

Zertifizierung zur Raidho Healing Horses Trainerin



Marie-Charlotte Neumann

Raidho Healing Horses Trainerin

Heilpraktikerin für Psychotherapie, Psychotherapie mit Pferden,
Horse Assisted Coaching and Training (EAHAE)

Marie-Charlotte Neumann

Sillemstr. 88

20257 Hamburg

Telefon: 0177 – 6434 454

Email: info@marie-charlotte-neumann.de

Website: marie-charlotte-neumann.de

Inhalt

Über Mich	3
Warum Pferde.....	3
Meine Arbeit	3
Beispiele aus der Praxis.....	5
Aus dem Führungskräftetraining	5
Aus dem Training Stressbewältigung	6
Aus der Krisenintervention	8
Aus dem Achtsamkeitstraining	9
Raidho für Reiter	9
Integration in den Alltag.....	11

Über Mich

Schon in meiner Jugend war ich ein Pferdemädchen, ganz klassisch mit Voltigieren, Reitunterricht, Turnieren und später auch mit einem eigenen Pferd. Heute wünsche ich mir manchmal, ich hätte schon damals das Wissen über Pferde gehabt, das ich inzwischen durch die Arbeit mit Raidho Healing Horses erfahren durfte.

Nach über zehn Jahren im sich immer schneller drehenden Berufsleben haben mich die Pferde auf diese neue Weise wiedergefunden. Ich hatte vergessen, was es heißt im Hier und Jetzt zu leben. Ich hatte vergessen, was mir wirklich Freude macht und, dass ich richtig gut bin in den Dingen, die ich mit Freude mache. Ich hatte vergessen, dass meine Stärke in meiner Authentizität liegt. All das haben mich die Pferde gelehrt, in einem Moment in dem sich alles eng und festgefahren anfühlte.

Durch das Lernen von und mit den Pferden haben sich für mich so viele neue Möglichkeiten eröffnet, dass ich diese Erfahrung gerne mit anderen Menschen teilen und diesen Weg der Selbsterfahrung in die Welt tragen möchte. Dafür binde ich neben meinen Erfahrungen als Raidho Trainerin auch mein therapeutisches Fachwissen als Heilpraktikerin für Psychotherapie sowie meine langjährige Berufserfahrung in der Wirtschaft mit ein.

Dabei bin ich der festen Überzeugung, dass wir alle oft nicht den wahren Bedürfnissen und Überzeugungen unseres wahren Selbst folgen, sondern uns stattdessen von äußeren Konditionierungen leiten lassen. Das können gesellschaftliche Vorstellungen, anerzogene Verhaltensweisen oder traumatische Erfahrungen sein, die zumeist von Angst bestimmt sind. Damit befinden wir uns in einem Hamsterrad, in dem die eigene Kraft verpufft, ohne dass wir wirklich vorankommen.

Ziel meiner Arbeit ist es, diese Konditionierungen gemeinsam mit Ihnen aufzuspüren und aufzulösen, um so wieder in die eigene Kraft zu kommen und diese auch gezielt einsetzen zu können. Dabei unterstützen Sie die Pferde durch ihre Präsenz und einzigartige Spiegelfähigkeit der Seele. Gemeinsam arbeiten wir uns – wie durch die zarten Schichten einer Zwiebel – zum Kern des wahren Selbst vor, hin zu Klarheit, Leichtigkeit und der eigenen Stärke.

Warum Pferde

Pferde leben immer im Hier und Jetzt und sind tief in der Natur verwurzelt. Dabei sind sie so feinfühlig, dass sie – in freier Wildbahn – erspüren können, ob ein sich näherndes Raubtier hungrig oder satt ist. Diese Information können sie allein aus der Energie des Räubers lesen.

Genauso lesen Pferde unsere Energien und reagieren deshalb nicht auf das, was wir im Außen darstellen, sondern auf das, was gerade wirklich in unserem Inneren los ist. Sie sind ein Spiegel unserer Seele und mit diesem Geschenk können wir auf ganz unterschiedlichen Ebenen an uns arbeiten. Immer wieder bin ich erstaunt, wie schnell Pferde noch unbewusste Thematiken zeigen und so die Möglichkeit zur Heilung geben. Weil bei dieser Arbeit neben der mentalen auch die emotionale, körperliche und sogar geistige Ebene angesprochen werden, kommen wir viel schneller an Blockaden heran, als wenn wir nur auf intellektueller Ebene darüber sprechen würden.

Meine Arbeit

Die Begegnung mit den Pferden ist ein Weg der Selbsterfahrung. Ich unterstütze Sie in diesem Prozess mit meinem therapeutischen Wissen und meiner vielfältigen Pferdeerfahrung und führe Sie so durch

Selbstreflexion zu neuen Erkenntnissen und einem neuen Bewusstsein. Die Pferde wirken in dieser Arbeit wie ein Katalysator, die durch ihre Reaktion sowohl sehr schnell auf das Kernthema hinweisen, als auch durch ihre Präsenz die Heilung unterstützen.

