

R A I D H O H E A L I N G H O R S E S

*FACHARBEIT zur ZERTIFIZIERUNG als RAIDHO TRAINERIN
Garguano am Gardasee im Oktober 2016*



SELBSTTHEILUNGSKRÄFTE AKTIVIEREN MIT RAIDHO

DIPL. - PSYCH. CLAUDIA HIERMAIER

Inhalt

Vorwort	3
Über mich	4
Raidho Training: Theorie und Methode	5
Meine Erfahrungen mit Raidho	15
Mein Fokus Selbstheilungskräfte aktivieren mit Raidho	16
Rückblick	24
Ausblick	26
Literatur	27
Notizen	29

Vorwort



Foto : El Sahir und Rajha am Greifensee ZH, Juli 2016

„Alle Kreativität entspringt einer inneren Weite“ E. Tolle

Meine Selbsterfahrung und Erkenntnisse als Seminarteilnehmerin im Rahmen der Raidho-Ausbildung sind von großer Fülle, Dichte und inspirierender Prägnanz.

Über die Wirksamkeit dieses Verfahrens, dessen Ziel es ist, „durch Bewusstwerdung in die eigene Kraft zu kommen“, kann ich nur staunen. Ein Jahr später hat sich meine Vision, die ich in der Collage mit der Leinwandtechnik entworfen hatte, überwiegend en détail materialisiert.

Raidho ist für mich ein bedeutsamer Impuls zur Bewusstseinsweiterung: Während ich die letzten 25 Jahre analytisch-therapeutisch gearbeitet habe, interessiert mich heute der Bereich der Prävention in Form von Aktivierung der Selbstheilungskräfte.

Über mich

Die Leidenschaft für Pferde und die Suche nach einer Form der Gemeinschaft mit ihnen begleitet mich schon mein ganzes Leben. Nach 25 Jahren als Psychotherapeutin beschliesse ich mir ein Sabbatjahr zu gönnen und erkunde den Prozess des Brachliegens für eine Neuorientierung.

Auf der Suche nach Selbsterfahrung, stoße ich auf Raidho, lese die Homepage von Alexandra Rieger, dann ihr erstes Buch und bin gefesselt. Nach einem Telefonat ist mir blitzschnell klar, dass dies jetzt genau das ist, was ich brauche. Ich frage, ob die Profiausbildung Sinn macht, da ich keine Pferde habe und Alexandra meint gelassen, „die kommen dann ja vielleicht...“. Kurze Zeit später begegne ich El Sahir, einem weißen ägyptischen Vollblutaraber, der mich aussucht. Nach dem Gesetz der Anziehung gesellt sich Rajha, ein polnisch-ungarischer Araber, für meinen Partner hinzu.

Die Erfahrungen im 12-tägigen Seminar am Gardasee sind bewegend, beglückend und fordern mich körperlich, seelisch und geistig oft bis an meine Grenzen. Ich beschließe Modul 7 und die Abschlussprüfung ein Jahr später zu machen. Mein Ziel ist es, das Erlebte zu verarbeiten und meine praktische Erfahrung und Wissen durch Reitunterricht in klassischer Dressur, ein ausführliches Literaturstudium zu allen Themen und praktisches Raidho-Training mit Klienten zu vertiefen.

Zurückgekehrt türmen sich Schwierigkeiten auf: Wie „herausgefallen aus der Ganzheit“ entsteht in mir oft das Gefühl, fremd und einsam zu sein und manchmal fühle ich mich, nahezu verzweifelnd, wie ein Puzzle, das in 1000 Teile zersprungen ist.

„Denn alles muss im Nichts zerfallen, wenn es im Sein beharren will“ J. W. v. Goethe

Raidho zu integrieren, umzusetzen, eine Form zu finden, erscheint mir zuweilen ausweglos. Unsere beiden Araber reagieren sehr fein und mögen den Parelli-Stick nicht. Viele Raidho-Übungen sind nicht in der gelernten Form umsetzbar. Die Haltungsbedingungen der Pferde erweisen sich aus verschiedenen Gründen als schwierig. Mehrere stressige

Stallwechsel münden in der unausweichlichen Erkenntnis, dass ein eigener Stall, ein größeres Seminarhaus, wünschenswert ist. Meine Sehnsucht nach Natur, Weite, Stille und alten Gemäuern führen uns schließlich ins deutsch-schweizer Grenzgebiet, einer offenen Höhenlage im Südschwarzwald. Wir kaufen eine alte Vogtei und ein Stück Land mit der Absicht, dort ein Zentrum für Selbstheilungskräfte und der Idee eine Stiftung für Pferde zu gründen.

Raidho Training: Theorie und Methode

Raidho Healing Horses, bzw. das Raidho-Training ist eine lebendige, einfach verständliche und doch komplexe, hoch wirksame Methode der Selbsterfahrung zur seelisch-geistigen Weiterentwicklung.

Raidho, eine keltische Rune, bedeutet „*der Weg*“. Raidho-Training ist ein Weg der inneren Befreiung und Weiterentwicklung. Dieser Weg eignet sich für Menschen, die einen individuellen Bewusstwerdungsprozess im Kontakt mit Pferden beschreiten wollen, um so auf natürliche Weise, das heißt im direkten Kontakt mit der Natur, innere Blockaden zu lösen und eigene Potentiale zu entdecken.

„Das Programm der Aufklärung war die Entzauberung der Welt“ G. Lukacs

Wir leben heute in einer flachen Zeit des Radikalmaterialismus, in der Anpassung (Schule und Ausbildung), Technisierung aller Lebensbereiche, Beschleunigung, Vereinzelung, Entfremdung, Selbstinszenierung, Selbstoptimierung und Konsum zur Belohnung erwünscht ist. Global Management im Dienste von Quartalsergebnissen und Aktienkursen, mit einer kaum zu zügelnden Eigendynamik. Die ersichtliche Verdunkelung des Geistes führt nicht zu einer friedlichen Weltgemeinschaft.

„Wir haben keinen Boden mehr unter den Füßen und kein sinnstiftendes Firmament über dem Kopf“ K.-H.Ott

Die Salutogenese hat erforscht, was der Mensch für seine Gesundheit braucht:

- Sinnkategorien
- Zugehörigkeit
- Selbstwirksamkeit

Die Warenwelt des Konsums, ihrer Label und Statussymbole, der religiöse Fundamentalismus als Nährlösung für Diktaturen, und der boomende Esoterikmarkt

eignen sich für die Flucht in kompensatorische Scheinlösungen.

