Kiss. In dem Artikel wurde Alexandras Arbeitsweise dargestellt. Die Grundlage der Ausbildung ist die Arbeit mit den sieben Hauptchakren und das wichtigste Thema mit den Pferden ist, dass die Pferde die momentane Gefühlslage des Menschen wahrhaftig spiegeln können und was das für Menschen auf dem Weg zur Bewusstwerdung zu bedeuten vermag.

Die Schlüsselwörter die mich anzogen, waren „Pferde“, „Chakren“, „Spiegelung“ und „Innere Stärke gewinnen“. Mein Interesse war geweckt.

Innere Stärke und Klarheit verliere ich doch allzu oft in meinem Alltag, mit Chakren, Trommelreisen in Anderswelten und Pferden beschäftigen ich mich sowieso regelmäßig und das mit der Spiegelungsfähigkeit der Pferde und deren Bedeutung für den Menschen wollte ich doch auch zu gerne endlich verstehen. Ich entschied mich zunächst für die Module eins bis drei und wollte erstmal sehen, ob ich auf eine Lehrerin treffen würde, mit der ich mich identifizieren, die mir Vorbild sein kann.

Ich stieß nicht nur auf eine liebevolle Lehrerin die ich wirklich ehren und aus tiefem Herzen annehmen kann und deren Worte lange nachklingen, auch die anderen TeilnehmerInnen beeindruckten mich in ihrer eigenen Suche und Selbsterfahrungsbereitschaft. Und natürlich stieß ich bald darauf, wie Pferde spiegeln und das sie nur allzu gerne die im Menschen innewohnenden Widersacher spiegeln.



Ich erlebte und erlebe, dass Pferde bei seelischen Prozessen des Menschen, wenn dieser seinen Widersachern begegnet, in der Lage sind das frischeste Gras zu verlassen und in den Raum des Menschen einzutauchen, um dann in fühlbarer Präsenz bei ihm zu stehen.

Herr Waldemar F. Gruber, Wien, beschreibt in dem Sonderdruck der Zeitschrift „raum und zeit“ - Energiearbeit mit Pferden: „ Bei einem Prozess eines Menschen, der ein Problem im seelischen Bereich hat, unterstützt das Pferd diesen freiwillig indem es den Raum des jeweiligen Menschen betritt und durch seine Anwesenheit den Auflösungsprozess unterstützt. Das Pferd steht völlig frei und ruhig und lässt sich von nichts ablenken, erst nach Beendigung des Prozesses widmet es sich wieder seinen eigenen Interessen....

Bei Pferden ist der Gemeinschaftsgeist besonders ausgeprägt. Ein Pferd kann drei oder vier Dinge gleichzeitig aufspüren und auch beeinflussen“. In seiner Leserzuschrift, schreibt Herr Gruber, dass Pferde die Möglichkeit haben, „viele Dinge, die ein Mensch ausstrahlt zu erkennen, bzw. zu beeinflussen. Wenn ein Tier dazu bereit ist Menschen zu helfen, dann ist es meistens so, dass diese Tiere besonders gepflegt und betreut wurden. Pferde, die einen guten Kontakt zu Menschen haben , sind dann gerne bereit, diese Energien zu empfangen, denn diese Tiere können genauso wie die Delphine und die Vögel spezielle Energien empfangen und an Menschen weitergeben. Das Pferd geht dann in Resonanzfrequenz mit dem Lebewesen und in volle Konzentration. Es stellt sich der Moment ein, in dem die Tiere in vollkommener Stille verharren. In diesem

Moment wird Energie ausgetauscht bzw. entsprechend modifiziert und danach ist die Situation für die Tiere erledigt.“

Diese Wirksamkeit hat mich mehrmals tief beeindruckt. Zurück vom Gardasee habe ich sofort mit Freunden ausprobiert, ob es auch außerhalb des Raumes um Alexandra herum, funktioniert. Und siehe da, das tut es.

