Zertifizierungsarbeit zur Raidho-Trainerin



Diana Würtemberger

Heilpraktikerin für Psychotherapie SHT Mastercoach (nach Roberto Antela Martinez) & zertifizierte Raidho – Trainerin Kenels 76 ½ 87474 Buchenberg

Mobil: +49 174 / 6023144

<u>Inhaltsverzeichnis:</u>

Meine Person Seite 3 – 5

Was ist Raidho-Healing-Horses? Seite 6

Warum eine Bewusstwerdung mit Pferden? Seite 7

Meine Arbeit mit Raidho Seite 8 – 13

Ausblick und Danksagung Seite 13



Mein Weg zu Raidho und ein großes Stück zurück zu mir SELBST!

Ich heiße Diana Würtemberger, geb. 25.11.1977 in Isny im Allgäu und lebe mit meiner wundervollen 7jährigen Tochter in Buchenberg bei Kempten.

Mein Weg mit den Pferden begann mit 9 Jahren, als ich bei meinem Onkel auf einem Pony reiten lernen durfte. Ich verbrachte fast jede freie Minute mit den Pferden.

Ich suchte teilweise auch Zuflucht bei den Pferden, die mir Halt gaben und ich in meine eigene, heile Welt abtauchen konnte. Sie taten mir einfach gut und ich bin unendlich dankbar für diese Zeit. Mit den Pferden fühlte ich mich verbunden, sie gaben mir das Gefühl, nicht alleine zu sein. Ich träumte immer von meinem eigenen, großen, schwarzen Pferd.

Als ich dann mit 17 Jahren, nach meiner Mittleren Reife, meine Ausbildung zur Kauffrau für Bürokommunikation begann, hatte ich nicht mehr genug Zeit und mein Interesse wechselte auch in eine andere Richtung.

Ich hatte den Kontakt zu den Pferden vollkommen verloren und wie mir scheint, auch zu mir. Als ich 26 Jahre alt war, starb mein Vater an Lungenkrebs. Meine Eltern trennten sich schon, als ich 9 Jahre alt war. Es sollte so sein, dass ich die einzige war, die sich um die Beerdigung kümmerte. Natürlich hatte ich Unterstützung durch meine Mutter und meine Tante und trotzdem hatte ich das Gefühl, in meinem Leben komplett alleine da zu stehen. Dieses Gefühl kannte ich von Klein an.

Aus vielen schmerzhaften Erfahrungen entwickelte ich von Klein an einen großen Perfektionismus und daraus resultierenden Druck mir selbst gegenüber. Mein Maßstab an mich war so groß, dass er kaum zu erreichen war. Eine ständige Unzufriedenheit mit mir Selbst war mein stetiger Begleiter. Mit dem Tod meines Vaters, welches ein großer Einschnitt in meinem Leben war, meiner eigenen Konditionierung immer über meine Grenzen zu gehen und meine Gefühle nicht zu beachten, schickte mir meine Seele nach und nach immer mehr Hinweise, dass ich wohl wieder mehr zurück zu mir SELBST finden sollte.

Es fing an mit klassischen psychosomatischen Störungen wie Durchfall, Verstopfung, Magenschmerzen, Magenschleimhautentzündung und steigerte sich dann, da ich nichts veränderte aus Unwissenheit, bis zur ständigen Überforderung und stetig wachsender Traurigkeit. Ich machte natürlich weiter wie bisher, da ich gar nicht wusste, was eigentlich mit mir los war. Ich wollte doch immer gut funktionieren! Es wurde immer schlimmer und ich war ständig traurig, überfordert, überging meine Gefühle und Bedürfnisse auch bei meiner damaligen Arbeit als Gästebetreuerin in einem großen Ferienclub. Bis mir meine Seele ein "Geschenk" schickte! Ich hatte dann mit 33 Jahren einen Burnout und bekam so die Möglichkeit, wieder auf meinen Seelenweg zu kommen, bzw. wieder zu mir selbst zu finden.

