



Raidho Healing Horses

Eine Reise zum ICH zu Hause im SEIN

Facharbeit zur Zertifizierung zum Raidho Trainer

Isabel Hechenbichler

Inhaltsverzeichnis

- 1. Einleitung*
- 2. Was bedeutet Raidho - Healing Horses*
- 3. Warum Pferde als Medium*
- 4. Die 7 Chakren - die 7 Stufen*
- 5. Achtsamkeit - MBSR*
- 6. Burnout - Resilienz*
- 7. Mindfulness Raidho Healing Horses in der
pferdegestützten Therapie mit Burnoutpatienten*

1. Einleitung

Wer einmal erlebt hat, wie wohltuend, erfrischend und heilsam es ist, ganz im gegenwärtigen Moment zu sein, im Hier und Jetzt wirklich anzukommen, in dem wird eine tiefe Sehnsucht ergründen, solche Augenblicke möchte man öfter und bewusster erleben. Ganz bei sich und gleichzeitig mit allem verbunden fühlt man sich zu Hause, nichts fehlt, alles ist da.

Die meiste Zeit unseres Lebens sind wir mit Tun beschäftigt: Wir müssen Aufgaben erledigen, gehen schnell von einer Sache zu nächsten oder sind mit vermeintlichem Multitasking beschäftigt und versuchen, verschiedene Dinge gleichzeitig zu tun. Wir sind oft gefangen im TUN-Modus und nicht mehr im Mensch SEIN.

Wir werden vom Leben bewegt, leben im Auto-Pilot-Modus, versuchen den stetig wachsenden Anforderungen gerecht zu werden ohne Innezuhalten, ohne unsere eigenen Bedürfnisse wahrzunehmen und laufen dabei Gefahr auszubrennen (burn-out).

Es kann also nicht verwundern, dass heute so viele Menschen an Burn-out leiden – eine der schillerndsten "Zivilisationskrankheit" unserer Zeit! Wie aber können wir uns davor schützen? Wie werden wir wieder bewusster? Wie finden wir heraus aus dem Gedankenkino, aus dem Auto-Pilot-Modus in den SEIN-Modus?

Raidho Healing Horses hilft auf wunderbare Weise im Hier und Jetzt anzukommen, sein wahres Selbst wieder zu finden und in unsere volle Macht und Kraft zu kommen. Es ist ein Bewusstwerdungsprozess und somit Heilungsprozess auf ganzheitlicher Ebene (Körper, Geist und Seele). Es ist eine Reise durch unsere 7 Chakren (= Energiezentren), wobei wir die Energiezentren aktivieren und reinigen von Blockaden und uns befreien von konditionierten Mustern. Jedes Chakra ist einem bestimmten Thema und Seelenanteil zugeordnet und hat seine Eigenschaft und Wirkung.

Die Pferde begleiten uns bei der Arbeit in praktischen Übungen als sensitiver, nicht mehr wegzudenkender Partner. Für mich ist das Pferd der wichtigste Lehrer und «Meister» in dieser wunderbaren Arbeit.

Burnoutpatienten haben oft verlernt sich selbst zu spüren, kennen ihre Bedürfnisse nicht mehr, wissen nicht mehr, wer sie sind bis hin zur Selbstaufgabe und Suizidgedanken. Dort wo herkömmliche Therapien und pferdegestützte Methoden an ihre Grenzen stossen, setzt Raidho Healing Horses an, nicht nur oberflächlich und kurzfristig, sondern in die ursächliche Tiefe gehend und nachhaltig.

Es ist langfristiges Ziel, dem Patienten nicht nur aus dieser ursächlichen Krise des Burnouts zu helfen, sondern die Krise als Chance zu sehen, Ressourcen zu finden und ihre Widerstandskraft (Resilienz) zu stärken, um schliesslich wie ein Fels in der Brandung zu stehen, der sich nicht mehr verschieben lässt und den Stürmen standhält.

Mit Raidho Healing Horses - ergänzt durch Achtsamkeitstraining (MBSR) - habe ich ein wunderbares Werkzeug an die Hand gelegt bekommen, mit dem ich in Zukunft noch viele Patienten achtsam begleiten darf auf der Reise

zum ICH zu Hause im SEIN

2. Raidho - Healing Horses

Raidho ist eine Rune und bezieht sich im Wesentlichen auf den Rhythmus, das Reiten, Reisen und das Abenteuer der Suche nach der Tiefe der Seele. Das Rad als Kreis ist eine versteckte Symbolik hinter dieser Rune. Allerdings stehen bei Raidho eher Begriffe wie Harmonie, Ordnung und Ritual im Vordergrund.

«Raidho möchte Dich einladen eine Reise zu Deiner Seele zu unternehmen, um das innere Kind aus den selbstgesteckten Gefängnissen zu befreien. Durch die Kommunikation und Versöhnung im Inneren kann die Entwicklung hin zum Höheren Selbst und zur Einigung mit sich Selbst vollzogen werden. Das Urvertrauen darf hierbei ein steter Begleiter sein.»

Healing Horses steht für heilende Pferde oder in Begleitung der Pferde entsteht Heilung

Und so habe ich für mich Raidho Healing Horses wie folgt definiert:

«Eine von Pferden begleitete Reise zu unserer Seele als heilender Bewusstwerdungsprozess, eine eigentliche Seelentherapie» !

3. Warum Pferde als Medium

Pferde leben das Jetzt, immer nur in der Gegenwart, und sie lehren uns durch einen spielerischen Umgang mit ihnen, in das Jetzt und Hier einzutreten, um Freude, Fülle, Lebendigkeit und Kreativität und dadurch Heilung im ganzheitlichen Sinn zu finden.

Pferde kommunizieren u.a. über Körpersignale bei potenziell gefährlichen Situationen in der Form, dass die einzelnen Herdenmitglieder eine Art Vibration oder Welle im Körper wahrnehmen, die von jenem Mitglied ausgesendet wird, das als erstes die vermeintliche Gefahr gewittert hat. So wie Pferde die Körperweisheit besitzen, verfügen auch wir Menschen über eine Weisheit des Körpers – wenn auch nicht so ausgeprägt wie bei den Pferden. Zudem ist unsere Weisheit des Körpers durch den modernen Lebensstil massiv verkümmert.

