

HEILKRAFT

NUTZE DIE HEILKRAFT
DEINER GEFÜHLE

*Eine Heldenreise mit den Ponys
vom Ponyhof Fellbach*



SUSANNE GERHARD

Was ist die Heldenreise?

Das Konzept der Heldenreise stammt von Joseph Campbell. Er war Mythenforscher und untersuchte Geschichten von der Antike bis zur Moderne und erkannte, dass jede Geschichte - egal aus welchem Kulturkreis und welcher Epoche - immer die gleichen Schritte aufweist. Ulrike Dietmann hat Joseph Campbells Erkenntnisse mit der pferdegestützten Persönlichkeitsentwicklung vereint und 11 Schritte herauskristallisiert.

Unsere Heldenreise in die Heilkraft der Gefühle führt uns durch unsere tief verankerten hemmenden Glaubenssätze, die uns den Zugang zu unseren Gefühlen und somit deren Botschaften verbauen. Das Ziel dabei ist, dass wir unsere Gefühle als das wahrnehmen, was sie sind: Eine Information.

Ziel der Heldenreise ist, AUTHENTISCHER werden, damit wir unabhängiger von den äußeren Umständen werden und uns kraftvoll dem Fluss des Lebens hingeben können.

Wenn wir uns auf eine Heldenreise begeben, werden wir authentischer, d.h. wir nehmen urteilsfreier wahr, wir können unterscheiden, ob wir unseren Weg gehen oder den eines anderen bzw. ob wir uns von unseren Glaubenssätzen leiten lassen. Dabei werden wir unabhängiger von den Meinungen anderer. Wir gehen liebevoller mit uns selbst um und akzeptieren auch die unangenehmen Gefühle.

Jetzt fragt sich vielleicht der ein oder andere, ob uns irgendwann zu 100 Prozent annehmen können...Und die Antwort ist in meinen Augen: Nein. Das Leben schenkt uns ein Leben lang neue Heldenreisen, damit wir immer wachsen und auf eine höhere Stufe kommen. Und für diese Heldenreise benötigen wir innere Widerstände - sie sind Teil der Reise. Wir lernen aber mit den Herausforderungen des Lebens besser umzugehen und sparen dadurch Energie, da wir blockierende Glaubenssätze schneller loslassen und in eine vorwärtsgerichtete Wachstumskraft wandeln können. Diese Wandlung, auch Transformation genannt, ist der Kern der Heldenreise.

Warum brauchen wir die Pferde für diese Reise?

Als Noldi und ich uns fanden, wusste ich nichts über Pferde. Schon bald bekam ich Angst vor diesem großen Tier und seiner Kraft. Er wollte mich genau in dieses Gefühl führen, damit ich sie wahrnehme. Und nicht nur das, er wollte, dass ich wahrnehme, wie ich mit dieser Angst umgehe. Will ich mich trotzdem durchsetzen? Traue ich mich gar nichts mehr? Gehe ich an meine Grenze und verschiebe sie, damit ich mehr Vertrauen finde? Das machen Pferde: Sie fühlen unsere Gefühle und auch die, die wir noch nicht fühlen können, weil wir sie aus Angst vor ihnen verdrängen. Glaubenssätze kaschieren unsere Gefühle. Wir haben diese von unseren Eltern, unserem sozialen Umfeld, unserer Kultur und sogar von mehreren Generationen unserer Ahnen als scheinbar unverrückbare Dogmen eingepflanzt bekommen, weil sie es von ihren Ahnen gelernt haben.

Pferde müssen ihre Gefühle und die der Herdenmitglieder permanent wahrnehmen, denn es sind wichtige Informationen, die dem Überleben dienen. Sie nehmen ihren Körper, ihren Raum sowie ihre Grenzen ständig wahr und sind immer in Verbindung mit ihren Herdenmitgliedern. Sie erfassen deren Gefühle blitzschnell und reagieren auch unmittelbar. Oft sind wir von ihren Handlungen überrascht, da wir keine Änderung in der Körpersprache und Mimik vernommen haben.

Pferde führen uns in unsere Gefühle, UND wir können von den Pferden lernen, wie man effizient und energiesparend mit Gefühlen umgeht.





Wer bin ich?

Jeder Film hat einen Held, der dem Zuschauer am Anfang vorgestellt wird. Und Du bist Drehbuchautor und Hauptdarsteller Deines Lebensfilms, und mit Dir fängt alles an. Du bist der Reisende und der Entscheider, wo die Reise hingeht.

Damit Du Deine Entscheidungen treffen kannst, musst Du Dich jedoch genau kennen. Und wir verdrängen ja leider so einiges. Neueste Forschungen zeigen, dass über 90 Prozent in unserem Unbewussten abläuft. Und dabei verdrängen wir nicht nur unsere Schatten, nein auch unsere Größe, so grotesk das klingt.

Und im ersten Schritt geht es genau darum, herauszufinden, wer Du bist und Unsichtbares sichtbar zu machen und zwar in dem Moment, in dem Du jetzt gerade bist.

Wir dürfen auch lernen, unsere Schwächen anzunehmen und die inneren Widerstände gegen sie zurückzunehmen. In der liebevollen Wahrnehmung von allem, was in uns ist, beginnt die Heilung. Ich habe schon oft erfahren, dass ein unangenehmes Gefühl, ein Urteil oder eine blockierende Körperempfindung allein dadurch verschwanden, dass ich sie urteilsfrei wahrgenommen habe.

Nur wer seine Schwächen urteilsfrei wahrnehmen kann, kann sie in Stärken wandeln. Das ist der Kern der Heldenreise, die Wandlung der Schwächen in Stärken, denn oft ist unsere größte Schwäche auch unsere größte Stärke.

HEILKRAFT

Heilkraft der Pferde // Pferdegestützte(s) Coaching und Psychotherapie

Susanne Gerhard

Heilpraktikerin (Psychotherapie)

 +49 174 322 4 666

 kontakt@heilkraft-der-pferde.de

www.heilkraft-der-pferde.de

Google-Place: Ponyhof Fellbach // Heilkraft der Pferde