Es war die schlimmste Zeit in meinem Leben, da mich fast niemand verstand und es heute noch so ist, dass man in eine Schublade gesteckt wird, nach dem Motto: "Die hat was an der Klatsche" Trotzdem bin ich unendlich dankbar, dass ich durch diese Erfahrung eine Weiterentwicklung erfahren durfte. Ein Schritt zurück zu mir und zu dem was ich wirklich bin!

Nach einem längeren Klinikaufenthalt ging meine damalige Partnerschaft zu Ende. Ich zog aus der gemeinsamen Wohnung aus, konnte meine Arbeit nicht mehr ausführen und stand dann alleine da vor dem Nichts!

Durch "Zufall" bekam ich eine Wohnung bei Bekannten, die einen Pferdestall hatten, sowie therapeutisches Reiten anboten. Ich verbrachte wieder jede freie Minute im Stall beim Misten, Pferde putzen usw. und blühte immer mehr auf. Der Wunsch nach einem eigenen Pferd wuchs und wuchs. Ich hatte zu diesem Zeitpunkt nichts und trotzdem war eine riesige Sehnsucht nach einem eigenen Pferd da. Ich träumte jeden Tag von meinem eigenen, großen, schwarzen Pferd - wie in meiner Kindheit. Ich lernte dann den Vater meiner Tochter Nala kennen und sagte zu ihm aus Spaß und Träumerei: "Ich fliege jetzt nach Andalusien und kaufe mir einen schwarzen Hengst".

Frisch verliebt flogen wir dann gerade mal nach 4 Wochen nach Andalusien und ich kaufte, völlig irrsinnig, einen 3,5 jährigen PRE Hengst.

Ich hätte mir das Ausbilden ohne Hilfe meiner Vermieterin und Freundin niemals zugetraut, die mir versicherte, dass sie mich unterstützen würde bei der Ausbildung meines jungen Pferdes. Ich hatte ja so lange nichts mit Pferden zu tun gehabt und wollte ja alles gut und richtig machen. Aber es sollte wohl so sein, dass ich dann nicht auf Ihre Hilfe zählen konnte. Ich stand wieder einmal alleine da! Es begann ein schwieriger, abenteuerlicher und schöner Weg, der mich an meine Grenzen brachte und mich sehr viel lehrte.

Taido, mein PRE-Wallach, der nun auch schon 12 Jahre alt ist, zeigte mir unermüdlich und unbeschönigt meine Blockaden, Konditionierungen, Ängste und Selbstzweifel. Ich litt sehr stark darunter und gleichzeitig erfüllte mich das Zusammensein mit ihm mit großer Freude. Er war und ist mein Spiegel, mein Therapeut. Und so entstand eine tiefe Sehnsucht, Menschen mit meinen Erfahrungen und meinem Wissen auf ihrem Bewusstwerdungsprozess zu unterstützen.

Eines Tages sah ich das Buch von Alexandra mit dem Titel `Die heilenden Kräfte der Pferde` und es durchdrang mich eine Demut und Traurigkeit zugleich, ich war so stark berührt und bestellte es mir sofort. Ich war völlig gefesselt von ihrer Erzählung über sich selbst und ich hatte das Gefühl, sie würde über mich schreiben.

Sehr lange suchte ich schon in mir, im Internet usw. nach einem neuen beruflichen Wirkungskreis. Das einzige, was ich wusste war, ich möchte irgendetwas mit Pferden machen, aber nichts was ich las, sprach mich an. Zufälligerweise stieß ich auf einen 'Tag der offenen Tür' einer Heilpraktikerschule, bin da hin und habe mich, keine Ahnung warum, direkt für die Ausbildung zum Heilpraktiker für Psychotherapie angemeldet.

Und weil es mich nicht mehr losließ stöberte, ich auf Alexandras Internetseite und merkte schon bei den ersten Zeilen, Raidho-Healing-Horses ist genau das, was ich gesucht habe. Und so fügte sich das eine zum anderen.