Durch meine verschiedenen Ausbildungen mit Pferden im pädagogisch-therapeutischen und Coaching Kontext haben sich verschiedene Kernbereiche herauskristallisiert:

- **Horse Assisted Coaching and Training (EAHAE)** – Führungskräfte- und Teambuilding mit Pferden
- **Psychotherapie mit Pferd** – Beziehungserfahrungen, Achtsamkeitstraining, Stressbewältigung, Burnoutprävention/ -nachsorge, Krisenintervention
- **Raidho Healing Horses** – Selbsterfahrung und Bewusstwerdung im privaten, beruflichen und familiären Kontext, auch geeignet für Reiter für eine harmonischere Mensch-Pferd Beziehung

Dabei ist die Raidho Healing Horses Methode für mich - durch das gesteigerte Bewusstsein für sich selbst und das Umfeld - der Schlüssel zu einem selbstbestimmten Leben und eine revolutionäre Wertsteigerung für alle anderen Methoden. Daher werden Sie die passenden Aspekte dieser Methode auch in allen meinen Kernbereichen wiederfinden.

Für die Arbeit mit Raidho Healing Horses werden weder Reitkenntnisse noch sonstige Pferdeerfahrung vorausgesetzt! Bis auf wenige Ausnahmen findet die Arbeit mit dem Pferd auf Augenhöhe – nämlich am Boden – statt. Im Vordergrund steht dabei nicht die Perfektion oder „richtige“ Ausführung der Übungen, wie das in der Reiterei sonst üblich ist. Vielmehr liegt das viel größere Potenzial im Nicht-Gelingen, da die damit einhergehenden Gefühle eine große Chance zur Bewusstwerdung sind. Warum geht das gerade nicht? Was hemmt mich? Sind mein Denken, Wollen, Fühlen und Handeln kongruent?

Die Gefühle, die ein Klient im Moment des Nicht-Gelingens spürt, sind meist nicht das erste Mal da, sondern auch aus dem Alltag bekannt. Ich leite den Klienten für seine volle Präsenz über die Wurzelatmung zu maximaler Losgelöstheit bei maximaler Aufrichtung. Dies geschieht über eine spezielle Atmung, bei der der Klient sich Wurzeln vorstellt, die aus seinen Füßen tief in die Erde wachsen. So kann ein Energieaustausch stattfinden und alles, was nicht in diesen Moment gehört, wird losgelassen und an die Erde abgegeben.

Mit voller Präsenz erspürt der Klient das Gefühl dann in seinem Körper. Wenn er es nicht klar benennen kann, unterstützt ihn die Assoziation einer Form und Farbe in der Wahrnehmung. Manchmal sind über emotionale Verstrickungen sogar noch weitere Personen in den Wahrnehmungsprozess involviert. Mit meiner Unterstützung und der Hilfe der Pferde kann der Klient all dies spüren und auch die Botschaft dahinter verstehen. Anschließend gehen wir in den Auflösungsprozess. Da es zumeist schwierig ist Altes loszulassen und sich dem Neuen und Unbekannten zuzuwenden, ruft sich der Klient noch die Unterstützung der Universellen Macht hinzu, sei dies Gott, das Universum, Mutter Erde oder jemand/etwas anderes, von dem er Hilfe erwarten kann. Ich selbst nenne es die Universelle Macht, da somit jeder die Freiheit hat sich an den/das zu wenden, was für ihn eben diese höchste Macht innehat.

Dieser Wahrnehmungs- und Auflösungsprozess wird zumeist intensiv von den Pferden begleitet. Von diesem Moment der absoluten Präsenz und Authentizität fühlen sie sich magisch angezogen und suchen die Nähe des Klienten. Ganz still stehen sie dabei, bieten Schutz und Geborgenheit und helfen beim Loslassen der alten Energien, so dass Platz für Neues geschaffen wird. Dabei sind sie auch für mich eine Orientierung, da sie durch ihre Haltung zeigen, an welchem Punkt im Prozess der Klient gerade steht.

Abschließend bitte ich den Klienten, dem Gefühl - oder auch den damit verstrickten Personen - zu danken, denn es hat sich gezeigt, um eine wichtige Botschaft zu übermitteln. Ich erkläre ihm, dass genau dieses Gefühl ihn in den nächsten Wochen noch öfter besuchen wird, solange die Botschaft noch nicht verinnerlicht und umgesetzt ist. Das ist für ihn die Erinnerung, sich im Hier und Jetzt zu verwurzeln und die eigene Mitte einzunehmen, um in seine volle Kraft zu kommen.

Damit Sie sich ein praktisches Bild der Arbeit mit Raidho Healing Horses machen können, möchte ich nachfolgend ein paar Beispiele aus meiner Praxis aus den unterschiedlichen Bereichen aufführen. Alle Beispiele wurden für diese Arbeit gründlich anonymisiert. Sollten Sie Ähnlichkeiten zu Ihnen bekannten Personen feststellen, dann nur, weil das Beispiel ein grundsätzliches Verhaltensmuster darstellt.

