Hausarbeit für die Prüfung zum Raidhotherapeuten



(Bild Madeleine Trost, MT-Fotografie)

Heike Meininger-Schön, Heilpraktikerin Psychotherapie, Reittherapeutin



(Bild von Aranka Schön, arankaschoen-fotografie)

Ich möchte zunächst einmal meinen eigenen Weg beschreiben, weil dieser viel damit zu tun hat wie ich heute arbeite. Danach stelle ich die Hakomitherapie vor, weil deren Grundsätze für sämtliche Methoden gelten, die ich anwende. Zuletzt bringe ich einige Beispiele wie sich das Ganze in der pferdegestützten Therapie anwenden lässt.

Mein Weg:

Ich arbeite schon seit nahezu 20 Jahren mit Menschen in meiner eigenen Praxis. Schon als Kind war ich auf der Suche nach meinem spirituellen Weg. Ich war sehr feinfühlig und aus heutiger Sicht ging es mir wie den Pferden, meine Umgebung hat mich oft verwirrt, weil ich andere Dinge wahrgenommen habe als das was gesagt wurde.

Ich habe negative Energien (wahrscheinlich Emotionsgeflechte) wahrgenommen und gesehen, Naturwesen und mich mit der Natur und allen Lebewesen sehr verbunden gefühlt, den Tieren mehr als manchen Menschen. Ich kann mich erinnern, dass ich nach dem Regen die Regenwürmer von der Straße gerettet habe, damit sie nicht überfahren wurden.

Wenn es ging habe ich draußen gespielt und natürlich Pferde geliebt. Leider beschränkte sich diese Liebe darauf sie auf der Koppel zu besuchen, sie zu streicheln und mit Leckerbissen zu füttern. Für Reitunterricht war leider kein Geld da.

Als junge Erwachsene habe ich all mein Geld zusammengespart und zusammen mit meiner Freundin die langersehnte erste Reitstunde genommen.....und es war ein Alptraum. Die Reitlehrerin schrie herum wie beim Militär, ich habe mich an das arme Pferd geklammert auf dem ich gleich traben sollte und hatte allergisches Asthma (fast bis zum Ersticken) und einen ganz schlimmen Hautausschlag. Aus war der Pferdetraum.

Die Pferdehaarallergie war so schlimm, dass ich schon Asthma bekam wenn ich nur in der Nähe eines Pferdes stand.

Auch andere Tierhaarallergien (z.B. Hunde) kamen dazu, sodass das Thema Tiere erst mal in weite Ferne rückte.

So nahm ich zunächst einen Umweg: Lehramtsstudium (wenig befriedigend in dem vorhandenen Schulsystem), Musikstudium (ein Trauma, in dem ich alle möglichen körperlichen Symptome entwickelte), Arbeit an der Musikschule (ich wurde immer müder und gelangweilter).

Ich wusste ich muss irgendetwas verändern. Ein Medium sagte zu mir: Du sollst mit Menschen arbeiten das ist es was dich interessiert.

Also begab ich mich auf die Suche, eine Suche nach mir selbst und meinem Weg. Ich probierte daraufhin vieles aus und in diesem Zuge stieß ich auf die Kinesiologie ("zufällig") und das überzeugte mich erst einmal. In kürzester Zeit wurden die Allergien besser, ich begann mich mit meiner Vergangenheit zu beschäftigen und mit meinem Inneren Kind. Ich war fasziniert und wollte diese Methode erlernen. Damals dachte ich mit Kinesiologie kann ich jeden "retten" was sich natürlich als Illusion erwies. Wieder zurück auf dem Boden der Tatsachen wollte ich die Prüfung zur Heilpraktikerin für Psychotherapie machen und fiel prompt durch die erste Prüfung mit der Begründung: Kinesiologie wäre keine anerkannte Therapiemethode und ich sollte etwas Anerkanntes lernen, sonst würden sie mich nicht mehr zur Prüfung zulassen.

Die Welt ging unter ich war am Boden zerstört. Doch das führte mich zur Gesprächsführung nach Carl Rogers (zunächst sehr widerwillig). Doch das gab mir einen Einblick in eine andere Art des Arbeitens und besonders die Filme von C. Rogers faszinierten mich, wie er z.B. mit Empathie und Wertfreiheit mit einem Kindermörder arbeitete.

Nachdem ich mein Jahr absolviert hatte wurde ich erneut zur Prüfung zugelassen und habe sie dann auch im dritten Anlauf bestanden. (Das war eine harte Prüfung meiner Ernsthaftigkeit).

Eine Bekannte empfahl mir die Cranio Sakral Therapie Ausbildung (Ich arbeitete damals unter anderem viel mit Kindern mit Lernproblemen) und ich wunderte mich über mich selbst, dass ich einen Kurs nach dem anderen absolvierte (ich war ja kein voller Heilpraktiker), aber es war wieder Führung von oben im letzten Kurs kam ein Kursleiter aus USA, Deepesh Faucheaux, und er stellte die Hakomitherapie vor und ich wusste sofort das ist meins. Ich fühlte mich wie zu Hause, wie wenn ich das schon mal gemacht hätte (ähnlich wie bei der Kinesiologie) und ich wollte es unbedingt lernen.

Ich recherchierte im Internet und siehe da es gab eine Hakomiausbildung in Heidelberg. Ich vereinbarte ein Probegespräch mit einem der Lehrer und...... das war nicht was ich suchte. Ich war total enttäuscht. Ich durchforschte das ganze Netz nach Hakomiausbildungen und wurde fündig. Ron Kurtz (der Begründer der Methode) bot eine Ausbildung in Ashland, Oregon (USA) an. Im Blockunterricht. Ich hätte Level 1 und 2 in zwei Monaten machen können.

