Du steigst in den Lift und erwartest, dass er Dich sicher nach oben bringt. Diese Art von Sicherheit gehört zu Deinem täglichen Leben. Doch wie ist es, wenn es um Dinge geht, die nicht so einfach vorherzusagen sind?

Finde die Sicherheit in dir

5 Tipps für die praktische Umsetzung

Autorin: Antoinette Haering, BE SHIRO

Du steigst in den Lift und erwartest, dass er Dich sicher nach oben bringt. Diese Art von Sicherheit gehört zu Deinem täglichen Leben. Doch wie ist es, wenn es um Dinge geht, die nicht so einfach vorherzusagen sind?

Wünschst du dir die sichere Zusage, dass du deinen Job bis zur Pension behalten kannst und dein Partner/deine Partnerin dir bis ans Lebensende zur Seite steht? Möchtest du garantiert bekommen, dass du weiterhin dein Leben leben kannst wie du es gewohnt bist und dass du dich weiterhin guter Gesundheit erfreust? Ist für dich das Wort Sicherheit gleichbedeutend mit einer Garantie, dass…? Und welche Strategie hast du entwickelt, um diese Sicherheit zu erlangen? Leistest du immer noch mehr? Versuchst du, allem gerecht zu werden? Bunkerst du Lebensmittel oder impfst dich gegen alles Mögliche? Planst du dein Leben bis ins Detail und versuchst, alles im Griff zu haben?

Alles im Griff?

Das ist anstrengend und dennoch wirst du dein Ziel nie erreichen, denn Sicherheit im Sinne von «Garantie» gibt es im Leben nicht. Es sind Ängste, die hinter deinem Streben nach der vermeintlichen Sicherheit stecken. Die Angst vor der Zukunft, Angst vor dem Ungewissen, Angst, nicht gut genug zu sein etc.. Ängste treiben uns in den Sicherheitswahn und verleiten uns dazu, alles kontrollieren zu wollen. Auch unsere Pferde. Doch am Pferd ist es dasselbe Spiel: viele von uns möchten die totale Sicherheit und versuchen sie über Aktionen im Aussen und Tools wie z.B. eine schärfere Trense zu erreichen. Doch auch ein Pferd lässt sich nicht zu 100% kontrollieren und wenn überhaupt, dann nur über ein Gefühl des tiefen Vertrauens und nicht mit Kontrollmechanismen.

Wir befinden uns im Zeitalter des Hurricane.

Das Leben katapultiert uns in ungeheurer Geschwindigkeit aus der Bahn und fordert immer mehr. Wir versuchen, alles im Griff zu haben und werden einfach nur mitgerissen im Wirbel der Zeit. Ein schreckliches Bild und alles andere als Sicherheit. Doch es gibt eine Alternative, denn im Auge des Hurricane herrscht Stille. Aus dieser Position heraus kannst du die Welt und den Sturm in Ruhe betrachten. Doch wie kommst du dahin?

Von den Pferden lernen

Lass mich kurz zu den Pferden schweifen. Sie grasen in Ruhe während wir Menschen dem hektischen Alltag nachjagen und versuchen, allem gerecht zu werden. Die Pferde verschwenden keine Gedanken darüber, jemandem gerecht zu werden, sie planen nicht, sorgen sich nicht und leben im Hier und Jetzt. Wenn sie diese Welt verlassen, gehen sie auch den letzten Schritt in Würde, denn er gehört zum Kreislauf des Lebens. Unsere Leittiere in der Herde sind nicht die Stärksten oder die Grössten. Sie sind klar, mental stark, ruhen in sich und haben ein grosses Herz. Das zeichnet sie als Leittier aus.

Klaus führt Carismo, eines unserer Pferde, durch einen einfachen Parcours. Carismo macht, was ihm gefällt: schnuppern, Hindernisse überrennen, Klaus überholen und letztlich noch genüsslich wälzen. Klaus ist verwirrt. Es stellt sich heraus, dass er während der Übung nicht präsent war, dass er versucht hat, herauszufinden, was denn Carismo nun von ihm wünschte, um es ihm dann recht zu machen. Gleichzeitig fand er die Verbindung zu sich und seinen Gefühlen überhaupt nicht. Mit diversen Übungen unterstütze ich ihn dabei, die Verbindung zu sich selber wieder herzustellen und er absolviert die Übung nochmals. Dieses Mal präsentiert sich Carismo als Vorzeigebegleitung, respektvoll folgt er Klaus durch den Parcours. Dieser wird von Gefühlen überwältigt und sitzt tränenüberströmt in der Ecke der Reithalle. Nein, nicht weil er Schmerz fühlt, sondern weil er, wie er mir nachher schildert, seit 20 Jahren auf der Suche nach sich selber war und sich nun endlich wieder gespürt hat. Er hat den Hafen der Sicherheit in sich selber gefunden. Es sind Tränen der Freude, des Überwältigtseins. Was also lehren uns die Pferde: die Sicherheit, die wir uns mühsam im Aussen zu erarbeiten versuchen, die wir festhalten und garantiert haben wollen, diese Sicherheit finden wir nur in uns selber. Im Auge des Hurricane. Ich spreche vom wunderbaren Gefühl, zu

wissen, dass es immer einen Weg gibt, vom Gefühl, verbunden und getragen zu sein.

