



Spieglein, Spieglein...

Bewusstwerdung durch Arbeit mit Pferden

Warum gerade Pferde? Sie haben die Fähigkeit uns in Sekundenschnelle zu scannen und festzustellen wie wir uns gerade fühlen. Pferde sind Meister im Fühlen. Das ist ein Teil ihres Überlebensprinzips. Sie können fühlen, ob das Raubtier, das gerade an ihrer Herde vorbeistreift, hungrig oder satt ist und entsprechend reagieren. Genau deswegen sind sie so wunderbar geeignet, uns zu coachen. Außerdem reagieren sie auf uns, ohne uns dabei zu

bewerten. Pferde kennen keine Zukunft und keine Vergangenheit, sie sind immer präsent und reagieren genau auf das, was gerade geschieht und auf jede Veränderung dessen. Somit ist ihre „Aussage“ immer klar und ohne Interpretation. Das erleichtert einem das Annehmen der Dinge, die das Pferd durch sein Verhalten mitteilt. Pferde lieben authentische und klare Menschen, diesen Menschen folgen sie gerne und fühlen sich bei ihnen wohl und sicher. Deswegen

können wir genau das von ihnen lernen: Im Hier und Jetzt zu sein und mit Sanftmut und Klarheit zu agieren. Somit ist für mich jede Arbeit mit den Pferden immer eine Arbeit an mir selbst. Und der Umgang mit Pferden eine Schule des Lebens.

Praktische Beispiele für diese Schule des Lebens

Um sich auf die Arbeit mit Pferden vorzubereiten, empfiehlt es sich, zuerst bei sich selbst zu beginnen. Ich stelle mir meinen

Ich liebe Pferde! Schon seit meiner Kindheit habe ich mich in ihrer Gegenwart sehr wohl gefühlt. Sie sind so, wie ich gerne sein möchte: schön, kraftvoll und anmutig. Ich erinnere mich, dass ich als kleines Kind immer auf einem ganz großen schwarzen Pferd reiten durfte. Ich war für ihn wohl nicht mehr als eine Fliege auf seinem Rücken, dennoch trug er mich behutsam überall hin und wir verstanden uns bestens. Seit meiner Ausbildung zur Raidho-Trainerin bin ich mir noch bewusster geworden, weshalb mir diese Tiere so viel bedeuten und ich wünsche mir, dass sie immer ein Teil meines Lebens bleiben werden. Davon möchte ich in diesem Artikel berichten und davon wie sich jeder Einzelne ein Stück seiner eigenen Kraft und seines eigenen Potentials durch die Begegnung mit diesen Tieren zurückholen kann.

von Andrea Ehlers, Wolfratshausen

Individualraum vor. Jedes Individuum braucht einen geschützten Individualraum als Voraussetzung für sein persönliches Wachstum. In meinem Individualraum bin ich König oder Königin und mein Raum darf von anderen nur betreten werden, wenn ich ihn/sie dazu einlade. Um in diesem Raum wachsen zu können, ist meine eigene Erdung und Verwurzelung ein ganz wichtiger Aspekt, ohne den es nicht geht. Die sogenannte Wurzelatmung ist dabei ein gutes Hilfsmittel, um die Erdung zu stärken (siehe Kasten). Es ist wichtig, dass wir die Fähigkeit erwerben unseren Individualraum zu erschaffen, zu schützen und auch zu bemerken, ob ihn jemand ungefragt betritt oder uns sogar aus ihm herauschiebt. Hier hilft uns das Pferd. Pferde spüren sofort, ob man seinen Raum schützen kann und

„fragen“ auch gerne mal nach, ob wir es wirklich ernst meinen. Um mehr über seine Fähigkeit zum Schutz des eigenen Individualraumes zu erfahren, kennt das Raidho ein paar sehr einfache Übungen vom Boden aus, bei denen es keiner reiterlichen Vorkenntnisse bedarf. So lassen sich Erkenntnisse darüber gewinnen, was man verändern kann, damit das eigene Leben besser funktioniert und welche Gefühle, Muster oder Blockaden uns daran hindern, unser Recht auf Individualität und eigenen Raum zu leben.