Mein Herz hat sofort ja gesagt, da musst du hin (ich wusste nicht mal warum, ich kannte Ron überhaupt nicht), mein Verstand hat mich für verrückt erklärt. Ich hatte damals zwei Kinder im Alter von 7 und 10 Jahren und einen Mann, der selbstständig war (selbst und ständig), die ganze Hausarbeit und Kindererziehung hing an mir. Außerdem war die USA damals nicht gerade ein Billigland und ich hatte nicht mal das Geld für den Kurs, Flug, Kost &Logis.

Ich spürte aber so einen Drang, dass ich mich über alle Widerstände hinweggesetzt habe, mich zum Kurs anmeldete (obwohl ich gar nicht wusste wie ich das bezahlen sollte) und ich wurde wieder geführt und unterstützt. Ich fand ein sehr liebes und selbstständiges Au Pair, die meine Kinder in der Abwesenheit meines Mannes betreute und das Geld kam in doppelter Form, meine Praxis und Kurse liefen so gut wie noch nie und im Januar starb meine Lieblingsoma und vererbte mir Geld. Ich konnte bei einer Familie leben, was wesentlich billiger war als im Hotel und ab ging's in die USA (mit sehr schlechtem Gewissen meinem Mann und meinen Kindern gegenüber).

Diese zwei Monate waren eine sehr wichtige Zeit für mich, ich habe viel von den Amerikanern gelernt, die mit meinen deutschen Einstellungen oft nicht so viel anfangen konnten und auch Ron Kurtz und Hakomi haben mich nicht enttäuscht. Durch meine eigenen Prozesse bin ich mir selbst näher gekommen und habe begonnen diese hohe Kunst der Therapie zu erlernen, die mich immer noch mit Ehrfurcht erfüllt. Ron Kurtz muss wirklich göttlich geführt worden sein. Leider ist er inzwischen verstorben (er war damals schon sehr krank) und ich fürchte das ursprüngliche Hakomi verschwindet von der Bildfläche.

Zurück in Deutschland war ich vollkommen begeistert und wollte diese Art von Hakomi auch verbreiten und organisierte Kurse für Deepesh Faucheaux mein zweiter großer Lehrer. Von ihm habe ich viel gelernt unter anderem auch zu meditieren und Innere Achtsamkeit zu erlernen. Er brachte mich in Kontakt mit Eckart Tolle, von dessen Werk ich immer noch begeistert bin. Sein Buch: Eine neue Erde ist für mich wie eine Bibel. Im Prinzip steht da alles drin was man wissen muss. Leider ist es als "unerleuchteter Normalmensch" manchmal schwer umsetzbar.

Ich bemerkte, dass in meiner Therapie ein wichtiger Puzzlestein fehlte und das waren das Thema Spiritualität und auch "Religion". Ich war als Kind sehr gläubig und ging regelmäßig in die Kirche und in einen Bibelkreis. Leider wurde mir eine Spiritualität vermittelt, die sehr wertend war und auf Angst basiert. Ich lag abends weinend im Bett, weil ich eine "Sünde" begangen hatte und dachte Jesus würde mich nicht mehr lieben und ich käme in die Hölle.

Trotzdem hatte ich eine sehr innige Beziehung zu Jesus und konnte meinen Schutzengel fast physisch wahrnehmen.

Das gab mir die Kraft all die schlimmen Erlebnisse meiner Kindheit einigermaßen unbeschadet zu überstehen und war mein Halt im Leben.

In der Pubertät waren dann andere Dinge wichtig und ich gab diesen kindlichen Glauben auf, um mich der Welt zuzuwenden. Ich fühlte mich immer irgendwie heimatlos und wie ohne Wurzeln, habe das aber erfolgreich verdrängt und bin dann verschiedenen "Karotten" hinterhergerannt: Anerkennung, Erfolg, Helfersyndrom.

Als junge Erwachsene war ich dann auf der Suche: Schamanismus, Buddhismus, Esoterik, aber irgendwie war nichts so richtig befriedigend.

Hakomi, Deepesh, Eckart Tolle plötzlich kam der Stein wieder ins rollen und ich merkte da ist etwas und ich begann meinen spirituellen Weg, der ja schon in der Kindheit begann fortzusetzen mit vielen Irrungen und Wirrungen, aber auch sehr inspirierenden Lehrern.

Und nun kommen die Pferde wieder ins Spiel. Meine Kinder wollten natürlich reiten. Meine ältere Tochter hat als erstes Pferde gemalt. Aus meinen eigenen Erfahrungen heraus wollte ich meinen Kindern diesen Wunsch nicht verwehren, was sich wegen der Allergie als sehr schwierig gestaltete (Sie mussten alle Pferdekleider in Plastiktüten verpacken, Hände waschen, Haare waschen nach jeder Reitstunde, bzw. nach den Reiterferien) und ich durfte die Pferde nur von ferne betrachten.

Dann kam wieder einmal die göttliche Führung in Form eines kleinen Mädchens, das bei mir in der Praxis war zur Therapie, wir unterhielten uns über Pferde und ich erzählte ihr von meiner Pferdehaarallergie. Darauf erzählte sie mir von den Lockenpferden, die auch für Allergiker geeignet seien.

Ich ging zu Hause sofort ins Internet und da waren sie die Curly Horses, ein Geschenk des Himmels an mich und das tollste, es gab einen Hof ganz in der Nähe. Ich vereinbarte einen Termin auf dem Gestüt Wolf und bald darauf saß ich auf einem Curly Horse und ich hatte keine Allergie. Das war für mich wie ein Wunder, ich hätte vor Glück weinen können und habe mich gefühlt wie eine Prinzessin.