Beispiele aus der Praxis

Aus dem Führungskräfte-Training

Königin im eigenen Raum sein

Manche Menschen spüren schon intuitiv, dass die eigene Kraft im Hamsterrad des Jobs oder des Familienalltags verpufft, ohne dass sie wirklich vorankommen. Da Pferde kein gestern und kein morgen kennen, sondern nur das JETZT, können sie uns lehren, ganz präsent im Augenblick zu leben. Denn nur in der Präsenz können wir unser gesamtes Potential leben.

Birgit (32) war früher selbst Reiterin und hatte von den revolutionären Einsatzmöglichkeiten von Pferden im Coaching gelesen. Sie kommt zu mir mit dem Anliegen ihre Energie zielgerichteter einsetzen zu können. Hierzu erkläre ich ihr die Sonnenposition: Frontal steht sie dem Wallach Goldie gegenüber und verwurzelt sich zunächst mit der Erde. Dann soll sie ihn über Ihre klare Absicht und Energie - unterstützt von einem Parelli-Stick, der üblicherweise für die Bodenarbeit mit Pferden genutzt wird – nach links schicken, damit er um sie herum kreist. Hierbei kann sie zeigen, dass sie sowohl Energie bewegen, als auch die Richtung vorgeben kann.

Aber anstatt Birgit wie die Sonne zu umkreisen, wendet sich der Wallach sogleich zur Mitte, dringt in ihren Raum ein und stellt sich so dicht vor sie, dass sie für weitere Hilfen handlungsunfähig wird. Im nächsten Durchgang passiert das Gleiche, nur dass Birgit Goldie noch ein Küsschen auf die Nase gibt, als er sich in ihren Raum drängt. Schnell ist klar, dass wir zunächst ein Raum-Thema zu klären haben, bevor wir uns dem Thema „Fokus“ widmen. Denn im Moment des Bewegens hatte sie vergessen, ihren Individualraum zu halten.

Ich frage Birgit, ob sie diese Situation kennt und ihr fällt sogleich ein Beispiel aus ihrem Job ein. Als dazugehörendes Gefühl kann sie Ärger benennen, über eine ältere Mitarbeiterin die ihr immer wohlmeinende Ratschläge erteilt, dabei aber klar ihre Kompetenzen überschreitet. Um Harmonie zu halten, lässt Birgit sich ihren Ärger nicht anmerken und lobt z.T. sogar das Engagement der Mitarbeiterin, was sich hier in dem Küsschen für Goldie widerspiegelt. Goldie erkennt, dass Birgits Harmoniebedürfnis größer ist, als das Bedürfnis den eigenen Raum zu wahren. Somit sind weder ihr Fokus noch die Grenze zu ihrem Individualraum für ihn erkennbar.

Ich frage Birgit, wie sie den Ärger in Ihrem Körper wahrnimmt und sie beschreibt ihn als gelben Schwamm in ihrer Magengegend. Ich bitte sie, sich an ähnliche Situationen zu erinnern, in denen sie ebenfalls diesen Ärger gespürt hat. Als nächstes bitte ich sie, den Ärger zu fragen, ob er womöglich eine Botschaft für sie bereithält und sie antwortet, dass diese Botschaft „Geh Deinen Weg“ lautet. Nachdem Birgit diese wichtige Botschaft klar geworden ist, möchte sie den gelben Schwamm in ihrer Magengegend gerne auflösen und ich unterstütze sie mit Hilfe der Universellen Macht bei diesem Prozess. Außerdem erinnere ich sie daran, dass das Gefühl der Verärgerung sie in den nächsten Monaten so lange begleiten wird, bis sie seine Botschaft „Geh Deinen Weg“ umsetzen kann. In den Momenten, in denen der Ärger erneut auftaucht ist er die Aufforderung für Birgit, sich im Moment zu verwurzeln und die Königin in ihrem Raum zu sein. In dieser Verwurzelung lässt sie sich nicht verschieben und kann ihren Weg frei gehen.

In einer erneuten Runde mit Goldie geht dieser sofort in die angezeigte Richtung los. Im ersten Moment sucht er wieder den Weg nach innen, aber Birgit ist jetzt so fein in ihrer Wahrnehmung, dass sie sofort gegensteuern kann. Goldies Erstaunen ist regelrecht zu sehen und er bleibt erst einmal stehen, setzt sich aber nach einer erneuten Aufforderung durch den Stick gleich in Bewegung. In einer erneuten Runde gibt Birgit den Fokus auf die rechte Hand und auch hier reagiert der Wallach sofort und kreist um sie herum, bis sie ihn zum Halt auffordert.

Das Verhalten von Goldie zeigt klar, dass Birgit gar nicht das Problem hatte, ihre Energie zielgerichtet einzusetzen. Die Energie fehlte ihr, weil sie ihren Grenzen nicht wahren konnte und dadurch handlungsunfähig in ihrem eigenen Raum wurde. Nachdem ihr diese Dynamik bewusst geworden war, war auch der Fokus kein Problem mehr. Dieses Beispiel verdeutlicht, dass das vermeintliche Problem oft noch gar nicht in unser Bewusstsein gelangt ist. Klienten kommen mit einem Anliegen, das sie bisher meist nur mental erfassen können, dabei ist aber die körperliche, emotionale und geistige Komponente oft noch nicht einbezogen. Die Pferde nehmen den Klienten aber als Ganzes, mit allen seinen Anteilen, wahr und können so auf die eigentliche Ursache hinweisen.

