Facharbeit
zur Zertifizierung als
Raidho-Trainerin

von Doris Franke

Inhaltsverzeichnis:

Zu meiner Person Seite 2

Meine Erfahrung mit Raidho Seite 2

Meine Arbeit als Therapeutin Seite 2

Wieso Pferde? Seite 3

Meine Arbeit mit Raidho (im Überblick) Seite 3

Meine Arbeit mit Raidho (der Weg)

- 1. Stufe Seite 4
- 2. Stufe Seite 6
- 3. Stufe Seite 8
- 4. Stufe Seite 9
- 5. Stufe Seite 10
- 6. Stufe Seite 10
- 7. Stufe Seite 11

Dank - Aussicht Seite 12

Zu meiner Person:

In Hamburg 1964 geboren, bin ich mittlerweile Mutter eines erwachsenen Sohnes, Immobilienfachwirtin und Heilpraktikerin für Psychotherapie im nördlichen Niedersachen.
Seit ich denken kann begleiten mich – mal mehr, mal weniger intensiv – die Pferde durch mein Leben. Sie sind stets eine Kraftquelle, eine Oase für mich. Dabei ging es mir auch früher schon weniger um den Sport, als vielmehr um das mit und bei ihnen sein. Bei ihnen habe ich eine ganz besondere Verbundenheit gefühlt. Diesen kraftvollen warmen Pferdekörper ganz nah bei mir zu spüren hatte schon immer etwas Stärkendes und Wohliges für mich. Die Pferde lehrten mich die Bedeutung von Mut (in der Überwindung von den ‚kleinen', herausfordernden Ängsten), Kraft und Freude im Leben. Egal welches Problem mich in meinem Leben gerade beschäftigte, bei den Pferden konnte ich abschalten, war ganz dort bei ihnen im Jetzt.
Heute weiß ich **wie** wertvoll ihre Begleitung und Unterstützung für mich, meine persönliche Entwicklung, seelische und körperliche Gesundheit war und noch immer ist.

Meine Erfahrung mit Raidho:

Mittels Raidho habe ich darüber hinaus noch die absichtslose und wertfreie Präsenz eines Pferdes so wunderbar wohltuend und tief bewegend erlebt. Die Begegnung mit dem Pferd im Sein, ohne etwas machen zu müssen oder geleistet zu haben, die pure freiwillige respektvolle Aufmerksamkeit außerhalb jeglicher Worte, die meinem Selbst, dem ‚Ich bin' zuteil wurde, hatte eine nachhaltig heilsame Wirkung. So durfte ich im Spiegel des Pferdes mein schöpferisches Selbst erkennen und annehmen. In diesen magischen Momenten öffnete sich für mich ein Tor zu meiner Spiritualität. Dank der Pferde, die als Botschafter zwischen der materiellen und der spirituellen Welt vermitteln, habe ich erkannt, dass zur ganzheitlichen Betrachtung eines Menschen auch die Spiritualität gehört.

Meine Arbeit als Therapeutin:

Als Heilpraktikerin für Psychotherapie, Hypnosetherapeutin und psychoonkologische Begleiterin unterstütze ich bereits in meiner Praxis, dem

Lebenskraftraum

Menschen auf dem Weg zu ihren ganz persönlichen Zielen. Sei es z. B. in der Bewältigung von Stress, Ängsten oder in der Begleitung durch Krisen, Krankheiten und Trauer.
In den uns innewohnenden, schöpferischen Lebensenergien sehe ich einen Schlüssel zu Gesundheit, Heilung, Zufrieden- und Ausgeglichenheit. Nur wenn wir im guten Kontakt zu ihnen sind und diese Kräfte darin unterstützen, dass sie in uns frei fließen können, erhöhen wir unsere Selbstwirksamkeit und fördern damit Gesundheit, Harmonie, Wachstum und Lebensfreude.

Nicht nur in meiner Praxis erlebe ich, wie leicht und schnell wir Menschen durch unser von Herausforderungen und sich ständig wechselnden Anforderungen gezeichneten Leben den Kontakt zu unseren Gefühlen, Bedürfnissen, Wünschen und zum Kern unseres Seins verloren haben. Oft funktionieren wir nur noch und das meist mehr

fremd- als selbstbestimmt. Dieses Milieu begünstigt Gesundheits- und Beziehungskrisen jedweder Art.