J.Krisnamurti empfiehlt hingegen zu einer Klarheit zu gelangen, die nicht von jemand anderem stammt, um vollständig frei und unabhängig zu werden. Der Wahrheit über Leben und Tod zu begegnen, *„die sich immer neu erweist, darin liegt ihre Schönheit“*, ist für ihn ein natürlicher Prozess.



Foto: Odilon Redon, Fresco, Die Stille

Er bezeichnet das zwanghafte, angestrengt disziplinierte, mechanische Wiederholen von Formeln als wertlose Selbsthypnose und nur eine weitere Form der Konditionierung.

Ein Geist, der Unordnung verworfen hat, der absolut still ist und sich ständig in Meditation befindet, d.h. aus dem SEIN heraus lebt, kann „*sich selbst ein Licht sein*“.

Gesundheit heißt den Fluss des Lebens bejahen, Panta Rhei, Heraklit

Alles wandelt und verändert sich, täglich, stündlich, von Moment zu Moment. Da jeder Mensch auch ein Bedürfnis nach Beständigkeit und Sicherheit hat, brauchen wir ein Ufer, zu dem wir zurückschwimmen können. Vermeintliche Sicherheit bietet das Ego. Eine seelische Strukturbildung als Möglichkeit, die aber in die Sackgasse eines „falschen Selbst“ mit Ängsten, starren Gewohnheiten und der Bildung eines Schmerzkörpers führt. So mündet das Leben, sich immer mehr verschliessend, in einen abgestandenen Tümpel, vor sich hin modernd, unverbunden mit der Quelle, anderen Flussläufen oder dem Meer.

Nur eigene Erlebnisse und Erfahrungen in Offenheit, die Akzeptanz von Lebensstatsachen verbunden mit Interesse an seriösen wissenschaftlichen Erkenntnissen, ermöglichen es, die gemachten Erfahrungen zu verstehen und in einen Zusammenhang zu den sogenannten grossen Menschheitsfragen einzuordnen; ein inneres Ufer im Sinne einer freien, lebendigen und neugierig-suchenden geistigen Orientierung.

Wer bin ich ? Wo komme ich her? Wohin gehe ich?

Der Mensch ist ein sterbliches Leib-Seele-Geist-Wesen, welches für eine unbestimmte Zeit auf der Erde, dem Lernplaneten, lebt, um Erfahrungen zu machen, sich zu entfalten und weiterzuentwickeln. „*Zeit ist ein Vehikel der Evolution, eine Oszillation zwischen den Nuancen des Seins...Das Bewusstsein befindet sich im Jetzt, am Ort der Präsenz, wenn es offen und klar seiner Selbst gewahr wird*“ Deepak Chopra.

Jeder Mensch, jede Seele ist einzigartig. Die Gewissheit eines höheren Selbst und dessen Stimme erzeugt die Würde des Menschen (F. Kafka). Jeder ist auf seinem eigenen Weg.

Jeder Schritt ist richtig und wichtig. Anders ist nicht besser oder schlechter. Es gibt keinen Grund einzugreifen oder zu glauben, bei anderen etwas aktiv mit Druck oder Gewalt

ändern zu müssen. Die seelisch-geistige Entwicklung erfolgt stufenförmig, entsprechend einer Ordnung, die Margarete Friebe anhand der sieben hermetischen Gesetze erklärt.

„Ordnung ist das erste Gesetz des Himmels“ postuliert Alexander Pope und verweist damit auf die Konstanz der Naturgesetze. *„Kosmos heisst sowohl Ordnung als auch Schmuck...der ganze Kosmos als Instrument, als wohlklingende Weltordnung, das ist Sphärenmusik. Gemeint ist, den Kosmos mit dem geistigen Ohr wahrzunehmen und damit das Hören des Unhörbaren...Im Universum sind akustische Schwingungen allgegenwärtig... Besonders die Sterne pulsieren und schwingen alle mit verschiedenen (für uns unhörbaren) Frequenzen. Sie produzieren den Kohlenstoff, aus dem die Körper aller bekannten Lebensformen aufgebaut sind („Sternenstaub“). Universum heisst übersetzt Lied, geboren aus dem Geist der Musik. Urklang ist deshalb passender als Urknall“* B. Binggeli.

„Die Musik des frühen Universums trug mit ihren Tönen und Obertönen dazu bei, dass sich die Materie organisierte und strukturierte, indem sich Bereiche mit höherer und mit geringerer Dichte bildeten. Erst dadurch konnten Galaxien und Sonnensysteme entstehen“ C. Arvay. Wie aber aus lebloser Materie die Lebensformen entstehen konnten, ist bis heute ein Mysterium. Davis Chalmers, ein zeitgenössischer Philosoph, der sich mit dem menschlichen Geist befasst und die Dualität überwindet, definiert Bewusstsein als Naturkonstante: Materie hat sowohl physikalische als auch nicht physikalische Eigenschaften: *„Es gibt materielle Prozesse, aber das Leben erschöpft sich nicht in diesen. Immer, wenn wir etwas erleben, stehen wir vor einem wissenschaftlichen Rätsel, denn chemische Reaktionen können nichts empfinden“.*

Wir sind Mit-Schöpfer unseres Daseins und können „König bzw. Königin im eigenen Reich“ werden. Wenn uns dies noch nicht bewusst ist, gestalten wir unbewusst, jammern und fühlen uns in der Opferrolle. Da wir potentiell die Freiheit besitzen, uns jeden Moment anders zu entscheiden, ist nichts festgeschrieben. Möchte ich die Angst kultivieren, die meine Entwicklung blockiert, oder entscheide ich mich sie zu überwinden, weil mein Ziel Weitentwicklung ist? Auch wenn uns manchmal faktisch die Hände gebunden sind

oder erscheinen, die Gedanken sind frei. Wir haben immer viele Möglichkeiten, eine Situation zu interpretieren.

Wir haben einen Körper, aber wir sind nicht der Körper. Wir sind Bewusstsein. Und Bewusstsein ist Geist. Bis vor kurzem dachte man, das Gehirn sei der Ort des Bewusstseins, der Geist sei im Gehirn. *„Das Gehirn, ein wichtiges Werkzeug, ist ein Beziehungsorgan. Es ermöglicht uns die Beziehung zu unserem Lebensraum und zu anderen Lebewesen. Bewusstsein wird nicht von einem Organ erzeugt, sondern es entsteht, wenn ein ganzheitlicher Organismus mit seiner Umwelt interagiert“* C. Arvay. Geist befindet sich im gesamten Körper so Candace Pert, die Entdeckerin der „Moleküle der Gefühle“. Angst und Freude werden lediglich vom Gehirn geweckt (Sprungbrett). Bewusstsein zieht auf Enzymkaravanen durch den gesamten Körper und interpretiert ununterbrochen auftauchende Sinneseindrücke.