Ich hatte bereits viele Erfahrungen gemacht mit verschiedenen Therapien und Persönlichkeitsentwicklungsmaßnahmen, aber so tiefgreifend und klar wie die Arbeit mit Raidho-Healing-Horses, war für mich kein anderes Verfahren bisher gewesen. Ich kam in der Ausbildung zu so tiefen Erkenntnissen und wieder ein ganz, ganz, großes Stück zurück zu mir SELBST.

In mir und in meinem kompletten Leben hat sich durch die Arbeit mit Raidho enorm viel verändert. Es war nicht immer einfach, aber ich spüre wie ich immer mehr zu mir SELBST finde und mehr und mehr meine Wahrheit lebe. Die Leichtigkeit in meinem Leben nimmt durch die Bewusstwerdung und Heilung immer mehr zu!

Eine wunderbare Reise hat mit Raidho begonnen. Eine Reise der Bewusstwerdung mir Selbst gegenüber und die tiefe Erkenntnis, dass es eine höhere Macht gibt, die uns in jeder Lebenslage liebt und beschützt. Ich habe durch die Zeit bei der Ausbildung am Gardasee wieder zurück ins Vertrauen gefunden und es fühlt sich unglaublich gut an.

Durch meine intensive Weiterentwicklung in mir hat sich damit auch im Außen sehr viel verändert. Ich kam mir immer näher und näher und wusste immer mehr und mehr, was ich wollte und was nicht. Damit war leider auch eine Trennung von meinem Lebenspartner verbunden, mit dem ich bei Landsberg am Lech lebte.

Es war eine sehr schwierige Zeit für mich und so zog ich mit meiner Tochter wieder in meine alte Heimat, das schöne Allgäu, und obwohl vor mir ein Scherbenhaufen lag, war ich selten in meinem Leben so gestärkt, zuversichtlich und im Vertrauen. Noch nie in meinem Leben fühlte ich beruflich so eine Freude und Zuversicht. Es fühlte sich einfach nur "Richtig" an.

Glücklicherweise brachte mich das Schicksal zu einer weiteren Ausbildung, die mein Wirkungskreis zur Unterstützung und Begleitung von Klienten auf eine wunderbare Weise vervollständigt. Ich durfte die SHT Mastercoach Ausbildung (SHT – Selbstheilungstechnik) bei Roberto Antela Martinez erlernen und habe somit zusätzlich tiefgreifende Techniken zur Aktivierung der Selbstheilungskräfte, sowie Traumaauflösung, Allergieauflösung, Suchtauflösung etc. Das absolut wichtigste Element für mich ist, die Liebe zu sich SELBST wieder zu entdecken, aus jener die größte Heilung hervorgeht. So ist es ein einzigartiges Geschenk, mit Raidho seine Blockaden und Schattenseiten zu entdecken und diese liebevoll anzunehmen, zu transformieren und damit mehr und mehr in die eigene SELBSTLIEBE zu kommen.

Was ist Raidho-Healing-Horses?

Raidho ist eine Bewusstwerdungsarbeit mit Pferden zur Stärkung der Seele und der Psyche. Ein Weg, bei dem durch Aufspüren von Blockaden in den Chakren und deren Reinigung sowie Aktivierung der Mensch wieder in seine Macht und Kraft kommen kann.

Eine wundervolle Seelenarbeit. "Die heilenden Kräfte der Pferde"!

Raidho arbeitet mit den "Lehren der sieben Hauptchakren" zur Stärkung der Seele, Stabilisierung des Selbstbewusstseins und Aufdeckung der destruktiven Verhaltensweisen, die uns beeinträchtigen.



Ebenso kommen wir in Kontakt mit unserem Schmerzkörper. Dieser Begriff ist geprägt durch Eckart Tolle und bedeutet so viel wie:

Eine bewusste und unbewusste Ansammlung von Erfahrungen und Verletzungen, die sich auf Seelenebene abgespeichert haben. Jeder von uns spürt mehr oder weniger in sich immer mal wieder so einen diffusen Schmerz und möchte nur ungern mit diesem in Kontakt kommen.

Und so kommt es, dass wir durch viele verschiedene Möglichkeiten, wie Alkohol, Drogen, Sex- und Spielsucht, exzessiver Arbeit oder "schnell-schnell" usw., versuchen, diesen Schmerzkörper nicht zu spüren.