Und genau hier holen uns die Pferde ab. Sie stellen eine Brücke her zu den tief in uns verborgenen, fast verloren geglaubten Anteilen unseres Selbst.

Wieso Pferde?

Pferde haben ganz feine Antennen mittels derer sie untereinander kommunizieren. Sie bedienen sich feinster energetischer Schwingungen mit fast unsichtbaren Körpersignalen. Als Beutetiere ist es für sie überlebenswichtig, Gefahren so früh wie möglich zu erkennen und darauf zu reagieren.
Auch wir Menschen verfügen über diese feinen, energetischen Schwingungen. Sie sind bei uns nur nicht so stark ausgeprägt. Die Pferde lesen allerdings unsere Körpersignale derer wir uns selbst oft nicht bewusst sind. Einfühlsam und ganz authentisch bieten sie uns ihre Aufmerksamkeit an. In dieser Beziehung lassen uns diese imposanten Geschöpfe ganz wertfrei genau das erkennen, was unserer Wahrnehmung bisher von uns verborgen blieb. Sie zeigen uns, wo wir uns zu weit von uns selbst entfernt haben und begleiten uns wieder in ein Leben erhöhter Selbstbestimmtheit und zu einer ausgeglichenen Körper-Geist-Seele-Einheit.

Meine Arbeit mit Raidho (im Überblick):

Eine formelle Anmerkung zu Beginn: ausschließlich der Einfachheit halber beschränke ich mich in meiner Facharbeit auf die männliche Form von Klient.

Achtsam nähere ich mich mit den Klienten den Pferden auf der Weide. Erste Wahrnehmungsübungen lassen sie hier bereits

- ihre individuellen Räume, Grenzen und die eigene Verankerung im Leben erspüren.

Im spielerischen Umgang mit den Pferden, meist vom Boden aus, wird es den Klienten dann stufenweise möglich

- ihre Gefühle mit den dahinter verborgenen Botschaften, sowie auch die eigene Kreativität zu erkennen.
- die Kraft ihres Seins und ihrer eigenen Wünsche zu erleben und Energieblockaden zu lösen.
- Liebe zu sich selbst und anderen zu empfinden, sowie ihre Bindungs- und Beziehungsfähigkeit zu verbessern.
- ihre eigene Wahrheit zu erkennen und in gesteigerter Klarheit zu kommunizieren.
- den Kontakt zur inneren Stimme zu stärken, sowie die eigenen Potenziale und Möglichkeiten wahr zu nehmen.
- sich ihrer Selbst bewusst als Gestalter des eigenen Lebens im Einklang mit den schöpferischen Kräften im Hier und Jetzt zu erkennen.

Dieser stufenweise Weg verbindet die 4-Elementen-Lehre mit der Chakralehre. In der Balance der Elemente von Erde, Wasser, Feuer und Luft werden die 7 Energiezentren im Menschen harmonisiert und aktiviert. Dabei verhelfen die Pferde den Klienten in der

Stabilisierung und Kräftigung der Lebensenergien zu einer authentischeren Ausstrahlung und zu einer kraftvollen Präsenz im Leben.

Ich begleite dabei meine Klienten unterstützend in ihren Prozessen der Selbsterfahrung bei der stufenweisen Aktivierung ihrer inneren Energien, der 7 Chakras. Dieses erfolgt entweder in der Einzelarbeit oder in Seminaren in kleinen Gruppen, zusammen mit den Pferden.
Meditationen, Achtsamkeitsübungen und Visualisierungen stellen auf jeder Stufe eine weitere vertiefende Unterstützung dar.

Meine Arbeit mit Raidho (der Weg):

In meinen folgenden Ausführungen stelle ich mein Angebot an jeweiligen Affirmationen in *kursiver* Schrift dar.

Die spezifischen Themen einer jeden Stufe bauen aufeinander auf. Somit kommt gerade der ersten Stufe eine ganz besondere, elementare Bedeutung zu.

In der 1. Stufe aktivieren wir die Energien im Wurzelchakra, das dem Element der Erde zugeordnet ist.

Die zentralen Themen des 1. Chakras sind unsere Verankerung im Leben sowie das Grenzen setzen und wahren.

Nach einem persönlichen Begrüßen und Vertraut machen mit den Begebenheiten vor Ort, bekommt jeder Klient die Möglichkeit, zu seiner Person, seinem Anliegen und zur individuellen Zielvorstellung sich vorzustellen und mitzuteilen. Anschließend schildere ich, bevor wir beginnen, den grundsätzlichen Ablauf der Sitzung bzw. des jeweiligen Seminartages.

Wir starten mit der ersten Wahrnehmungsübung.

1. **Die Wurzelatmung**: Wir spüren hinein in unseren Körper, in beide Beine, in unsere Füße und nehmen ganz deutlich den Boden unter ihnen wahr. Im Rhythmus unseres Atems und mithilfe der Kraft der inneren Bilder kommen wir in Kontakt mit unseren Wurzeln, die uns sicheren Halt und Standfestigkeit geben. So erleben wir, gut geerdet, unsere Verankerung im Leben. Nur wer mit beiden Beinen im Hier und Jetzt verankert ist, kann sein Leben gelassen und selbstsicher – auch in schwierigen Lebenssituationen - meistern.

   Ich fühle mich sicher und geborgen im Leben, da ich geerdet bin und in mir Halt finde. Ich achte und liebe meinen Körper.

   Hierbei unterstützen uns die Fragen:
   - Was macht mir Angst?
   - Wie gehe ich mit meinem Körper um?

Bei den Pferden auf der Weide nähern wir uns dem Erleben von Räumen.

2. **Räume wahrnehmen**: Jedes Lebewesen hat seinen Individualraum, seine Außenlebenssphäre. Wir kommen ins Spüren unseres eigenen Individualraums zudem auch der innere Raum gehört. Nur ein kleiner Anteil unseres inneren Raumes (ca. 7%) gehört zu unserem Bewusstsein. Der überwiegende Anteil von

ca. 93 % ist unser großes Unbewusstes. Hierin wirken Energiefelder (Teilpersönlichkeiten), die durch Muster, Glaubenssätze, Erfahrungen verschiedenster Art im Laufe unseres Lebens entstanden sind. In einem Assoziationsgeflecht sind sie teilweise miteinander verwoben. Immer wenn bestimmte Reize von außen unsere Assoziationsketten anspringen lassen, reagieren wir ‚automatisch', d. h. am bewussten Denken vorbei. So bewegen uns diese Anteile. Wir geben Macht ab und entfernen uns von unserem Selbst.
Über unsere Gefühle kommen wir an diese Assoziationsgeflechte heran, stellen eine Verbindung zu ihnen her und durch unsere Aufmerksamkeit werden sie unserem Bewusstsein zugänglich. Dort entscheiden wir dann ob, wann und wie wir mit diesen Energiefeldern zu unserem weiteren Wohle umgehen wollen. Denn

In meinem Raum bestimme ich selbst, was ich denke, will und fühle.

Auf diesen Prozess der Transformation gehe ich noch ausführlich ein. Er wird uns weiterhin auf den folgenden Stufen begleiten.
Mit den Fragen:

- Wie gut gelingt es mir Grenzen zu setzen, sie wahrzunehmen und zu achten?
- Wo fühle ich Begrenzungen? Wo kann ich mich ausdehnen?

erhalten die Klienten Impulse zur vertiefenden Selbstwahrnehmung.

Nun wenden wir uns den Pferden und ihren Individualräumen zu und versuchen, diese in all ihren Facetten zu erfassen.

3. **Platz einnehmen:** Entweder auf der Weide oder im Picadero besteht eine weitere Übung darin, den Platz eines Pferdes einzunehmen. So, dass es weicht und uns seinen Platz überlässt. Aus dieser eingenommenen Position entwickeln wir in einem weiteren Schritt die Hengstposition und bringen das Pferd in die Dynamik.
   Das Herdenverhalten der Pferde ist dem menschlichen Sozialverhalten sehr ähnlich. Umso klarer und kongruenter wir uns äußern, desto leichter wird es dem Pferd, unserer Aufforderung Folge zu leisten und sich uns als Führer anzuvertrauen. Kongruenz im authentischen Sein erkennen wir immer dann, wenn in uns alle Elemente im Einklang sind und wir in unsere Kraft kommen. Dann sind wir glücklich und zufrieden. Und genau dieses lesen die Pferde anhand unserer Ausstrahlung und reagieren darauf.
   Hierbei werden die Klienten mit folgenden Fragen in der weiteren Arbeit unterstützt:
   - Wer bewegt wen?
   - Was funktioniert in meinem Leben?
   - Wer unterstützt und achtet mich?

Im Anschluss an jede Übung reflektieren wir gemeinsam das Erlebte.
In Dankbarkeit über die Erkenntnisse, die jeder Klient gewonnen hat, gehen wir voller Vertrauen weiter unseren Lebensweg.

Ich bin zuversichtlich, dass das in meinem Leben passiert, wofür ich hier im Leben bestimmt bin.

Körperübungen und die Beantwortung der Fragen

- Was stärkt mich?
- Was schwächt mich?
- Was tue ich diszipliniert?

stellen zudem eine hilfreiche Orientierung für den Alltag dar.

In der 2. Stufe aktivieren wir die Energien im Sakralchakra, welches dem Element Wasser zugeordnet ist.

Die zentralen Themen des 2. Chakras sind unsere Wünsche und Gefühle.

Gefühle

Wie eingangs schon erwähnt, kommt es häufig vor, dass Menschen keinen Kontakt mehr zu ihren Gefühlen haben. Sei es, dass sie sich von ihnen abgespalten haben oder dass sie sie unterdrücken bevor sie an die Oberfläche kommen. Auch wenn sich dahinter oft – wann auch immer bewusst oder unbewusst – getroffene Überlebensstrategien befinden, behindern und blockieren diese Muster ein selbstbestimmtes Leben zu führen. Sie verhindern das Erkennen der hinter den Gefühlen verborgenen Botschaften. Hier helfen uns die Pferde ganz besonders uns mit jenen Gefühlen in Kontakt zu bringen, die wir auf bewusster Ebene nicht erkennen. Sie sind wahre Gefühlsöffner ☺!
Sobald der Kontakt hergestellt ist, können wir uns die Gefühle anschauen, die Botschaft dahinter erkennen und transformieren. Wir haben die Macht der Entscheidung!

Hierfür führe ich die Klienten in weitere Übungen mit dem Pferd. So kann z. B. eine Aufgabe darin bestehen, das Pferd am Strick zu longieren und dies auch in verschiedenen Gangarten.
Immer wenn etwas nicht so klappt bzw. das Pferd gerade dabei ist den Klienten mit einem besonderen Gefühl in Kontakt zu bringen, begleite ich ihn in die neutrale Position, die erdende Wurzelatmung. Dabei unterstütze ich seinen Prozess mit Fragen zum Gefühl und welche Assoziationen dazu hochkommen.

Beispiel: Corinna versucht, die Norwegerstute Rita am Strick in die kreisende Bewegung um sich herum zu bekommen. Rita steht am Rand von Corinnas Individualraum mit ihr zugeneigtem Kopf, und schaut sie an. Corinna zeigt mit ihrem linken ausgestrecktem Arm Rita die Richtung an, in die sie gehen soll. Dabei macht Corinna einen Schritt nach vorn und unterstützt mit dem treibend auf Ritas Hinterhand gerichteten Stick in ihrer rechten Hand, das in Bewegung kommen. Rita bleibt stehen. Corinna unternimmt noch einen Versuch. Dieses Mal etwas deutlicher im Einsatz des Sticks.... wieder passiert nichts. Immer wieder versucht Corinna mit der gleichen Vorgehensweise Rita in Bewegung zu setzen. Außer, dass Rita einen Schritt in Corinnas Raum unternimmt, passiert nichts... Nur Corinna macht einen immer hilfloseren, unglücklicheren Eindruck.

- Bei Nachfrage beschreibt sie ihr Gefühl als sehr frustrierend.
- Ich lasse sie in ihre neutrale Position kommen und mit der erdenden Wurzelatmung beginnen.
- Auf meine Frage, ob ihr das bekannt vorkommt, dass ihre Aktionen wenig effektiv, keine Resultate zeigen, berichtet sie von ihrer fast erwachsenen Tochter, mit der sie immer wieder in heftigen Streit gerät, da diese partout nicht ihr Zimmer aufräumt. Immer wieder fordert Corinna sie auf ihr Zimmer

aufzuräumen und erklärt, warum es so wichtig ist, für Ordnung zu sorgen und diese auch zu halten. Völlig genervt knallt die Tochter mit Türen und zieht sich zurück.

- Ich frage Corinna was sie blockiert? Zunächst weiß sie keine Antwort. Ich hake nach und lasse sie in ihrer Erinnerung soweit zurück gehen, bis zu dem Moment, wo sie sich das erste Mal so gefühlt hat. Ob ihr dazu eine Situation einfällt? Frage ich weiter. Nach einer Weile erinnert sie sich an ihre dominante Mutter, von der sie regelrecht gezwungen wurde ihr Zimmer aufzuräumen. Sie kam nicht gegen diese mächtige Mutter an, konnte sich nicht wehren, hat immer gehorcht. Sie erkennt die Wiederholung, das Muster hinter ihrem Verhalten, was sie an ihrer Tochter ausagiert. Nur diese kann sich wehren und wieder erlebt Corinna dieses hilflose Gefühl.
- Nun begleite ich Corinna in den Prozess der Blockadelösung, wobei wir auch die größte, göttliche Macht mit um Hilfe bitten.
- Sobald Corinna sich ein Stück weit leichter fühlt, lasse ich sie sich wieder dem Hier und Jetzt zuwenden.

Vielleicht hat Corinna bereits auch schon eine Ahnung, wie sie sich in Zukunft anders ihrer Tochter und dem Thema Aufräumen stellt. Hier hat sich Corinna nun erst einmal wieder der Aufgabe, Rita um sich kreisen zu lassen zu stellen.
Ein wenig gelöster wendet sich Corinna nun Rita zu, richtet sich auf, weist ihr mit dem linken Arm den Weg und schwingt mit einem deutlichen Aufwärtstrieb den Stick in ihrer rechten Hand in Richtung Ritas Hinterhand. Die Norwegerstute schaut ein wenig überrascht und als Corinna mit einer schwungvollen weiteren Aufforderung ihrem Ansinnen Nachdruck verleiht, setzt sich Rita langsam in Bewegung. Auch wenn diese sich dabei noch durch Corinnas Raum bewegt, ist schon der erste Erfolg für Corinna sicht- und spürbar geworden. Sie strahlt!

Nicht immer wird dem Klient die Botschaft hinter dem Gefühl gleich klar. Das kann ihm durchaus auch erst später bewusst werden. Für eine erfolgreiche Blockadelösung ist dies aber nicht zwingend erforderlich.

<u>Wünsche</u>

- Erkenne ich meine tiefsten Wünsche und Bedürfnisse?
- Wie fühlen sich meine Wünsche an?
- Fühle ich mich im Fluss des Leben?

Wünsche signalisieren uns meist unsere latent vorhandenen Fähigkeiten. Schuldgefühle oder welche ‚Umstände' auch immer uns dann manipulieren, so dass wir weder an die Wünsche noch an die Möglichkeit ihrer Realisierung glauben, begünstigen Frustrationen bis hin zu Krankheiten. Talente und Fähigkeiten wollen sich im täglichen Leben offenbaren.

Wir haben nicht nur ein Recht, sondern auch die Pflicht auf unsere Wünsche, um unsere Lebensaufgabe anzunehmen und zu leben.

Ich genieße mein Leben mit all meinen Sinnen.

Um die eigenen Wünsche und Bedürfnisse besser zu erkennen fordere ich die Klienten auf, sich inmitten der Pferde auf der Weide einen Platz zu suchen und sich zu erden. Nun

gebe ich reichlich Zeit für das Fühlen und Anschauen der eigenen Wünsche und Visionen, die jeder für sich aufschreibt.

Zur Aktivierung des 2. Chakras gebe ich u.a. noch folgende Anregungen zur Weiterarbeit:

- Wie bzw. mit welcher Stimme (Herz- oder Verstandsstimme) spreche ich zu mir und über Andere?
- Zeit am Wasser verbringen
- Alte Wunden heilen
- Eigene Schwächen erkennen und annehmen

In der 3. Stufe aktivieren wir die Energien im Nabelchakra, das dem Element Feuer zugeordnet ist.

Die zentralen Themen des 3. Chakras sind unsere Vitalität, Kraft, persönliche Macht und unser Wille.

Anhand einer weiteren Wahrnehmungsübung stellen wir gezielt den Kontakt zu unserem Nabelchakra her und füllen es mit Energie auf, die wir dort speichern.
Übung Energie speichern: Dafür legen wir unsere Hände oberhalb des Nabels und unterhalb des Zwerchfells auf den Solarplexus oder auch das Sonnengeflecht. Wir lenken unsere Achtsamkeit ganz auf diesen Bereich und visualisieren, wie wir mit jedem Einatmen Sonnenlicht in uns aufnehmen und beim Ausatmen dieses ins Nabelchakra strömen lassen. Dort füllt sich dieses Energiezentrum, bei dem es sich wie bei allen Chakras, um Energiewirbel handelt, immer mehr mit gelbem Licht, Wärme und Kraft auf.

Wenn wir im Kontakt mit unserer Kraft sind, werden wir uns immer bewusster,

- wie unsere innere Aufrichtung zunimmt.
- wie uns unsere persönliche Kraft zum Strahlen bringt.
- wie wir an Klarheit gewinnen.
- was unsere Aktionen im Außen bewirken.

All dieses Erleben steigert unsere Kongruenz. So kommen wir immer mehr in Übereinstimmung mit unseren Gedanken, unserem Wollen, unserem Fühlen und Handeln. Dahin, wo wir unseren Fokus, unsere Aufmerksamkeit richten, fließt auch unsere Energie.
Die persönliche Kraft und Macht zu spüren und auch in Anspruch zu nehmen, bedeutet auch, dass wir alle Rollen, in denen wir uns als Opfer fühlen, verlassen. Wir werden immer mehr zum Gestalter des eigenen Lebens, indem wir die Macht und Verantwortung der Entscheidung erkennen und übernehmen.

Ich entscheide, wie ich mich fühlen will und ich kann entscheiden, was und wen ich in meinen Individualraum eintreten lasse.

Wir wenden uns mit weiteren Übungen den Pferden zu und kommen ins Umsetzen und Spüren unserer ‚personal Power'.

- Verschiedene Pferde sind im Picadero in die Dynamik zu bringen mit anschließendem Handwechsel.

- Aus der Position des ‚unsichtbaren Menschen' ist mit dem Pferd in allen Grundgangarten zu arbeiten, d. h. von der Mitte aus ist das Pferd mit so wenig Aufwand wie möglich zu bewegen.

Überall wo wir auf dem Weg zu unseren Wünschen und unserer Vision auf innere Energieblockaden stoßen, führt uns unser Weg durch den Blockadelösungsprozess, den Erlösungsprozess. Reibungen, Widerstände und Rückschläge sind ganz normale Begleiter. Wenn wir sie als willkommene Helfer betrachten, uns nicht verunsichern lassen, sondern diese als Prüfungen annehmen, dann können wir sogar gestärkt daraus hervor- und weitergehen.

Mit folgenden Fragen erhalten die Klienten weitere hilfreiche Impulse auf dem Weg in ihre Kraft:

- Wie gehe ich mit mir selbst um?
- Fühle ich mich gut mit meinen Handlungen?
- Was ist mir wirklich wichtig?
- Welche Bestimmung habe ich?

Ich bin eine kraftvolle Person, die ihre inneren Werte im Außen verwirklicht und zu ihren Gefühlen steht.

In der 4. Stufe aktivieren wir die Energien im Herzchakra, welches dem Element Luft zugeordnet ist.

Die zentralen Themen des 4. Chakras sind Liebe, Respekt, Würde, Ordnung und Partnerschaft.

Bei einer der Übungen mit den Pferden fordere ich die Klienten auf, sich einem Pferd zuzuwenden (am Rande des Individualraumes), um dann rein über die Herzensebene Kontakt mit ihm aufzunehmen und in Ruhe eine Weile so zusammen zu verweilen.
Das Vermögen Verbindungen einzugehen, Respekt, Achtung und Würde nicht nur anderen, sondern auch sich selbst entgegen zu bringen, sowie das Gefühl des von anderen Getrenntseins zu überwinden, kommt hier auf dieser Stufe zu einer kraftvollen Entfaltung. Wir entwickeln und stärken unsere Herzensqualität, indem wir auch uns selbst akzeptieren und uns trotz unserer Fehler und Schwächen annehmen. Dieses ist die Basis uneigennütziges Mitgefühl und Verständnis für andere zu empfinden. Der von den Pferden uns entgegengebrachte Respekt ist ein ganz besonders tief bewegender Moment. Dieses Erleben wirkt direkt, am Verstand vorbei... eben von Herz zu Herz ☺!

Fragen, die ich hier bei der Bewusstwerdung unterstützend mit stelle sind:

- Kann ich Liebe zur mir und anderen empfinden?
- Was erfüllt mein Herz? Was öffnet mein Herz?
- Kann ich vergeben/verzeihen? ...auch mir selbst?

Der wohl kraftvollste Schritt mit dem wir unser Herzchakra aktivieren, mit dem wir Heilung erfahren und immer mehr in unsere Kraft kommen, ist die Vergebung.
Überall dort, wo wir uns in Verbindungen verstrickt haben, die aus unerlösten Mustern unseres Unbewussten heraus entstanden sind – wo unsere Teilpersönlichkeiten mit denen anderer in Resonanz getreten sind - und uns dabei blockieren, Verbindungen von

Herz zu Herz entstehen zu lassen, wirkt der vergebende Erlösungsprozess erleichternd und befreiend.
Auch hierbei sind die Pferde behilflich und begleiten die Klienten mit mir, wie bei den bisherigen Erlösungsprozessen auch, durch den Prozess der Vergebung, wo wir auf energetischer Ebene die gefühlsmäßige Bindung trennen.

Ich gebe und empfange mit offenem Herzen und verbinde mich so mit allen Wesen.
Ich lebe ein Leben, das auf Liebe begründet ist.

In der 5. Stufe aktivieren wir die Energien im Halschakra.
Ab dieser Stufe verlassen wir den Bereich der Elemente, der Materie und bewegen uns in den Bereich der Spiritualität.

Das zentrale Thema des 5. Chakras ist die Kommunikation.

Mit welcher Stimme sprechen wir? Kommt sie von Herzen oder eher aus dem Verstand? Mit welchen Worten reden wir zu anderen oder auch zu uns selber? Sind es positive, kräftigende Worte?
Wie ist unsere Haltung, unser Körperausdruck? Der überwiegende Anteil unserer Kommunikation ist hiervon geprägt. Mehr als uns bewusst ist, drücken sich unsere inneren Bilder, Gefühle und Gedanken hierüber aus.
Und genau hier ‚lesen' die Pferde in uns wie in einem offenen Buch und fördern ungeahnte Passagen zu Tage. Mit jedem Heben von unbewussten Anteilen ins Bewusstsein kommen wir unserer Wahrheit und Vision immer näher und können diese auch immer klarer ausdrücken. Worte, Stimme und Körperausdruck werden ‚stimmiger' und bilden die Grundlage für einen kraftvoll positiven Kommunikationsstil.

Ich kommuniziere mit Sanftmut und Klarheit. Ich bin das, was ich sage.

In der spielerischen Interaktion mit dem Pferd bekommt hier der Klient nicht allein nur eine Wirkung auf den eigenen Selbstausdruck, sondern sie schult zudem die Wahrnehmung auch im Lesen des Kommunikationspartners ‚Pferd'. Denn Kommunikation beginnt mit dem Hinhören, Hinschauen und Hinfühlen.

In der 6. Stufe aktivieren wir die Energien im Stirnchakra.

Die zentralen Themen des 6. Chakras sind Weisheit und Intuition.

Wir bleiben bei den Sinneswahrnehmungen, öffnen uns für unsere innere Welt und folgen ihnen auf die Seelenebene. Wir laden die Weisheit wie das Licht ein, indem wir uns auch von unseren begrenzenden festgelegten Erwartungen sowie von den Bindungen an bestimmte Ergebnisse befreien. Das heißt, wir lassen uns ganz auf die Kraft des Augenblicks ein, in der Weite der Stille und der Tiefe des Jetzt. Wir beobachten und nehmen alles wert- und vorurteilsfrei über all unsere Sinne wahr. Mit der Neugier und Unvoreingenommenheit eines Kindes gelingt es uns, sich der Stille als Quelle der Weisheit und Intuition zu öffnen.

Hierfür wenden sich die Klienten in der Stille ihrem Pferd zu, mit dem sie sich an oder auch in ihren individuellen Räumen treffen. Frei von besonderen Aktionen und ‚etwas zu machen' begegnen sie dem Pferd ganz im Sein und Sein lassen und lassen dieses Zusammen-Sein wirken. In diesem Zustand des Seins können sie sich und ihr Selbst öffnen, um die Verbundenheit und sich als einen Teil des göttlichen Plans zu erfühlen.

Die spektakulärsten Momente sind meist auch die leisesten!

Diese Erfahrungen fördern und stärken unsere Intuition. Sie lassen uns unseren ‚roten Faden' im Leben erkennen der uns hilft, Entscheidungen zu treffen und auch unsere Vision umzusetzen.

Ich komme in Kontakt mit meinem inneren Licht.
Ich höre auf meine innere Stimme.

<u>In der 7. Stufe</u> aktivieren wir die Energien im Kronenchakra.

Das zentrale Thema des 7. Chakras ist die Bewusstheit.

Angekommen im Jetzt.
Immer leichter fällt es uns, in die Balance einer harmonischen Körper-Geist-Seele-Einheit zu kommen.
Gut geerdet haben wir uns von alten nicht mehr gültigen Glaubenssätzen und Mustern befreit. Wir haben Kontakt zu unserer eigenen Kraft und unseren eigenen Wünschen bekommen. Sind mutig den Weg über das Vergeben und Verzeihen in Liebe unserer Seelenkraft entgegen gegangen. Es gelingt uns immer besser, unsere Gedanken und Gefühle in Einklang mit unserer Wahrheit und Überzeugung zu steuern und auszudrücken. Mit Freude haben wir unseren ‚roten Faden' im Leben erkannt. Von göttlicher, schöpferischer Kraft durchflutet, beginnen wir unsere Vision umzusetzen, zum Leben zu erwecken. Wir gestalten kraftvoll, sanft und klar mit Hingabe, Dankbarkeit, Achtsamkeit und Demut unser Leben.

Ich bin mir vollkommen bewusst – in meinem Körper, in meinen Gedanken und in meinen Gefühlen.

Ich öffne mich für die unendliche göttliche Macht.

Die Frage
- Wie definiere und lebe ich meine Spiritualität?

gibt den Klienten die Möglichkeit sich neu ihrer Spiritualität zu öffnen und bewusst zu werden.

Zum Abschluss bekommen die Klienten die Gelegenheit, sich mit dem Pferd zusammen, kreativ und spielerisch frei durch einen Parcours zu bewegen.

Auf dem Weg durch die 7 Stufen zu größter Bewusstheit ist uns das Pferd ein geduldiger Lehrer, liebevoller Begleiter sowie auch spiritueller Meister.

Dank Aussicht

Meiner lieben Freundin, Claudia Steiger, gilt ein besonderer Dank. Sie hat mir in all den Jahren unserer langen Freundschaft jederzeit die Tür zu den Pferden offen gehalten. Insbesondere in Zeiten, in denen ich nicht ansatzweise in der Lage war an ein eigenes Pferd auch nur zu denken. So hatte sie mir nun auch für meinen Weg der Raidho-Ausbildung eines ihrer Pferde, die New Forest Schimmelstute Lindsay zur Verfügung gestellt.
Das war der Beginn einer wunderbaren Entwicklung mit einer neuen tollen Lehrerin, Lindsay! Auch wenn ich nicht immer gleich die Botschaft verstanden habe, die Lindsay mir in ihrem Verhalten spiegelte, so hatten wir viel Freude mit einander und ich erlebte mit ihr magische Momente der Verbundenheit, die mich immer dann besonders tief in meiner Seele berührten, wenn ich mich in ihr wiedererkannt habe. Danke Lindsay ☺!

Zu Lindsay gehören noch 2 weitere Pferde, die sich zusammen Weiden und einen Offenstall in der Lüneburger Heide teilen. Dieses ‚Lehrer-Team' wird in Kürze Verstärkung von einer neuen ‚Kollegin' erhalten, die gerade dabei ist mein Herz zu erobern.... ☺

Wir freuen uns auf viele schöne Begegnungen, viele wunderbare Entwicklungen, viele bewegende Momente, die sich für alle auftun, die sich auf eine ganz besondere Reise, den Weg mit den heilenden Pferden zur ihrer Bewusst- und Ganzwerdung begeben.

Raidho Healing Horses