Ich war sofort vom Pferdevirus infiziert und nahm regelmäßig Reitstunden zusammen mit meinen Töchtern, die sich jetzt nicht mehr umziehen mussten und dann kam wieder das Schicksal in Form einer Kündigung. Wir konnten nicht mehr zum Gestüt Wolff gehen und aus war der Curlytraum. Die nächsten Curlys gab es bei Köln. Ich wollte aber nicht aufgeben und fand eine Frau in Rheinlandpfalz, die Curlys aus Kanada vermittelte. Da ich meinen Pferdetraum nicht aufgeben wollte beschloss ich mir ein Curly zu kaufen. (Damals waren zugerittene Curlys in Deutschland Mangelware und sehr teuer). Ich kratzte all meine Ersparnisse zusammen (eigentlich das Geld für ein neues Auto) und bestellte vollkommen naiv ein Curly bei Claudia Duncan in Kanada und so trat Safi in mein Leben. Eine 5 jährige Curly – Schimmelstute mit wunderbar gebogenen Augenwimpern und einem Pony-Stuten-Dickkopf. Meine Lehrmeisterin. Wir hatten großes Glück mit ihr. Sie ist ein ausgeglichenes, selbstbewusstes Pferd und lehrt ihre Lektionen auf nette aber bestimmte Art und Weise.



(Bild von Aranka Schön, arankaschoen-fotografie)

Und die Probleme begannen. Wir haben mehrmals den Stall gewechselt, Safi zog sich eine schlimme Verletzung zu, beide Illeosakralbänder waren angerissen und keiner hat es erkannt. Sie wurde von einer Trainerin verprügelt (so erzieht man Pferde), sie sollte vorwärts abwärts gehen, obwohl sie das vor Schmerzen gar nicht konnte und als die Trainerin am Ende mit ihrem Latein war wurden wir an eine Horsemenship Trainerin verwiesen, die meinem "ungezogenen" Pferd mal Manieren beibringen sollte. Ich war zum Teil wie gelähmt und so hatte ich mir meinen Pferdetraum nicht vorgestellt.

So gelangten wir zu Karin was ein Glück war, denn endlich wurde herausgefunden was mein Pferd hatte. Nach ihrer Genesung begannen das Training und wieder meine Lehrzeit. Aber irgendwie hatte ich immer das Gefühl irgendwas läuft da falsch. Safi bekam im Laufe der Zeit eine Sehnenverletzung nach der anderen und ich kämpfte mit schlimmen Allergien da sie ja mit "normalen" Pferden zusammen stand. Meine Ärztin riet mir das Pferdehobby aufzugeben, ich würde meine Gesundheit ruinieren, aber irgendetwas in mir wollte gegen alle Vernunft weitermachen.

In meiner Not kontaktierte ich eine Tierkommunikatorin, wegenSafi`s ständigen Verletzungen und sie bestätigte was ich irgendwie auch schon spürte, aber nie gewagt habe zu denken (ich war ja eine unwissende Anfängerin, im Gegensatz zu den "Experten"), Safi wollte gar nicht so viel trainiert werden, es war ihr einfach zu viel.

Im Laufe der Zeit lernte ich meiner Intuition zu vertrauen was mein Pferd betraf und Safi und auch mich nicht so unter Druck zu setzen und siehe da die Sehnenverletzungen verschwanden auf nimmer Wiedersehen.

Die Allergien wurden im Laufe der Zeit immer weniger und ich bin heute kaum noch allergisch auf Pferde. Es war eine harte Desensibilisierung.

Da ich von Haus aus psychotherapeutisch arbeite dachte ich eines Tages, das mit Safi ist ja die reinste Therapie für mich. Ich kam oft an meine Grenzen und nur die Arbeit mit und an mir selbst hat mich weitergebracht. Ich erkannte meine Muster z.B. konnte ich keine Grenzen setzen, mich nicht durchsetzen, Safi ging mit mir spazieren, ich war inkonsequent und wurde mit all meinen Ängsten konfrontiert. Safi war sehr geduldig mit mir und hat mir all meine Fehler und Ausraster verziehen, sie kann zum Glück gut mit den Ängsten, die mich von Zeit zu Zeit überkommen umgehen, aber sie ist auch eine konsequente Lehrmeisterin.

Ich las Bücher von Linda Kohanov was mich sehr faszinierte und nahm auch einige Stunden bei einer Schülerin von ihr aber irgendetwas hielt mich davon ab die Ausbildung zu machen. Ich konnte komischerweise auch an keinem der Einführungsseminare. Das gleiche mit Susanne Schwaiger mit ihrer HALE – Ausbildung. Ich beschloss erst einmal den "vernünftigen" Weg zu gehen und eine zertifizierte Ausbildung zur Reittherapeutin zu machen. Und so war es auch. Ich lernte viel über Pferde aber wenig über Therapie und eigene Prozesse waren schon gar nicht erwünscht. Meditation, Achtsamkeit ein Fremdwort (sowas machen wir hier nicht). Ich fühlte mich nicht zu Hause und am Ende war ich ständig krank und an der Grenze zum Burn Out.

Da führte mich wieder der Zufall oder die göttliche Führung. Ich suchte nach einem Namen für die Pferdegestützte Therapie und schaute ob es Healing Horses schon gab und so landete ich auf der Seite von Alexandra. Das fand ich super interessant und es hat mich sofort angesprochen, obwohl ich mir erst mal nicht so gut vorstellen konnte was sie da so macht. Das Ganze geriet wieder in Vergessenheit und.....ich landete schon wieder auf Alexandras Seite obwohl ich was ganz anderes

gesucht hatte (Wink mit dem Zaunpfahl vom Universum). Und dann schenkte mir mein Mann, der mit Pferden gar nichts am Hut hat ein Buch zu Weihnachten von Alexandra (doppelter Zaunpfahlwink), das ich in drei Tagen verschlungen habe und ich wusste da muss ich hin.

Mein Verstand hat zwar alle möglichen Gründe gefunden warum das nicht geht (unter anderem kein Geld) aber ich wusste das ist mein Weg und meldete mich für Kurs 1-3 an. Als ich dort war fühlte ich mich wie angekommen. Alles was ich in meinem bisherigen Leben gelernt hatte war wie zu etwas Ganzem zusammengefügt worden auch mein "christlicher" Anteil fand wieder einen Platz in mir. Bei Alexandra fand ich auch bestätigt was ich die ganze Zeit gespürt hatte, ein anderer wertschätzender Umgang mit dem Pferd und nicht die Hau-Drauf-Methode oder die falsch verstandene Leittiertherorie (Macht ausüben). Es ging für mich darum meine eigene Innere Autorität zu entwickeln und mir auch anzuschauen was mich immer wieder in die Ohnmacht und Hilflosigkeit fallen lässt. (Relikte aus meiner Kindheit, die sehr von Gewalt und Angst geprägt war).