Aber durch das In-Kontakt kommen mit sich selbst und seinem Schmerzkörper, was nicht immer leicht und angenehm ist, findet ein Bewusstwerdungsprozess statt, bei dem Stück für Stück eine Heilung und Auflösung erfolgen kann.

Durch das Bewusstwerden und Erlösen des Schmerzkörpers kommt der Mensch immer mehr in die Leichtigkeit, Freude und somit in seine Macht und Kraft.



Warum die Bewusstwerdungsarbeit mit Pferden?

Seismographisch feine Wahrnehmung

Das Pferd reagiert fein auf die Interaktionen mit dem Menschen, der ihm begegnet. Für das Pferd zählt nicht Titel, Ausbildung oder Hierarchie. Das Pferd antwortet auf seine Weise, auf das, was ihm entgegengebracht wird. Es reagiert auf unbewusst ablaufende Prozesse, destruktive Verhaltensweisen und macht diese transparent. Pferde sind ideale Co-Therapeuten, denn sie verstellen sich nicht. Als Fluchttiere und Herdenwesen haben sie eine sehr feine Wahrnehmung für ihr Gegenüber.

"Führst du oder führe ich?"

Diese Frage wird in wenigen Sekunden entschieden, und situationsbedingt immer wieder neu gestellt.

Damit haben wir zwei Faktoren, die beim Coaching oder auch bei der pferdegestützten Therapie wesentlich sind: Das Pferd reagiert unverfälscht und prompt auf das, was ist.

Ein Mensch, der unsicher ist, aber den Starken mimt, wird sofort gnadenlos entlarvt.

Und: Das Pferd wertet nicht und hat kein Schubladen-Denken. Wird der zuvor Unsichere im Laufe des Prozesses stark und authentisch, dann folgt ihm das Pferd ohne Zögern.

Vom Denken ins Fühlen kommen

Die Themen, die beim Coaching bzw. der Bewusstwerdungsarbeit mit Pferd aufkommen, können vom Klienten wesentlich besser angenommen werden, als wenn ein Therapeut unangenehme Inhalte in nette Worte verpackt. Das Pferd "will" nichts, es ist einfach da, authentisch, aber auch sehr empathisch. Lernprozesse, innere Veränderungen werden sofort vom Pferd gespiegelt und beim Klienten emotional verankert. Gerade diese natürliche Fähigkeit der Pferde helfen dem Menschen, Blockaden in den Chakren zu entlarven und helfen diese zu reinigen und zu stärken. Zwangsläufig kommt man vom Denken ins Fühlen, vom Kopf in den Bauch. Emotionale Erlebnisse, gerade die Erfahrungen von intensivem Kontakt und Verbundensein mit dem Tier, haben nachgewiesenermaßen einen deutlich tieferen und nachhaltigeren Effekt als theoretische Lerninhalte.

Die gemachten Erfahrungen in der Interaktion mit dem Pferd erreichen nicht nur unseren Verstand sondern unser gesamtes Sein. Wir erfahren das Gelernte mit jeder Zelle. Auf diese Weise gelingt es uns, die gemachten Erfahrungen auf das tägliche Leben zu übertragen. (Quelle: Internetseite: Alexandra Rieger – Raidho-Healing-Horses)

Durch die Arbeit mit den Pferden kommen wir immer mehr ins HIER und JETZT! Pferde fordern uns auf, authentisch zu sein und sprechen uns auf mentaler, körperlicher, emotionaler und spiritueller Ebene an.

Meine Arbeit mit Raidho

Vorgehensweise und Ablauf einer Raidho-Sitzung:

Nach einem Kennenlerngespräch, bei dem es für mich wichtig ist, zu wissen wie der momentane Gesundheitszustand des Klienten ist und einer damit verbundenen möglichen Medikamenteneinnahme, besprechen wir alle wichtigen Details.