Pferde sind sehr imposante Wesen, die über Kräfte verfügen, die den stärksten Mann verblassen lassen. Pferden können daher nicht wirklich mit Kraft und aggressiven Mitteln zu einer Zusammenarbeit gezwungen werden. Sie lassen sich jedoch durch die Kraft der Liebe auf feine Kooperation mit den Menschen ein. Agieren wir aus unserer Mitte heraus, verwurzelt, authentisch, wahrhaftig und liebevoll, so schließen sich uns die Pferde an und kooperieren engagiert und mit Freude.

Pferde sind für mich spirituelle Wesen, die die menschliche Seele auf wundersame Weise erreichen. Sie erleben die Welt aus der Yin-Perspektive, haben weibliche Energie, weibliche Eigenschaften kommen hier zum tragen, unter anderem ihre enorme Herzensenergie, die unsere Seele berührt. Pferde dienen uns als Spiegel und auch als Resonanzverstärker. Sie potenzieren unsere Gefühle und unsere Charaktereigenschaften auf eine ganz besondere Weise. Die guten, aber auch die schlechten. Alleine durch die Anwesenheit der Pferde aufgrund ihrer meist ausgeglichenen Chakren und ihrer enormen Seelenschwingung kann Transformation und Heilung auf energetischer Ebene stattfinden.

« Die Pferde lehren uns, Meister unseres Körpers, unserer Gefühle und unseres Bewusstseins zu werden »

Linda Kohanov

4. Die 7 Chakren – die 7 Stufen

Was ist ein Chakra?

Die Chakren (engl. Chakras) sind Energiezentren, eine Reihe von rotierenden (abwechselnd links und rechts), feinstofflichen Energiewirbeln an der Vorder- und Rückseite des Körpers. Sie befinden sich entlang eines zentralen Energiekanals, wobei jedes Chakra den physischen Körper durchdringt und ihn mit den feinstofflichen Körpern (der Aura) des Menschen verbindet. Hellseherische bzw. feinfühligere Menschen können die Energie-Wirbel der Chakren auch optisch wahrnehmen, oder fühlen, woraus sich wahrscheinlich der Name ableitet.

Wir haben viele Chakren in unserem physischen Körper, aber 7 Hauptchakren, mit denen wir uns beschäftigen. Die Chakren haben zwei Hauptfunktionen: Die Versorgung der feinstofflichen Körper und des physischen Körpers mit Lebensenergie und die Übertragung von Energie und Information zwischen den feinstofflichen Körpern.

Jedes Chakra ist Empfänger, Transformator und Sender von Energie gleichermaßen. Man könnte sie als die wesentlichen Schnittstellen und Transformatoren zwischen den feinstofflichen (kosmisch-spirituellen) Schwingungsbereichen (oft als Chi oder Prana bezeichnet) und den biophysikalischen Energien des Körpers betrachten. Hauptsächlich durch die Chakren nehmen wir Lebensenergie und Informationen auf und geben sie gleichermaßen auch an die Umwelt ab. Sie sind Kommunikator und Energieventile zwischen den Energiekörpern. Durch diese Rolle spielen sie eine große Rolle sowohl für die körperliche Gesundheit als für die geistig / seelische Entwicklung bzw. für das spirituelle Wachstum und Bewusstsein.

Jedes Chakra hat eine bestimmte Bedeutung für körperliche, psychische und spirituelle Eigenschaften. Bestimmte Symptome hängen eng mit Fehlfunktionen eines Chakras zusammen. Weiß man um die Bedeutung der Chakren hat man daher eine sehr hilfreiche Landkarte und Orientierung für persönliche, gesundheitliche, therapeutische und spirituelle Fragestellungen gleichermaßen.

Wenn wir negative Gedanken haben, verunreinigt dies das Chakra mit einer dichten, dunklen Schicht. Unreine Chakren sind nicht in der Lage,

ausreichend Energie durch den Körper zu pumpen, was dazu führt, dass Sie sich schwerfällig und aus dem Gleichgewicht führen.

Die Chakren im unteren Teil des Körpers drehen sich langsamer als jene in im Oberkörper und Kopf.

Die unteren Chakren stehen im Zusammenhang mit Themen aus der materiellen Welt, während die oberen Chakren mehr auf spirituelle Themen ausgerichtet sind. Das Herzchakra steht als Brücke zwischen der physischen und geistigen Welt.

Es ist wichtig, dass in der Arbeit mit den Chakren die Reihenfolge von unten nach oben eingehalten wird, keine Bearbeitung eines Chakra, wenn die Arbeit an einem vorhergehenden Chakra nicht gemacht oder nicht abgeschlossen ist. Ohne kräftiges stabiles Wurzelwerk kann keine Blüte wachsen, keine Früchte gedeihen. Wird ein Baum bei jedem Sturm Gefahr laufen, umzufallen, so ist es unabdingbar beim ersten Chakra anzufangen, um auf einem stabilen Fundament zu stehen und darauf aufzubauen.

Die Reise durch unsere Chakren ist ein Bewusstwerdungsprozess: das Erwecken der sieben inneren Energien (die 7 Geister aus Gott):

1. Chakra = Wurzelchakra

Geist der Barmherzigkeit (Akzeptanz)

Wir erarbeiten uns in dieser Stufe im Hier und Jetzt zu verankern, mit beiden Beinen auf der Erde zu stehen (verwurzeln) und wie ein Fels in der Brandung zu sein

Dieses Chakra befindet sich an der Basis der Wirbelsäule, zwischen Kreuz- und Steissbein. Seine Bewegung kreierte eine rubinrote Farbe.

Das Wurzelchakra bezieht sich auf Themen, die mit physischer Sicherheit und Überleben zu tun haben wie Finanzen, Beruf und Karriere, ihr Zuhause, physische Sicherheit, Bedürfnisse, Besitz.

Sein Element ist Erde und dem Handeln zugeordnet.

Wurzelatmung:

Vorbereitend auf alle Übungen verwurzeln wir uns mit der Wurzelatmung, eine vertiefte achtsame Atmung. Dazu zeichnen wir einen Kreis um uns ein. Dieser Kreis symbolisiert unseren Individualraum und unsere Aussenlebenssphäre. Wir stehen fest auf dem Boden, stellen uns vor, dass lange starke Wurzeln aus unseren Fusssohlen herauswachsen und uns fest verankert mit der Mutter Erde. Die imaginären Wurzeln geben uns Halt und Standfestigkeit, Kraft und Energie.