Für wen ich Raidho anbiete

Daraus ist mein Wunsch entstanden, Raidho nicht nur für mich selber zu nutzen, um meinen Widersachern zu begegnen, sie aufzulösen und zu einer neuen inneren Ordnung zu finden, sondern die Hilfe, die Pferde uns anbieten auch anzunehmen und weiteren Menschen zu Gute kommen zu lassen. Insbesondere denke ich an die Menschen, die ich beruflich begleite, die ihr Vertrauen in Menschen verloren haben, die dünnhäutig sind oder von Reizen überflutet werden. Raidho kann ihnen sanft und tröstend ermöglichen, ihren eigenen inneren Querulanten zu begegnen, sie aufzulösen und innerlich freier und glücklicher zu werden. Mit Widersachern und Querulanten meine ich Bewertungen, Projektionen und Glaubenssätze, die uns selber von uns und unseren Mitmenschen trennen und unser Leben schwer machen.

Seit 2002 bin ich hauptberuflich in der Beratung und Begleitung psychiatrisch erkrankter Frauen, in einer autonomen Frauenberatungsstelle, im sogenannten „Ambulant betreuten Wohnen für Frauen mit psychischen Erkrankungen“, tätig. Das „Ambulant betreute Wohnen“ ist eine aufsuchende Hilfe für Menschen, die von Behinderung bedroht oder betroffen sind und die den Hilfesuchenden in den Bereichen Gesundheit, Soziale Kontakte, Finanzen, Arbeit /Ausbildung, Tages- und Wochenstruktur, Freizeit, Wohnen und Umgang mit Behörden, Stärkung bietet, damit diese in ihrem eigenen Wohnumfeld selbständig leben können.

Ferner arbeite ich in einer psychosomatischen Klinik und biete ressourcenfördernde Freizeitangebote sowie Kurse zu Stressabbau und Gewaltfreier Kommunikation nach Marshall Rosenberg, an.

Ich bin überzeugt, dass besonders Menschen mit einer PTBS , einer Depression oder Angsterkrankungen von Raidho profitieren.

Zurzeit sind besonders achtsamkeitsbasierte Therapien erprobt und Patienten üben in verschiedenen Kursen ihre Aufmerksamkeit auf das Hier und Jetzt zu fixieren, die Gedankenaktivitäten zu reduzieren und dadurch Stress abzubauen. Im Umgang mit Pferden erhalte ich sofort eine Rückmeldung, ob ich mit meinen Gedanken beim Pferd und im Hier und Jetzt bin oder nicht. Speziell für Menschen mit einer PTBS, mit Intrusionen, Flashbacks und Konzentrationsschwächen, aufgrund des Schlafmangels kann der Umgang mit Tieren eine wirkungsvolle, leichte Form des Achtsamkeitstrainings bieten.

Alexandra spricht davon, dass unser Sein mit Pferden unsere Gedankenhypnosen unterbrechen kann, weil Pferde uns helfen in die Gegenwärtigkeit zu kommen. Wer kennt das nicht? Beim Pferd sein und „runterzukommen“. So ist meine zweite Zielgruppe die der Menschen, die selber ein Pferd oder Pflegepferd haben, es genießen „runterzukommen“ und vielleicht noch gar nicht wissen, was noch alles möglich ist und was Pferde für ihre Menschen tun wollen.

Angst, Depression und Symptome einer PTBS lassen sich durch tiergestützte Interventionen erwiesenermaßen deutlich reduzieren. Die positiven Wirkungen von Tieren auf Menschen sind belegt. Die Ausschüttung des Hormons Oxytozin beim Streicheln eines Tieres puffert Stressreaktionen ab, baut Aggression, Angst und Schmerz ab und fördert Vertrauen, Kommunikation und Ruhe. Eine schnellere Reduktion der Suizidalität sowie der depressiven Gesamtsymptomatik bei dem zusätzlichen Einsatz tiergestützter Intervention zur stationären Krankenhausbehandlung, wurde in einer Studie belegt. Gerade Menschen mit einer PTBS sind eher in der Lage zu einem Tier eine vertrauensvolle Beziehung einzugehen, anders als zu Menschen. Das Zusammensein mit Pferden hat körperliche, spirituelle, emotionale und mentale Auswirkungen.