In der nächsten Stunde erzählt Birgit mir von einer Situation, in der jemand energetisch in ihren Individualraum eingedrungen war. Sofort hat diese Situation das Gefühl mit Goldie in ihr wachgerufen. Sie hat gemerkt, dass sie aus ihrer Mitte verschoben wurde und war in der Lage, dies umgehend zu korrigieren.

Aus dem Training Stressbewältigung

Die Botschaft der Gefühle verstehen

Anton (52) besucht mich im Rahmen des Stressmanagements. Mit ihm möchte ich heute aus allen Anforderungen des Alltags heraustreten und wir besprechen, dass er in dieser Stunde einfach nur Zeit mit dem Wallach Poncho verbringt und diesen putzt. Poncho empfängt Anton bereits mit leicht zurückgelegten Ohren, lässt sich aber von ihm putzen. Obwohl dieser Augenblick ursprünglich als ein entspanntes Sein mit dem Pferd gedacht war, sind beide in Hab-Acht-Stellung und es tritt keine echte Losgelassenheit ein. Als Anton die Putzseite wechselt, um Poncho auch auf der rechten Seite zu putzen, reagiert dieser mit angelegten Ohren und gebleckten Zähnen. Anton weicht zurück, um seinen sicheren Raum zu wahren. Als er sich erneut dem Wallach nähert, reagiert dieser ähnlich. Da Anton bereits in anderen Trainings Erfahrung mit Raidho Healing Horses gesammelt hat und sehr selbstreflektiert ist, kann wahrnehmen, was gerade passiert und lässt mich wissen, dass Poncho ihn gerade ganz authentisch spiegelt und seine eigene unterdrückte Gereiztheit nach Außen trägt.

Wir beschließen uns dem Gefühl der Gereiztheit näher zu widmen. Anton zeichnet seinen Individualraum kreisrund in den Boden ein und schließt die Augen. Langsam führe ich ihn an das Gefühl der Gereiztheit heran und er kann mir mitteilen, dass er diese als Betonklotz von seinen Füßen bis an die Knie wahrnimmt. Ich bitte Anton, sich einmal in diesen Betonklotz zu fühlen und zu schauen, ob er in seinem Alltag andere Situationen kennt, in denen er ebenfalls mit dieser Gereiztheit konfrontiert ist. Als er dieses bejaht frage ich ihn, welche Botschaft die Gereiztheit ihm in diesen Situationen mitteilen möchte. Anton spürt sich ein und als er die Botschaft vernommen hat, kann er das Gefühl mit Dank entlassen. Dafür bitten wir die Universelle Macht um Unterstützung, damit Anton alle Hilfe erhält, die er benötigt. Er wählt für sich als Werkzeug einen Meißel, mit dem er den Klotz wegklopfen kann. Während Anton sich seinem Gefühl der Gereiztheit ganz offen und ehrlich widmet tritt Poncho heran und sucht jetzt seine Nähe. Denn in diesem Moment ist Anton authentisch, Außen und Innen stimmen überein, und mit dieser Kongruenz kann der Wallach gut leben. Sein entspanntes Kauen und Lecken zeigt mir, dass sich in Antons innerem Prozess etwas löst.

Befreit von dem Klotz bitte ich ihn, noch einmal nachzuspüren, ob er ganz frei ist oder ob noch irgendetwas fehlt. Er nimmt wahr, dass die Beine frei sind, aber jetzt in der Kehle eine Kugel sitzt, aus der nach vorne ein

elastisches Band läuft, an dem ein Kind zieht. Das dazugehörige Gefühl ist weiterhin die Gereiztheit, die Botschaft die gleiche. So können wir auch hier wieder mit Hilfe der Universellen Macht das Gefühl in Form der Kugel auflösen. Anton nimmt eine imaginative Schere und zerschneidet das an ihm zerrende Seil. Er fühlt sich befreit. Ich leite ihn daraufhin durch eine Segnung des Anteils (in Form des Kindes), der an ihm gezerrt hat und der jetzt gelöst ist, einer Segnung seiner selbst und des Weiteren gemeinsamen Weges. Beide können ihren Weg jetzt ohne Verstrickung beschreiten. Zum Abschluss mache ich Anton noch darauf aufmerksam, dass das Gefühl der Gereiztheit ihn in den nächsten Wochen zuverlässig begleiten und immer wieder hochkommen kann. Das ist der Aufruf an ihn, sich im Hier und Jetzt zu verwurzeln, sich nicht verschieben zu lassen und die Botschaft des Gefühls anzunehmen und umzusetzen.

Erneut nähert Anton sich dem Wallach, um mit dem Putzen fortzufahren. Er geht sehr behutsam vor und arbeitet sich zunächst zu Ponchos Aura vor. Ganz sanft streicht er mit der Bürste über seine Aura, ganz so, als ob es sein Fell wäre. Als Poncho ihn hier gewähren lässt, kann er sich einen weiteren Schritt an den Körper des Wallachs vortasten. Dies gelingt auf der linken Seite gut, als er sich aber der rechten Körperseite nähert, reagiert der Wallach abermals mit Abwehr. Wieder tastet sich Anton an seine Aura heran und klagt schon nach kurzer Zeit über Schmerzen in der Hüfte.