Zusammengefasst

- Absolute Sicherheit im Leben gibt es nicht, das Leben ist ständige Veränderung.
- Du entscheidest, ob du weiterhin danach strebst, allen Anforderungen gerecht zu werden, um etwas zu erlangen, was es nicht gibt oder ob du auf deine innere Kraft setzt.
- Du entscheidest, ob du der Angst die Stirn bietest und fortan deine Energie darin investierst, Vertrauen zu dir selber und Urvertrauen in das Leben aufzubauen.

Finde die Sicherheit in dir. 5 Tipps für die praktische Umsetzung

Tipp 1

Sei bereit, die Verantwortung für dein Leben, d.h. für deine Handlungen, dein Verhalten, deine Gedanken und deine Gefühle zu übernehmen, um so bewusst dein Leben zu steuern. Wenn du dazu bereit bist, dann begibst du dich auf die wunderbare Reise zu dir selbst, zu Gelassenheit, innerer Kraft und Stabilität.

Am Pferd: *Lass dir dabei von deinem Pferd helfen, denn Pferde sind die besten Lebenslehrer, die es gibt. Sie spüren genau, was in dir vorgeht und geben dir wertvolles Feedback, sofern du es zulässt und zuhörst.*

Tipp 2

Trainiere deine Selbstwahrnehmung, d.h. fang an, dir zuzuhören, zuzusehen und bewusst zu fühlen. Beobachte deine Gedanken und die unterschiedlichen Stimmen in dir. Sei neugierig, lerne sie kennen und baue eine Beziehung zu ihnen auf. Im nächsten Schritt lernst du, sie zu steuern und nicht mehr von ihnen herumgewirbelt zu werden. Genauso stellst du dich auch deiner Angst. Statt sie zu verdrängen, lerne sie kennen, denn Gefühle sind weise Informationsquellen und begleiten dich zu deinem Potenzial. Entzieh so deinem inneren Hurricane die Kraft und nutze sie zielgerichtet.

Am Pferd: *Korrigiere dein Pferd nicht, wenn es nicht so reagiert, wie du dir das vorstellst, sondern übe dich in Selbstwahrnehmung, lass Gefühle zu. Dein Pferd ist dir ein wunderbarer Spiegel und unterstützt dich dabei, Zugang zu deinen Emotionen zu erhalten und dich besser kennen zu lernen.*

Tipp 3

Lebe im Hier und Jetzt. Halt öfter mal am Tag inne und geniesse auch kleine und kurze Momente. Führe Handlungen bewusst und achtsam aus. Öffne dabei dein Herz und lass Liebe und Wertschätzung fliessen.

Am Pferd: *Verzichte auf Ehrgeiz und putze stattdessen dein Pferd bewusst und achtsam, verbinde dich mit ihm und sei.*

Tipp 4

Das Leben ist ein geniales Logistikunternehmen, du säst und das Leben liefert. Säst du aus Angst, Unsicherheit oder Zweifel, dann widerspricht es dir leider nicht. Fang also an, deinen Fokus und deine Gedanken bewusst zu steuern, gebiete dir Einhalt und sag «Stopp», wenn du wieder in alte Gedanken- und Verhaltensmuster fällst.

Am Pferd: *Beobachte deine Gedanken: verurteilst du? Glaubst du an das Gelingen der Übung oder sind Zweifel und Ängste oder blanker Ehrgeiz wichtiger? Setzt du dich auch hier unter Druck? Sag «Stopp» und freue dich schlicht darüber, dass ihr zusammen seid.*

Tipp 5

Verschaffe dir Klarheit. Klarheit darüber, wer du bist und was du im Leben wirklich willst. Verwechsle dies nicht mit den Dingen, an welche du dich aus Angst klammerst und welche du nur deshalb im Leben haben willst, weil du’s nicht anders kennst. Statt sämtliche Eventualitäten zu planen nimm dir Zeit, um in dich hinein zu horchen und finde heraus, was deine Berufung ist, was dein Sinn des Lebens ist. Vielleicht tönt das im Moment für dich zu abgehoben. Aber die Erfahrung zeigt, dass sich Menschen, die ihre Berufung kennen und leben viel weniger von äusseren Begebenheiten verunsichern lassen.

Am Pferd: *Werde dir klar, was dir im Umgang mit deinem Pferd wichtig ist und warum. Überprüfe deine Motivation. Sind es Herzensziele, die du erreichen möchtest, z.B. den entspannten Spaziergang im Wald oder bist du auch hier getrieben von Anforderungen aus deinem Umfeld oder von einem inneren Zwang, dir beweisen zu müssen, dass du gut genug bist z.B. um am Turnier teilzunehmen?*

Die Autorin Antoinette Haering mit ihrem Pferd Red Rose