An die Mutter Erde, wo wir als Seele-Leib-Wesen entstanden sind, dürfen wir all unsere Sorgen, Ängste und Anspannungen abgeben. Beim Einatmen nehmen wir neue Energie aus der Atmosphäre auf, beim Ausatmen geben wir alle negativen Energien über unsere imaginären Wurzeln an die Mutter Erde ab.

Die Wurzelatmung kann beliebig ergänzt und ausgeweitet werden. Der Übende kann sich z.B. einen Baum vorstellen, der aus den Wurzeln entsteht, der Früchte und Blätter trägt. Ein ganz individuelles Bild von seinem eigenen Baum entsteht. Im Anschluss kann dieses Bild gezeichnet werden. Die Wurzelatmung kann auch geübt werden, indem sich der Übende an einen Baum lehnt oder sitzt und so ein imaginärer Baum, ein Lebensbaum entsteht.

Die Wurzelatmung ist zentral bei meiner Arbeit mit den Burnoutpatienten, worauf ich weiter untern eingehen möchte.

Individualraum und Verwurzelung ermöglichen erst die neutrale Position und die vollständige Entspannung auf allen Ebenen unseres SEINS (physisch, mental, emotional und spirituell) und sind unabdingbar für alle weiteren Übungen mit den Pferden.

Nach Abschluss der Wurzelatmung bedanken wir uns mit einem Gebet, ein Dankbarkeitsgebet für alles was wir haben, wir da sein dürfen, die lieben Menschen in unserem Umfeld.

Dankbarkeit verbindet uns mit der Seele, Liebe, Mitgefühl, Verständnis und Güte, schafft Vertrauen in der Seele, die zur Lebensfülle im eigenen Inneren aber auch im Aussen (Umgang mit Mitmenschen).

Übung mit dem Pferd:

Führen des Pferdes aus der Leitstutenposition und Pferde um uns Kreisen lassen. Wir stehen in unserem Raum und lassen uns nicht verschieben.

Mit dem Führen des Pferdes aus der Leitstutenposition und dem Kreisen lassen, ohne dass das Pferd unseren Individualraum betritt, üben wir uns in Grenzen setzen und halten, in Disziplin, stärken das Vertrauen in uns und die Pferd-Mensch Beziehung. Durch das verwurzelt sein, strahlen wir Standfestigkeit und Sicherheit aus; das Pferd nimmt uns wahr als «Führer», als Individuum, dem man folgen kann, respektiert und vertraut uns.

Das Pferd fragt: bist du im Hier und Jetzt?

2. Chakra = Sakralchakra

Geist der Geduld

Wir erarbeiten uns in dieser Stufe Wünsche wahrzunehmen , alle Gefühle annehmen, nicht verdrängen sondern die Botschaft dahinter erkennen

Dieses Chakra liegt 8 bis 10 cm Zentimeter unter dem Solarplexus, genau zwischen Bauchnabel und der Basis der Wirbelsäule. Das Sakralchakra dreht sich etwas schneller als das rote Wurzelchakra, daher erstrahlt es in deinem wunderschönen Orangefarbtönen. Sein Element ist Wasser und dem Fühlen zugeordnet.

Übung mit dem Pferd:

Bewegen und begrenzen des Pferde ohne Hilfsmittel emotionslos und wertfrei. Das Pferd nimmt unsere Emotionen welche auf feinstofflicher Ebene Energien sind wahr und reagiert entsprechend. Negative Emotionen wie Wut oder Aggression sind für das Pferd schlimmer als ein Peitschenhieb und es wird flüchten. Es ist deshalb so wichtig emotionslos zu Arbeiten, wir aus unserer inneren Mitte heraus handeln, unsere vier Wesensglieder (Fühlen, Wollen, Denken, Handeln) harmonisch sind.

Wir sollten nach den uns jetzt erarbeiteten Chakren fähig sein, unseren Inneren Raum (seelische Sphäre) zu erkennen und zu entscheiden, dass

die Emotion nicht hochkommt. Wir unterdrücken die Emotion nicht, sondern nehmen die Energie der Emotion wertfrei wahr.

Die Gefühle im Unterbewusstsein zeigen uns, dass sie aufgelöst werden wollen. Durch Beobachten und Erkennen erfolgt die Veränderung.

Durch das Nichtfunktionieren der Übung kommen wir an unsere Schmerzkörper, die erkannt und aufgelöst werden wollen. Wir kommen im Leben immer wieder an schmerzende Situationen, bis wir das dahinterliegende Thema auflösen. Die Pferde sind Resonanz- und Gefühlsverstärker und helfen uns an die versteckten Blockaden und konditionierten Muster (Denk- und Handlungsmuster) heranzukommen.

Das Pferd fragt: bist du geduldig?

3. Chakra = Solarplexus-Chakra

Geist der Ernsthaftigkeit

Wir erarbeiten uns in dieser Stufe persönliche Kraft und Macht - Energien der Seele – erkennen und beanspruchen.

Das dritte Hauptchakra liegt direkt hinter dem Nabel. Dieses Energiezentrum dreht sich in einer höheren Geschwindigkeit als das Wurzel- und Sakralchakra und erscheint in strahlend hellen Gelbtönen.

Das Solarplexus-Chakra wird von Gedanken und Gefühlen beeinflusst, die sich um Macht und Kontrolle drehen. Seine Element ist Feuer und dem Wollen zugeordnet.

Übung mit dem Pferd:

Wir agieren als «unsichtbarer Mensch» und bewegen das Pferd in gewünschter Richtung und Gangart um uns herum mit möglichst geringer sichtbarer Einwirkung.

Wir können so unsere seelischen Energien wahrnehmen und deren Wirkung aufs Pferd und somit auf unsere Mitmenschen. Aus der Powerposition (maximale Aufrichtung bei maximaler Gelöstheit und damit ist die innere Aufrichtung natürliches Selbstbewusstsein gemeint) können wir mit konsequenter Klarheit und somit Sanftmut agieren, dem Pferd fokussierte Anweisungen geben. Wir werden Referenzpunkt für das Pferd und setzen einen zielgerichteten Fokus.