Tiere sind beseelt, das ist inzwischen anerkannt. Viele wissenschaftliche Studien liefern Hinweise dafür, dass auch Pflanzen ein Bewusstsein haben. Was die Schamanen immer schon wussten, nimmt langsam auch der Mensch der Moderne zur Kenntnis, die gesamte Natur ist beseelt, Bewusstsein in verschiedenen Formen (C. Arvay).

Alles Leben läuft natürlich immer auf den Tod hinaus, doch fürchtet sich der Mensch vor diesem Sprung ins Ungewisse. Nur wer die Notwendigkeit des Todes freiwillig annehmen kann, wird die Todesangst überwinden. Wer das Leben richtig begriffen hat, wird keine Angst vor dem Tod haben, denn sterben und Tod bedeutet, seiner Vollendung entgegenstreben und als Geistwesen bewusst am Geheimnis der Unendlichkeit teilhaben (F.Kafka).

„Die Seele hat die Ewigkeit und die Unendlichkeit zur Verfügung. Nur sie allein entscheidet über ihren Weg, ob er weitergeht, ob eine Wiederholung oder Vertiefung gewünscht wird“ Rolf Herklotz, www.seele-verstehen.de).

Der Mensch und seine Verbindung mit dem Universum

Die Lehre von den sieben Chakren ist ein Erklärungsmodell aus den Upanishaden (Indien, 8.Jh.). Chakra ist ein Sanskrit-Wort und bedeutet Rad oder Wirbel. Chakren sind feinstoffliche Energiesysteme. Da ein Chakra weniger dicht ist als der greifbare physische Körper, ist es physisch nicht greif- bzw. sichtbar. Die dreidimensionale menschliche Sinneswahrnehmung kann nur bestimmte Frequenzen wahrnehmen. Wir selbst und alles um uns herum sind auf verschiedenen Ebenen schwingende Energiefelder (s.a. Quantenphysik). Unsere Glaubenssätze sind in den Chakren energetisch verankert. Jedes der sieben Chakren ist mit einer körperlichen Drüse und einer Nervengruppe mit dem physischen Körper verbunden und reguliert so den Energiefluss zwischen Mensch und Kosmos. Chakren repräsentieren einerseits verschiedene Bereiche unseres Körpers, andererseits verschiedene Lebensthemen als Aufgabe und Ebenen des Bewusstseins (s. www.fondation-brofman.org). Kraft steht zur Verfügung, wenn die Chakren, die Tore zwischen dem Körper und dem Universum, geöffnet sind, um Lebenskraft aufzunehmen. Dazu müssen sie u.U. gereinigt, energetisiert und ins Gleichgewicht gebracht werden.

„Die Chakren sind nur aktiv, wenn die Energie, die durch sie fließt, zum Leben genutzt (!) wird...viele Menschen leben gegen das Leben, gegen ihre inneren Wünsche, gegen ihre innere Stimme oder gegen ihren Seelenweg“ Bruno Erni

Die Vier-Elementenlehre (Empedokles, Hippokrates, Paracelsus, Indianer) erklärt die Verbindung zu den irdischen Ursubstanzen:

- Erde; das haltende Fundament allen Lebens, versorgend, verwurzelnd, empfangen, ruhend.
- Wasser; ist Leben. *„Ich steige in den Strom und finde mich dort als eine andere“* (Helene Grimaud).
- Feuer; ohne Sonne kein Leben auf der Erde.
- Luft; Sauerstoff ist essentiell für alle lebendigen Prozesse; der erste und letzte Atemzug.

Die vier Elemente sind für uns lebenswichtige Grundstoffe und symbolische Urzustände, Grundformen der Aktivität und Geisteshaltungen (Geist der Akzeptanz, der Geduld, der Beharrlichkeit, der Ernsthaftigkeit). Krankheiten können ein Ungleichgewicht der Stoffe oder Zustände sein.

In der Raidho-Morgenübung, einem Morgenritual, verbinden wir uns mit den vier Elementen über die vier Himmelsrichtungen: Balance für einen kraftvollen Start in den Tag.

Wenn die Chakren (vertikal) und die Elemente (horizontal, den Himmelsrichtungen zugeordnet) aktiviert, gereinigt, energetisiert und in Balance sind, können wir „im Zentrum (Kreuzsymbol), erwachen“. Zentriert sein ist die Voraussetzung für den ICH BIN Zustand, der Zustand des SEINS, der Einheit oder Ganzheit, dem Raumbewusstsein, dem Unsichtbaren, aus dem die Elemente entstammen, der Leere, die nicht leer ist, die Ganzheit und Fülle bedeutet.

Im Kern ist jeder Mensch göttlich, er besitzt im Kern ein „wahres Selbst“ (= nicht konditioniert, nicht Ego). Er ist in jedem Moment mit dem Universum, dem Feld, verbunden, welches ihn geschaffen hat und dem er angehört. Dieses Erkenntnis ist dem Ego oft verstellt, und erst im „ICH BIN“-Zustand, im SEIN, zugänglich.

„Sie sind alle Buddhas (Erwachte), doch sie wissen es nicht“ Buddha

Jeder Mensch hat eine ihm ureigene Lebensaufgabe. Kafka sieht den Menschen als Geistwesen, seinem Geist verpflichtet, der sich nur durch ihn „*tätig verwirklichen*“ kann. Seinen Auftrag zu suchen und zu erfüllen, oder durch Selbsttäuschung zu verfehlen, ist das Ziel. Er hat dies in der Parabel „Eine kaiserliche Botschaft“ von 1917 meisterlich auf den Punkt gebracht und betont, der Mensch brauche dazu nicht nur Mut sondern auch Kraft.

„Mut ist Angst, die gebetet hat“ Corrie ten Boom

Stundenlang zu meditieren statt am Leben teilzunehmen oder im Sofa sitzen zu bleiben und anderen das TUN zu überlassen, macht keinen Sinn.