So mache ich den Klienten mit dem Ablauf und den Sicherheitsregeln für sich und das Pferd vertraut. Nun gehen wir zur Herde. Glücklicherweise stehen mir in dem Stall, wo mein Pferd eingestellt ist, vier weitere Pferde zur Verfügung und je nach Gefühl darf sich der Klient dann ein Pferd aussuchen, welches ihn anspricht. Erfahrungsgemäß sucht sich der Klient immer genau das Pferd aus, welches für das heutige Thema genau das "Richtige" ist. Mit dieser ersten Aufgabe beginnt diese Arbeit. Ich bitte den Klienten, in sich hinein zu spüren, im HIER und JETZT anzukommen, wahrzunehmen wie er sich fühlt und auch hier können sich schon mögliche Blockaden zeigen.

Nachdem sich der Klient für ein Pferd entschieden hat, gehen wir gemeinsam auf den Reitplatz. Das Pferd wird erst einmal frei gelassen und ich beginne eine Übung nur mit dem Menschen. Nun bitte ich den Klienten, sich auf dem Reitplatz einen ihm angenehmen Platz auszusuchen und fordere ihn auf, sich mit dem Stick seinen Individualraum einzuzeichnen. Dies ist der Raum, in dem sich der Mensch gut fühlt, sich als Herrscher(in) seines Raumes spürt und in sein "ICH BIN ICH" Bewusstsein kommen soll. Der Stick ist ein Stock mit einer Schnur, der uns als verlängerter Arm dazu dient, unseren Raum zu wahren, die Richtung zu weisen, eine energischere Energie auszudrücken und sich zu schützen. Das Pferd wird damit nicht berührt und keinesfalls geschlagen. Ich zeige dem Klienten nun die Wurzelatmung, welche vorbereitend auf alle Übungen ist und leite diese wie eine Art kleine Meditation an.

Wir stehen fest am Boden, spüren unsere Füße, kommen im HIER und JETZT bewusst an und lassen nun mit einer intensiveren Ausatmung große starke Wurzeln aus unseren Fußsohlen wachsen. Wir spüren, wie wir stabiler und geerdeter werden. Diese Wurzeln geben uns Standhaftigkeit, Halt, Kraft und Energie. Mit jedem Ausatmen werden sie tiefer und tiefer und ich lade den Klienten dazu ein, alle möglichen Spannungen, Ängste, Zweifel jetzt über seine Wurzeln mit der Ausatmung an die Mutter Erde abzugeben. Beim Einatmen nehmen wir neue Energien auf und stellen uns vor, wie wir über die Einatmung, Mut, Kraft, Zuversicht, Vertrauen und alles was wir im Moment brauchen, einatmen.

Diese Wurzelatmung ist die Basis und das Kernstück für die Arbeit mit Raidho und den Pferden. Das ist unser Werkzeug, welches uns mitunter in die Macht und Kraft bringt. Auf ganz unterschiedliche Weise kann mit dem Klienten dieses Herzstück, des Geerdetseins, erarbeitet werden. Z. B. Wurzeln visualisieren und ein Bild von einem Baum malen mit großen starken Wurzeln oder die Übung direkt an einem Baum ausführen und sich mit der Energie des Baumes verbinden.

Der Individualraum und die Wurzelatmung ermöglichen uns erst in eine zentrierte, neutrale und kraftvolle Entspannungshaltung zu kommen und damit verbunden ins HIER und JETZT und ins SEIN.

Ich lade nun den Klienten ein, sich die Dinge, Menschen und Situationen bewusst zu machen, für die er dankbar ist, bzw. dass es die kleinen Dinge sind, die wir wertschätzen dürfen. Dankbarkeit verbindet uns mit der Seele, den Gefühlen und Verständnis. Sie gibt uns das Vertrauen in das Leben und in uns selbst zurück. Erst durch Vertrauen in das Leben kann Fülle in uns und somit im Außen entstehen.



Da es elementar wichtig ist bei der Arbeit mit den Chakren, die Reihenfolge von unten nach oben einzuhalten, beginne ich somit mit dem 1. Chakra.

Jedes Haus braucht ein festes Fundament. Wer klug ist, sagt Jesus, der baut sein Leben auf einen sicheren Fels. (Quelle: www.cj-lernen.de)

Fallbeispiel:

Im September kam Sandra zu mir. Sandra hat schwere Traumata, leidet seit fast 30 Jahren an Körperschmerzen, Körperbrennen und da sie beim Aufenthalt in einer Trauma Klinik Reittherapie bekommen hatte, welches ihr extrem gut getan hat, wollte sie sich die Arbeit mit Raidho anschauen. Sie schien stabil und hatte auch schon viel Therapieerfahrung. Ich machte sie, wie oben erklärt, mit allem vertraut. Ich gab der Übung `Individualraum einzeichnen und verwurzeln` ganz viel Raum, damit sie gut im HIER und JETZT ankommen konnte.

Sandra erzählte mir im Vorfeld, dass sie immer wieder Probleme hätte, sich zu spüren und in ihrem Körper anwesend zu bleiben, d.h. es findet immer wieder eine Dissoziation statt.

Hier zum Verständnis eine kurze Erklärung: (Quelle: https://www.vielfalt-info.de/index.php/viele-sein/trauma-dissoziation)

"Ein Trauma ist ein als lebensbedrohlich wahrgenommenes Ereignis, das die eigenen Bewältigungsmöglichkeiten übersteigt und den betroffenen Menschen mit Gefühlen der Hilflosigkeit, intensiver Angst oder Entsetzen überflutet. Wenn weder Kampf noch Flucht möglich ist, also Körper und Seele sich der Situation nicht entziehen können, schaltet der menschliche Organismus auf Überlebensstrategien um. Der Mensch erstarrt (ähnlich dem Totstellreflex bei Tieren) und dissoziiert.

Dissoziation ist die Fähigkeit, etwas aus dem Alltagsbewusstsein abzuspalten. In gewissem Ausmaß kennen das sehr viele Menschen, z. B. wenn jemand kurz nach einem schweren Verkehrsunfall trotz Verletzung keine Schmerzen spürt, klar denkend Hilfe organisiert und sich später vielleicht nur noch bruchstückhaft daran erinnert. Dies ist in Gefahrensituationen eine sinnvolle Reaktion des menschlichen Organismus. Bei andauernder Gefahr kann Dissoziation bei kleinen Kindern zur dauerhaften Bewältigungsstrategie werden. Ihre Persönlichkeit ist noch nicht ausgereift und daher sehr formbar. Kleine Kinder sind auf nahe Bezugspersonen angewiesen und von ihnen abhängig, selbst wenn diese das Kind vernachlässigen und/oder gewalttätig sind.

Die Aufspaltung der Persönlichkeit ermöglicht das Überleben in solch ausweglosen Lebensverhältnissen. Diese Dissoziation ist keine Entscheidung, sondern geschieht unwillkürlich und ist von den Betroffenen nicht steuerbar. Es gibt jedoch auch Täterkreise, in denen gezielt mit bestimmten Methoden Dissoziative Identitätsstrukturen erzeugt werden (siehe Rituelle Gewalt)."

Die Arbeit mit dem Pferd und vor allem im ersten Chakra ist hier von zentraler Bedeutung. Es geht in erster Linie darum, sich zu verwurzeln, sich selbst wieder wahrnehmen zu können. Das Ziel ist es, den Körper wieder zu spüren, den eigenen Raum kennenzulernen (den Inneren und Äußeren) und wahren zu können. Neues Vertrauen in sich und die Umwelt zu entwickeln.

Sandra sucht sich in der Herde Shadow aus, einen Scheckwallach.

Wir beginnen nun mit dem Wurzelchakra (1. Chakra) und der ersten Übung: Platz einnehmen aus der Hengstposition. Ich erkläre ihr die Aufgabe des Platzeinnehmens.

Sandra legt los. Sie geht auf Shadow zu, näher und näher. Er bewegt sich zuerst nicht, doch dann dreht er sich zu ihr um. Sie steht nun still und regungslos vor ihm. Nach einer Weile fordere ich sie etwas energischer auf, sie solle ihn jetzt wegschicken.

Sandra sagt zu mir: "Ich kann das nicht!" Ich frage sie warum. Sie wird ganz still und starr.

Noch einmal frage ich sie, warum sie ihn jetzt nicht wegschicken könne und sie antwortete mir: "Ich kann ihn doch jetzt nicht wegschicken, er tut doch nichts!"

Ich frage sie, an was sie diese Situation erinnert. Sandra antwortete mir: "Es erinnert mich an früher, ich wurde immer weggeschickt, obwohl ich nichts gemacht habe!"

Ich frage sie, wie es sich jetzt für sie anfühlt und ob da ein Gefühl damit verbunden ist. Sie meint: "Ja, ich spüre eine tiefe Traurigkeit!" Ich bitte sie, mit dem Stick einen Kreis um sich zu zeichnen, den Stick abzulegen und die Augen zu schließen.

Wir gehen in die Prozessarbeit, um dieses Gefühl der Traurigkeit zu transformieren. Ich frage sie, ob sie dieses Gefühl loslassen wolle und sie stimmt zu.

Ich erkläre ihr außerdem, dass dieses Gefühl ein "Geschenk" ist, welches uns daran erinnert, uns zu verwurzeln und im HIER und JETZT anzukommen.

Plötzlich sagt sie, es sei auch eine große Wut da, weil man immer ihre Grenzen überschritten hätte. Ich bitte sie nun, dieses Gefühl im Körper zu lokalisieren und hinein zu spüren welche Form und Farbe dieses Gefühl habe. Sie sagt: "Es ist ein großes schwarzes Loch"

Ich sage ihr, dass jedes Gefühl für uns eine Botschaft bereithalten würde. 1. Wach auf! Erde dich jetzt! 2. Botschaft: kann sein es kommt gleich eine weitere Botschaft, in 2 Stunden oder auch erst in ein paar Wochen. Außerdem soll sie sich bitte bewusst machen, dass dieses Gefühl (auch wenn es schmerzhaft ist) ein toller Helfer für uns ist, der uns immer wieder Hinweise gibt, dass wir unseren Raum nicht wahren können – Grenzen überschritten werden.

Sandra ist es nun möglich, dieses Gefühl von Wut und Traurigkeit aufzulösen. Shadow steht die ganze Zeit ruhig neben uns und unterstützt Sandra in ihrem Prozess. Je mehr die Emotionen aufgelöst werden, umso mehr kaut und gähnt Shadow. Er macht das wirklich wundervoll und auch Sandra ist ganz gerührt. Ihr ist auch nochmal ganz deutlich bewusst geworden, dass man ihren Raum damals als Kind nicht beachtet hat. Nun ist sie eine erwachsene Frau und kann selbst die Verantwortung für sich übernehmen und mit Hilfe dieser tollen Bewusstwerdungsarbeit immer mehr in ihre Macht und Kraft kommen.

Sandra wirkt am Ende der Sitzung gelöster, freudiger und kraftvoller. DANKE SHADOW!

Auf diese Weise ist es nun möglich, eine Reise zu sich selbst anzutreten, indem man offen und neugierig sich allen Blockaden in den 7. Chakren stellt und bewusst wird.

- 1. Wurzel-Chakra Geist der Barmherzigkeit (Akzeptanz)
- 2. Sakral-Chakra Geist er Geduld
- 3. Nabel-Chakra Geist der Ernsthaftigkeit
- 4. Herz-Chakra Geist der Göttlichen Ordnung
- 5. Hals-Chakra Geist des Willen
- 6. Stirn-Chakra Geist der Weisheit (Klarheit)
- 7. Kronen-Chakra Geist der Liebe (Sanftmut)

Mein Fokus in der Arbeit mit Raidho und SHT (nach Roberto Antela Martinez) liegt nach dem Erkennen und Bewusstwerden auf der SELBSTLIEBE und VERGEBUNG. Wenn wir verschiedene Konditionierungen erkennen, ist unser Ego trotzdem noch kräftig dabei, zu verurteilen. Es gelingt manchmal nur sehr schwer, uns mit diesem momentan noch aktiven Verhaltensmuster, anzunehmen.