Ich lade ihn daraufhin ein, noch einmal seinen Individualraum einzuzeichnen und zu schauen, was in seiner Hüfte los ist. Er spürt dort eine große Mutlosigkeit, die sich in Form eines Rucksacks niedergelassen hat. Anton begibt sich auf Innenschau nach Situationen in seinem Alltag, in denen er eine ähnliche Mutlosigkeit fühlt. Solche Situationen können bisweilen bis in die Kindheit zurückgehen. Anton schaut die Situationen an und fragt das Gefühl der Mutlosigkeit nach seiner Botschaft. Als ihm diese klar ist, beginnen wir wieder mit der Auflösung. Die Universelle Macht schickt Anton einen Vogel, der den Rucksack davon trägt. Poncho ist wieder hinzugetreten, um den Prozess zu begleiten. Anton Schritt für Schritt in seine Authentizität zu begleiten, zieht den Wallach magisch an. Während der Vogel davon fliegt, unterstützt Poncho ihn mit heftigem Abschnauben und intensivem Gähnen.

Zurück in Anton Rücken bleiben aber noch zwei Ösen, durch die die Kette eines Flaschenzugs läuft, an dem die Mutter ihn einmal befestigt hat. Wann immer Anton einen Schritt nach vorn machen möchte, zieht die Mutter am Seil und holt ihn damit wieder zurück. Die Mutlosigkeit ist bei Antons Beschreibung deutlich zu spüren. Er bittet die Universelle Macht zu Hilfe, um auch die letzten beiden Ösen aus seinem Körper zu entfernen, so dass der Flaschenzug wirkungslos bleibt. Er erhält eine Zange, mit der er die Ösen herausziehen kann. Ich bitte ihn, sich noch einmal innerlich der Mutter zuzuwenden, Worte der Vergebung zu sprechen und die Universelle Macht um den Segen für seine Mutter, sich selbst und den weiteren gemeinsamen Weg zu bitten. Die Verstrickung ist gelöst und jeder kann seinen Weg frei beschreiten. Ob dieser an manchen Punkten gemeinsam verläuft, können die beiden jetzt aus der Gelöstheit und Neutralität selbst entscheiden.

Um den Bereich der Hüfte nach dieser Strapaze noch zu stärken, stellt sich Anton in ein imaginäres lilafarbenes Licht, das seinen ganzen Hüft- und Beckenbereich einhüllt. Poncho steht entspannt und mit gesenktem Kopf neben ihm. So gestärkt erinnere ich ihn, dass das Gefühl der Genervtheit ihn auch in den nächsten Wochen wiederholt dazu auffordern wird aus dem Gedankenkarussell auszusteigen und sich im Hier und Jetzt zu verwurzeln, um seine Botschaft zu vernehmen und umzusetzen.

Poncho hat alle Prozesse begleitet und jedes Mal die Auflösung durch Kauen, Lecken, Schnauben oder Gähnen gespiegelt. Anton konnte die Unterstützung des Pferdes wahrnehmen und verspürt Dankbarkeit für den Wallach. Nach den vorherigen Abwehr Erfahrungen nähert er sich für einen weiteren Putzanlauf trotzdem sehr vorsichtig an. Und dieses Mal kann er sich Poncho mit der Bürste am Kopf nähern und der Wallach lässt die Berührung zu. Vor der Auflösung hat die Intensität der unterdrückten Gefühle Poncho derart verunsichert, dass er diese Verunsicherung nach außen getragen hat. Nach der intensiven Auflösungsarbeit ist Anton jetzt authentisch in seinem Sein und kann Poncho neutral begegnen.

Dieses Beispiel zeigt gut, dass ein Gefühl in vielen Fällen nicht isoliert auftritt. Es ist aber möglich einem Gefühl nach dem anderen zu begegnen und es zu lösen. Es ist berührend zu sehen, wie Pferde den Prozess begleiten und den Klienten unterstützen. Auch ich erfahre dabei Unterstützung durch das Pferd, da es mir die Veränderung im Klienten widerspiegelt.

Aus der Krisenintervention

Grenzen erkennen und setzen

Nach einer Trennung kommt Veronika (47) zu mir, weil sie sich ein tieferes Verständnis Ihres Männerschemas wünscht. Da sie bisher keine Pferdefahrung hat, lasse ich sie die ruhige Ponystute Julia in Ruhe beim Putzen kennenlernen. Ich erkläre ihr, welche Bürsten sie wie verwenden kann und fordere sie auf, sich in Julia einzuspüren, welche Bürste und welcher Druck ihr angenehm sind. Denn das Putzen eines Pferdes ist immer auch ein erster Beziehungsaufbau, um eine vertrauensvolle Ebene zu finden.