„Jeder kann tun, was er tun kann“ Maria Montessori

„Wer scheinbar nichts mehr tun kann, kann noch das Wichtigste tun: Er kann sich betens mit der Allmacht Gottes verbinden“ Ricarda Huch

Die emanzipatorischen Ziele des Raidho-Trainings sind eine „energetische Neuorientierung“, um „in die eigene körperliche, seelische und geistige Kraft zu kommen“. Dann können wir in Klarheit, durch die innere Verbindung der männlichen Kraft der Erkenntnis, YIN und in Sanftheit, aus der weiblichen Kraft der Liebe, YANG, selbstverantwortlich und unabhängig zu werden. Unabhängig von ungelösten Abhängigkeiten aus Ursprungsfamilie, in Beziehungen, gegenüber Ärzten, Therapeuten, Gurus, unser Konsum- und Suchtverhalten aufgeben, eine kritische Distanz zum jeweiligen Zeitgeist einnehmen und unser Leben wunschgemäß nach unseren eigenen Zielen gestalten.

„Denn wer ein Ziel hat, hat schlicht keine Zeit, die Ziele von anderen zu erfüllen“ Bruno Erni

„Folge nicht den Ideen anderer, sondern lerne auf Deine innere Stimme zu hören. Dein Körper und Geist werden klarer und Du wirst die Einheit aller Dinge realisieren“ D gen

Die Rolle der Pferde, Botschafter zwischen den Welten

„Wo immer der Mensch beim langen Aufstieg von der Barbarei zur Zivilisation seine Fußspuren hinterließ, finden wir daneben die Hufspuren von Pferden“ F. Trippet

„Heute sind Pferde Heiler. Sie helfen überzivilisierten Menschen dabei, sich wieder mit der Weisheit und den Rhythmen der Natur zu vereinigen.“ L. Kohanov

Pferde, die in einem artgerechten Herdenverband leben und im Kontakt zum Menschen in ihrem Wesen, ihren physischen und sozialen Bedürfnissen wahrgenommen und respektiert werden, können freiwillige Helfer, Therapeuten und Lehrer sein. Pferde leben immer im Hier und Jetzt, im SEIN. Sie reagieren spontan und unmittelbar, verbunden mit dem

Energiefeld. Deshalb spüren sie intuitiv den Energiestatus des Menschen. Pferden kann man einfach nichts vormachen.

Das Gefühlsspektrum beider Spezies deckt sich zum großen Teil: Der Kontakt zu Pferden in ihrer beeindruckenden körperlichen und energetischen Präsenz wirkt oft schon durch ihre bloße Gegenwart. Wie ein emotionales Bio-Feedback-Gerät reflektieren sie nicht nur unsere eigenen Inkongruenzen (Masken), sondern bringen auch unerkannte Stärken und Potentiale ans Tageslicht. Die Bewegung des Pferdekörpers, ob von oben oder seitlich, beschreibt das Unendlichkeitszeichen.

Pferde wirken als Gefühlsverstärker, sie gehen in Resonanz und spiegeln so den „konditionierten Anteil“: Unterdrückte, d.h. unbewusst gewordene, verdrängte oder abgespaltene Gefühle kommen im Kontakt mit einem Pferd wie von selbst, ganz natürlich an die Oberfläche und werden so wieder bewusst zugänglich. Auf diese Weise können emotionale Blockaden wahrgenommen, eventuell erneut als schmerzhaft erlebt, betrachtet und über die Absicht losgelassen, also erlöst werden.

In den praktischen Übungen geht es um das, was erfahren wird, nicht um richtig oder falsch oder Perfektion. Meist haben auch erfahrene Pferdeleute am Anfang bei scheinbar einfachen Übungen durchaus frustrierende Erlebnisse, weil „gar nix geht“.

Diesen Zustand anzunehmen, eröffnet bereits eine neue Dimension: Es geht nicht um geplanten Erfolg, sondern darum, vollkommen aufmerksam zu werden, für das (Neue), was im Hier und Jetzt geschieht, etwas, was E. Tolle als Gewahrsam oder Gegenwärtigkeit beschreibt.

In den Raidho-Übungen (Morgenübung, Wurzelatmung, Aktivierung der sieben Chakren, Übungen mit Pferden, Übungen in der Natur, Schamanisches Reisen, Leinwandtechnik etc.), geht es konkret darum, den von sich selbst und seinen Gefühlen, seinem „wahren Selbst“ abgeschnittenen, entfremdeten Menschen wieder mit sich, seiner wahren Natur, dem „wahren Selbst“ und der Natur, dem Universum, dem Feld, der Quelle, dem Göttlichen in Verbindung zu bringen.

Wann und wie geschieht Heilung?

Kürzlich las ich an der Hausfront der Berliner Volksbühne:

„I love you, but I have chosen Entdramatisierung“



„Wenn Du den Kreislauf des Leidens nicht mehr ertragen kannst, beginnst Du zu erwachen. Die Befreiung ...beginnt mit der Erkenntnis, dass Du einen Schmerzkörper hast. Es ist Deine bewusste Gegenwärtigkeit, die die Identifikation mit dem Schmerzkörper aufbricht. Auf diese Weise wird der Schmerzkörper zur Bewusstseinsnahrung. Er hat also durchaus seinen Platz

im großen Ganzen. „So wird der Schmerzkörper zum Erwecker, der Dich in einen Zustand der Präsenz zwingt“ (S.193 - alle folgenden Seitenangaben E.Tolle).

Diese bewusste Gegenwärtigkeit entsteht im Kontakt mit dem Pferd. Das Pferd fungiert so als Gefühlsverstärker, weil es ein „*Präsenzerforderer*“ ist.

Erwachen ist die Erkenntnis, dass nur der gegenwärtige Augenblick frei machen kann, die Verwirklichung von Präsenz. Dadurch kann die Identifikation mit dem Schmerzkörper aufgebrochen werden. So kann die Lebensfreude, die Freude am Sein, wiedergefunden werden.