Durch die Arbeit in unserem Verlag habe ich das Vergnügen, die unterschiedlichsten Menschen kennenlernen zu dürfen. Darunter sind einige Menschen, die in ihrer Spiritualität sehr weit entwickelt sind, schon unglaublich viel und diszipliniert an sich

gearbeitet haben und tolle Fähigkeiten besitzen. Ich bewundere diese Menschen dafür sehr, habe aber oft nicht verstanden, warum es einige unter ihnen gibt, die die einfachen Dinge des Lebens nicht geregelt bekommen und deswegen oft auch leider nicht weitergekommen, wenn nicht sogar gescheitert sind. Durch meine persönlichen Erfahrungen bin ich für mich zu der sicheren Erkenntnis gelangt, dass diesen Menschen zumeist die Erdung und Verwurzelung fehlte und sie deswegen schon vom ersten leichten Hauch weggeweht werden. Ich kenne inzwischen einige, die das für sich erkannt haben, sich daraufhin verändert haben und inzwischen erfolgreich sind. In den meisten Schriften der alten Reitmeister erfährt man, dass eine sehr wichtige Fähigkeit die maximale Aufrichtung bei maximaler Gelöstheit ist, um mit Pferden erfolgreich zu arbeiten. Aus meiner Sicht ist diese Fähigkeit genauso wichtig für ein erfülltes, selbstbestimmtes und erfolgreiches Leben. Diese Fähigkeit kann man sich auch erstmal vom Boden aus mit den Pferden erarbeiten. Wer maximal aufgerichtet und gelöst ist, kann ein

Was ist Präsenz?

Ein präsenter Mensch lebt im Hier und Jetzt, ist geerdet, verwurzelt, maximal aufgerichtet sowie gelöst und kann durch Klarheit und Übereinstimmung in Denken, Wollen, Fühlen und Handeln sein Leben selbstbestimmt führen. In Fähigkeit der Präsenz steckt aber auch noch das Wort Präsent – also Geschenk: Es ist für mich ein Geschenk, sich diese Fähigkeit der Präsenz zu erarbeiten!



Pferd mit wenigen Hilfsmitteln dazu anleiten, sich im Raum zu bewegen. Um es dann auch in der gewünschten Gangart laufen zu lassen, ist es notwendig, seine Energien effektiv und klar fließen zu lassen, um sie dann entweder zu erhöhen, zu halten oder wieder zu drosseln. Das Pferd folgt einem gerne, da es sich in diesen klaren Aussagen und Energien sehr wohl fühlt. Da das Pferd bei dieser Übung frei läuft, hat es jederzeit die Möglichkeit sich anders zu entscheiden und etwas anderes zu tun, wenn es das will.

Akzeptanz als wichtiges Instrument, um weiterzukommen

Was aber tun, wenn es erstmal nicht so gut funktioniert? Erste Regel: Bei diesen einfachen Übungen mit dem Pferd liegt es selten am Tier. Wir setzen in diesem Fall voraus, dass das Pferd, mit dem wir arbeiten, weitgehend gesund ist, artgerecht gehalten wird und nicht traumatisiert ist. Es könnte zum Beispiel Folgendes passieren: Das Pferd nimmt mich kaum wahr, interes-

siert sich nicht für mich und wäre jetzt lieber auf der Weide, was es mir dann auch zeigt, indem es beispielsweise am Ausgang des Platzes steht und raus möchte.

Wer bewegt wen? Agiere oder reagiere ich?

An diesem Punkt gilt es nun zuerst einmal zu akzeptieren, dass dem so ist! Kurz: Das Pferd findet mich in diesem Moment total langweilig, uninteressant und mag vermutlich meine Ausstrahlung ebenfalls nicht! Nur wenn ich akzeptiere, dass es jetzt so ist, kann ich es auch ändern!