Die Arbeit bei Alexandra hat mir auch geholfen mit meiner neuen "Lehrerin" klar zu kommen die vor fast zwei Jahren in mein Leben getreten ist, Mojo. Damals glich mein Leben einer Achterbahn. Als ich mit der pferdegestützten Therapie anfing lief das am Anfang auch sehr gut und ich beschloss mir ein zweites Curly zu kaufen. Ich kontaktierte wieder Claudia Duncan und es fand sich auch eine Stute und....von da an ging's bergab. Ich überwies mein Geld und es passierte nichts. Endlich nach langem Hickhack kam Luna in die Quarantäne und dort wurde Augenkrebs diagnostiziert. Die Besitzerin wollte Luna nicht zurücknehmen und hat mir auch einen Teil meines Geldes nicht zurückerstattet (5000 €). Ich setzte einen Anwalt ein, der sehr viel Geld kostete, nichts erreicht hat und von einer Klage abgeraten hat. Ich war vollkommen fertig. Claudia, die versuchte ein anderes Curly aufzutreiben war am Schluss auch am Ende ihrer Nerven und nichts hat geklappt. Im Internet entdeckte ich Mojo diesmal aus Ostkanada, die günstig verkauft wurde, da die Tochter der Besitzer den Reitsport aufgab. Ihr eigenes Pferd war gestorben und sie konnte sich nicht mit Mojo anfreunden. Daraufhin hat Florence beschlossen einen guten Platz für Mojo zu finden. Es war ein Kauf auf Risiko, aber meine Innere Stimme riet mir sie zu Kaufen.

Mit Unterstützung meines Mannes (mir fehlten ja 5000 €) kam Mojo dann zu uns. Die Arme musste 21/2 Monate in Quarantäne stehen, weil es keinen Flug gab nach Europa (es werden immer 3 Pferde in einem Container verschickt). Dann endlich Anfang Oktober war es dann so weit, sie kam in Amsterdam an. Es gab Probleme bei der Abwicklung und die arme Mojo kam in ein Animal Hostel. Die Frau vom Pferdetaxi war am Rande eines Nervenzusammenbruchs und endlich um Mitternacht kam eine vollkommen aufgelöste Mojo auf den Hof.

Und sie war überhaupt nicht so wie ich mir ein Therapiepferd vorgestellt hatte. Sie war ängstlich, super sensibel verlor bei der kleinsten Kleinigkeit die Nerven, schleifte mich über den Reitplatz, konnte sich nicht in die Herde integrieren und magerte immer mehr ab, weil sie nicht ans Futter kam, knockte mich um, dass ich mit einer Gehirnerschütterung in der Notfallambulanz landete.

Ich konnte gar nicht mit ihr umgehen, alle Ängste, die in mir schlummerten wurden durch sie gespiegelt, es war eine richtig harte Schule.

Nach den Kursen bei Alexandra wusste ich aber was mein Problem war, ich hatte gar keine Wurzeln. Mojo brauchte Sicherheit und einen geerdeten Menschen und nicht den gleichen Hibbel wie sie. Ich übte mich verwurzelt zu sein und siehe da es klappte besser. Da meine Reitlehrerin, die eigentlich den Beritt machen wollte plötzlich für Monate verschwunden war, war ich zusammen mit meiner

Reitbeteiligung auf mich selbst gestellt. Meine Reitbeteiligung übernahm den Beritt und ich die Bodenarbeit. Ich musste viel an meinen Ängsten arbeiten und Vertrauen auch zu Mojo aufbauen (sie gibt sich wirklich Mühe und versucht es recht zu machen) und zu mir selbst.

Nach drei Stallwechseln und vielen Tiefen sind wir jetzt endlich angekommen. Mojo und ich sind inzwischen ein gutes Team. Sie ist viel sicherer geworden und sie hat auch mir geholfen mehr Vertrauen in mich zu gewinnen. Ab und zu ist die Angst wieder da, aber ich verstehe sie jetzt besser und verurteile mich nicht mehr dafür. Wenn es ganz schlimm wird erlaube ich mir erst mal abzusteigen und mich zu beruhigen. Ich habe gelernt Geduld zu haben (nicht meine Stärke) mit mir und auch mit Mojo und Safi und uns alle drei so zu akzeptieren wie wir sind. Wenn jetzt wieder emotionale Muster auftauchen, dann weiß ich das bin nicht ich, sondern konditionierte Muster, das hilft ein bisschen Abstand zu gewinnen und sich nicht zu identifizieren.

Ich habe auch (welcher "Zufall") eine Reitlehrerin gefunden, die mit Ängsten umgehen kann und mich nicht verurteilt. Sie gibt mir und Mojo Sicherheit. Wenn Sie bei uns ist, vor allem im Gelände fühle ich mich mit ihr wie ein Pferd, das bei seinem Menschen Sicherheit sucht und auch findet. Sie musste sich selbst dem Thema Ängste stellen und man merkt, dass sie weiß wovon sie spricht.

Das was ich selbst in der "Lebensschule" gelernt habe möchte ich auch an andere Menschen weitergeben. Es geht mir darum, Menschen mit Hilfe der Arbeit mit Pferden, darin zu unterstützen in ihre Kraft zu kommen und ihr Potential zu leben und ihre Veranlagungen zum Vorschein zu bringen. Ich möchte Menschen Mut machen ihre Träume zu verwirklichen, durch Schwierigkeiten zu wachsen und zu erkennen, dass wenn wir uns unseren tiefsten Ängsten stellen, das eigene Potential, das in unserem Inneren schlummert, zum Ausdruck kommt.