Ich möchte mit den Menschen mit den oben genannten Krankheitsbildern mit Hilfe der Pferde die Chakrenqualitäten herausarbeiten, da ich sie essentiell für ein selbstbestimmtes Leben erachte.

Raidho Healing Horses bietet eine Möglichkeit die sieben Hauptchakren durch Übungen mit und ohne Pferde, zu aktivieren und deren Qualitäten in den Alltag zu integrieren. Die Qualitäten sind die Verwurzelung (1), das Einüben von emotionaler Gelöstheit, Geduld (2), die Fokussierung (3), die Vergebung (4), die Kommunikationsfähigkeit (5), die Intuition (6) und im Hier und Jetzt zu sein (7).

Die Verwurzelung/Erdung ist von enormer Bedeutung, sie wirkt der Verzweiflung und irrationalen Ängsten entgegen. Ohne festen Boden unter den Füßen lässt es sich schwer gehen und besonders traumatisierte Menschen, deren Grenzen übertreten wurden, haben teilweise gar kein Gefühl für ihren eigenen Raum, geschweige denn die Überzeugung, dass ihnen ein eigener Raum zusteht. In einer Pferdeherde erhält jedes Herdenmitglied einen Platz in der Hierarchie. Jedes neue Mitglied wird in eine Herde integriert. Pferde fragen immer danach, „Wer bewegt wen?“ Sind Pferde und Menschen zusammen, sollten die Menschen einen ranghöheren Platz einnehmen, um sich nicht in Gefahr zu bringen.

Daher ist die wichtigste Übung zunächst, dass die Klientin ihren Raum markiert und dafür sorgt, dass niemand diesen Raum betritt, den sie nicht bewusst einlädt.

Raidho in Aktion mit Pferd

Übung Christine: Ansagen machen

Christine hat einen Kreis um sich in den Boden gezeichnet und erdet sich mit meiner Anleitung. Dann gebe ich ihr die Aufgabe, dass sie Feena links um sich herum dirigieren soll, außerhalb ihres eigenen Raumes. Christine zeigt Feena mit der linken Hand die Richtung und hält in der rechten Hand einen Stick, als verlängerten Arm. Der verlängerte Arm darf Christines Intention verstärken. Christine verliert aber alle Kraft. Feena bewegt sich nicht vom Fleck.

Wir arbeiten mit Christines Blockade. Christine erkennt für sich ihre Skrupel, anderen eine Ansage zu machen. Sie hat Angst, dass es ihr nicht zusteht, einem anderen Lebewesen eine Anweisung zu geben. Sie wird sich ihrer

Handlungsunfähigkeit in so einem Moment bewusst und erinnert sich an eine andere Übung, in welcher es darum ging, dass sie Königin in ihrem Reich sein darf. Christine lacht und freut sich über Feena, dass diese ihr so deutlich gezeigt hat, dass sie sich ohne Ansage keinen Schritt bewegt. In einer Pferdeherde wäre Christine in der Hierarchie hinter Feena und hätte gezeigt, dass sie nicht in der Lage ist zu führen.