„Das spirituelle Erwachen ist die Quintessenz von Heilung überhaupt, es ist die große Heilung.“ Gemeint ist damit das Bewusstsein vom „zeit- und formlosen inneren Bewusstseinsraum“: *„Die Entstehung von Raumbewusstsein ist die nächste evolutionäre Stufe der Menschheit“* (S.237). Konkret erfahrbar ist dies durch das Erspüren der eigenen Präsenz, das *„Spüren einer wachen, inneren Stille im Hintergrund, während im Vordergrund Dinge geschehen - das ist es !“*

Meine Erfahrungen mit Raidho, drei Erkenntnisse

- Initialerfahrung: Es geht nicht um Erfolg, die Welt des irdischen Strebens, sondern darum, **einen Zugang zur geistigen Welt des SEINs** zu bekommen. Seinsqualitäten sind jenseits von Lust und Leid: Zeitlose höchste Freude, Schönheit, Freiheit, Weite, die sich ausdehnen will, Verbundenheit, bedingungslose Liebe, Mitgefühl, Ganzheit, etc.
- Ich erlerne die für mich wichtige Fähigkeit, absichtsvoll **nicht in Resonanz zu gehen**: Trotz ohrenbetäubender Rockparty in unserer Unterkunft, friedlich einzuschlafen.
- Eine neue Form der Magie: Wie wir **die unsere Körper umgebenden Felder nutzen** können. Mein Erlebnis in der Gruppe mit einer Teilnehmerin, die sichtlich keinen Zugang zu ihren aggressiven Gefühlen hat, während plötzlich die gesamte Herde, ihr Thema spiegelnd, von weit her angaloppiert kommt und kraftvoll um uns kreist, öffnet mir die Augen:



„Das Feld ist die einzige Wirklichkeit“ A. Einstein

„Dieses pulsierende Energiefeld ist der zentrale Motor unseres Seins und unseres Bewusstseins“ L. Kohanov

Mein Fokus: Selbstheilungskräfte aktivieren mit Raidho

„Freude am Sein ist die Freude bewusst zu sein“

Dieses Zitat von E. Tolle zeigt, dass Psychoanalyse und Raidho Gemeinsamkeiten haben. Es geht um das Thema des Bewusstseins bzw. des Bewusstwerdens.

Sigmund Freud schreibt: *„Das Bewusstsein ist das einzige Licht in der Finsternis“* .

E. Tolle postuliert darüber hinaus: *„Der Mensch ist Bewusstsein, das sich seiner selbst bewusst wird“* (S.193) *„Es gibt nur einen Übeltäter auf der Erde: die menschliche Unbewusstheit“*(S.170)... *„Im großen Weltenplan ist jedoch vorgesehen, dass sich die Menschen zu bewussten Wesen entwickeln“* (S.173).

Im Kern geht es um den Begriff des Unbewussten, den dynamischen Ort, aus dem Bewusstsein verbannter, sogenannter verdrängter bzw. abgespaltener Gefühle im Rahmen von Beziehungen. Dynamisch insofern, als dass diese meist ehemals schmerzhaften „konditionierten Anteile“ unbewusst weiter brodeln, also wirksam sind und sich reinszenieren. Unser Unbewusstes übernimmt dann uneingeschränkt die Regie und beschert uns im Alltag erneut leidvolle Erlebnisse und Beziehungen. E.Tolle hat für dieses Assoziationsgeflecht den poetischen Begriff des Schmerzkörpers geschaffen: *„Vom Schmerzkörper ausgelöste Emotionen übernehmen schnell die Kontrolle über dein Denken, und wenn dein Geist erst einmal vom Schmerzkörper, ein psychischer Schmarotzer, vereinnahmt worden ist, werden deine Gedanken negativ und wir identifizieren uns ganz damit. An dem Punkt fängst Du an, süchtig nach dem Unglücklichsein zu werden. Für den (unersättlich gierigen) Schmerzkörper ist der Schmerz ein Genuss“* (S.157).

So entsteht ein Teufelskreis, der einen ausgelaugten Organismus und einen Körper, produziert, der viel anfälliger ist für Krankheiten. Schmerzkörper lieben intime Beziehungen und Familien, weil sie dort am besten ihr Futter finden. Der Schmerzkörper hat ein Bedürfnis nach Gegnerschaft und Konflikt und versucht die Menschen in seinem Umfeld zu provozieren, auf die Palme zu bringen, um sich an dem Drama zu laben, welches sich

dann entfaltet. Der Alltag wird zum Alptraum. *„Der menschliche Schmerzkörper wird von Generation zu Generation weitergegeben“* (S.159).

In der Psychoanalyse spricht man von *„Übertragung“*, *„Wiederholungszwang“*, *„verzerrter Wahrnehmung“*, *„Projektion“* und *„Transgenerationaler Transmission“*.

Selbstheilungskräfte aktivieren bedeutet den „inneren Heiler“ entdecken

Die das Körper-Seele-Geist-System belastende Faktoren erkennen und auflösen, damit sich innere Freiheit und das Gefühl seelischer Leichtigkeit einstellt. Dann fühlen wir uns lebendig und können fließend mit BeGEISTERung und Freude unsere Lebensaufgabe erfüllen.

Selbstheilungskräfte aktivieren kann auch bedeuten, zunächst den physischen Körper, das Gefäß für Seele (die Seele ist das Gefäß für den Geist), zu reinigen, zu entgiften und die individuell passende Nahrung zu finden, die gerade gebraucht wird.

„The Body is the Temple of your Soul“ Osho

„Tue Deinem Leib etwas Gutes, damit Deine Seele Lust hat darin zu wohnen“
Theresa v. Avila

Mein Vorgehen, Prozess-Elemente:

0. System öffnen: atmen, entspannen, energetisieren.

Der Atmen ist etwas Subtiles, *„das Wenigste“*, laut Nietzsche, *„das das meiste Glück beschert“*. Atmen funktioniert dank der dem Körper innewohnenden Intelligenz von allein.

Sich seiner Atmung bewusst zu sein, zieht Aufmerksamkeit vom Denken ab und schafft Raum. Es ist eine Möglichkeit Bewusstheit zu erzeugen. Den eigenen Atem zu beobachten und bewusst zu werden ist der Schlüssel für alle innere Transformation:

N. Shioyas Atemmethode, Wurzelatmung, Kreis ziehen als Ritual für den eigenen Raum,

Raidho Morgenübung: Verbindung mit den 4 Elementen. Zentrieren.

Chakren: Reinigen und energetisieren, aktivieren.

Übungen: Übungen mit Pferd oder Baum, Schamanische Reisen, etc.

Wenn sich ein Thema ergibt, an dem der Klient arbeiten möchte:

1. Thema, Problem, Symptom definieren

2. Überprüfen von Glaubenssätzen, d.h. inneren Überzeugungen und Haltungen

Glaubenssätze sind WahrnehmungsfILTER und HandlungsANWEISUNGEN. Die interessantesten Glaubenssätze tummeln sich im Unbewussten und versetzen oder zementieren von dort aus täglich Berge: Sie bestimmen unsere Erwartung und sind selbsterfüllend. Der sog. Placeboeffekt veranschaulicht, dass die gewünschte Wirkung eines Medikaments oder einer (Schein-)Operation auf den Körper durch positive Erwartung bis zu 70 Prozent betragen kann. Hier öffnet sich ein weites Feld...