In der Pferdegestützten Therapie arbeite ich mit Techniken aus der Hakomitherapie, systemischen Therapie, innerer Kind Heilung und dem was ich bei Alexandra gelernt habe. Außerdem kommen auch Übungen von Ina Ruschinski (Dein Pferd Spiegel deiner Seele/Spiegel deines Herzens) zum Einsatz.

Hakomi

Diese Therapie und auch Lebensform liegt mir besonders am Herzen. Für mich ist es die hohe Kunst der Therapie. Deshalb möchte ich hier die Prinzipien und auch einige Basistechniken kurz erläutern.

Die Prinzipien von Hakomi sind Organizität, Innere Achtsamkeit (Mindfulness), Gewaltlosigkeit, Körper/Geist-Einheit, Einheit.

Organizität:

Organizität bezieht sich auf den dynamischen Prozess der Selbstorganisation, Selbsterhaltung und Evolution lebender Systeme.

Nur lebende Systeme können heilen, dabei ist Heilung ein Akt der Selbsterneuerung. Dabei geschieht Heilung und Kontrolle im Klienten und in der Beziehung von Klient und Therapeut (heilende Beziehung). Die Selbstheilung, sein inneres Wachstum, seine Selbtentfaltung, Antworten und Lösungen liegen einzig im Klienten. Der Therapeut ist dazu da, den Klienten in seinem Prozess zu unterstützen, der ihm hilft, seinen Weg zu finden.

Das machen ja auch unsere Cotherapeuten die Pferde.

Lebende Systeme müssen für ihre Umgebung offen sein. Sie führen Energie, Informationen, etc. zu und scheiden Entropie (Lärm, Abfallprodukte, Unruhe) aus. Leben bedeutet sich ständig auszutauschen und deshalb sind wir mit allem was ist verbunden.

Das heißt in der Therapie zwinge ich dem Prozess keine äußere Struktur auf, sondern unterstütze Wachstum und Bewegung (ich folge dem Flow). Ich gebe dem Klienten Zeit seine eigenen Erfahrungen zu machen. Ich begrüße den Widerstand, statt dagegen zu gehen. "Alle Wege führen nach Rom."

Schwierigste Aufgabe: "Ihr müsst damit sein können, dass nichts passiert" (Ron Kurtz) (Gut gesagt wenn man Geld dafür verlangt (sagt der Verstand)).

Eine der schwierigsten Übungen, immer wieder die eigenen Vorstellungen fallen zu lassen und dem Prozess zu vertrauen.

Innere Achtsamkeit (Mindfullnes)

Für Innere Achtsamkeit brauchen wir Zeit. Das heißt der Therapeut ist innerlich achtsam und spürt erst mal nach innen bevor er etwas "tut" und fordert auch den Klienten auf wertfrei nach innen zu spüren und zu beobachten wie er seine Erfahrung organisiert. Wenn der Klient sich in Innerer Achtsamkeit befindet ist er in einem leicht meditativen Zustand. Er beobachtet seine Gefühle, Körperemfindungen, Gedanken und Bilder, ohne Bewertung (nicht zu verwechseln mit dem Inneren Kritiker).

In der Pferdetherapie lasse ich den Klienten innehalten und in sich hinein spüren, was in Ihm/ihr passiert. In der Inneren Achtsamkeit teilt sich das Unterbewusstsein mit, all das was man durch ständiges Beschäftigtsein nicht mehr wahrnimmt.

Innere Achtsamkeit konzentriert sich auf das was ich in diesem Moment wahrnehme also auf die Gegenwart. Die Aufmerksamkeit wird in der Gegenwart zentriert. Die gegenwärtige Erfahrung wird beobachtet.

In der Arbeit mit Pferden habe ich festgestellt, dass das Pferd abkaut, sich entspannt und aufhört ein Verhalten zu spiegeln, sobald der Klient ein bestimmtes Verhalten bzw. Gefühle in der Inneren Achtsamkeit wahrnimmt und erforscht.

Gewaltlosigkeit

Gewaltlosigkeit heißt, mit dem Strom zu schwimmen, das bedeutet, keinen Zwang auszuüben, weil das Widerstand erzeugt. Gewalt kann sehr subtil sein z.B. wenn der Therapeut weiß was das Beste für seinen Klienten ist. Gewaltlosigkeit in der Therapie bedeutet, den Klienten mit seiner eigenen Geschichte, seinen Vorstellungen, Bildern, Bedürfnissen, Wünschen, Fähigkeiten und Rhythmen zu akzeptieren und sich als Therapeut nicht in den eigenen Vorstellungen zu verlieren.

Es ist die Haltung der Akzeptanz und einer aktiven Aufmerksamkeit für die Art und Weise, wie sich die Ereignisse auf natürlichem Weg entfalten. Auch Widerstand des Klienten stellt nur einen Lösungsversuch da. Es ist wichtig erst einmal damit sein zu können. Damit gewinnt man das Unbewusste zur Mitarbeit und so entfalten sich Erfahrungen, die stattfinden müssen auf natürliche Art und Weise.

Körper/Geist-Einheit

Körper und Geist beeinflussen sich gegenseitig. Zutiefst verinnerlichte Überzeugungen, Leitbilder und bedeutsame frühe Erinnerungen haben Einfluss auf das Verhalten, auf die Körperstruktur und sämtliche körperlichen Ebenen. Auch der Körper übt einen Einfluss auf den Geist aus. So kann zum Beispiel eine erkrankte Leber negative Stimmungen wie Gereiztheit und Wut hervorrufen.

Wir arbeiten in der Therapie an der Schnittstelle von Geist und Körper, mit der Interaktion von Überzeugung und Erfahrung, Bild und Emotion. Indem man sich Überzeugungen und Bedeutungen bewusst macht kann man auch die dadurch wachgerufenen Erfahrungen untersuchen.

Pferde sind perfekte Körperleser und deshalb auch super geeignet unsere Überzeugungen ans Licht zu bringen. Aber auch als Therapeut ist es möglich sich im "Körperlesen" zu schulen und den Klienten auf bestimmte Dinge aufmerksam zu machen. Wenn ich mit dem Pferd arbeite lese ich gleichzeitig meinen Klienten und auch was mir das Pferd zeigt. Das macht es für mich wesentlich einfacher. Oftmals kommen so Muster, die der Klient unterbewusst mit sich herumträgt und die ihn behindern recht schnell zu Tage und sind auch für den Klienten erfahrbar.

Wenn wir den Körper lesen achten wir auf die Körperhaltung, Mimik/Gestik, wie spricht jemand, die Tonlage, Gesichtsfarbe, wie wird die Geschichte erzählt, unterbewusste Kommentare (z.B. jemand

sagt etwas Bejahendes und schüttelt dabei den Kopf), Überzeugungen, Schlüsselwörter, das Innere Kind. Ich achte nicht so sehr auf die Geschichte, sondern den Geschichtenerzähler.

Einheit

Einheit heißt Zugehörigkeit. Das bedeutet ich bin Teil von etwas. Unser Körper ist durch das Zusammenspiel all seiner Teile eine Einheit. Gedanken, Vorstellungen, Überzeugungen, Impulse, Pläne, Gefühle und Erinnerungen verschmelzen zu einem einzigen Selbst. Für östliche Traditionen ist die Vorstellung wir seien getrennte Wesen eine Illusion. Die destruktivste Illusion besteht in der Unterscheidung zwischen dem Selbst und anderen.

Die Psychotherapie arbeitet daran die einzelnen Teile wieder in Kommunikation zu bringen, das können die Mitglieder einer Familie sein oder aber auch innere Anteile. Diese sollen aus ihrem Versteck gelockt werden, sich äußern dürfen miteinander kommunizieren und integriert werden. Der Dialog sollte in einer anteilnehmenden und sicheren Umgebung wie der heilenden Beziehung stattfinden.

Teile werden wieder zu etwas Ganzem organisiert und das ist Heil-ung. In der Therapie versuchen wir eine Kommunikation zwischen Bewusstem und Unterbewusstem, zwischen Körper und Geist herzustellen und zu fördern.

Wenn wir mit dem Inneren Kind arbeiten, kommt oft eine Seite zum Vorschein, die lange Zeit unterdrückt und stumm gewesen ist. Auch Einsicht, Sinn und Selbstakzeptanz führt dazu, andere verstehen und akzeptieren zu können.

Im Feld der Einheit ist nichts "schlecht" alles gehört dazu und ist Teil des Ganzen. Auch was wir nicht an uns mögen kann letztendlich der Schlüssel zum Glück sein.

Verschiedene Ebenen des therapeutischen Arbeitens

Unterste Ebene:

Die Techniken.

Techniken sind relativ leicht zu erlernen und anzuwenden. Der Therapeut kann schnell Ergebnisse sehen.

Mittlere Ebene:

Die Methode

organisiert die Anwendung der Techniken. Auf dieser Ebene ist weniger mehr. Die Techniken werden seltener und präziser eingesetzt. Alles steht in einem Zusammenhang. Die umfassenden Aspekte des Klienten als ganzer Person werden uns mit Macht bewusst.

Der Therapeut lenkt das Bewusstsein des Klienten, vermindert das Hintergrundrauschen (ständige Dialoge des Verstands), stellt den Zustand der Inneren Achtsamkeit her, sammelt Informationen, löst

Erfahrungen aus und untersucht die Organisation der Erfahrung, arbeitet mit Emotionen und/oder dem Inneren Kind. Transformation und Integration finden statt. Das alles sind Anteile der Methode.

Das zu erlernen erfordert für den Schüler sehr viel mehr Zeit als die bloßen Techniken.

Höchste Ebene

Die Grundsätze

leiten uns auf sämtlichen Entwicklungsebenen und unterstützen den Therapeuten eine heilende Beziehung mit dem Klienten einzugehen. Die emotionale Haltung des Therapeuten beruht auf den Grundsätzen. Der Therapeut ruht in der Einheit, Heilung geschieht nicht durch externe Einflüsse oder den Therapeuten, sondern Heilung und Kontrolle liegen ausschließlich beim Klienten. Der Therapeut vermeidet jegliche Willensanstrengung.

Wir erhalten Unterstützung durch das größere Ich (Ich bin) und arbeiten nicht auf der Ego-Ebene.

Es geht um Selbsterforschung und dem was geschehen will Raum zu geben, präsent zu sein und dem was geschehen will zu folgen. Wir wenden uns in einem entspannten Zustand nach innen, der augenblicklichen Erfahrung zu. So kooperiert das Unbewusste und das größere Ich ist beteiligt. Das ist Gewaltlosigkeit von ihrer effektivsten Seite.

Haltung des Therapeuten

Der Therapeut ist warmherzig, akzeptierend, emotional und akzeptiert die Abwehrmechanismen des Klienten und das starke Bedürfnis nach Sicherheit und Kontrolle. Er ist nicht wertend und hat ein tiefes Verständnis für sich selbst und auch für den Klienten. Er kann mühelos eigene Vorstellungen aufgeben. Er gibt das Bedürfnis auf etwas Bestimmtes tun oder erreichen zu wollen. Er ist in der Lage zurückzutreten und sich einfach anzuschauen was passiert und Zusammenhänge aus einer umfassenderen Perspektive zu betrachten.

Wie lässt sich das jetzt in die Pferdegestützte Therapie und Rhaidotherapie integrieren

Die Sitzung beginnt bereits dann wenn mein Klient bei mir auftaucht. D.h. ich beginne schon jetzt mit Körperlesen, begegne ihm/ihr warmherzig, akzeptierend und nicht wertend.

Kontaktaussagen

Kurze Aussagesätze, die dem Klienten vermitteln: ich sehe dich, verstehe dich, fühle mit dir, akzeptiere dich. Dabei lese ich den Klienten (Körperlesen) und achte auch darauf wie mein Cotherapeut Pferd reagiert.

Beispiel für Kontaktaussagen:

Sie sind im Moment ziemlich gestresst, hm?

Das ärgert Sie, oder?

Das tut Ihnen jetzt richtig gut, hm?

Kontaktaussagen dienen dazu den Kontakt herzustellen und ihn zu halten. Am Ende ist immer ein kleines Fragezeichen. Sie werden in der Gegenwartsform formuliert.

Sie beziehen sich immer auf das gegenwärtige Erleben und nicht auf die Geschichte, die mir der Klient erzählt.

Nach einer Kontaktaussage ist es wichtig dem Klienten Zeit zu lassen.

Wir vermitteln dem Klienten: du bist nicht allein, da ist noch jemand da, der dich unterstützen kann mit der Situation umzugehen.

Innere Achtsamkeit herstellen und üben

Das ist für viele Menschen in unserer westlichen Kultur erst einmal schwierig. Vor allem Menschen, die immer nur funktioniert haben.

Deshalb übe ich mit meinen Klienten in die Innere Achtsamkeit zu gehen.

Beispiel: Nimm dir jetzt einen Moment Zeit ganz zu dir selbst zu kommen. Wenn du magst kannst du die Augen schließen. Stell dir vor wie du mit dem Ausatmen alles loslässt was dich belastet und mit dem Einatmen holst du alle Teile deiner selbst, die im außen verstreut sind wieder zu dir zurück.

Hier kann man die Wurzelatmung gut einfügen.

Konzentriere dich jetzt auf deinen Atem wie er einströmt und ausströmt ohne etwas zu verändern.Du beobachtest einfach deinen Atem......

Wie nimmst du deinen Atem war. Ist er flach, tief, etc.berichten lassen.

(Man kann auch den Körper wahrnehmen lassen)

Nun richte einmal die Aufmerksamkeit auf deine Gedanken. Nimm wahr welche Gedanken da sind, ohne darüber zu werten nimm es einfach wahr und lass sie dann wieder ziehen.

Nun schau einmal ob du auch Gefühle wahrnimmst oder Körperempfindungen. Nimm es einfach wahr, ohne Wertung und lass Sie dann wieder gehen.......

Ich lasse mir immer Feedback vom Klienten geben und mache alles ok. Z.B. wenn der Klient viele Gedanken hat und sich dafür verurteilt sage ich so etwas wie: Es ist in Ordnung. Nimm wahr dass du viele Gedanken hast.

Innere Achtsamkeit am Pferd

Pferd streicheln, spüren, riechen.... was nimmst du wahr?

Achtsames Putzen, Konzentration auf Putzen, welche Gedanken, Gefühle, etc.

Achtsames gehen mit dem Pferd

Achtsamkeitsübung auf dem Pferderücken beim Ausritt in die Natur, Pferdebewegung spüren, spüren was das mit dem Körper macht, mit der Atmung.

Achtsamkeitsübungen wirken entschleunigend und halten im Hier und Jetzt. Wenn der Verstand nicht ständig abgelenkt ist, können auch innere Prozesse, Gefühle, Bedürfnisse, die Innere Stimme, der Körper besser wahrgenommen werden.

Es ist wichtig, dass der Therapeut langsam spricht, viele Pausen macht und Raum gibt.

Die Aufmerksamkeit auf etwas richten und in Innerer Achtsamkeit erforschen

Ich kreiere ein Experiment und beobachte zusammen mit dem Klienten was passiert.

Beispiel:

Der Klient hat Probleme Grenzen zu setzen, das Pferd tritt immer wieder in seinen persönlichen Raum.

Experiment: Der Klient soll das Pferd, nach kurzer Einweisung, um sich herum longieren und darauf achten, dass der persönliche Raum gewahrt bleibt. Meist passiert folgendes, dass das Pferd wie ein Gutsel am Klienten klebt (Safi ist da die Spezialistin) und sich nicht wegschicken lässt und das auch eine Reaktion im Klienten hervorruft. Ich lade den Klienten ein sich einen Moment Zeit zu nehmen und nach innen zu spüren und wahrzunehmen was passiert.

Es kann sein, dass das Pferd in einem Zentimeter Abstand vor dem Klienten steht und der Klient es nicht mal merkt. Erst wenn sie/er die Aufmerksamkeit darauf richtet (mit Unterstützung des Therapeuten) bemerkt sie/er erst einmal wie unangenehm das ist.

Oder es kommt Wut hoch, weil das Pferd nicht das macht was man will. Oder der Klient fühlt sich unsicher.

Es geht erst einmal darum alles wertfrei wahrzunehmen und auch was das mit dem Klienten macht.

Vertiefen

Ich lasse den Klienten spüren wo er/sie das im Körper spürt. Genau beschreiben lassen: Form, Farbe Größe, Qualität, Temperatur, glatt/rau, Konsistenz (hier wird das limbische System angesprochen in dem sich auch unser emotionales Gedächtnis und Überlebenszentrum befindet.) Mach es jetzt noch stärker (z.B. Druck in der Brust). Gibt es auch Gedanken, die damit verknüpft sind oder Assoziationen?

Kommen dir irgendwelche Bilder oder Erinnerungen?

Wenn dieses Gefühl ein Fenster wäre in die Vergangenheit wo würde es dich hinführen?

Solche Fragen nennt man Vertiefungsfragen und führen den Klienten tiefer in den Prozess.

Mit Emotionen arbeiten

Wenn starke Emotionen auftauchen, im Hakomi nennt man es "die Stromschnellen herunterfahren", ist es wichtig diesen Prozess zulassen zu können und ihn zu begleiten. Wir unterstützen spontanes Verhalten. Z.B. Der Klient hält seine Hände vors Gesicht dann halte ich meine Hände drüber (vorher fragen). Ich mache Emotionen o.k. Ich begleite mit Kontaktaussagen wie: da ist ganz schön viel Schmerz/Wut etc. da. Das ist wirklich schlimm für dich, hm?...... Ich bin beim Klienten, mitfühlend (nicht mitleidend) und vermittle ich bin da für dich, deine Gefühle haben hier Raum bis die Gefühle weniger werden.

Danach wird das was passiert ist erst einmal sortiert. Eventuell kann man mit dem Inneren Kind arbeiten, fragen was es braucht, die Bedeutung herauszufinden und integrieren.

Hier kann man auch verloren gegangene Seelenanteile zurückholen.



(Bild von Aranka Schön, arankaschoen-fotografie)

Das Innere Kind

Wenn das Kind auftaucht ist es wichtig es zu bemerken. Wir sprechen mit dem Kind anders, als mit dem Inneren Erwachsenen. Ich spreche wie mit einem Kind und versuche das Kind zu verstehen.

Beispiel: Da ist jetzt eine kleine Andrea da, hm? Wie alt ist die Andrea denn? Die kleine Andrea ist ganz traurig, hm? Warum ist sie denn so traurig.

Ich finde mit dem Klienten erst einmal heraus was los ist ohne gleich helfen zu wollen.

Danach kann man z.B. anbieten: Wenn jetzt die große Andrea zu der kleinen kommen würde was könnte die denn machen, sagen,.....

Das Innere Kind braucht Heilung, aber möchte auch das verstehen was es nicht verstanden hat oder was es verwirrt hat. Meinem Inneren Kind hat es z.B. geholfen als ich ihm erklärt habe, dass meine Mutter eine Borderlinestörung hatte und dass sie deshalb so war und dass es nichts mit mir(der kleinen Heike)zu tun hatte. Das war eine große Erleichterung für mich und ich habe vieles verstanden in mir, auch die Ängste die mich ab und zu plagen.

Statt meiner Mutter sorgt jetzt meine Innere Erwachsene für mein Inneres Kind und beschützt es auch.

Wenn das Innere Kind Heimat gefunden hat, abgespaltene Anteile integriert sind, die Vergangenheit verstanden, der rote Faden erkannt wird kommt der Mensch in sein Potential, dann bestimmen nicht mehr abgespaltene Seelenanteile über das Leben, sondern man wird zur Königin/zum König im eigenen Raum. Durch Integration wird man wieder heil und ganz.

Hier ist es auch möglich negative Erlebnisse, Gefühle, Gedanken, Körperempfindungen über die Wurzelatmung zu entlassen.

Missing Experience (die Erfahrung, die nicht gemacht wurde)

Es ist wichtig diese Erfahrung zu integrieren. Z.B. das Gefühl von Sicherheit und Getragen sein kann man wunderbar mit dem Pferd erfahren. Ich setzte den Klienten auf das Pferd und lasse ihn/sie spüren wie es sich anfühlt sich sicher und getragen zu fühlen.

Verstanden werden auf einer tiefen Ebene: Pferd umarmen und spüren wie man vom Pferd Energie/Liebe bekommt, sich anlehnen kann. Meine Pferde stehen da immer ganz still, egal wie viele nervige Fliegen um sie herumschwirren und der Klient bekommt das was er braucht.

Spielen mit dem Pferd. Kind sein dürfen. Sich Freuen. Emotionen (auch positive) ausdrücken. Meine Pferde finden das immer ganz toll.

Integration

In der Integrationsphase spreche ich noch einmal mit dem Klienten /der Klientin darüber was er/sie erfahren hat und versuche einen Bezug zum Alltag herzustellen.

Es werden auch praktische Übungen besprochen, die der Klient zu Hause machen kann. Z.B. Wurzelatmung, mit dem Inneren Kind Kontakt haben, Seelenanteile integrieren, Achtsamkeitsübungen.

Ich kann nicht die ganze Hakomiarbeit in einer Hausarbeit darstellen. Diese Hausarbeit sollte eine kleine Idee vermitteln wie ich arbeite.

Ich arbeite sehr intuitiv und bin manchmal selbst erstaunt was dabei herauskommt. Ich sehe meine Arbeit auch immer als stetigen Lernprozess für mich selbst. Besonders aus Perfektionismusmustern herauszukommen, im Hier und Jetzt in der Absichtslosigkeit zu bleiben, ein Ziel zu haben und dieses wieder fallen zu lassen, mich mit den Ängsten, die immer wieder hochkommen auseinanderzusetzen; damit werde ich noch eine Weile beschäftigt sein. Das Leben ist eben beständige Weiterentwicklung bis hin zur Ganzheit und Heil-werdung. Es ist ein immer mehr Ankommen bei mir selbst und meinem Selbst. Immer mehr die zu sein, die ich bin.

Ich lerne genau so viel von meinen Klienten wie sie von mir.

Und meine größten Lehrmeister sind meine Pferde. Danke, dass ihr bei mir seid.

Und da ist auch noch meine Familie

Mein Mann Roland, der mich auch gegen seine Überzeugung immer wieder unterstützt hat. Ohne dich wäre ich nicht da wo ich jetzt bin. Vielen Dank dafür.

Meine beiden Töchter Mareike und Aranka, die mich immer wieder auf den Boden zurück holen und von denen ich sehr viel gelernt habe. Vielen Dank euch beiden.





Safi (Bilder von Aranka Schön, arankaschoen-fotografie.de)



Mojo (Bild von Madeleine Trost, MT-Fotografie)

Buchempfehlung:

Ron Kurtz, Hakomi, Eine körperorientierte Psychotherapie

Charles Krebs, Lernsprünge (er erklärt gut wie das Unterbewusstsein funktioniert)

Eckart Tolle, Eine neue Erde

Linda Kohanov, Das Tao des Equus, Botschafter zwischen den Welten

Ina Ruschinski, Dein Pferd Spiegel deiner Seele, Dein Pferd Spiegel deines Herzens

Susanne E. Schwaiger, Der Weg in die Freiheit, Persönlichkeitstraining mit Pferden

Natürlich alle Bücher von Alexandra Rieger