Auf dem Reitplatz bitte ich Veronika die Stute aus der Mutterstutenposition im Schritt zu führen, anzuhalten und weiterzugehen. Dies läuft ganz erfolgreich und Veronika gewinnt an Sicherheit. Nach ein paar Runden und Handwechseln beginnt Julia aber, bei jedem Anhalten ihren Kopf vor Veronika zu drehen. Erst als ich ihr bewusst mache, dass Julia gerade in ihren Raum eindringt und ihr damit die Möglichkeit weiterzugehen erschwert, wird Veronika die Grenzüberschreitung bewusst. Sie wird sehr traurig, weil sie dieses Verhalten nur als Kuseln und nicht als Grenzüberschreitung wahrgenommen hatte. Als ich sie frage, ob sie diese Situation aus ihrem Alltag kennt, berichtet sie, dass genau dies ihr Männerthema sei. Die Männer in die sie sich verliebe schienen ihr zunächst immer ganz lieb und harmlos. Dass sie sich aber durch die Wünsche und Bedürfnisse dieser Männer in ihrem Leben und ihrem eigentlichen Fokus immer wieder hat verschieben lassen, merke sie immer erst zu spät. Die Männer hatten ihre Interessen niemals mit Druck oder Aggressivität durchgesetzt, sondern viel subtiler, so wie jetzt Julia.

Ich bitte Veronika, sich über die aktive Imaginationsübung der Wurzelatmung mit dem Hier und Jetzt zu verbinden, um ganz präsent zu sein. Dafür zeichnet sie einen kreisrunden Raum um sich herum in den Sand und atmet neue Energien über Wurzeln, die von ihren Füßen tief in die Erde wachsen, ein und kann über das Ausatmen alle negativen Energien auf mentaler, körperlicher und emotionaler Ebene entlassen. Nachdem sie über diese Atmung die maximale Gelöstheit erreicht hat, bitte ich sie nun um die maximale Aufrichtung in ihre Power Position, in der sie sich stark und als Königin in ihrem eigenen Raum fühlt. Veronika richtet sich im Rücken auf, strafft die Schultern und richtet den Blick geradeaus.

Für die erneute Begegnung mit Julia schlage ich ihr vor, die Power Position aufrecht zu erhalten und ihren Raum noch durch ihre Körpersprache zu vergrößern, in dem sie z.B. die Arme in ihrer Führposition etwas weiter vom Körper hält. Wieder geht Veronika mit Julia los und als sie dieses Mal in ihrer Power Position anhält, bleibt auch Julia stehen, ohne dabei näher zu rücken. Veronika kann noch gar nicht glauben, dass ihre Körpersprache und innere Haltung das bewirkt haben sollen. Sie probiert das gemeinsame Gehen noch ein paar Mal aus und ist selig, dass nun ein gemeinsamer Weg möglich ist und sie dabei in ihrer vollen Kraft und Handlungsfähigkeit stehen kann.

In der Woche darauf schreibt mir Veronika eine E-Mail, dass sie diese Erfahrung als so kraftvoll erlebt hat, dass sie sich in dieser Woche schon zwei Mal vor wichtigen Gesprächen verwurzelt und anschließend in die Power Position begeben hat, um ihre Interessen klar und deutlich vertreten zu können.

Aus dem Achtsamkeitstraining

Voll präsent sein

Eine befreundete Reiterin hat sich ein neues Pferd gekauft, auf dem nun auch ihre 8-jährige Tochter Lilli ihre ersten Pferdeerfahrungen machen möchte. Hierfür bittet mich die Mutter um Begleitung, da es ihr wichtig ist, dass die Tochter das Pferd als eigenständiges Lebewesen erfährt und einen respektvollen Umgang erlernt. Gemeinsam treffen wir uns am Stall und Lilli erklärt so gleich, dass sie auf Pünktchen reiten möchte. Sie redet munter und selbstsicher daher und machen einen aufgekratzten Eindruck.

Wir starten mit dem gemeinsamen Putzen von ihrem Pferd Pünktchen. Dabei ist Lillis Interesse noch etwas gedämpft, denn sie fiebert ungeduldig dem Reiten entgegen. Mir ist es dennoch wichtig, ihr auch die Fürsorgepflicht für ein Pferd nahe zu bringen, zumal im Putzen und Pflegen schon eine wichtige Basis für die gemeinsame Beziehung gelegt werden kann. Da sie bereits erste Raidho Kenntnisse am Boden kennt, ist sie beim Putzen darauf bedacht, sowohl ihren eigenen sicheren Raum zu wahren, als sich auch dem Individualraum des Wallachs respektvoll zu nähern.

Im Moment des Aufsteigens ist Lilli weiter selbst sicher und thront auf Pünktchen wie eine Königin. Ich habe eine Decke und einen Longiergurt aufgelegt, so dass sie etwas zum Festhalten hat und gleichzeitig die Wärme des Pferderückens spüren kann. Als ich sie frage, ob ich sie ein paar Schritte führen soll, kommt zum ersten Mal Unsicherheit auf. Wir vereinbaren, einen einzelnen Schritt zu gehen und dann wieder zu halten, so dass sie für jeden Schritt neu entscheiden kann. Dass wir immer wieder anhalten und sie selbst die Möglichkeit zur Entscheidung hat, gibt Lilli wieder Selbstvertrauen, so dass wir bald ganze Runden durch die Bahn drehen.