„Wir sind was wir denken“ Buddha

Tatsächlich, so der (momentane) Stand der Neurowissenschaften, sind unsere Gedanken die zentrale Stimme, die unsere Gefühle und den Körper steuert, bis hinein in unsere Zellen.

Gedanken sind die Sprache des Gehirns, Gefühle die Sprache des Körpers

Gedanken produzieren chemische Stoffe, die im Körper Gefühle auslösen (Candace Pert), ein lebendiger, natürlich fließender Zyklus zwischen Körper und Geist, ideal im SEINszustand, der Einheit von Körper und Geist als Ganzheit.

Wenn die Gedanken starr werden, (und in der Folge auch die Wahrnehmungen und Handlungen) entstehen nur noch bestimmte Gefühle und damit starre Muster, Routinen. Dann bestimmt der Körper den Geist, (Joe Dispenza), das Bewusstsein schwindet, es wird immer dunkler, schwerer, enger, unlebendiger. Der beschriebene Tümpel bildet ein ideales Biotop für das Heimischwerden des Schmerzkörpers.

Diese Situation zu beleuchten kann bedeuten:

Gefühle, Gedanken, Beziehungen, Zusammenhänge wahrnehmen und klären bzw erklären, im Körper verorten, Farbe, Form, unbewusste Anteile wahrnehmen, „Schattenschwingung bewusst machen“, betrachten, hin und her zoomen, Erkenntnis der Botschaft, Fragen an das Gefühl stellen und beantworten. Verborgene Wünsche suchen

3. Entscheidung: Beibehalten oder verändern, wenn ja wie...

4. Verändern durch Loslassen über die Absicht

5. Visualisieren, Affirmationen, Manifestieren des Gewünschten

Erklären der Bedeutung von Kohärenz: Nur Kohärenz zeigt Wirkung, das Überdecken negativer Gefühle durch positives Denken bringt keinen Fortschritt. Frage: „Wo stehe ich emotional gerade?“, dann visualisierend „Licht darauf scheinen lassen“, erzeugt erneutes Fließen. Beispiel: „Ich liebe mich gerade nicht, aber ich liebe meine Gründlichkeit, Leidenschaft, Genussfähigkeit, etc....“ (Teal Scott).

6. Veränderung stabilisieren: Neue Gewohnheiten üben, Plastizität des Gehirns bzw, des Körpers, Beharrlichkeit, Ernsthaftigkeit. Umgang mit Rückschlägen.

Drei Beispiele aus der Arbeit mit Klienten

1. Thema: Klarheit gewinnen durch Konfrontation

Reto, Physiotherapeut und Osteopath, ein lebendiger Mann mit viel Intuition, Anfang 40, erlebt gerade viel Veränderung, beruflich und privat. Von beiden Pferden fasziniert und hat den Wunsch, ihnen zu begegnen und ihre Nähe zu spüren.

Ich bitte ihn mit dem Parelli-Stick im Sand einen Kreis um sich zu ziehen.

Dann beginnen wir mit der Wurzelatmung. Dabei geht es zunächst darum, sich mit den Füßen fest im Boden zu verankern, Wurzeln aus den Fußsohlen wachsen zu lassen und den eigenen Atemrhythmus zu beobachten.

Dann nehmen wir mental für einige Minuten neue Energien aus der Erde auf und geben alles Verbrauchte an die Erde ab. Im nächsten Schritt nehmen wir bewusst den eigenen Raum ein und wahr, der sich aus dem selbst gezogenen Kreis um uns herum ergeben hat. Reto lacht, breitet die Arme aus und dreht sich im Kreis um die eigene Achse. Er erklärt mir dabei, dass sich die tanzenden Derwische so rechtsdrehend bewegen, um kosmische Energie zu tanken. Er bekommt von mir die Aufgabe, das Pferd zu imitieren. Er beschreibt das jeweilige Wesen sehr zutreffend, spürt eine angenehme Nähe beim Berühren der Herzgegend mit der rechten Hand und dann ein Kribbeln in den Beinen. Ich denke, die Energie fließt. Als das Pferd sich von ihm abwendet und Gras interessanter findet, kann er „gut und mit Freude loslassen“.

Ich versorge die Pferde, er meditiert noch eine Weile und berichtet mir dann, wie es bei ihm weitergegangen ist. Plötzlich habe er große Wut gespürt auf den Ex-Freund seiner Partnerin, der sie nach Jahren immer noch nicht loslassen will. Jetzt weiß er, dass er ihn damit konfrontieren muss und ihm klare Grenzen aufzeigen möchte. Diese klärende Entscheidung erleichtert ihn deutlich.

Kommentar: Wurzelatmung, das Kreisziehen und der Herzkontakt mit dem Pferd hat sein Bewusstsein für einen gerade bestehenden Konflikt geöffnet, für Klarheit und Grenzen geschärft und ihm einen Energieschub für den Entschluss zur Konfrontation verliehen.

2. Thema: Sehnsucht nach Freiheit und Weite

Brit, 79, in der Kulturszene tätig und möchte „noch einmal in meinem Leben auf einem Pferd sitzen!“.

Von der Anmut der Araber fasziniert, kann sie das Treffen kaum erwarten. Zunächst beobachten wir die beiden beim Spiel auf dem Sandplatz.

Ich bitte sie, im Sand um sich einen Kreis zu ziehen, wir machen die Wurzelatmung.

Dann schlage ich ihr vor, ein Pferd zu wählen. Sie sucht sich Rajha aus. Ihre Begründung lautet: „Auch wenn ich querfeldein galoppieren würde, würde ich mir Rajha aussuchen. Der ist dominant, ein Gegenüber, das bei mir Präsenz auslöst. Er wirkt stabiler und zuverlässiger, der andere ist mir zu verspielt.“

Zunächst kann sie über eine Übung (Herzübung, Imitation des Pferdes) in Kontakt mit dem Pferd kommen. Danach frage ich, wie sie sich gefühlt habe. Sie meint, sie habe die Übung vielleicht nicht so ernst genommen. Es sei in Ordnung für sie, dass Rajha sich irgendwann abgewendet habe und das Gras interessanter fand als sie. Sie würde das auch tun. Dann biete ich ihr an, dass sie jetzt, wie sie es sich gewünscht habe, auf ein Pferd (mit Voltigiergurt zum festhalten) sitzen dürfe und ich könne das Pferd führen und neben ihr herlaufen. Ganz unerwartet für mich, lehnt sie entschieden ab. Sie inszeniert eine Art Hickhack mit mir: Es sei zu spät (Fehlwahrnehmung der Uhrzeit), sie müsse nach Hause, ihr Mann erwarte sie und ich könne sie nicht davon abhalten, ihr Wort zu halten. Nach ein paar Sekunden der Trance, kann ich mich zeitlich reorientieren und erkläre ihr, dass wir

noch genug Zeit haben. Es sei allerdings ihre Entscheidung, ob sie sich jetzt ihren Herzenswunsch verbieten oder erfüllen möchte, wegen dem sie ja hierher gekommen sei.