Dann fühle ich in mich hinein und stelle zum Beispiel fest, dass ich gedanklich gerade noch in der Arbeit bin und mich noch über meinen Kollegen ärgere. Dies kann ich nun ändern, indem ich die noch vorhandenen Gefühle mit Hilfe der Wurzelatmung ausleite und die Energie, die sie verbrauchen, umwandle und damit wieder für mich nutzbar mache. Anschließend versuche ich anzukommen und besinne mich auf das, was ich nun wirklich tun möchte, nämlich mit diesem wundervollen Wesen zu arbeiten und mich mit ihm zu beschäftigen. Ich kann jetzt vor das Pferd treten, es zunächst erstmal wieder ein Stück aus meinem Raum hinaus-schicken und dann mit ihm Ver-

bindung aufnehmen. Wenn ich die Disziplin aufbringe vor jeder Arbeit mit dem Pferd den Prozess des Erdens, Aufrichtens und Lösens durchzuführen um mich danach mit ihm zu verbinden, ist die Arbeit um vieles leichter, schöner und freudiger. Das gilt auch für Situationen, in denen ich



mein Pferd wirklich effektiv trainieren möchte, wenn ich es reite oder ihm etwas Neues beibringen möchte. Diese Vorgehensweise hilft mir sogar generell in meinem Leben weiter. Wenn ich für mich etwas Neues erarbeiten möchte oder auch im Team in der Arbeit, dann bin ich wesentlich effektiver und erfolgreicher, wenn ich mich zuvor erde, aufrichte und löse, denn dann kann ich mit vollem Potenzial loslegen. In der Raidho-Lehre heißt diese Haltung daher auch die Power-Position.

Denken – Wollen – Fühlen – Handeln

Ein weiterer wichtiger Punkt, den es zu beachten gilt, damit das eigene Handeln die gewünschten effektiven Früchte trägt, ist der Weg dahin. Um etwas zu erreichen, wie zum Beispiel in der oben beschriebenen Übung, in der das Pferd sich in eine bestimmte Richtung in gewünschter Gangart bewegt, muss zuerst einmal der Gedanke ganz klar sein, dann muss ich es auch wirklich wollen, es entsprechend fühlen und kann dann auch danach wirklich handeln. Das Wirkungsprinzip lautet: Denken, Wollen, Fühlen und Handeln müssen übereinstimmen und in ein- und dieselbe Richtung gehen, andernfalls wird das Pferd meinen Gedanken nicht in die Tat umsetzen. Übertrage ich dieses Prinzip allgemein auf das Leben, dann empfiehlt es sich, immer dann das Prinzip Denken – Wollen – Fühlen – Handeln auf tatsächliche Übereinstimmung zu überprüfen, wenn ich die Erfahrung mache, dass mir eine bestimmte Sache immer oder oft misslingt,

Wurzelatmung

Zuerst zeichne ich einen Kreis um mich. (Wenn ich nicht in der Natur bin, kann ich mir den Kreis auch vorstellen; gerade am Anfang ist es hilfreich, ihn wirklich zu zeichnen). Ich stelle mich dann in die Mitte des Kreises (in mein Königreich, das niemand betreten darf, außer ich lade ihn dazu ein), bin ganz aufgerichtet (Power Position*) und fühle, wie mir schöne feste kräftige Wurzeln aus meinen Fußsohlen in den Boden wachsen. Ich atme frische Luft ein und nehme frische Energie aus der Atmosphäre auf, mit der Ausatmung gebe ich alle verbrauchte Energie, alles, was ich nicht brauche, über meine Wurzeln an die Erde ab. Das mache ich mehrmals. Beim Ausatmen kann man das Schnauben der Pferde übernehmen, um das Abgeben und Loslassen zu verstärken. Diese Übung kann man auch im Alltag einsetzen. Gerade in schwierigen Situationen ist die Übung oft sehr hilfreich, denn sie bringt einen wieder ins Hier und Jetzt zurück.