Für eine erweiterte Wahrnehmung der Bewegung frage ich Lilli, ob sie sich zutraut einmal die Augen zu schließen. Mit geschlossenen Augen gehen wir geradeaus und angekündigte Kurven und bald kann sie schon durch die Haltung des Pferdekörpers erkennen, in welche Richtung wir gehen. Durch das Erspüren der Bewegungen gewinnt Lilli immer mehr Sicherheit, so dass ich sie auffordere, sich einmal ganz groß zu machen und ihre Arme nach rechts und links auszustrecken. Weil sie sich durch das Reiten mit geschlossenen Augen bereits gut den Bewegungen von Pünktchen anpassen kann, gewinnt sie auch in der neuen Haltung schnell das Gleichgewicht und schafft es sogar, mit den einzelnen Armen nach vorne und hinten zu kreisen. Dabei passt sie sich ganz intuitiv dem Rhythmus des Pferdes an.

Pünktchen lebt wie alle Pferde ganz im Hier und Jetzt und in dem Moment, in dem sich Lilli dem wiegenden Rhythmus seines Rückens anpasst, ist auch sie voll präsent. Über Pünktchens Bewegung beginnt sie sich selbst zu spüren und ihr anfänglicher Redeschwall ist verebbt.

Raidho für Reiter

Wer bewegt wen

Ich habe gemerkt, dass durch meine konsequente Kommunikation über Klarheit und Fokus nicht nur meine Beziehung zu Pferden harmonischer geworden ist, sondern auch mein Reiten. Dabei steht die Frage "wer bewegt wen" ständig im Vordergrund, eine Frage, die in der Pferdeherde allgegenwärtig ist. Während ranghohe Pferde manchmal nur ein Ohr bewegen müssen, damit ein anderes Pferd den Weg freimacht, müssen rangniedrige Tiere einen wesentlich höheren und aggressiveren Aufwand betreiben, um sich Gehör zu verschaffen. Die Deutung von und die Reaktion auf die anscheinend unbedeutenden Zeichen sind hier entscheidend, denn oft sind es die kleinen und unachtsamen Dinge, die eine Beziehung ausmachen.

Aus diesem natürlichen Verhalten können wir ableiten, dass Pferde sich von uns Klarheit und Kongruenz wünschen. Können wir diese Eigenschaften mit unserem Pferd leben, wird es uns mit Respekt begegnen,

uns sein Vertrauen schenken und sich uns anschließen. Ein wunderbarer Lehrmeister – auch für mich selbst – ist dabei mein Pferd Goldie. Da Goldie durch eine Verletzung lange nicht geritten werden durfte, hatten wir die tolle Möglichkeit, ganz intensiv nach der Raidho Methode am Boden miteinander zu arbeiten. Mit Geduld und Klarheit konnte ich Goldie meinen Individualraum deutlich machen, den er nur betreten durfte, wenn ich ihn dazu eingeladen habe. Das hat mich zu vielen Zeiten die Überwindung meines eigenen Nähebedürfnisses gekostet, denn es ist wunderschön, wenn ein Pferd von sich aus auf uns zukommt und kuscheln möchte. Geschieht das aber uneingeladen, gilt dies in der Pferdesprache als grob und rüpelhaft, bzw. bedeutet, dass sich das Pferd als ranghöher einstuft. Es galt also Goldie zurückzuschicken und nur dann zu Kuschneln, wenn es von mir angeboten wurde. Die Konsequenz hat sich bezahlt gemacht und Goldies neu gewonnene Höflichkeit, sein Vertrauen und das Verschmelzen zu einer Einheit beim Gleichschritt in der Reithalle waren das größte Geschenk.

Diese Einheit wurde dann noch einmal gehörig auf den Kopf gestellt, als wir in einen anderen Stall umgezogen sind. Dieses Beispiel ist ganz typisch dafür, wie Veränderungen im Außen unsere Bedürfnisse und unser Handeln verändern und uns so aus unserer Mitte verschieben können. Im neuen Stall waren wir erst einmal beide fremd und besonders für Goldie, als Fluchttier, hat diese Veränderung sämtliche Urinstinkte und Fluchtreflexe auf den Plan gerufen. Aber auch ich war neu, noch nicht integriert in die Stallgemeinschaft, und musste noch meinen Platz finden. Also bin ich wieder näher an mein Pferd herangerückt, um das Bedürfnis nach Nähe und Geborgenheit in der fremden Umgebung zu stillen. In diesem Moment habe ich nicht mehr die Goldie bekannte Klarheit, die ihm so viel Sicherheit gegeben hat, ausgestrahlt und damit meinen Chefposten verlassen. Wie eben erwähnt, steht in der Pferdeherde immer die Frage „wer bewegt wen“ ganz oben. Ich habe mich bewegen lassen, von meiner Unsicherheit im neuen Setting. Für Goldie bedeutete das, dass er sämtliche meiner Handlungen neu hinterfragen musste: Bist du dir wirklich sicher?“.

Besonders kritisch hat er in der Reithalle den Weg zur Aufstiegshilfe in der Ecke hinterfragt, ein Weg, auf dem wir von vielen neugierigen und bisweilen kritischen Augen der anderen Reiter beobachtet wurden. Für mich war die Herausforderung, mich von diesen Augen nicht erneut verschieben zu lassen. Dies hätte bedeutet, Goldie mit Druck zur Aufstiegshilfe zu lotsen, um zu zeigen, dass mein Pferd funktioniert. Das hätte aber allem widersprochen, was ich in den letzten Jahren gelernt und lieben gelernt habe. Und auch wenn mein Umfeld dann vielleicht anerkennend genickt hätte, hätte dies einen tiefen Schnitt in der Beziehung von Goldie und mir bedeutet. Ich hätte unsere Beziehung geopfert, um vor anderen gut dazustehen. Wenn ich diese Situation dann noch auf andere Bereiche meines Lebens übertrage, möchte ich auch dort Dinge nicht über Druck und Anstrengung, sondern mit Klarheit und Leichtigkeit bewegen, was im ersten Anlauf vielleicht ein wenig mehr Geduld erfordert, dann aber wunderschön ist.

Diese Herausforderung war also eine hervorragende Situation, um die Raidho Methode bei mir selbst anzuwenden. Wenn Goldie geparkt hat, habe ich mich also zuerst selbst verwurzelt und bin in die Akzeptanz der aktuellen Situation gegangen. Oft konnte ich ein Gefühl der Wut wahrnehmen, dass Goldie mich jetzt so vor den anderen Reitern blamiert. In diese Wut habe ich mich dann noch tiefer eingespürt: Wo sitzt sie in meinem Körper? Hat sie eine bestimmte Farbe oder Form? Aus welchen anderen Situationen kenne ich diese Wut, die vielleicht gar nichts mit der aktuellen Situation zu tun haben? Wie weit reicht dieses Gefühl zurück? Dabei fragte ich auch die Wut selbst, ob sie mir vielleicht eine Botschaft übermitteln möchte. Um sie anschließend über ihre Form oder Farbe im Körper zu lösen, bat ich die Universelle Macht um Unterstützung und imaginierte mir ein geeignetes Werkzeug für die Auflösung. Wenn ich die Wut aufgelöst hatte, war meine Kommunikation an Goldie wieder klar und nicht mehr durch Gefühle vernebelt. Ich richtete mich auf in meine Power Position und gab das Kommando erneut und Goldie verstand. Dabei machte ich mir auch bewusst, dass diese Wut mich noch öfter besuchen würde, um mich daran zu erinnern aufzuwachen, auszusteigen aus dem sich ständig drehenden Gedankenkarussell und mich im Hier und Jetzt zu verwurzeln. Denn erst wenn ich wieder präsent bin kann ich meinen Raum voll einnehmen und in meiner eigenen Kraft sein. Der Prozess hat eine Weile gedauert und inzwischen geht Goldie ohne Zögern zur Aufstiegshilfe.

Jeder Reiter wird mit seinem Pferd an der einen oder anderen Stelle in das Nicht-Gelingen kommen. Oft sind dafür noch unbewusste Verhaltensweisen in Ihrer Körpersprache oder unterdrückte Gefühle verantwortlich, auf die Ihr Pferd reagiert. In diesen Momenten ist es wichtig, das weitere Handeln nicht von Gefühlen wie Wut, Ärger oder Angst bestimmen zu lassen. Sobald wir von Gefühlen überwältigt werden, ist unsere Kommunikation wie vernebelt und das Pferd kann uns nicht mehr verstehen. Pferde fordern immer Klarheit in ihrer Beziehung mit uns und reagieren auf unklare Aufforderungen mit unerwünschtem Verhalten. Gemeinsam mit mir können Reiter nach der gerade beschriebenen Raidho Methode Blockaden in der Beziehung mit ihrem Pferd auflösen und so eine neue Kommunikationsebene auf Basis von Klarheit, Respekt und Vertrauen erschaffen.

Integration in den Alltag

Oft fällt uns in Stresssituationen erst Stunden später – wenn unser Verstand alles verarbeitet hat - ein, was wir hätten sagen sollen. Teilnehmer am Coaching mit Pferden berichten dagegen, dass sie in schwierigen Alltagssituation durch die Konfrontation mit dem gleichen Gefühl, das sie bereits am Pferd bearbeitet haben, viel schneller wieder präsent werden und reagieren können. Durch das emotionsbasierte Lernen am Pferd wird für sie spürbar, wenn sie aus ihrer Mitte verschoben werden. Sie werden wieder König/in im eigenen Raum und sind aus dieser Position in ihrer vollen Kraft und unmittelbar handlungsfähig.

Ich möchte Sie deshalb ermuntern, das neue Bewusstsein, das Sie sich in der Kommunikation mit dem Pferd erarbeiten können, genauso in Ihre anderen Lebensbereiche zu integrieren. Das Pferd zeigt Ihnen alle Bereiche, in denen Sie noch nicht authentisch handeln und wenn Sie dieses Geschenk annehmen, können Sie zu neuer Klarheit und Leichtigkeit gelangen.