Angst vor Kontakt: Carola

Carola möchte mit zum Raidho, zu den Pferden, aber sie sagt gleich, dass sie ungeheuren Respekt vor Pferden hat und Aimy, unsere Pferdetherapeutin nicht anfassen möchte. Ich versichere ihr, dass ich für Schutz und Sicherheit zuständig bin. Ich lasse Carola mit dem Stick einen Kreis um sich ziehen, benenne diesen Kreis als ihren Raum, der nur ihr gehört, in welchen niemand eindringen darf, auch Aimy nicht. Ich gebe ihr den Stick, damit sie den Raum verteidigen kann und halte Aimy zur Sicherheit am Strick. Carola beginnt sofort zu weinen, sie ist so traurig und wir haben einen Widersacher in Aktion. Ich frage Carola danach, was für ein Gefühl das ist (Trauer, Angst), ob sie das aus ihrem Alltag kennt (ja,) nach Form (ein Klo?) und Farbe (mischmaschbraun). Aimy hat sich angenähert, kaut ab und hält den Kopf gesenkt, sie ist ganz bei der Sache und bei jeder neuen Welle der Traurigkeit verlagert Aimy ihr Gewicht in Richtung Carola, ohne ihre Hufe zu verschieben. Carola möchte diesen Kloß in ein Fass einlagern, hinaus aus ihrem Bauch. Ich frage nach der Stelle an der der Kloß war, wie es dort nun aussieht und wie es sich anfühlt. Carola ist froh, dass der Kloß in dem Fass ist, den möchte sie ein anderes Mal ansehen, aber für den Moment spürt sie Erleichterung und irgendwie ist es gelber geworden, wo vorher mischmaschbraun war. Aimy steht noch ganz still und Carola möchte sie streicheln. Sie bedankt sich bei Aimy. Carola ist sichtlich gelöster und möchte nochmal mit zum Raidho.

Leistungsdruck: Hildegard

Ich wusste, dass Hildegard positive Pferdeerfahrungen als Kind gemacht hatte. Hildegard hatte kein Anliegen, aber wollte gerne mal kennenlernen, was ich da in Italien gemacht hatte. Ich stellte ihr Aufgaben, mit Aimy am Strick und mit Stick

im Schritt eine Bahn zu beschreiten, im Slalom um Hütchen herum zu gehen und stehenzubleiben und wieder anzugehen. Aber Aimy wollte nicht weitergehen. Hildegard wusste, dass sie nicht am Strick ziehen und dass sie Aimy nicht berühren darf. Augenblicklich verzagte Hildegard. Sie fühlte sich völlig unter Druck. Ich fragte, ob sie das Gefühl kenne und sie erinnerte sich an eine Situation aus ihrer Kindheit. Sie wurde in einem Wettkampf nur zweite und anstatt sich zu freuen, das sie zweite wurde, fühlte sie sich als Versagerin, da ihr Vater damals betonte, der zweite Platz sei eben nicht der erste. Hildegard löste auch dieses Gefühl mit Aimys Hilfe auf, die kauend an ihrer Seite stand.

Die Erinnerung dieser Wettkampfszene mit ihrem Vater half ihr in ihrer Psychotherapie die damalige Situation neu zu bewerten und für sich anzuerkennen, wie gut ihre damalige Leistung war. Sie konnte ihren eigenen hohen Leistungsanspruch auf einmal in einem neuen Licht bewerten und meinte, das sie nun gut nachvollziehen kann, warum sie so einen hohen Anspruch an sich selber stellt.



Neben der Einzelarbeit gibt es auch verschiedene Möglichkeiten mit Paaren und Gruppen zu arbeiten. Meine eigene Lieblingsgruppenarbeit ist das Modul zur inneren Ordnung.

Modul zur Inneren Ordnung

Dieses Modul benötigt 5 Menschen und ein Pferd. Die Person mit dem Anliegen eine innere Ordnung herzustellen, wählt je einen menschlichen Stellvertreter für das Denken, Wollen, Fühlen und Handeln und ein Pferd für sich. Die Hauptperson kann nun die Dynamik betrachten, die sichtbar wird, wenn die vier Wesensglieder in Bewegung geraten. Wie sich eine Ordnung wieder herstellen lässt ist ein spannender, spielerischer Prozess. Mehr verrate ich an dieser Stelle nicht.

Alles was ich im Raidho anbiere bezieht sich auf die Zusammenarbeit mit Pferden am Boden. Dafür benötigt man nur festes Schuhwerk, Neugier und Abenteuerlust. Raidho" trägt seinen Namen von der Rune Raidho und symbolisiert den Rhythmus des Reitens, der Bewegung und die Gabe zur rechten Zeit am rechten Ort zu sein.

Die wunderbaren Pferde helfen uns Menschen dabei, zur rechten Zeit am rechten Ort zu sein. Mögen diese Orte voller Frieden und Erfüllung sein.

Lammershagen, 30.April 2018