*Die Power Position beschreibt den Zustand völliger Achtsamkeit (wir nehmen unsere Gefühle wahr, ohne dass sie uns stören) im Hier und Jetzt. Wir sind maximal gelöst bei maximaler Aufrichtung. Wir sind absolut präsent. Wir sind im Sein.

obwohl ich mir doch sehr viel Mühe gebe und viel Energie darauf verwende. Vielleicht komme ich dann nicht umhin festzustellen: Ich will ja gar nicht wirklich Erfolg haben mit einer Sache, da ich sie vielleicht nur deshalb mache, weil meine Eltern es sich wünschen oder aber meine Gedanken gehen in eine andere Richtung oder es fühlt sich gar nicht wirklich gut an oder mein Handeln ist kontraproduktiv. Gelingt hier eine persönliche Veränderung, kann es passieren, dass viele Dinge viel leichter vonstattengehen. Die Arbeit mit dem Pferd kann hier zu wahrer Selbsterkenntnis führen, da das Pferd einem sofort spiegelt, wenn es uns gelingt Denken, Wollen, Fühlen und Handeln in Einklang zu bringen. Der Weg zu Selbsterkenntnis und Veränderung ist nicht leicht und aus meiner Sicht ein lebenslanger Lernprozess, der sicher auch nicht ohne Rückschläge vonstattengeht. Aber er führt dahin, wo wir alle gerne sein möchten: in die Freude und Leichtigkeit. Auch das ist eine

Eigenschaft, die man bei den Pferden finden kann, wenn sie zum Beispiel leichtfüßig voller Freude über die Wiesen laufen. Und wer es schafft ein großes, mächtiges Tier nach seinen eigenen Wünschen zu bewegen, schafft es auch leichter, sich in seinem Leben selbstbestimmt zu bewegen, anstatt sich bewegen zu lassen. So kann ich Antworten erhalten zu den Fragen: Wer bewegt wen? Agiere oder reagiere ich?



Tagesworkshops mit Pferden

Die Macht der Präsenz

Um mein Leben positiv und mit Leichtigkeit meistern zu können, brauche ich eine starke Präsenz im Hier und Jetzt. Wie ich meine eigene Präsenz verbessern kann, erfahre und erlebe ich in diesem Workshop. Pferde haben die Fähigkeit unsere Emotionen sofort zu spiegeln und können uns somit dabei helfen, unsere eigene Präsenz zu erleben und damit zu verbessern. In diesem Workshop erfahre ich außerdem, welche Blockaden oder erlernte Muster mich daran hindern, meine Präsenz und damit mich selbst voll zu entfalten. Außerdem wird erarbeitet, wie ich diese Botschaft positiv für meine weitere Lebens- und Berufsführung nutzen kann. Ein spannender Workshop in herrlicher Natur, der den idealen Raum bietet präsent zu sein. Es sind keinerlei reiterliche oder anderweitige Kenntnisse über Pferde notwendig, alle Übungen mit den Pferden finden vom Boden aus statt. (Begrenzte Teilnehmerzahl!)

Termin: Sonntag 14. Juli oder Sonntag 15. Sept. 2019, jeweils 10.00 – 16.00 Uhr

Wege zur Energie des Selbst

Pferde haben die Fähigkeit uns zu spiegeln. Sie scannen uns in Sekundenschnelle und geben uns durch ihr Verhalten Feedback über uns selbst, ohne uns dabei zu bewerten. Sind wir authentisch und lieben wir das, was wir tun? Oder machen wir es aus Beweggründen, die gar nicht unseren tiefsten Wünschen entsprechen? Vertrauen wir uns selbst und können dadurch auch anderen vertrauen? Welche Hindernisse tragen wir in uns, um nicht ganz wir selbst sein zu können? Den Antworten auf diese Fragen werden wir mit Hilfe der Pferde ein Stück näher kommen. Ein spannender Workshop in herrlicher Natur, der den idealen Raum bietet unserem authentischen Selbst näher zu kommen.

Es sind keinerlei reiterliche oder anderweitige Kenntnisse über Pferde notwendig, alle Übungen mit den Pferden finden vom Boden aus statt. (Begrenzte Teilnehmerzahl!)

Termin: Samstag 14. Sept, oder Sonntag 13. Okt, jeweils 10.00 – 16.00 Uhr

Kursleiterinnen:

Andrea Ehlers – leitet zusammen mit Ihrer Schwester zwei Familienbetriebe, das naturwissen Ausbildungszentrum, sowie den Ehlers Verlag in Wolfratshausen. Pferde gehören seit dem sechsten Lebensjahr zu ihrem Leben, seit Oktober 2016 ist sie zertifizierte Raidho Trainerin, sowie in Ausbildung zum Raidho Reitlehrer. Weitere Ausbildungen zu Pferdetraining und Pferdegesundheit bei Sandra Fencel.



Dorothee Blaeß – ist freiberuflich tätig als systemischer Coach, Mediatorin und Trainerin für Gewaltfreie Kommunikation®, Lehrbeauftragte der HS München, Arbeitsschwerpunkte: Selbst-/Führung und Potenzialentfaltung, Beziehungskultur und Konflikte, Achtsamkeit und Stressbewältigung. www.wesensentfaltung.de

Weitere Mitarbeiter sind die Pferde Speedy, Amadea, Sharim und Jury

Ort: Reitstall bei Dietramszell, genaue Adresse bei Anmeldung.

Gebühr: 150,- Euro pro Workshop inkl. Handout sowie Getränken und kleinen Snacks vor Ort.

Anmeldung: naturwissen Ausbildungszentrum, Geltinger Str. 14e, 82515 Wolfratshausen, Tel. 08171/4187-60, Fax: 08117/4187-66. ausbildung@natur-wissen.com, www.natur-wissen.com



Traust Du mir, so traue ich Dir!

Wer wünscht sich das nicht: volles Vertrauen – am liebsten von der ganzen Welt. Pferde sind ja nicht nur schön, kraftvoll und anmutig. Sie sind auch geborene „Feiglinge“ oder vielmehr Flucht-tiere mit der Tendenz zu planlosem Wegrennen. Deswegen sind sie auch sehr gute Lehrmeister im Lernen von Vertrauen. Vertraut ein Pferd einem Menschen blind, ist es natürlich wesentlich einfacher mit ihm zu arbeiten und vor allem auch sicherer. Es geht mit einem durch dick und dünn und hat so auch keine Angst vor großen Lkws, Bulldogs oder anderen lauten Maschinen. Ein besonders wichtiger Aspekt, wenn man wie ich mit dem Pferd gerne ins Gelände geht. Sicherlich spielt Gewöhnung und Kennenlernen dieser Dinge eine wichtige Rolle und man kann von keinem Jungpferd erwarten, dass es alle Eindrücke aus der Umwelt sofort cool wegsteckt. Aus meiner Sicht ist die Grundvoraussetzung dafür, dass dies auf Dauer klappt, das Vertrauen. Manche Pferde laufen mit dem einen Menschen über eine knisternde Plastikplane und mit dem anderen nicht. Warum ist das so? Ein häufiger Grund ist: Ich vertraue mir eigentlich selbst nicht. Oder ich traue mir nicht zu, dass ich das schaffe oder ich glaube, ich bekomme bestimmt genau das Pferd, das es am wenigsten kann. Was folgt hieraus im Umkehrschluss? Nur wenn ich dem Pferd voll vertraue, bekomme ich volles Vertrauen zurück.

Auch hier kann das Pferd mit seiner Gabe, dem Menschen seine unbewussten Anteile und Moti-



ve zu spiegeln, dabei helfen zu erkennen, was genau in unserem Unterbewusstsein das eigene Wollen torpediert. Am Verhalten der Pferde können wir ablesen, was der Grund in uns ist, warum etwas nicht funktioniert. Um die Botschaft des Pferdes zu verstehen, muss ich in meinen Körper hineinspüren und beobachten, was ich gerade fühle oder an welcher Stelle ich in meinem Körper gerade eine Blockade oder ähnliches spüre. Manchmal fällt einem in dieser Situation spontan ein früheres Erlebnis ein oder man denkt an eine bestimmte Person. Wichtig ist bei diesem Prozess, dass ich mich dabei nicht von meinem Verstand in die Irre führen lassen. Eine Regel dabei besagt: Je komischer und seltsamer uns das vorkommt, was wir gerade fühlen, umso sicherer können wir sein, dass wir auf der richtigen Fährte sind. Die Fähigkeit der Pferde, uns Unbewusstes bewusst werden zu lassen, wird inzwischen auch in der Psychotherapie verwendet. Man hat



inzwischen erkannt, dass Therapien mit Pferden oft sehr viel effektiver und vom Patienten als angenehmer empfunden werden als andere Therapieformen. Eindeutlich zeigt dies der Dokumentarfilm „Stiller Kamerad“, in welchem traumatisierten Soldaten mit Pferden geholfen wird, ihre traumatischen Erfahrungen zu verarbeiten (www.stiller-kamerad.de)

Mit unseren Raidho-Seminaren möchte ich Menschen die Möglichkeit geben, diese faszinierende Arbeit mit Pferden für, mit und an sich selbst zu erfahren. Unabhängig davon, ob sie selbst Pferde besitzen, mit ihnen arbeiten oder noch gar keine Erfahrung mit ihnen haben. Jede noch so kleine Erkenntnis in der Arbeit mit diesen wundervollen Tieren bringt den Mensch aus meiner Sicht ein Stück weiter in seinem Leben. Ganz egal, wo man gerade steht oder welche Vision man gerade verfolgt. Es freut mich ganz besonders, dass ich diese Seminare zusammen mit Dorothee Blaess machen darf. Dorothee ist schon lange Jahre im Jobcoaching tätig und bereichert diese Seminare durch ihr breitgefächertes Wissen.

Unsere bisherigen Seminarteilnehmer haben uns bestätigt dass wir uns wunderbar ergänzen und es gerade dadurch auch etwas ganz Besonderes ist. Ich würde mich freuen, wenn ich sie durch diese Zeilen ein bisschen neugierig auf die Raidho-Arbeit gemacht habe.

Buchtipps:

Alexandra Rieger: „Wie Pferde heilen“, Energie erfühlen und die eigene Seele heilen – eine Anleitung, Crystal Verlag, 2019, 19,90 €, ISBN 978-3-95847-021-7



Margarete Friebe: „Ich bin Ich“ Vom egoistischen Alltags-Ich zum hohen geistigen ICH, Andrea Stangl Verlag, 2019, 14,90 €, ISBN 978-3-93496-991-9

Anzeige

Polarix[®]



Wir suchen Verkaufshändler in Deutschland, Österreich und Schweiz.
info@polarixdisc.de

Die Polarix-Disk/Scheibe, kurz Polarix, ist einem Entwurf von Nikola Tesla und Georges Lakhovsky nachempfunden. Polarix verjüngt den Körper und füllt die Chakren. Sie lindert Schmerzen und hilft bei typischen Männer- und Frauen-Leiden ... Auch schwangere Frauen und Personen mit Herzschrittmacher können Polarix anwenden. Polarix fördert das Wachsen der Pflanzen und den Heilungsprozess bei Tieren. Die genauen Anleitungen sind beigelegt. Einkauf über www.polarixdisc.de.

www.polarixdisc.de