Ganz erleichtert willigt sie ein und genießt es, auf dem Rücken des Pferdes zu sitzen und geführt zu werden. Wir sprechen darüber, dass sie als junges Mädchen in einem konventionellen Stall Reitunterricht hatte. Das habe ihr aber nicht gefallen. Kleiderordnung, alles streng und militärisch. Sie erzählt, dass sie sich eigentlich sehr beweglich fühle und theoretisch das mit dem Reiten ja wieder aufnehmen könne.

Auf der gemeinsamen Rückfahrt entschuldigt sie sich quasi. Die Idee, nach Hause zu müssen, sei ja wirklich idiotisch gewesen. Pünktlichkeit und Pflichtbewusstsein sei wie ein Zwang in ihr. Die Schweiz sei schon sehr eng. Das Leben in anderen Ländern, zum Beispiel in Afrika oder Südamerika, habe sie zum Teil sehr genossen: Eine Hängematte, auf der Erde sitzen und wunderbare Bohnengerichte.

Ich füge hinzu: „Gerade wenn man andere Kulturen kennengelernt hat, weiß man, wie vielfältig die Sitten und Vorstellungen über das Leben sind. Wir sind ja zum Glück frei und können selbst entscheiden, wie wir leben wollen.“ Dem pflichtet sie „absolut“ bei.

Kommentar: Die Wurzelatmung hat die Verbindung zum Erdigen gestärkt und Erinnerungen und unterdrückte Bedürfnisse wachgerufen. Ebenso kam dadurch ihr „strenges Über-Ich“ auf den Plan. Es entstand ein Kampf zwischen Wunsch und Verbot. Durch meine Standhaftigkeit habe ich es ermöglicht, dass sie sich ihren Wunsch erfüllen durfte, über ihr „enges Über-Ich“ zu reflektieren und es so in der Situation überwinden konnte.

3. Thema: Sicherheit und Vertrauen im eigenen Körper

Heidi, 59 Jahre, Zahntechnikerin und Distanzreiterin, hatte Krebs und möchte ihre Selbstheilungskräfte aktivieren. Jeden Morgen ist ihr erster angstvoller Gedanke „ob sich wieder

Metastasen bilden?“ Sie umreißt ihre Krankengeschichte. Ihr größter Wunsch ist es, ihre Ohnmachtserlebnisse in den Krankenhäusern vergessen zu können.

Wir stellen uns auf den Reitplatz. Ich bitte sie einen Kreis um sich zu ziehen. Wir stehen im Abstand von etwa 15 Metern vor einem riesigen Nussbaum, der mit seinen vielen starken Ästen, Verästelungen und hellgrünen Blättern in den strahlend blauen Himmel hinein ragt.

Ich leite die Wurzelatmung an, zunächst mit offenen Augen, um den Nussbaum in seiner einzigartigen Gestalt und Schönheit zu betrachten: Ein wahrer Garant für Standfestigkeit im Leben! Es geht zunächst darum, die eigene Atmung als etwas Unwillkürliches zu erkennen, etwas, was einfach passiert, ganz ohne unser Zutun, ohne Anstrengung,. Weil es einfach so ist, dass wir einen Körper haben, der leben will. Jetzt können die Augen geschlossen werden oder fallen von selbst zu. Diese Erkenntnis führt zu Entspannung. Als Folge vertieft sich der Atem. Im immer tieferen Ein- und Ausatmen, im 2:4 Rhythmus nach dem japanischen Mediziner N. Shigoya, der mit seiner Technik mehrere schwere Erkrankungen überwand und gesund 105-jährig starb, visualisieren wir, wie aus den Fußsohlen Wurzeln in die Erde wachsen, die einer Baumkrone entsprechen. Dann nehmen wir über diese Wurzeln neue Energie aus der Erde auf, lassen sie in unserem Körper hochsteigen bis zum Scheitelpunkt und geben dann, wie in einem Wasserfall, der über unseren Rücken fließt, in angenehmer Temperatur, alles, was wir nicht mehr brauchen, Vergangenes, Belastendes, einfach ab, lassen alles los, wegfließen und versickern in die Erde, die diese Energien für uns aufnimmt und transformiert. Ein Kreislauf.

Nach etwa 30 Minuten frage ich sie, wie es ihr geht. Sie antwortet, immer noch mit geschlossenen Augen, sie sei jetzt so verwurzelt, dass sie sich nicht vorstellen könne, auch nur einen Schritt zu tun und grinst. Dann öffnet sie langsam die Augen, streckt sich und meint erleichtert, sie fühle sich jetzt ganz ruhig und entspannt und seit langem habe sie „mal wieder ein gutes Gefühl in ihrem Körper“. Sie möchte zuhause in ihrem Garten einen Platz einrichten, um dieses Gefühl durch weitere Übung zu verankern.

Kommentar: Heidi hat durch die Übung die neue Erfahrung gemacht, dass sie trotz ihrer Krankheit „ein gutes Gefühl in ihrem Körper“ erleben und dann selbst verankern kann.

Rückblick

„Vielleicht brauchen wir die Welt also gar nicht wiederzubeseelen - weil sie ihre Seele nie verloren hat; wir müssen nur lernen, sie wieder wahrzunehmen“ Bruno Bingelli.

Absichtsvolle Begegnungen mit Pferden, wie bei Raidho, aber auch Naturbegegnungen mit Wildtieren, der Kontakt zu Pflanzen wie Bäume, den Elementen z.B. Quellen und sogar Steine können uns, wenn wir aufmerksam werden, offen mit deren Wesenheiten in Resonanz gehen, erstaunliche Botschaften vermitteln. Eine Möglichkeit, die Resonanz



fördert, ist das Schamanische Reisen. Dabei kommt dem spezifische Schwingungen erzeugenden Trommelklang und Rhythmus eine besondere, öffnende Bedeutung zu.