Das Pferd fragt mich: meinst du es ernst?

4. Chakra = Herzchakra

Geist der Göttliche Ordnung

Wir erarbeiten uns in dieser Stufe die Vielfalt der Herzensqualitäten wie Liebe, Vergebung, Respekt und Würde zu entwickeln

Das Herzchakra befindet sich in der Brustmitte. Dieses Energiezentrum stellt das erste der oberen Chakras dar, die sich ausnahmslos auf spirituelle Themen beziehen. Es steht als Brücke vom Bewusstsein zum Unterbewusstsein, die Seele als verbindendes Glied zwischen Körper und Geist. Das Herzchakra, das sich in einer mittleren Geschwindigkeit dreht, strahlt in einem belebenden grünen Farbton. Diese Gedanken und Gefühle wirken sich auf das Herzchakra aus: Beziehungen, Liebe, Abhängigkeiten, Vergebung oder Vergebungsfähigkeit.

Oft sind wir noch in alte Beziehungen/Bindungen und somit unbewusste negative Energien/Emotionen verstrickt. Wir können durch Erkennen und das bewusste Vergeben die Energie transformieren, Heilung kann stattfinden.

Sein Element ist Luft und dem Denken zugeordnet.

Übung mit dem Pferd:

Wir arbeiten in der Mutterstutenposition, haben nur die Peitsche als Verlängerung des Armes und gehen auf der Schulterhöhe des Pferdes. Das Pferd entscheidet, ob es bei uns bleiben will oder nicht.

Beim Üben im Herzchakra ist im Speziellen zu erwähnen, dass erst durch die Arbeit mit den unteren drei Chakren, durch die «Reinigung», verwurzelt und frei von unbewussten erst die göttliche Ordnung im Herzen gefunden werden kann. Das Herzchakra dient als Brücke zur Seele, Brücke vom Bewusstsein ins Unterbewusstsein

In der Herzatmung bündeln wir die Kraft unseres Herzens indem wir die Kräfte der natürlichen Welt (ersten 3 Chakren) und die aus der geistigen Welt (obere drei Chakren) zusammenführen und nach aussen strahlen..

Die Herzensenergie wird so zu einem liebevollen hellen Lichtstrahl, wodurch das Pferd unsere Absicht / Wünsche erkennt und gerne annimmt und uns freiwillig folgt.

Das Pferd fragt mich: bist du freundlich? Bist du eine guter Partner?

5. Chakra = Halschakra

Geist des Willen

Wir erarbeiten uns in dieser Stufe authentische liebevolle Kommunikation und Kreativität im menschlichen Zusammenleben

Das fünfte Hauptchakra befindet sich in der Gegend des Adamsapfel. Es dreht sich schneller alle vorhergehenden Hauptchakren und ist von einer leuchtend himmelblauen Farbe. Das Kehlschakra wird von Gedanken und Gefühlen beeinflusst, die sich um folgende Themen drehen: Der eigenen Wahrheit Ausdruck verleihen, Kommunikation und Bitte darum, dass ihre Bedürfnisse erfüllt werden.

Wie wir kommunizieren: 7% verbal, 93% non verbal, es ist unsere Haltung (innere und äussere), unsere Energien, welches das Pferd wahrnehmen kann. Kommunikation fängt mit «zuhören» an, ich nenne es gerne schwebende Aufmerksamkeit.

Wenn wir liebevoll und achtsam wahrnehmen dann können wir auch entsprechend kommunizieren. Kennen wir unsere innere Wahrheit können wir auch authentisch kommunizieren. Erst dann respektiert uns das Pferd.

Übung mit dem Pferd:

Das Pferd wird an schwierige Situationen oder Gegenstände herangeführt. Die Qualität Kommunikation kommt hier zum Tragen, kommuniziere ich liebevoll, geduldig, klar, sanftmütig? Spreche ich die Wahrheit?

Oder spiele ich eine Rolle (Opfer, Täter, Unnahbarer, Retter) und kommuniziere ich aus dieser konditionierten nicht authentischen Teilpersönlichkeit?

Nur wenn ich authentisch bin, kann mir das Pferd vertrauen, gebe ich ihm Sicherheit und es wird mir auch ruhig in einer schwierigen Situation folgen.

Das Pferd fragt mich: bist du authentisch?

6. Chakra = Stirnchakra («Drittes Auge»)

Geist der Weisheit (Klarheit)

Wir erarbeiten uns in dieser Stufe Intuition/»mit den Augen der Seele zu sehen«

Das sechste Hauptchakra hat seinen Sitz zwischen den beiden physischen Augen. Wenn wir die Augen schliessen, ein paar tiefe Atemzüge nehmen und die Aufmerksamkeit auf den Bereich zwischen beiden physischen Augen fokussieren werden wir bald ein ovales, seitlich liegendes Objekt sehen oder fühlen können. Dies ist das dritte Auge, es schaut uns direkt an. Es ist das Auge des wahren Selbst, auch höheres Selbst genannt. Der Grund, warum das Auge auf uns gerichtet ist liegt darin, dass alles in unserem Inneren ist. Es gibt nichts ausser dem, was sich in unserem Herzen oder in unserer Seele befindet. Die Existenz der materiellen Welt, die ausserhalb und getrennt von uns existiert, ist nur eine Illusion. Das dritte Auge hält wie ein Film die Ereignisse, Gefühle, Gedanken und Handlungen des Lebens fest. Ausserdem zeichnet es alle Emotionen auf, die von jedem Menschen gefühlt wurden, mit dem Sie einmal in Kontakt gekommen sind.

Dieses Chakra unterscheidet sich ein wenig von den anderen Chakren, und was aufgrund seines Auges in deinem Zentrum. Das Auge ist umgeben vom Energiezentrum, das in einem königlichen Indigoblau erstrahlt, durchsetzt mit Funken und Blitzen weissen und lilafarbenen Lichtes.

Übung mit dem Pferd

Wir arbeiten mit dem Pferd in abgestecktem Raum und lassen uns durch Intuition unserer inneren Stimme leiten. Wir spüren was gerade in jedem Moment das richtige ist und

Das Pferd fragt uns: Sorgst du gut für mich?

7. Chakra = Kronenchakra

Geist der Liebe (Sanftmut)

Wir erarbeiten uns in dieser Stufe im Hier und Jetzt, im vollen Bewusstsein anzukommen

Das siebte Hauptchakra befindet sich an der Innenseite auf dem Scheitel des Kopfes, es sieht aus wie ein Deckenventilator in einem strahlenden königlichen Purpurton. Das Kronen-Chakra ist die Krone aller anderen Chakren in unserem Körper. Es ist von essentieller Bedeutung für jede Form von Hellwissen – der Fähigkeit, Gedanke, Intuition, Information und Ideen aus dem Urgeist Gottes oder dem kollektiven Unbewussten zu empfangen.

Übung mit dem Pferd:

Alle Übungen eignen sich und bekommen mit der Bewusstwerdung eine neue Dimension und Qualität.

Im Speziellen aber Übungen die uns ins SEIN bringen, z.B. auf der Koppel verweilen, die Energien der Pferde wahrnehmen und benennen.

Sich seitlich am Pferd Anlehnen mit Oberkörper, Armen und Kopf auf dem Rücken des Pferdes. Das Sein einfach zulassen, die feinen Schwingungen wahrnehme und die Verbindung und das Einssein mit dem Pferd genießen. Alles darf so sein wie es ist.

Weg von unserem ständigen Kopfkino hin zum SEIN, nur der jetzige Augenblick zählt, wir schöpfen die Kraft aus dem Jetzt, unser Tun, unsere Gedanken unsere Wünsche entspringen aus dem wahren Selbst.

Das Pferd fragt: bist du mit mir verbunden?

5. MBSR (mindfulness based stress reduction)

Stressreduktion durch Achtsamkeit

Dieses effektive Anti-Stress-Programm wurde in den 1970er Jahren von Dr. Jon Kabat-Zinn an der Universitätsklinik in Worcester, Ma (USA) entwickelt. Es ist ein Trainingsprogramm für unseren Geist und beinhaltet meditative Übungen in Ruhe und Bewegung. Damit wird eine größere innere Ruhe erreicht und gleichzeitig die Wahrnehmung von Gedanken,

Gefühlen und Körperempfindungen vertieft. Wissenschaftlich fundierte Ansätze aus Psychologie und Stressforschung ergänzen das Programm.

MBSR bietet praktische Übungen im Umgang mit Stress, schmerzhaften Emotionen, körperlichen Schmerzen oder schwierigen Kommunikationssituationen. Die Wirksamkeit für eine ganze Reihe von körperlichen und psychischen Faktoren ist sehr gut untersucht und vielfach bestätigt. Es sinkt meist der Blutdruck und die Erregung des vegetativen Nervensystems, es stellt sich eine größere Gelassenheit ein und eine Beruhigung von Körper und Geist. Sie können Einfluss nehmen auf den eigenen Zustand.

Zahlreiche internationale Studien belegen die gesundheitsfördernde, stressreduzierende und die Lebensqualität steigernde Wirkung von MBSR. Die Methode wird weltweit im Gesundheitsbereich, in pädagogischen und sozialen Einrichtungen ebenso wie in Unternehmen erfolgreich angewendet.

6. Bournout – Resilienz

In der internationalen Klassifikation der Erkrankungen (ICD) erscheint Burnout lediglich als Zusatzdiagnose. Z73.0: "Probleme verbunden mit Schwierigkeiten bei der Lebensbewältigung". In der ICD wird lediglich ausgeführt: "Ausgebranntsein, Burnout, Zustand der totalen Erschöpfung".

In den öffentlichen Diskussionen und den Medien wird der Begriff "Burnout" unterschiedlich definiert. In der Fachwelt besteht jedoch weitgehend Einigkeit: Es handelt es sich bei Burnout nicht um eine medizinische Diagnose, sondern um einen in der Gesellschaft immer mehr akzeptierten Überbegriff eines schleichenden Prozesses des Ungleichgewichts und der Erschöpfung.

Burnout ist also keine Erkrankung im klassischen Sinn, sondern eine Entwicklung, die sich oft über einen langen Zeitraum erstreckt.

Maslach, die den wohl am häufigsten eingesetzten Fragebogen entwickelt hat, fasst die Symptome in drei Kategorien zusammen:

- *Emotionale Erschöpfung mit Kraftlosigkeit, Antriebsschwäche und Reizbarkeit*
- *Depersonalisation mit den Gefühlen von Fremdheit und Distanz zu*

sich selbst und seiner Umwelt

- *Leistungsunzufriedenheit bzw. Misserfolgserleben, trotz übermäßiger Anstrengungen und Anspannung.*

Am Ende einer Burnout-Entwicklung steht ein kranker Mensch mit den vielfältigen Anzeichen körperlicher und psychischer Erschöpfung, aber auch mit speziellen Symptomen, die von "Folgeerkrankungen" sprechen lassen: Depression, Angststörung, Sucht, psychosomatische Störungen.

Angesichts der zunehmenden psychosozialen Belastung des einzelnen Menschen durch die zunehmende Fülle an inneren und äußeren Reizen und Anforderungen, erscheint seine Fähigkeit zur Selbststeuerung und Selbstführung zunehmend überlastet und überfordert.

Parallel dazu nimmt in der heutigen Zeit die Fähigkeit ab, Beziehungen einzugehen. Die Menschen haben weniger tragfähige Beziehungen und sind weniger eingebunden in soziale Systeme, so dass es insbesondere bei psychosozialen Problemlagen oder Krisen leicht zu einer Dekompensation kommen kann.

Eine Burnout-Entwicklung verläuft typischerweise in Phasen:

1. Überaktivität:

diese erste Phase ist gekennzeichnet durch übertriebenes Engagement und extremes Leistungsstreben, um sich selbst etwas zu beweisen oder Erwartungen zu erfüllen. Das Gefühl der eigenen Unentbehrlichkeit und ein überhöhtes Bedürfnis nach Anerkennung geht einher mit der Verleugnung der eigenen Bedürfnisse oder Probleme.

2. Reduziertes Engagement:

hier entstehen zunehmend negative Einstellungen zur Arbeit, zu den anderen Menschen und zu sich selbst. Engagement und Einsatz werden reduziert. Selbstzweifel, Rückzug und Ängstlichkeit treten in den Vordergrund.

3. Abbau der Leistungsfähigkeit:

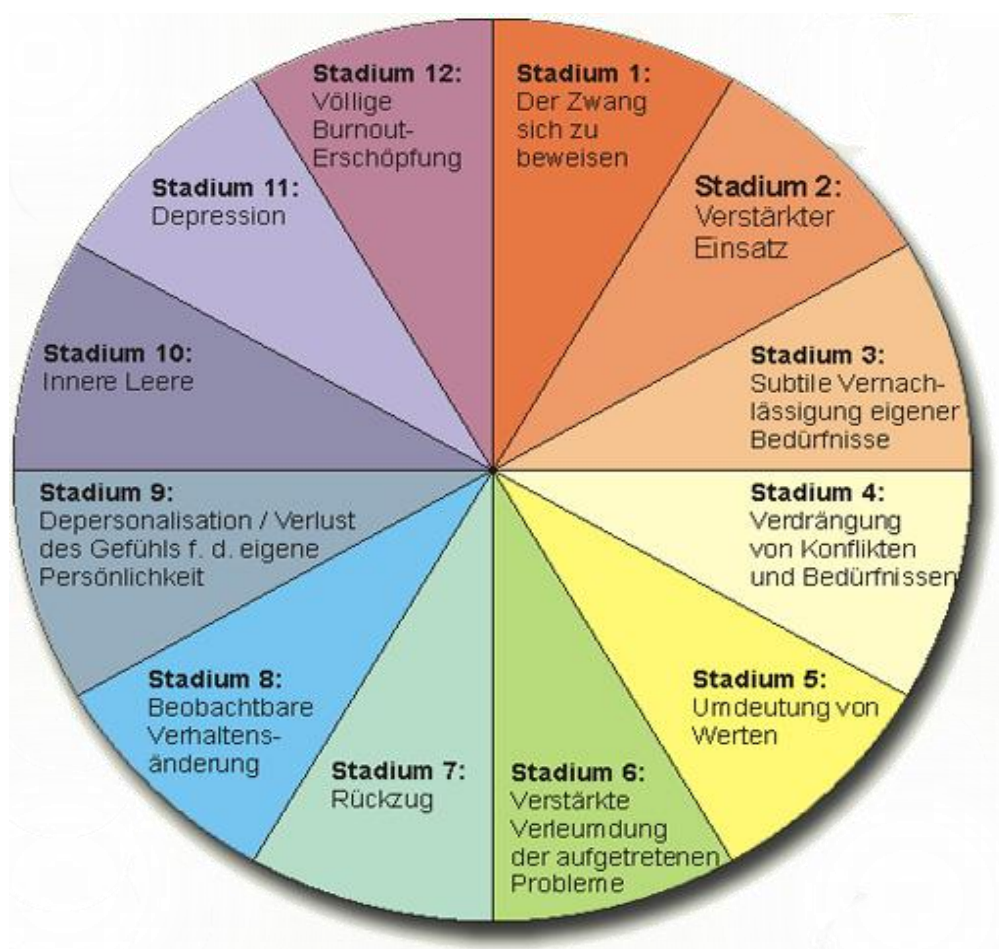
Konzentrationsschwierigkeiten, Entscheidungsunfähigkeit, Gereiztheit, Stimmungseinbrüche und Schuldgefühle führen zu ineffizienten Leistungen. Kompensationsversuche durch übermäßiges Essen, Alkohol, Drogen, Sexualität und soziale Medien werden zunehmend erfolglos.

4. Verzweiflung und Depression:

dies ist die eigentliche Dekompensation, sehr häufig in Form von depressiven Erkrankungen, aber im Grunde abhängig von dem eigenen typischen Dekompensationsmuster, das sich auch in Form von Angststörungen, Suchtentwicklung oder psychosomatischen Erkrankungen äußern kann.

Eine der bekanntesten Darstellung des Burnout-Prozesses ist das 12-Stadien-Modell von **Herbert Freudenberger (1974)**:

Ab Stadium 6 etwa ist professionelle Hilfe erforderlich



Resilienz

So herausfordernd die Burnout-Problematik unter dem Blickwinkel der psychosozialen Belastungen bereits ist, bietet sie aber noch eine ganz andere Möglichkeit, auf dieses Thema zu schauen. Die Burnout-Krise ist nicht nur eine Chance für den Einzelnen, sich noch einmal völlig neu zu finden und vielleicht ein integrierter Mensch mit mehr Tiefe zu werden als

*er es jemals vorher gewesen ist, sondern sie ist auch eine Chance für die Gesellschaft, die psychosoziale Kompetenz von uns Menschen mehr in den Vordergrund zu stellen. Einen guten Zugang zu dieser Betrachtung stellt der **Resilienz-Begriff** dar.*

***Resilienz** ist ursprünglich ein Begriff aus der Werkstoffkunde für die Fähigkeit eines Materials, nach einer Verformung von außen wieder in seine alte Form zurückzukehren, oder, im übertragenen Sinne, die Fähigkeit eines Systems, Irritationen auszugleichen und zu ertragen, ohne dauerhaften Schaden zu nehmen. Übertragen auf den Menschen bedeutet **Resilienz** so viel wie **Widerstandsfähigkeit, Belastungsfähigkeit oder Flexibilität** als Schutzfaktoren gegenüber Lebenskrisen, Krankheiten, schweren Problemlagen, aber auch gegenüber Belastungen im Arbeitsleben. Darüber hinaus wird Resilienz noch umfassender als die Fähigkeit definiert, widrige Lebensumstände und Belastungen nicht nur gesund zu überstehen, sondern auch gereift und ausgerüstet mit neuen Ressourcen daraus hervorzugehen. Mit dieser Sichtweise gewinnt auch die Diskussion um den Umgang mit Burnout-Entwicklungen eine neue Perspektive, nämlich Burnout - rechtzeitig erkannt und fachgerecht behandelt - als Chance zu sehen, die eigene Resilienz für alle zukünftigen Belastungen zu erhöhen.*

7. Mindfulness Raidho Healing Horses

in der pferdegestützten Therapie mit Burnoutpatienten

Wie schon erwähnt setzt Raidho Healing Horses dort an, wo herkömmliche Therapien an ihre Grenzen stossen. Ich habe mit dieser wunderbaren «Seelentherapie» ein zusätzliches «Werkzeug» an die Hand bekommen, die meine Arbeit mit Burnoutpatienten in jeder Hinsicht bereichert!

Ich begleite u.a. als pferdegestützte Therapeutin und Burnoutspezialistin in der Medizin Patienten aus der Schützen Klinik Rheinfelden, eine Klinik für Burnoutbetroffene, Angst- und Depressionspatienten. Die Patienten werden in einem stationären mehrwöchigen Programm sehr eng von Psychologen und Ärzten betreut. Eine gründliche Anamnese und Diagnostik wurde so bereits durchgeführt. Dies erlaubt es mir, mich ganz

auf die Arbeit mit den Pferden und den «Menschen» zu konzentrieren. In enger Zusammenarbeit mit der Klinik rapportieren wir gegenseitig den Therapieverlauf.

Die Anlage der Horse Feelings Academy, die ich nutzen darf, steht auf einer Anhöhe in freier Natur mit Blick in die Berge und in die drei Länder Schweiz, Deutschland und Frankreich, das sogenannte Dreiländereck. Es stehen mir 6 Pferde, ein Round Pen, ein Viereck und wunderbare Wege in unberührter Natur zur Verfügung. Die Pferde wurden durch die Gründerin der Horse Feelings Academy persönlich und mit viel Einfühlungsvermögen ausgebildet als Therapiepferde nach der TGT Methode (the gentle touch nach Peter Kreinberg).

Bereits das Arbeiten in dieser Umgebung in der Natur ist heilsam für die Patienten. Für einmal ohne Handy, ohne Medien, einfach Ankommen in einer etwas anderen Welt, in der Welt der Pferde.

Oft haben Burnoutpatienten aus der Klinik keinen oder fast keinen Zugang mehr zu ihrer Gefühlswelt. Sie fürchten sich vor sozialen Kontakten und fühlen sich schutzlos in einem ihnen unbekanntem Raum. Sie sind angespannt und verunsichert. Hier wirken die Pferde als »sozialer Katalysator« und als «Ersatzfunktion»: sie erleichtern resp. unterstützen zwischenmenschliche Interaktionen und können zwischenmenschliche Beziehungen erweitern oder gar ersetzen.

Das Arbeiten im ersten Chakra ist deshalb zentral und unabdingbar. Es geht in erster Linie darum, sich wieder zu verwurzeln, sich selbst wieder wahrnehmen zu können. Es ist Ziel den Körper wieder zu spüren, den eigenen Raum kennenzulernen (den inneren wie den äusseren) und wahren zu können. Neu Vertrauen entwickeln, um die Fülle des Lebens wieder zu erleben und achtsames und langsames Voranschreiten im Prozess ist wichtig, viele Pausen, hier ist weniger mehr.

Es ist mir ein zentrales Anliegen, dass sich die Patienten wohl fühlen, «nach Hause» kommen, wenn sie auf den Lohnhof gefahren werden. Ich achte sorgfältig auf meine Sprache, dass ich langsam spreche, wie ich etwas sage, wie ich mich bewege, denn ich bin ebenso Vorbild wie die Pferde. Es ist ganz wichtig, den Patienten Zeit zu lassen anzukommen am Hof und im Stall. Zeit spielt für einmal keine Rolle. Sie sollen ankommen im Hier und Jetzt.

Ein erster Schritt ist deshalb sich mit den Pferden vertraut zu machen. Schon hier kommt Raidho Healing zum Tragen. Allein die Anwesenheit der Pferde, das ruhige feine Wesen und die Energie beruhigen den Patienten. Der Herzschlag des Pferdes ist tiefer als der menschliche, so dass auch diese Frequenz wie andere Schwingungen in Resonanz gehen.

In einem weiteren Schritt darf der Patient alleine oder mit mir zusammen das Pferd aus der Box führen. Die Pferde werden vorher von der Weide geholt, das wäre für die Patienten noch zu schwierig. Es sind alles selbst ausgebildete ruhige und ausgeglichene Pferde, die weder beißen noch schlagen. Das ist ganz wichtig im Umgang mit Patienten.

Schon beim Putzen kann ich erkennen, wo der Patient ungefähr steht, sind es hektische, schnelle oder ruhige, sanfte Bewegungen, traut sich der Patient überhaupt das Pferd zu berühren. Wie kommuniziert er mit dem Pferd?

Das sind alles Hinweise auf die Qualität seines inneren (Interozeption) und äusseren (Propriozeption) Raumes.

Propriozeption bedeutet «Selbst». Propriozeption ist die Empfindung, mit der wir die Position des Körpers im Raum wissen und fühlen, sowohl statisch als auch in Bewegung. Ohne diesen Sinn geht die innere Empfindung auch verloren, der Körper "funktioniert" nicht mehr. Bei Burnoutpatienten geht dieser Sinn oft verloren. Ich möchte die Patienten unterstützen diesen Sinn wieder zu finden und zu entwickeln. .

Interozeption ist die Empfindung, die uns mitteilt, wie sich unser Körper von innen anfühlt. Dies basiert nicht auf dem Nachdenken darüber, wie unser Körper ist, sondern auf der direkten Erfahrung. Es ist ein inneres, körperliches Gefühl, eine gespürte Empfindung (in der Focusingtherapie nennt man das «felt sense»). Woher wissen wir, dass es uns gut geht?

Je nach Situation ist es vielleicht möglich nach dem Putzen mit dem Pferd spazieren zu gehen. Oft aber reicht bereits das Putzen. Die Patienten ermüden sehr schnell und ich entscheide dann situativ und flexibel.

Die Patienten kommen während des stationären Aufenthaltes mehrmals zum Pferd und ich habe die Möglichkeit, in kleinen Schritten voranzugehen und einen Therapieplan zu konzipieren, den ich aber auch situativ anpassen kann.

Nach jedem Besuch gebe ich Ihnen eine kleine Achtsamkeitsaufgabe mit (externales und Internales Üben), da ich die Patienten behutsam in die Achtsamkeitsarbeit einführen will:

Den Atem beobachten wie er kommt und geht, ihre Schritte beobachten oder zählen, die Qualität ihres Sitzes während dem Essen, achtsam und langsam Essen etc.

Die MSBR Methode nach Jon Kaba -Zinn in meine Raidho Healing Horses Arbeit einfließen zu lassen bis hin zur meiner eigenen Therapie:

«Mindfulness Raidho Healing Horses»

Ziel ist es, den Patienten soweit in seiner Entwicklung zu unterstützen, dass ich mit Ihnen aufs Round Pen gehe, sie den Individualraum einzeichnen und die Wurzelatmung durchführen lassen kann. Die Wurzelatmung ist wie schon erwähnt von zentraler Wichtigkeit für den Patienten und ich weite sie individuell aus. Ich lasse sie einmal die Wurzelatmung an einem Baum üben und gebe ihnen die Aufgabe, mir diesen so entstandenen imaginären Baum zu zeichnen. Da sind die Varianten unermesslich.

Im Weiteren ist der Body Scan eine wunderbare Übung, um eine Reise durch seinen Körper anzutreten, ihn wieder zu spüren. Hier lassen ich den Patienten nach der Wurzelatmung auf einen Stuhl sitzen, da die Meditation doch lange dauert und leite ihn von unten nach oben durch die Meditation.

Dankbarkeit ist ein wichtiger Bestandteil in der Praxis mit den Patienten, es verankert positive Gefühle und wertvolle Muster / Glaubenssätze. So lasse ich nach der Wurzelatmung ein Dankbarkeitsgebet sprechen oder lasse sie beim Spazieren mit dem Pferd in der Stille überlegen, wofür sie dankbar sind - «Dankbarkeitsspaziergang».

Eine weitere Übungen, die sich sehr gut eignet bei Bournoutpatienten, um sie zu unterstützen ins Hier und Jetzt zu kommen sind:

das Pferd spiegeln, synchron Gehen, Kopf und Arme auf den Rücken des Pferdes legen und einfach SEIN (mind. 10 Min.)

Wenn das Vertrauen zu den Pferden gross genug ist und es für den Patienten möglich ist, den eigenen Raum zu wahren, ist es eine bereichernde und schöne Übung mit dem Patienten auf die Weide zu

gehen, dort einfach zu verweilen und wahrzunehmen, «zuhören» welche Energien er in der Herde spürt und sie benennen.

Ich lasse die Patienten immer aufschreiben, was sie erlebt haben. Es ist für sie später einfacher zu reflektieren was geschehen ist als nur aus der Erinnerung. Vielleicht können sie auch bereits erste Erkenntnisse in ihren Alltag mitnehmen.

Nach Abschluss des stationären Aufenthaltes stehen wir für einzelne Patienten auf individuelle und ambulante Weise zur Verfügung.

Schritt für Schritt kann ich nun mit ihnen die weiteren Stufen (Chakren) erarbeiten, damit die Krise zur Chance wird, ihr wahres Selbst zu entdecken und aus diesem heraus wieder echte Wünsche und Werte entstehen. Im Weiteren erarbeite ich mit ihnen Ressourcen und Resilienz.

Beispiel aus der Praxis:

Frau K. kam im Februar zu mir auf den Lohnhof. Sie hatte ihren Mann vor ein paar Wochen verloren. Es geschah während einer Sitzung in ihrem eigenen Unternehmen. Ihr Mann brach unvermittelt und plötzlich zusammen und verstarb an einem Herzinfarkt.

Die Frau wirkte angespannt, in sich gekehrt, sehr unsicher und zerbrechlich. Ihre Augen waren traurig und leblos, ihre Hände eiskalt. Sie sprach kaum, wirkte aber unglaublich gefasst. Bereits beim Pferdeputzen nahm ich eine Veränderung wahr. Ab und zu erhaschte ich ein Lächeln auf dem Gesicht von Frau K. Sie sprach liebevoll mit dem Pferd, es schien als ob sie ihm etwas erzählen möchte.

Ich hatte intuitiv die Idee, Frau K. würde es gut tun auf das Pferd zu sitzen und sich einfach tragen zu lassen, während ich es im Round Pen herumführe. Ich machte Frau K. den Vorschlag, sie war zuerst unschlüssig, freute sich dann aber sehr.

Frau K. sass kaum auf dem Pferd als sie sich einfach nach vorne auf den Hals des Pferdes fallen liess und schluchzend in Tränen ausbrach, immer heftiger und lauter. Es war wie wenn sich eine unglaubliche Blockade löste und alles aus ihr herausbrechen durfte.

In diesem Moment war ich sehr dankbar um meine Intuition und vorallem für die resonanzverstärkende Gabe der Pferde, welche bei Frau K. die Blockade lösen und die unterdrückten Gefühle aufbrechen konnten.

Frau K. schien nach der Auflösung viel freier und ihre Augen hatten wieder etwas Glanz. Sie sprach deutlicher, kräftiger und mit spürbar mehr Energie und Zuversicht.

Meine Vision ist es, ein Kompetenzzentrum Raidho Healing Horses zu gründen und noch viele Menschen auf der wunderbaren und bereichernden Reise zur Bewusstwerdung begleiten zu dürfen!

Mit einem Zitat von Albert Einstein möchte ich meine Arbeit schliessen:

«Wie alle Wesen ist der Mensch Teil des Ganzen, das wir «Universum» nennen und rein äusserlich betrachtet von Raum und Zeit begrenzt. Er erfährt sich, seine Gedanken und Gefühle als etwas, das ihn von den anderen trennt, aber dies ist eine Art optische Täuschung des gewöhnlichen Bewusstseins. Diese Täuschung ist wie ein Gefängnis, das unsere persönlichen Wünsche und unsere Zuneigung auf einige wenige Menschen beschränkt, mit denen wir näher zu tun haben. Unsere wirkliche Aufgabe besteht darin, uns aus diesem Gefängnis zu befreien, indem wir unser Mitgefühl und unsere Fürsorge auf alle Wesen und die Natur in ihrer ganzen Schönheit gleichermassen ausdehnen. Auch wenn uns dies nicht vollständig gelingt so ist doch bereits das Streben nach diesem Ziel Teil der Befreiung und die Grundlage für das Erlangen inneren Gleichgewichts.»

Hatte Einstein damit Recht? Ich möchte euch herzlich aufrufen, eure Identität selbst zu erforschen - mit dem echten Interesse an der Frage "wer bin ich" ? Und

die Reise zum ICH zu Hause im SEIN

anzutreten.

Isabel Hechenbichler

Arlesheim im Oktober 2017