Sehr schnell kommen wir wieder in eine Verurteilung uns selbst gegenüber. Hier ist es von elementarer Bedeutung, sich liebevoll mit allen Unzulänglichkeiten anzunehmen und mehr und mehr in die Selbstliebe zu kommen. Hier liegt der Schlüssel zur Leichtigkeit, Freude und Heilung.

Hierzu ein Zitat von Charlie Chaplin (an seinem 70. Geburtstag)

"Als ich mich selbst zu lieben begann,

konnte ich erkennen, dass emotionaler Schmerz und Leid nur Warnungen für mich sind, gegen meine eigene Wahrheit zu leben. Heute weiß ich: Das nennt man <u>AUTHENTISCH SEIN</u>.

Als ich mich selbst zu lieben begann,

habe ich mich von allem befreit, was nicht gesund für mich war, von Speisen, Menschen, Dingen, Situationen und von Allem, das mich immer wieder hinunterzog, weg von mir selbst. Anfangs nannte ich das "Gesunden Egoismus", aber heute weiß ich, das ist <u>SELBSTLIEBE</u>."

Ebenso wichtig ist auch die Vergebung uns selbst gegenüber und anderen Menschen. Wenn wir noch Wut und Groll anderen gegenüber in uns tragen, so tragen wir ein schweres Paket auf unseren Schultern. Dadurch ist es uns schwer möglich, in die Heilung und in Frieden zu kommen.

Zitat von Buddha:

Wut festhalten ist wie Gift trinken und warten, dass der Andere stirbt.

Wie und warum kann uns das Pferd helfen zu vergeben, um dadurch frei von psychischen Belastungen zu leben? Das Pferd besitzt ein sehr starkes "Gegenwärtigkeitsfeld", deshalb bewirkt die Präsenz des Pferdes, dass der Mensch dadurch auf natürliche und sanfte Art und Weise in den Zustand des harmonischen, des unbelasteten "Seins" treten kann und dadurch einen Zugang zu jenen Anteilen seiner Seele findet, die ins Unterbewusstsein abgeglitten sind und auf der Verstandesebene nicht mehr zugänglich sind. (Quelle: Buch: Chakrenarbeit mit Pferden von Rieger)

So werden im Prozess mit dem Klienten energetische Verstrickungen mit Hilfe der Pferde gelöst und ich arbeite zusätzlich noch mit dem kraftvollen hawaiianischen Vergebungsritual Ho'oponopono.

Hier möchte ich meine Arbeit mit folgender EINLADUNG schließen:

Ich möchte auf eine wundervolle Reise einladen, eine Reise der Bewusstwerdung zu sich SELBST. Indem der Mensch sich selbst erkennt, wächst sein wahres SELBST-Bewusstsein und somit die Möglichkeit, wieder in seine Macht und Kraft zu kommen! Ich möchte für Menschen ein Wegbegleiter auf ihrem individuellen Entwicklungsprozess sein und es gibt keine wundervollere und effektivere Methode (für mich) als Raidho-Healing-Horses.

IN TIEFER DEMUT MÖCHTE ICH DANKE SAGEN!

An dieser Stelle möchte ich mich aus tiefstem Herzen bei Alexandra Rieger und ihren tollen Pferden bedanken. Sie haben mir den Weg zurück zum Ursprung gezeigt und mich ein Teil meines wahren Seins spüren lassen.

Auch meiner wundervollen Tochter Nala, meiner Mutter und allen anderen, die mich unterstützt haben möchte ich DANKE sagen.

Dir, lieber Taido, gilt mein allergrößter DANK! Du hast mich nun jahrelang unermüdlich begleitet, es war oft nicht leicht mit mir und trotzdem hast du mich immer wieder von neuem angenommen. Ohne dich wäre ich gar nicht zu Raidho gekommen und könnte diesen wundervollen Weg für mich und als Begleiter für andere überhaupt nicht gehen. DANKE, DANKE, DANKE!