(Michael Harner: Shamanic Journey – 15 minutes solo drumming - YouTube)

„Die Natur zeigt uns, wie es geht...Sie ist voll mit Symbolen für Wachstum und Neuanfang, für die Beständigkeit des Lebens“ C.Arvey

Hildegard v. Bingen, war vor ca 1000 Jahren in der Lage, Informationen über spezifische Wirkungen von Heilpflanzen zu erfahren, die heute in hochtechnisierten Laborstudien bestätigt werden. Sie konnte also, den Schamanen gleich, direkt mit der Essenz, dem Geist der Pflanze, in Kontakt treten.

Die Methode der Tierkommunikation nach Penelope Smith, aber auch Franziskus von Assisi hat schon mit den Tieren gesprochen, bewegt sich auf der gleichen Ebene.

Während der Raidho-Übungen versuchte ich eine innere Haltung der Offenheit, Akzeptanz und Präsenz einzunehmen. Jedes Training verlief anders als ich dachte. Ich begriff und realisierte immer von Neuem, dass es nicht um Bewerten geht, sondern darum, sich unter bestimmten Bedingungen zu begegnen und dann geschehen oder fließen zu lassen, was geschieht und dies zu akzeptieren, ohne den Prozess zu stören.

Was geschah, war für mich immer neu und unerwartet: Man kann eben nicht zweimal in den selben Fluss springen.

Selbsterkenntnis, Schlüsselkompetenz zur Persönlichkeitsentfaltung

Am Tempel des Apoll in Delphi war in der Antike (für die, die lesen konnten,) der Satz GNOTHI SEAUTON eingemeißelt, *„Erkenne Dich selbst - werde der Du bist“*.

„Ein Mensch muss wissen, was er will und wissen, was er kann: Erst so wird er Charakter zeigen, und erst dann kann er etwas Rechtes vollbringen“ A.Schopenhauer

Die Qualität der zu erwartenden Ergebnisse bei Raidho sind, wie bei jedem Lernprozess, die Kombination aus beidem: Begabung, Gabe oder Talent plus Übung.

Ausblick



„Das Wiedererkennen des Menschen als Geistwesen und das Schaffen von Bedingungen für Selbsterkenntnis sind heute das oberste Ziel einer humanen Gesellschaft“ CH

Liebe Alexandra,

die Raidho Trainingstage am Gardasee sind für mich prägend und unvergesslich bereichernd.

Das von Dir geschaffene Raidho-Training, was Du überzeugend verkörperst, beseelst und geistig vermittelst, ist ein lebendiges, einfach zugängliches, sehr berührendes, stimmiges und hoch wirksames System zur inneren Entfaltung von Körper, Seele und Geist und zur Realisierung der eigenen Bestimmung und Lebensaufgabe. Das Arbeiten in und mit der Natur bei Sonne, Wind und Wetter, mit Tieren und Pflanzen, den Pferden, Bäumen, und den vier Elementen wirkt auf allen Ebenen zugleich erfrischend und belebend.

Möge diese wundervolle Methode vielen Menschen nützen!

In großer Dankbarkeit für die magische Zeit!

Claudia Hiermaier
Zürich, im September 2016

Literatur

Albert, Uwe	Ein Kurs im Heilen, Energetische Medizin, Allegria, 2013
Arvay, Clemens	Der Heilungscode der Natur. Riemann , 2016
Bauer, Joachim	Das Gedächtnis des Körpers, Piper, 2004
Behrend, Joachim E.	Es gibt keinen Weg. Nur gehen. Verlag 2001, 1999
Binggeli, Bruno	Sphärenmusik-das Unhörbare hören. Flying science, 2011
Chavent, Kerstin	Krankheit heilt. Omega, 2014
Chopra, Deepak	Das Buch der Geheimnisse, Goldmann, 2008
Chopra, Deepak	Heilung. Goldmann, 2012
Dispenza, Joe	Ein neues Ich. Koha, 2012
Eben, Alexander	Blick in die Ewigkeit. Ansata 2013
Egli, René	Das LOLA-Prinzip, Editions D'Olt, 1995
Edward F. Kelly et al.	Irreducible Mind, 2007
Faulstich, Joachim	Das heilende Bewusstsein. MensSana, 2008
Freud, Sigmund	Gesammelte Werke, Fischer Verlag.
Friebe, Margarete	Das Sonnenbewusstsein. Oratio, 2009
Gangaji	Der Diamant in deiner Tasche. Goldmann, 2006
Goette, Sabine	Die Heilkraft des inneren Arztes, Knaur Verlag, 2013
Groddeck, Georg	Die Natur heilt. Ullstein , 1990
Harner, Michael	Der Weg des Schamanen, Heyne, 2013

Harner, Michael	Die Wirklichkeit des Schamanen, Heyne, 2016
Hüther, Gerald	Die Macht der inneren Bilder, Vandenhoeck 2009
Ingermann, Sandra	Gut leben in schwieriger Zeit. Goldmann 2010
Ingermann, Sandra	Die schamanische Erfahrung. Goldmann, 2010
Kafka, Franz	Eine kaiserliche Botschaft. Reklam Verlag
Kohanov, Linda	Botschafter zwischen den Welten . WUWEI , 2008
LeShan, Lawrence	Diagnose Krebs. Wendepunkt. Klett-Cotta, 1989
Merz, Blanche	Die Seele des Ortes. AT Verlag , Aarau, 2000
Pert, Candace	Moleküle der Gefühle , Rowohlt, 2001
Petzold, Theodor	Praxisbuch Salutogenese , Südwest, 2010
Picard, Winfried	Schamanismus und Psychotherapie, Param, 2006
Rieger, Alexandra	Chakrenarbeit mit Pferden, Pepper Verlag, 2015
Rieger, Alexandra	Die heilenden Kräfte der Pferde, Pepper Verlag, 2015
Saraydarian, Torkom	Evolution of Consciousness, Vol.1, TSG., 2013
Saraydarian, Torkom	Freude und Heilung.TSG Publishing Found., 2006
Servan-Schreiber, David	Die Neue Medizin der Emotionen, Goldmann, 2006
Shioya, Nobuo	Die Kraft strahlender Gesundheit, Goldmann, 2006
Siegel, Bernie	Prognose Hoffnung.Ullstein, 2007
Stodulka, Robert	Pferde gesund reiten. WUWEI Kosmos 2015
Tolle, Eckhart	Eine neue Erde , Goldmann , 2005
• Villoldo, Alberto	One Spirit Medizin. Arkana, 2016

Notizen: