Facharbeit zur Zertifizierung als Raidhotrainerin

Holzschnitzarbeit von Ramona Bertl

Mein Weg mit Raidho im Freestyle

von

Susen Wilczek

Inhaltsverzeichnis

1 Mein biografischer Weg zu Alexandra Rieger und Raidho 3

2 Psychotherapeutisches Arbeiten – Meine eigene Wahrheit leben 4

3 Raidho im Freestyle 5

4 Raidho und Chakra Heilarbeit 6

4.1 Wurzel Chakra 6

4.2 Sakral Chakra 8

4.3 Solar Plexus Chakra 9

4.4 Herz Chakra 10

4.5 Hals Chakra 11

4.6 Stirn Chakra 11

4.7 Kronen Chakra 12

5 Raidho im Freestyle mit Mensch und Pferd 13

6 Rückmeldungen 15

7 Ausblicke 21

8 Mein Leben mit Pferd beginnt 21

9 Literatur- und Quellenverzeichnis 24

1 Mein biografischer Weg zu Alexandra Rieger und Raidho

„Eine Zeit der Krise ist eine sehr wertvolle Zeit. Wenn alles etabliert ist und es keine Krise gibt, sind die Dinge tot. Wenn sich nichts verändert und das Alte alles fest im Griff hat, ist es fast unmöglich sich zu ändern. Wenn alles im Chaos ist, nichts statisch, nichts sicher ist, niemand weiß, was im nächsten Moment passiert – in solch einem chaotischen Moment – bist du frei, du kannst dich ändern. Du kannst den tiefsten Kern deines Seins erreichen." (Osho)

Ja, die Krise war da. Meine Wechseljahre kündigten sich an und ich wollte sie so bewusst wie möglich erleben. Meine Jahre der Wechsel und des Neubeginns einer Lebensphase, die sich nicht nur lichtvoll ankündigt, sondern auch die Aufgabe mit sich bringt, alte Themen bis zum tiefsten Punkt zu heilen. Körper, Seele und Geist können und sollten sich auf neue Weise miteinander einschwingen.

Meine Kindheit verbrachte ich im Dorf bei meinen Großeltern. Im zarten Alter von drei Jahren wurde ich von meiner sehr arbeitswütigen Mutter aus dieser Idylle in die Stadt geholt. Bereits in der 7. Klasse wusste ich, dass ich Kinderpsychologin werden wollte. In der DDR war ein Studienplatz für mich nicht einfach so zu bekommen. Abitur, eine Ausbildung als Erzieherin sowie Berufserfahrung in der Psychiatrie waren erwünscht. Nach der Erzieherausbildung, der dreijährigen Arbeit als Krankenpflegerin in der Kinder- und Jugendpsychiatrie sowie der Absolvierung meines Abiturs war ich dann soweit und der Staat auch. Die Wende war da und mir standen die Universitäten offen. In Dresden studierte ich Psychologie und 1996 beendete ich meinen Diplomstudiengang erfolgreich. Ich ging in die Forschung und erfreute mich überwiegend an meinen 1996 und 2000 adoptierten Kindern. Nebenbei approbierte ich 2004 zur Psychologischen Psychotherapeutin für Verhaltenstherapie. Kurz darauf eröffnete ich meine eigene Praxis und absolvierte die Ausbildung zur Psychotherapeutin für Kinder- und Jugendliche. Ich konnte alle Entspannungsverfahren und auch Hypnose anbieten, im Einzel- und im Gruppensetting. Irgendwie fehlte mir in meiner Arbeit aber immer etwas, was ich noch nicht benennen konnte. Ich begann mich bereits 2005 mit alternativen Heilmethoden zu beschäftigen und absolvierte viele Kurse, die mich bis heute bereichern. Meine Motivation war immer „tief heilen" zu können. Dabei wollte ich respekt- und würdevoll mit jedem Menschen umgehen, in hoher Achtsamkeit mit der Individualität jedes Einzelnen. Ich blieb mir immer darin treu und mein Spezialthema wurde die weibliche Heilarbeit und die ganzheitliche Sexualität. Seit 2009 bot ich regelmäßig Frauenheil- und auch Ritualgruppen an und erfreue mich an dem großen Netzwerk von Frauen, welches dadurch entstanden ist. Seit 2011 begannen meine schamanischen Initiationen und Wege. Als dieser Teil in mir immer mehr zu wachsen begann, ich gleichzeitig in der Psychotherapiepraxis viel arbeitete, kam der Zusammenbruch und ich wurde krank. Ich hatte den Sinn für mein Leben verloren und wusste nicht mehr wohin und wie weiter. 2016 gab ich meinen Kassensitz in Dresden auf und wir zogen aufs Land. Ich gründete eine Privatpraxis, in der ich frei arbeiten konnte. Für mich waren es eben die Wechsel in den Wechseljahren. Aber eben die waren es nicht.

Ich blieb depressiv und es kam die Zeit, da wollte ich nur noch die Dinge erleben, welche auf meiner Lebensliste standen. Das waren die Pferde. Ich ging mit einer Freundin auf die Koppel und verpasste es ihr zu sagen, dass ich Angst vor Pferden habe. Sie war schon verschwunden und ich stand vor einem Spalier, bestehend aus fünf großen Wallachen. Bewusst langsam schritt ich aus,

hechelnd, zitternd und schwitzend. Mein erster Gang dauerte eine gefühlte Ewigkeit. An der anderen Seite angekommen musste ich spontan sehr lange weinen. Mein Herz wurde dabei leichter und plötzlich kam ich wieder. Ich fühlte mich, fühlte mein Leben und wusste, es beginnt etwas ganz Neues. Seitdem kann ich mir ein Leben ohne Pferde nicht mehr vorstellen. Ich fand einen Pferdehof und über meine Pferdetrainerin Sandra auch zu Raidho. Am Anfang entschied ich, mir die Profiausbildung als meinen inneren Jakobsweg zu schenken. Einfach so nur für mich Themen meiner Wechseljahre bearbeiten. Pferde, die für mich da sind und ich jetzt auf der Seite der Heilenden. In großer Vorfreude fuhr ich zu Alexandra Rieger nach Italien.

2 Psychotherapeutisches Arbeiten – Meine eigene Wahrheit leben

„Wir brauchen uns nicht weiter vor Auseinandersetzungen,
Konflikten und Problemen mit uns selbst und anderen zu fürchten,
denn sogar Sterne knallen aufeinander
und es entstehen neue Welten.
Heute weiß ich, DAS IST DAS LEBEN". (Charlie Chaplin)

Als ich mit dem Schreiben dieser Facharbeit begann, war mein spontaner Einfall, eine wissenschaftliche Arbeit zu verfassen. Ich begann mit Fachbegriffen und den neuropsychologischen Zusammenhängen, Diagnosekriterien und wollte Teilelemente logisch verknüpfen. Es wurde immer schwerer und ein mentaler Kraftakt, der mir Kopfschmerzen schenkte. Plötzlich wusste ich, dass es nicht darum geht, Raidho in etwas hineinzupressen. Raidho ist für mich zu einer Lebens- und Heilform geworden. Es ist dabei meine eigene Wahrheit entstanden und die darf sich so zeigen, wie sie ist. Genauso dürfen alle anderen Wahrheiten nebeneinander bestehen bleiben.

Ich bin in meiner permanent überfüllten Psychotherapiepraxis immer unglücklicher geworden. Mein Rücken und meine Sehkraft wurden schlechter. Es musste sich etwas ändern. Ich liebe meinen Beruf und verstand nicht, warum mir das passiert ist. Durch Raidho wurde mir mein Grundzustand bewusst. Der Körper ist das Gefäß der Seele. Sie ist ganz im weiblichen Sinne in der Hingabe und im Empfangen. Der Geist kann erst einziehen, wenn die Seele im Körper ist. Als Psychotherapeutin in sitzender Tätigkeit in Räumen und mit vielen wissenschaftlichen Konstrukten und Methoden im Kopf war ich weder körperlich noch geistig wirklich frei. Von der Diagnostik in die Ziel- und Methodenplanung, hin zur Prä -und Postmessung der Symptome und dazwischen eine Therapie mit Teilelementen gut fundierter Manuale und Verfahren gemischt mit praktischen Erfahrungen, mal ein Gutachten dann wieder ein Attest formulieren, Anträge schreiben. Ich musste dabei nie mit meinem Körper verbunden sein und die Natur war vor meinen Praxisfenstern.

Wo war mein Ich? Wo war meine Urverbindung? Meine Seele konnte doch nie den Geist des Göttlichen empfangen, dazu war ich doch viel zu gefüllt ohne erfüllt zu sein. Ich musste mich leeren, um wieder da sein zu können. Nur im schamanischen Heilen war ich frei und leicht. Diese Arbeit beflügelt mich von Anfang an und schenkt mir Erlebnisse und Erfahrungen in ganz großen Dimensionen. Die Heilungen, welche die Menschen dabei erfahren, sind nicht vergleichbar. Für mich wurde mein Körper zum deutlichen Zeichen, meine Wahrheit zu leben oder sie gerade zu verraten. Psychotherapeutisch arbeite ich nun weiterhin. Es gibt Menschen die diesen Rahmen brauchen und dadurch erste sehr wichtige Schritte gehen können. Da ich in beiden Welten

verankert bin, kann ich sehr individuell und achtsam bei jedem Einzelnen vorgehen. Ich erkannte, dass das eine mein Beruf und das andere meine Berufung ist.

Im Raidho fand ich meinen seelischen Ursprung wieder und ich habe das Gefühl, nun endlich anzukommen. Ich konnte meine schamanischen Erfahrungen und ganz besonders meine Fähigkeiten aus der weiblichen Heilarbeit nutzen und verbinden. Es entwickelte sich mein „Raidho im Freestyle".

„Als ich mich selbst zu lieben begann,
konnte ich erkennen,
dass emotionaler Schmerz und Leid
nur Warnung für mich sind,
gegen meine eigene Wahrheit zu leben.
Heute weiß ich, das nennt man AUTHENTISCH SEIN" (Charlie Chaplin)

3 Raidho im Freestyle

Der Begriff „Freestyle" ist in der Umgangssprache mit vielen Bedeutungen belegt. Ich wähle ihn durch die Kombination an Improvisation und freier Entscheidung im Handeln. Es gibt keine Vorgaben außer DEN Augenblick und die Verbindung in allem.

Ich habe jahrelang zum Thema *Weib* geforscht und trenne die Begriffe männlich und weiblich sehr genau voneinander. Der Vollständigkeit halber erwähne ich, dass Frauen und Männer gleichwertig weibliche und männliche Anteile ausgewogen in sich integrieren sollten. Das weibliche Prinzip verkörpert das Yin, die Kraft des Wassers, Ruhe, Entspannung, Aufnehmen, Hingabe, Unbewusstes, Sanftheit, das Innen, Tiefe, Natürlichkeit, (präsente) Passivität, Sein, Subjektivität (u.m.). Das männliche Prinzip verkörpert das Yang, die Kraft des Feuers, Verstand, Wissen, Bewegung, Aktivität, das Außen, Bewusstheit, Heftigkeit, Kontrolle, Tun, Objektivität (u.m.). Wenn ich erst fühle und dann in das Tun komme, gehe ich den weiblichen Weg. Bin ich aktiv und fühle dann, gehe ich den männlichen Weg. Schon durch diese Unterscheidungen wird klar, dass unsere Gesellschaft und auch die Sexualität zum überwiegenden Teil männlich ausgerichtet sind und viele Frauen eher diesen Anteil in sich leben. Wir sind dadurch in einem verkopften und entkörperten Zustand. Das führt, je älter wir werden, zu einer Veränderung, die oft in physischen Krankheiten und / oder psychischen Symptomen mündet. Deshalb wird es immer wichtiger, diese weibliche Urkraft zu beleben und oft noch in Pionierarbeit achtsam in unseren Alltag zu integrieren.

Weibliche Energien fließen nur, wenn sie Raum und Zeit bekommen und <u>ohne</u> ein Ziel. Es braucht passive Präsens und Hingabe. Ist dieser Zustand erreicht, kann Heilung tief und in einem eigenen Rhythmus geschehen. Am intensivsten ist es in der Natur selbst. Es entsteht ein sogenannter Flow miteinander. Ich bin als Heilerin im Urvertrauen und präsent offen. Worte, Wege und Impulse scheinen wie durch mich hindurchzufließen. Ein berauschendes Gefühl von Ganzheit breitet sich aus. Voller Demut nehme ich diese Geschenke an.

In unserer Gesellschaft ist diese Art der weiblichen Heilarbeit jedoch noch schwierig in der Umsetzbarkeit, da ich für jeden Menschen unbegrenzt Zeit und auch Ziellosigkeit einplanen müsste. Nun kam mein Geschenk: die Pferde. Ich konnte in der Arbeit, frei in der Natur, frei in

meiner Entscheidung und Vorgehensweise eine Leichtigkeit erleben, die mich sehr überrascht hatte. Ein weiterer Effekt war die Zeit. In meinen ersten Heilsitzungen mit Mensch und Pferd habe ich mir mehrere Stunden frei gehalten und stellte mit Überraschung fest, dass sich jede Sitzung wie von allein auf 1 bis maximal 1 ½ Stunden einpegelten. Die Pferde katalysieren und begrenzen. Ich kann dabei völlig frei sein und mich mit ihnen und den Menschen in einen heilenden Flow begeben.

Neben meinem eigenen Heilweg, meinem neuen Lebensweg mit meiner Herzensstute Amalthea, entstand und entsteht eine neue Therapieform für mich. Raidho im Freestyle.

4 Raidho und Chakra Heilarbeit

Ich werde die Chakren Arbeit im Folgenden noch einmal detaillierter darstellen. Dabei verknüpfe ich meine eigenen Vorerfahrungen mit denen aus dem Raidho, da ich im Alltag bereits beides integriert lebe. Insgesamt ist diese Art der Heilung ein wunderbarer Anfang, um die ganze Persönlichkeit (neu) zu entwickeln.

Ich frage mich selbst kontinuierlich, zu welcher Therapeutin / Therapeut ich gern gehen würde und wie mir Heilung leicht fallen würde. Mein inneres Leitbild für eine(n) gute(n) Therapeutin / Therapeut beinhaltet (neben den heilerischen Fähigkeiten) eine herzliche Begegnung. Dadurch möchte ich ein *Du* anstatt *Sie*. Beide sprechen unterschiedliche Zentren an, Du die Herzensebene, Sie die Kopfebene. Sie/ Er sollten in der Lage sein, mir Zeit und Raum zu geben. Therapie sollte unter Achtsamkeit, Wahrung meiner Grenzen, meiner Persönlichkeit, Würde und Eigenverantwortung erfolgen. Mein Leitbild erfordert von mir kontinuierliche Selbsterfahrung und Selbstreflektion sowie die Fähigkeit, psychische Prozesse eigenständig zu bewältigen. Aus diesem Grund integriere ich beides – heilen und geheilt werden und finde es immer wieder einfach stark und authentisch, wenn Menschen in der Lage sind, über tiefe eigene Heilwege zu berichten, egal ob Therapeut oder Heilsuchender. Raidho mit dem eigenen Pferd ist für mich auch ein Weg geworden, an und mit mir kontinuierlich zu arbeiten. Dafür empfinde ich tiefe Dankbarkeit.

4.1 Wurzel Chakra

Befindet sich das Wurzel Chakra in Harmonie, dann erfahren wir eine tiefe Verbundenheit mit Mutter Erde. Es breitet sich eine klare Lebensquelle aus, ein spürbares Wissen, in sich selbst angekommen zu sein, eine tief erlebbare Zufriedenheit, innere Stabilität und Kraft. Urvertrauen ist nun die haltgebende und verbindende Kraft. Endlich sind wir wieder im Einklang mit der Natur und dem natürlichen Kreislauf der Erde.

Wir beginnen mit der Erdung und alles beginnt in ihr. Es ist einerseits die Verwurzelung nach unten und zum anderen Entspannung. Sie ist ein Mittel der Natur, den Körper aufzuladen. Gleichzeitig reguliert sie die Arbeit von Körper und Geist, gleicht sie aus und ermöglicht, dass unser Energiepotential richtig eingesetzt werden kann. Für mich wurde es in der Arbeit mit Mensch und Pferd zum wichtigsten Einstieg. Eine körperliche Entspannung und die innere Wahrnehmung (der innere Blick) ermöglichen erst den tiefen Kontakt zum Pferd und oft schon in den ersten Minuten ein intensives Auftauchen der emotionalen Themen.

Ein großes Geschenk durch Raidho erlebte ich durch das Erlangen von Neutralität oder auch maximaler Gelöstheit. Beim Ausatmen gebe ich durch die erlernten Techniken alles über meine Wurzeln an Mutter Erde ab, was sich schwer, verspannt oder fremd in mir anfühlt. Körperlich erlebe ich einen Zustand von Leichtigkeit und innerem Licht. Ich beginne jede Therapie damit und tauche in einen Zustand der weiblichen Präsens hinein, der Hingabe und Weite. Dadurch nehme ich die Schwingungen der Menschen und auch die Energiefrequenzen der Pferde eher wahr. Ein anderer sehr wichtiger Aspekt ist die wirkliche Neutralität als Heilerin oder Therapeutin. Es wird mir damit möglich, einem jeden Menschen achtsame und ungeteilte Aufmerksamkeit für den eigenen psychischen und körperlichen Prozess zu schenken, ohne meine eigenen Anteile unbewusst zu integrieren.

Dabei eignet sich auch nach der Körperentspannung die Anwendung des inneren Blickes. Mit geschlossenen Augen gehe ich mit der Wahrnehmung nach innen und unten und verbinde mich mit einer Stelle im Körper, die angenehm ist und mir im besten Fall ein inneres Bild schenkt. Mit dieser Stelle bleibe ich verbunden und öffne langsam die Augen. Dabei sollte die äußere Welt in mich hineinkommen und nicht ich aus mir heraustreten. Ich bin im Kontakt mit der Außenwelt, ohne mich dabei zu verlieren.

Vor jeder Heilsitzung öffne ich mich den Kräften, lade sie ein und weihe den Platz. Durch Raidho konnte ich die Elemente des Denkens, Wollens, Fühlens und Handelns integrieren.

Übung: Mein Heiliger Raum
Ich widme mich zuerst dem Osten und bitte Raphael, bei mir zu sein und mich zu begleiten. Verbinde mich innerlich mit den Kräften der Luft, des Atems, des Frühlings, mit meinem Adler und des Denkens. Dann wende ich mich den Kräften des Südens zu und bitte Michael, bei mir zu sein. Ich verbinde mich mit den Kräften des Feuers, der Liebe, meinem schwarzen Panther, mit meinen Bären und den Kräften des Wollens. Dann wende ich mich den Kräften des Westens zu und bitte Gabriel an meine Seite. Ich verbinde mich mit der Kraft des Wassers, der weiblichen Urkraft, meinen Walen und dem Fühlen. Dann wende ich mich dem Norden zu. Ich bitte Uriel, meinen Lehrer, zu mir und die Kräfte der Erde, des Körpers, der Materie, meine Pferde und die Kraft des Handelns. Mutter Erde bitte ich für mich da zu sein und gut für mich zu sorgen. Vater im Himmel, Schöpfer, auch ihn bitte ich für mich da zu sein und gut für mich zu sorgen. Ich verbinde mich über das senkrechte Atmen (Verbindung mit Mutter Erde über die Verwurzelung, Verbindung mit Schöpferischer Himmelskraft über Lichtstrahlen) mit allen Ebenen und werde innerlich leer und leicht. Zum Abschluss bitte ich um Unterstützung bei bestimmten Vorhaben für den Tag und segne die Elemente und Kräfte und mich selbst sowie den Ort, die Wächter und Wesen des Ortes, an dem ich gerade bin.

Seit Raidho füge ich die IAO Übung hinzu und öffne danach in Dankbarkeit mein Herz für den Tag und alles was er mit sich bringt zum höchsten Wohle aller.

Eine körperlich für mich neu fühlbare Erfahrung ist das Raumbewusstsein. Dadurch wird es fühlbarer möglich, Grenzen zu setzen und den Individualraum zu wahren.

4.2 Sakral Chakra

Ein harmonisiertes Sakral Chakra zeigt sich in einem natürlichen Fluss mit dem Leben selbst und in den Gefühlen. Anderen Menschen und dabei besonders dem oder der Geliebten gegenüber zeigen wir Offenheit, Natürlichkeit und Kraft. Es wird nun möglich, sich in den Tanz der weiblichen und männlichen Energien der Schöpfung einzuschwingen. Ein lustvolles Geben und Nehmen auf der körperlichen, seelischen, mentalen und spirituellen Ebene schwingt sich ein und befruchtet dein Leben.

Im 2. Chakra liegt ein Hauptteil meiner weiblichen Heilarbeit für Frauen. Wir haben oft über unseren eigenen Lebensweg hinweg Ereignisse und Erfahrungen unserer Ahninnen vor allem in diesen Körperregionen gespeichert. Es ist für mich sehr wichtig, Gefühle von Emotionen zu unterscheiden. Im Sprachgebrauch gibt es bis in die heutige Zeit hinein wenig klare Trennungen. In meiner Heilarbeit ist diese aber Voraussetzung, um Körper- und Seelenarbeit richtig unterstützen zu können. Emotionen sind keine Gefühle und stehen diesen fast gegensätzlich gegenüber, ähnlich wie Sonne und Mond. Der wichtigste Unterschied liegt in der Verursachung. Emotionen beziehen sich auf die Vergangenheit und Gefühle, sind immer gegenwärtig. Vereinfacht: Werden Gefühle nicht ausgelebt, gar unterdrückt, dann werden sie „emotional". Auf der körperlichen Ebene sind Emotionen in den Faszien gespeichert (beeindruckend spürbar bei Massagen oder Atemübungen im Bereich des tiefen Bindegewebes). Die Faszien an sich halten unseren Körper zusammen. Es werden etwa fünf Schichten unterschieden. Aus diesem Blickwinkel heraus wird es deutlich, warum Emotionen so stark wahrgenommen, bis zur Ganzkörperlichkeit erlebbar und in den meisten Fällen viel bis übertrieben stärker als der Auslöser wahrgenommen werden. Dabei ist die Wahrnehmung und Bewusstwerdung der Emotionalität ein erster Schritt, um sie transformieren zu können. Im Raidho erleben und bezeichnen wir die emotionalen Zustände als Schmerzkörper, Teilpersönlichkeiten oder auch Ego-Anteile. Bei der Transformationsarbeit ähneln sich die Vorgehensweisen in meiner Heilarbeit und im Raidho sehr. Ich wähle dabei zwischen zwei Varianten. Eine Möglichkeit ist das Ausagieren der Emotionen auf rein körperlicher Ebene, ohne näher auf ein Thema, Situationen, Personen oder lebensgeschichtliche Zusammenhänge einzugehen (eine wunderbare Kurzzusammenfassung dieser Transformation: vgl. Diana und Michael Richardson, 2009). Der andere Weg enthält mehrere Varianten. Nach der Fokussierung auf und in den Körper geht es nun um ein Bild oder Form, die sich zeigen, wenn eine Emotion zu spüren ist. Bei der Mitbeteiligung eines Organs (auch mehrere), kann dieses als Ausgangsort gut in die Arbeit integriert werden. Es erfolgen der Rückbezug zum Körper und die Wahrnehmung der körperlichen imaginativen Qualitäten dazu. Durch das eigene Loslassen und Ausatmen in die Erde können die alten Körperbahnungen endlich gelöst werden. Der innere Raum wird von konditionierten Energien befreit. Dabei kann die Heilung auf der Körperebene bleiben und das Körpergefühl kann in den Alltag transferiert werden. Einen Zustand der gegenwärtigen Präsens und des Hier und Jetzt entsteht unmittelbar. Durch die Pferde werden diese Vorgänge stärker wahrnehmbar, beschleunigt und tiefer geheilt, als durch reine Imaginationen oder andere Heilprozesse. Die blockierten und schweren Energien werden losgelassen. Die maximale Gelöstheit ermöglicht einen Fluss von Leichtigkeit, Freude und Liebe. Zusammenhänge zu Situationen und auch Kindheitserlebnissen können dabei erfragt und bearbeitet werden. Ein wunderbarer Zugang, der effektiv und sicher zum Thema führt. Ich füge noch Teilelemente aus der körperbezogenen weiblichen und schamanischen Heilarbeit in den Prozess dazu.

Mit den Pferden konnte ich bereits die Erfahrung machen, dass sich eine Bearbeitung über die „life line" sowie die Blockaden-Lösungen aus der Hypnosebehandlung besonders gut anbieten. Bei Karmaarbeit lohnt es sich sehr, über Körpersensationen in das Thema hineinzugehen. Dabei zeigen einige Pferde direkt die Körperstellen an, die blockiert oder betroffen sind. Bewegung mit dem Pferd (suhlen, laufen, toben, tanzen) waren immer sehr hilfreich und konnten den Einstieg in das Thema erleichtern oder auch die Bearbeitung unterstützen. Wichtig auf meinem bisherigen Weg war (durch Raidho bestätigt): Wenig Kopf und immer wieder in den Körper zurück. Bei zu starker mentaler Ausrichtung gehen die Pferde einfach weg, körperlich und energetisch. Genau dort liegt für mich an sich der Unterschied zur Psychotherapie. Ich kann zwar einige Techniken und Elemente aus der psychotherapeutischen Praxis anwenden, jedoch nur in Verbindung zum Körper. Einen größeren Erfolg und eine Leichtigkeit mit Menschen und Pferden erlebe ich vor allem, wenn ich schamanische Heilarbeit anwende. Während meiner beruflichen Tätigkeit als Psychotherapeutin gelangte ich immer öfter wie „zufällig" in parallele Realitäten. Anfangs konnte ich damit nur wenig anfangen und begab mich auf den Weg, Antworten zu finden. Ich habe viele wunderbare alternative Heilmethoden erlernt. Richtig angekommen und leicht wurde es mir erst durch die schamanischen Zugänge und Welten.

Schamanismus ist die Offenbarung des **Alles ist Eins**. In dieser uralten spirituellen Praxis erfahren wir, dass wir Teil der Natur sind, in einer Einheit mit allem Leben. Aus dieser Sicht heraus erscheint es nur logisch, dass die Natur selbst zu einem helfenden und heilenden Anteil wird. Nach verschiedenen Initiationen erlange ich wirkliche schamanische Heilpraxis durch Disziplin, Demut, Ehrfurcht und Achtsamkeit. Mir wurde auch bewusst, dass es ein lebenslanger Prozess sein wird. Im Raidho fand ich alle Aspekte vereint.

Während der Emotionsarbeit mit Menschen und Pferden wurde mir bewusst, dass durch das Pferd eine seelische Grenze der Menschen gewahrt wird. Das Pferd spürt das „Ende" eines Transformationsvorganges und wendet sich ab. Ich habe gelernt, den Pferden zu vertrauen und mir wurde bewusst, dass ich (oder ein alter Anteil?) oft mehr Heilung wollte und den Prozess verlängert habe. Raidho ist für mich eine menschenwürdige, respektvolle und sehr achtsame Heilmethode.

„Als ich mich selbst zu lieben begann,
habe ich mich geweigert,
weiter in der Vergangenheit zu leben
und mich um meine Zukunft zu sorgen.
Jetzt lebe ich nur mehr in diesem Augenblick,
wo ALLES stattfindet.
So lebe ich heute jeden Tag und nenne es BEWUSSTHEIT". (Charlie Chaplin)

4.3 Solar Plexus Chakra

Ein harmonisiertes Solar Plexus Chakra ermöglicht in uns ein tiefes Gefühl von Frieden. Wir sind in innerer Harmonie mit uns selbst und unserem Leben. Wir sind voller Kraft und Licht. Unsere Wünsche erfüllen sich durch die enge Verbindung mit dem Licht. Wir erkennen, dass Fülle unser göttliches Erbe ist.

Im Raidho geht es um maximale Gelöstheit, die zur maximalen Aufrichtung in die körperliche Powerposition führt. Wir fokussieren innere Energien und unseren seelischen Wunschzustand im Kontakt mit dem Pferd.

Focus ist meine Bestimmtheit. In ihm ist meine gesamte Aufmerksamkeit gebündelt. Es braucht Feuerkraft im 3. Chakra. Er ist in:

- der Ausgerichtetheit verankert. Wie klar und sicher gebe ich die Richtung vor?
- dem Körperausdruck. Spüre ich die Kraft und Macht in jeder Zelle meines Körpers?
- dem geistigen Ausdruck. Welche Richtung haben meine Gedanken wirklich?

In dieser Arbeit mit dem Pferd wird die Wichtigkeit der vorangegangenen Chakren Heilungen deutlich. Nur durch eine gute Wurzel und einer emotionslosen, neutralen Position können die Übungen gelingen.

In der weiblichen Heilarbeit wird die Kraft aus dem Becken aktiviert. Energie folgt der Aufmerksamkeit. Wir richten sie in den tiefen weiblichen Kern, nach innen und unten. Im Alltag sind wir meistens nach oben und außen ausgerichtet. Durch Langsamkeit, bewusste Atmung, Ruhe und Entspannung wird das Becken „meditativ". Wir richten dann lichtvolle (oder kraftvolle) Energie in die Brüste, dabei bleibt das Becken entspannt. Es entsteht ein innerer Energiefluss, der uns aufrichtet und in die Kraft und Aufrichtung kommen lässt (emotionslos, gegenwärtig und in Liebe).

4.4 Herz Chakra

Ein harmonisiertes Herz Chakra ermöglicht uns, natürliche Wärme und Liebe auszustrahlen, Herzlichkeit und Frohsinn zu zeigen. Dies erleichtert es auch anderen Menschen, sich zu öffnen. Eine Liebe, die unendlich wirkt und bedingungsfrei ist. Wir erleben die tiefe Verbundenheit mit der göttlichen Liebe und entdecken, dass alles Leben der Schöpfung im Herzen ist. Wir spüren die göttliche Liebe durch Dankbarkeit, Glückseligkeit und inneren Frieden. Im Herzen ist die reine Wahrheit des eigenen Selbst.

Im Raidho wird uns der Geist der Ordnung nahe gebracht. Dabei werden die ausgeglichenen und kraftvollen Energien der ersten drei Chakren gefordert. Erst wenn wir die Basis gefestigt und geheilt haben, können wir höher steigen. In den Übungen am Pferd wird das sehr deutlich sichtbar. Das Herz Chakra als Brücke zwischen Himmel und Erde, leben und gedeihen, wird nun mit einbezogen und durch die Herzatmung wird ein Zugang zum Pferd und der Bodenarbeit leicht und glückselig. Ein wichtiger Teilaspekt zur Harmonisierung des Herz Chakras ist die Vergebung. Wir arbeiten mit den Pferden an zwischenmenschlichen Beziehungen und Konflikten. Körperlich spürbare alte Verbindungen werden gelöst. Ich ergänze diese Prozesse durch das Hoóponopono, einem hawaiianischen Vergebensritual. Dabei beten wir um Mut, Kraft und Ruhe, beschreiben das Problem und unsere Anteile dabei. Nichts ist im Außen änderbar, wenn wir nicht die innere Resonanz dazu heilen. Es erfolgt ein bedingungsloses Vergeben über die Sätze: „Es tut mir leid. Bitte verzeih mir. Ich liebe dich. Danke." Nach der Dankbarkeit lassen wir im Vertrauen los.

Wenn Menschen Probleme haben, in ihr Herz zu fühlen oder zu imaginieren, wende ich das senkrechte Atmen an. Wir verbinden uns mit dem Erdenkern und den Wurzeln unserer Füße. Dann atmen wir liebevolle Erdenergie in unser Herz ein, halten kurz inne und atmen zur Erde wieder aus. Dabei achte ich darauf, dass der Herzraum größer werden kann. Dann verbinden wir uns mit dem

Licht des Himmels (Lichtherz, Sonne, Mond, Sterne) und diese Energie wird ins Herz eingeatmet, halten kurz inne und atmen zum Himmel aus. Zum Abschluss verbinde ich alle drei Herzen miteinander (Erde, Mensch, Himmel) und wir atmen senkrecht zum Himmel ein und zur Erde aus. Eine wichtige Voraussetzung für Transformationen jeglicher Art ist das „geöffnete" Herz oder Herzzentrum. Erst dann wird der Heilprozess tief und stimmig.

In der Gruppenarbeit ist es immer wichtig, zusätzlich die gesamte Gruppe mit den Herzen und auch mit dem Ort zu verbinden. Jeder Ort der Heilung wird dadurch zum heiligen Ort.

„Als ich mich zu lieben begann,
da erkannte ich,
dass mich mein Denken armselig und krank machen kann,
als ich jedoch meine Herzenskräfte anforderte,
bekam der Verstand einen wichtigen Partner.
Die Verbindung nenne ich heute HERZENSWEISHEIT" (Charlie Chaplin)

4.5 Hals Chakra

Ein harmonisiertes Hals Chakra ermöglicht uns Stärken zu zeigen und Schwächen zu offenbaren. Deine Stimme und Sprache werden klar und kreativ, voller Wohlklang. Wir bewahren uns unsere Unabhängigkeit, innere Freiheit und Selbstbestimmung. Wir bleiben uns treu und können uns ganz kreativ zum Ausdruck bringen. Wir erkennen die Botschaften aller Erscheinungen der Schöpfung.

Jetzt geht es darum, wirklich die eigene Wahrheit zu leben und sie zu kommunizieren. Die Eigenschaften dieses Chakras liegen in der Kommunikation und der Stimme, in der Wahrhaftigkeit und im Selbstausdruck. Das Pferd spürt die Energie hinter dem Wort. Es ist wichtig zu erfühlen, welche Energie wirklich in uns schwingt. Ich habe mir dabei immer wieder klar gemacht: Es liegt nie am Pferd. Mir wird bei den Übungen sehr schnell gespiegelt, ob ich in einer Rolle bin oder authentisch im Sein. Wie lebe ich mein Leben? Ist es schwer und eine Bürde? Welchen Zielen und Plänen folge ich? Sind es meine eigenen oder die der anderen? Ich erlebe zum ersten Mal die Erlaubnis, meine Wahrheit zu leben und es zu dürfen. Es ist leicht, ein Leben zu leben, welches dem Seelenplan folgt. Ich entdecke meinen roten Faden im Leben und in der Imagination begegnet mir das erste Mal eine weiße Stute. Meine Krafttiere waren bis dahin sieben Rappen und ich konnte mit ihr so gar nichts anfangen. Mir wurde jetzt ganz deutlich, dass eine neue Aufgabe auf mich wartet. Im Leben sollte es wieder um Balance und Integration gehen. Ich fühle eine neue Ausrichtung, – MEIN WECHSEL - wird kommen. Glaube und Urvertrauen in mir sind wieder gestärkt.

In der Arbeit mit Mensch und Pferd gehe ich bei Kommunikationsblockaden erst einmal in das Tönen. Wenn der Hals blockiert ist, kommen tanzende Bewegungen dazu. Es ist dabei sehr beeindruckend, die Pferde dabei zu beobachten.

4.6 Stirn Chakra

Eine vollständige Harmonisierung des Stirn Chakras ist in der heutigen Zeit noch nicht möglich. Wir können Teilaspekte erleben und bei einem vollkommen entwickelten sechsten Chakra sind die Grenzen des rationalen Verstandes ganz überschritten. Dieses Chakra wirkt dennoch harmonisch,

auch wenn es noch nicht ganz entfaltet ist. Diese Harmonie zeigt sich in einem wachen Verstand und auch geistigen Fähigkeiten, zu denen ganzheitliche wissenschaftliche Forschung, philosophische Erkenntnisse oder auch die Gabe zur Visualisierung und Intuition gehören können. Die Fähigkeiten des Hellsehens, -fühlens und -hörens gehören dazu und auch unsere Träume, Trancezustände und Mediationen, die es uns ermöglichen, andere Dimensionen der Wirklichkeit wahrnehmen zu lassen.

Das Chakra der Weisheit und Intuition: Träume, Ideen, Impulse. Wir beginnen zu sehen, was die physischen Augen nicht wahrnehmen können. Die Fantasie, übersinnliche Wahrnehmungen, geistige Klarheit und Selbsterkenntnis sind Eigenschaften dieses Chakras. Durch Raidho wurde mir mein Flow Zustand bewusster. Es sind die inneren Stimmen der Seele die uns führen und leiten. Ich erlernte die Unterscheidung zwischen meinen konditionierten und erlernten Stimmen und meiner ureigenen inneren Stimme, die sanfter und leiser ist. Wenn ich ihr intuitiv folge, wird Heilung leicht und tief. Kontrolliert der Verstand, dann erlebe ich immer wieder Begrenzungen und im Nachgang fühle ich mich unwohl, schwer, unzufrieden, belastet. Folge ich meiner inneren Weisheit und Intuition, wird alles leicht und „glückseelig". Es gibt auch bei den Übungen mit den Pferden keine Techniken mehr. Jetzt folgen wir dem Fluss der Empfindungen und sind ganz im weiblichen Sein und im Freestyle. Wir schwingen uns ein und ich bekomme innerlich unter Tränen die Bestätigung, wie richtig mein bisheriger Heilweg mit Pferden und Menschen gewesen ist. Ich erlebe meine Wahrheit im Raidho wieder. Gleichzeitig wird mir nun wie nebenbei deutlich, dass meine weibliche Heilarbeit alle Chakren befreit hat.

Ich bin als Heilerin gemeinsam mit den Pferden intuitiv in einer so tiefen Beziehung, dass meine Seele diese Art der Therapie viele Inkarnationen hindurch zu kennen scheint. Langsam finde ich auch Worte und doch öffnen sich immer wieder neue Zugänge für mich, die mich überraschen und in Demut sprachlos werden lassen.

Im Leben geht es darum kongruent und authentisch zu Sein. Jeder findet seinen eigenen Weg. Mir fällt es besonders im großen Feld der Heiler und Therapeuten auf, dass Kopien keine Resonanz mehr finden. Ein Versuch, Heilarbeit anzubieten, die unverdaut, ohne Selbsterfahrung und Geduld oder gar aus Büchern kommt, fruchtet nicht mehr. Die Menschen spüren es deutlicher und wählen bewusster aus. Ich wünsche mir dort noch mehr Eigenverantwortung und Mut für jeden Einzelnen.

4.7 Kronen Chakra

Im Kronen Chakra geht es weniger um Blockaden und Disharmonien. Es kann niedriger oder höher entwickelt, bewusst geschlossen oder geöffnet sein. Bei einer bewussten Öffnung wird die Grenze zwischen dem Sein und dem äußeren Leben aufgehoben. Wenn unser inneres Wesen bereit dafür ist, dann erleben wir die endgültige Erleuchtung. Auf diesem Weg erkennen wir, dass unser Ich zum universellen Ich geworden ist. Wir erleben die größte Leere und mit ihr die größte Fülle. Diese göttliche Essenz ist Glückseligkeit.

Im Raidho betrachten wir das Chakra der bedingungsfreien Liebe. Gemeinsam mit der Weisheit erlangen wir Kraft und Macht. Ich vermittle zwischen Himmel und Erde. Wenn ich hier angelangt bin, dann folgt mir das Pferd als Partner. Es spiegelt mir mein wirkliches Sein. Denke ich nur ich bin hier oder bin ich es tatsächlich. Wir werden zum Referenzpunkt für das Pferd. Durch die Harmonie

zwischen Denken, Wollen, Fühlen und Handeln im inneren Raum kann eine Führung im Außen erlangt werden. Da Pferde sehr genau energetische Unstimmigkeiten spüren, werden sie uns immer wieder vor die Herausforderung stellen, an uns zu arbeiten. Im Raidho geht es in letzter Konsequenz um Bewusstes Sein.

Nun werden mir die Themen meiner Wechseljahre bewusst. In meinem Leben geht es jetzt darum wahrhaft Lehrerin zu werden. Als solche wandere ich zwischen den Welten und wandle die Welten. Ich bin nirgends zu Hause, nur in meinem Körper und dabei in meinen Wurzeln und Flügeln überall heimisch. Als Lehrerin sollte ich Kind und Erwachsene sein, und auch Meisterin. Ich bin Ich.

„Ein Lehrer ist Eins mit den Wesen des Geistes, die gemeinsam mit ihm geben, und Eins mit den Wesen der Menschen, die gemeinsam mit ihm empfangen. …In seiner eigenen Welt steht ein Lehrer aufrecht in seinem derzeitigen Bewusstsein und seiner Herz Souveränität. Sein Haupt ist erhoben, sein Atem tief und hoch, verbunden mit seinem Körper und sein Blick offen für die nächsten Stufen – wobei sein Herz im Frieden und Gleichgewicht ruht" (N.N.)

5 Raidho im Freestyle mit Mensch und Pferd

Ich hatte das Glück, einen Pferdehof zu finden, in dem ich einfach sein konnte. Als Anfängerin wusste ich nur, dass ich an einem Ort sein wollte, wo Pferde frei gehalten werden (Offenstall) und ich ohne Hilfsmittel an und auch auf das Pferd konnte. Ich war viele Stunden einfach nur auf der Koppel und habe die Pferde und meine Körperreaktionen beobachtet. Meine spontanen Tränen, körperlichen Transformationsprozesse und manchmal hohen geistigen Erkenntnisse haben mich neugierig gemacht. Da gibt es etwas, was ich probieren möchte. Die Besitzerin des Hofes war sehr aufgeschlossen und so begann mein Weg erst einmal über die Tierkommunikation bis hin zur Seelenarbeit für die Pferde. Nach sieben Monaten ganz frei unter, neben, auf und mit den Pferden begann ich Menschen einzuladen, die auf ihrem Heilweg bereits bei mir waren. Der überwiegende Teil verfügte über keine Pferdekenntnisse oder –kontakte. Ich hatte das große Glück, an bestimmten Tagen den gesamten Platz für mich zu haben und da auch alle Pferde zur freien Verfügung.

- Einzelsitzung mit Pferden. Anfangs habe ich die Pferde entscheiden lassen, wer freiwillig dabei sein möchte oder wir nahmen eins, welches erwählt wurde. Dann begannen wir auf dem geschlossenen Reitplatz zu arbeiten. Die Themen konnten in deutlich kürzerer und intensiverer Zeit bearbeitet werden. Meist waren dann zwischen einen und zwei Pferden mit uns zusammen auf dem Platz und mehrere im Außen beteiligt. Ich hatte noch eine zweite Helferin dabei, die auf die Pferde achtgab. Bald spürte ich aber, dass das den Prozess störte und auch die zu heilenden Menschen oft nur mich dabei haben wollten, da die Themen zu intim waren. Da ich nun allein und die Pferde gleichzeitig irgendwie frei sein sollten, entschied ich mich für:
- Offener Reitplatz. Ich habe den Kontakt mit Mensch und Pferd an der Raufe oder auf der Koppel hergestellt, bin dann auf den Reitplatz gegangen und habe angefangen zu „arbeiten". Es dauerte nicht lange, dann kamen sie. Nun waren es meist drei bis vier Pferde, die direkt unterstützten. Ich konnte beobachten, wie sie sich abwechselten und hatte das Gefühl von Leichtigkeit und Freiheit in der Arbeit für beide Seiten. Dabei sind mir erste Abfolgen aufgefallen:

- In der Karmaarbeit oder bei Themen des Todes sind die Stuten auf dem Platz in den Tiefschlaf gegangen und haben dabei eine „Brücke" zwischen den Welten geschaffen. Es war dadurch einfacher zwischen der alltäglichen und der Parallelwelt zu wandeln. Bei Wallachen fiel mir auf, dass sie dabei mit der Schweifrübe zu uns standen. Ich habe mich immer wieder auch selbst in den Heilprozess begeben. Ein Wallach bot sich mir dabei an und ich ging ohne Ziel mit ihm auf den Reitplatz. Ich gab mich körperlich ganz hin, indem ich nach einer Entspannung in eine tiefe Trance fiel. Der Wallach stand mit der Schweifrübe zu mir, bewegungslos. Plötzlich hörte ich seine Stimme und er erzählte mir von der Kraft der Pferde. Alles, was sie wahrhaft können, sei noch viel mehr ist als wir glauben. Wir würden erst am Anfang sein. Die innige Urbeziehung zu uns sei durch uns Frauen verraten worden! Er gab mir noch wichtige Impulse für mein Leben und führte mich in ein Karma, in dem ich als Priesterin versagt hatte. Körperlich musste ich mich zusammenkauern, so stark war die innere Energie dabei. Ich heulte und zitterte und mein Atem wurde schnell. Der Wallach drehte sich um und kam auf mich zu. Ich bedankte mich und konnte später all die Dinge sehr hilfreich in mein Leben integrieren. Er lehrte mich vor allem DEMUT.
- In der Arbeit mit Familien und auch bei Einzelpersonen wurde es wunderbar, Pferde zum Familienstellen einzuladen.
- Ich konnte einen Ahnenkurs durchführen. Dabei wurden die Teilnehmerinnen zuerst in ihre Themen geführt und wir luden die Ahnen ein, die einen Anteil trugen. Die Pferde übernahmen die Aufgabe der Ahnenrollen oft schon vorher von sich aus. Es konnten Familiengeheimnisse aufgedeckt und alte Lebensbahnungen transformiert werden. Mit einer schamanischen Heilreise ohne Pferde wurde die Seelenheilung vollendet.
- Ein weiterer freier Ort für mich ist die Arbeit auf der Koppel. Trotz der verlockenden Wiese kamen die Pferde, um zu helfen. Es sind beeindruckende Situationen entstanden.
- Wir boten auch die Arbeit in Gruppensitzungen an. Dort waren wir immer zu zweit, um Gruppe und Pferde getrennt zu verantworten. Dabei ging es erst einmal nur um den Erstkontakt zu den Pferden ohne Hilfsmittel, Herzenergie und Körperentspannung, Selbsterfahrungen am Pferd und Seelenreisen sowie die achtsame Kontaktaufnahme mit dem Pferd, das für das eigene Leben steht.

Ich wurde später dann auch von Pferdeleuten eingeladen und arbeitete ad hoc auf fremden Koppeln. Es wurden auch dort wunderbare Heilmomente möglich.

Ich stelle den Kontakt grundsätzlich über meine schamanischen Rituale her und kommuniziere auf geistiger und imaginativer Seelenebene mit den Pferden. Ich bitte vor jeder Sitzung den Leitwallach, die Tore zur geistigen Welt für uns zu öffnen. Mit der Zeit übernahm er das bereits von sich aus und als ich kam, war er schon von der Herde weg und mit der Öffnung beschäftigt. Dabei nutze ich im Prozess der Heilarbeit die kleinsten Regungen der Pferde im Außen und besonders die körperlichen Aufforderungen von ihnen wie wälzen, gehen, Richtung wechseln, loslösen, nicken, stupsen, Blickwechsel. Im Heilprozess sind mir auch die Stuten sehr hilfreich, die körperliche Blockaden direkt zeigen und heilen (ich habe derzeit nur einen Wallach kennengelernt, der das in diesem Ausmaß übernommen hatte). Ich kann so meine Interventionen abstimmen. Diese Stuten sind so feinsinnig, dass sie bei Menschen, welche Ängste vor Pferden haben, stellvertretend an mir die Körperstellen angezeigt haben. Ich war beeindruckt.

Eine große Erleichterung und für mich mittlerweile die Grundvoraussetzung für den Heilprozess ist die tiefe körperliche Entspannung der Menschen (Pferde mögen das an sich sehr und sind von allein mit dabei). Sind wir im Körper, hat der Kopf nicht mehr wie oft gewohnt die alleinige Herrschaft. Ich hatte immer den Eindruck, dass die Pferde sich eher lustig darüber machen, wie wir immer noch versuchen die große geistige Welt mit unserem kleinen mentalen Verstand begreifen und verändern zu wollen.

Im Folgenden stelle ich einige meiner Heilbehandlungen mit den Pferden kurz vor und möchte die Menschen zu Wort kommen lassen, die mir vertraut haben und den Weg mitgegangen sind. Für mich war und ist die Arbeit mit den Pferden immer leicht und alles, was ich bisher gelernt habe, kann dort einfließen. Mir ist bei aller Heilerfahrung bewusst, dass ich erst am Anfang stehe. Aus vollem Herzen teile ich meine ersten Schritte und Beobachtungen und gehe bewusst meinen Raidho Freestyle Weg weiter.

6 Rückmeldungen

Eine Frau (49 Jahre), verheiratet, Erzieherin und Studentin der Sozialpädagogik, Mutter einer erwachsenen Tochter, kam mit einer anhaltenden depressiven Reaktion auf die unerwartete Trennung vom langjährigen Ehemann. Sie hatte die seelische Aufgabe, sich selbst neu zu sehen, zu finden und im Leben allein weiter zu gehen. Biographisch habe es noch nie eine längere Zeit als Single gegeben. Bei und mit den Pferden wurde sie ziemlich schnell mit ihrer Präsenz und ihrem eigenen Raum konfrontiert. Eine Verwechslung zwischen bedingungsfreier Liebe versus grenzenloses Verschmelzen mit dem Partner (und dessen Bedürfnissen) und sich dabei fast ganz aufzugeben, seien dabei prädisponierend. Sie ist nach der therapeutischen Arbeit mit den Pferden selbstbewusster und achtsamer mit sich selbst und ihren Ansprüchen ans Leben und könne jetzt auch ohne Partner gut leben: *„Meine erste Begegnung so nah mit Pferden überhaupt in meinem Leben und dann auch noch die Bemerkung, du spürst, welches Pferd mit dir arbeiten will. Ich war überfordert und überwältigt…weil ich mich inmitten von Pferden, die so viel größer als ich erschienen, bewegte. Aber spürte ich überhaupt etwas? Fazit: Die Überforderung hielt an, dank deiner Unterstützung arbeiten die Pferde mit mir und die Erkenntnis, dass diese Tiere mich völlig ignorieren, war schon hart…, aber die Erkenntnis, wo ist mein Raum zum agieren, atmen, leben hat mir zu denken gegeben. Deutlicher hätte ich es nicht aufgezeigt bekommen können*“.

Eine alleinerziehende Mutter (47 Jahre) von zwei Töchtern, Heilpädagogin, kam mit mit einer depressiven und Angst Symptomatik, nach Partnerschaftstrennung und aktueller beruflicher Problematik. Prädisponierend seien hierbei traumatische Kindheitserlebnisse und eine noch andauernde große Verantwortung und Co Abhängigkeit zur Mutter, bei eigener selbstunsicherer Persönlichkeitsakzentuierung. Sie tendierte durch die lebensgeschichtliche Problematik sehr dazu, alles mental zu erklären und den körperlichen Zugang auszublenden. Ich entschied mich dadurch für eine Sitzung mit den Pferden. Die beiden Stuten spiegelten ihr sehr schnell die mangelnde Grenzsetzung und Unklarheit durch das ständige kontrollierende Denken. Wir kamen sofort an Situationen mit der Mutter und konnten diese bearbeiten. *„Meine Begegnung mit den Pferden im Rahmen meiner Therapie ist für mich ein sehr tiefes und bewegendes Erlebnis gewesen, welches mich immer*

wieder im Alltag begleitet. Einzelheiten treten in meine Bewusstsein, aber ich könnte es nicht im Zusammenhang erzählen. Ein Moment fächert sich auf in verschiedene und verschiedenste Aspekte. Zurückgeblieben ist eine Faszination, ein tiefes Vertrauen, Bilder, die endlich gesehen werden konnten, Gefühle, die endlich gefühlt werden durften, tiefe Nähe und Liebe. Ich trage die Stimmen, die Worte, die mir diese beiden Geschöpfe mitgegeben haben, in mir. Ich spüre ihr Fell, ihre Wärme und sehe ihre Stärke und Schönheit. Die Verbundenheit ist allgegenwärtig".

Ein 46-jähriger selbständiger Zimmermann (Meister) kam zu mir mit derzeitigen familiären und beruflich hohem Konfliktpotential. Er leide unter Beziehungs- und Berührungsängsten auch außerhalb der Partnerschaft. Während der Therapie sei neben der Trennungs- und Verlustproblematik durch die Eltern auch der sexuelle Missbrauch durch den Großvater bewusst und bearbeitet worden. Er habe sich mit den Aspekten der Männlichkeit und auch in der Rolle als Partner und Vater neu auseinandersetzen müssen. Die Arbeit mit den Pferden habe ich nach der Trauma Behandlung angeboten. Dabei war mir die körperliche Aufarbeitung besonders wichtig. Es sind immer zwei Pferde freiwillig gekommen und beim ersten Mal spiegelte ein junger Hengst seinen männlichen Anteil und eine kräftige Kaltblutstute seinen weiblichen Anteil. Dadurch wurde tiefe Karmaarbeit ermöglicht. Beim zweiten Mal stand ein Wallach für ihn selbst und ein zweiter drängte sich plötzlich in unseren Raum. Nach der Kontaktaufnahme stand er für die bedingungsfreie Liebe. Ein tiefer Heilprozess konnte beide Male erfolgen. Er habe sich von seiner Partnerin trennen können und gestalte jetzt seinen eigenen Lebensraum mit seinen Töchtern, für die er ein starker Vater geworden ist. Er ist in der Lage, sein Leben völlig neu zu organisieren und selbstfürsorglich männlich zu sein. Eine Aussöhnung mit den Eltern sei nun möglich geworden: „*Die Heilarbeit mit den Pferden war eine sehr interessante und intensive Erfahrung. Nach der Arbeit mit den Pferden war ich ziemlich erschöpft und verwirrt und habe erst mal 2 Stunden geruht, aber während des Schlafes waren die Pferde und die Gefühle sehr präsent. Abends bin ich noch auf einen Film " Die Hände meiner Mutter" gestoßen. Der Film hat mich berührt und nochmals tief in das Thema sexueller Missbrauch eintauchen lassen. Der Ekel und die Übelkeit traten wieder in Erscheinung und ich musste ständig würgen und mich trocken erbrechen. Danach kam der Schmerz und die körperliche Wut und Tränen des Schmerzes und der Verzweiflung. Das Interessante am Abend war, das die Pferde ganz präsent waren und mich unterstützt haben. Auch bin ich mit der schönen starken Verbindung durch eine sehr bewegte Nacht gegangen. Am nächsten Tag war ich immer noch völlig kaputt und die Gefühle des Vortages waren im Hintergrund vorhanden und schwingen auch heute noch im Hintergrund mit. Für mich ist es ein Leben in zwei Welten. Tagsüber arbeite ich auf der Baustelle und bin Chef auf der Baustelle und abends bin ich der verzweifelte kleine Junge. Manchmal bin ich verwirrt deswegen. Ich fühle mich auch hin- und hergerissen zwischen zwei Realitäten. Die aktuelle Realität, in der ich auf körperlichen, geistigen und seelischen Ebene meinem sexuellen Missbrauch begegne und die widersprechende Realität der letzten Jahrzehnte mit meiner Wahrnehmung meines Opas. Das ist verwirrend für mich. Ich habe auch das Gefühl, dass das Thema sexueller Missbrauch eine so starkes Tabuthema ist, weil es mit Ekel, Scham und Schuld verbunden ist. Ich kann im Augenblick mit niemanden darüber reden, weil ich eine eigene Scham verspüre und ich das Gefühl habe, dass die emotionale Wucht/ Tabuisierung bei sexuellen Missbrauch groß ist und ich es niemanden" zumuten "möchte und ich mich einfach nicht traue, darüber zu reden. Das zweite Thema die eigene Kraft, Männlichkeit, männliche Macht/Kraft beschäftigt mich auch, aber ist eher mit vielen Fragen und Wahrnehmung behaftet. Schon bei dem Arbeiten mit dem jungen Hengst habe ich*

gespürt, dass es mir sehr schwer fällt in meine männliche Kraft und in den Ausdruck zu gehen. Ich spüre eine große Angst mich auszudrücken, mich zu zeigen. Das (UR) Vertrauen fehlt mir, damit dort Kraft fließen kann. Fast mein ganzes Leben lang kontrolliere ich meine Gefühle, weil die Angst so groß ist, etwas falsch zu machen. Es ist das Gefühl, dass ich die eventuelle Ablehnung nicht überleben würde. Diese Angst ist so tief und fest in meinem Körper verankert, dass meine starke Energie nicht fließen kann. Es ist auch eine Angst sich zu öffnen und dann verletzt zu werden. Es ist so ein tiefes Misstrauen in mir. Der kleine Junge ist mir zugewandt, aber will sich nicht öffnen, sondern betrachtet und beobachtet mich voller Interesse und manchmal einem Lächeln. Da muss ich wohl noch vertrauensbildende Handlungen ausführen. Danke an die Pferde für die Heilarbeit und tiefe Begegnung mit den Pferden. Die letzte Sitzung mit den Pferden hat mir meine Verhaltensmuster gespiegelt und mich an meine Widerstände gebracht. So wie ich den Pferden begegne, so werde ich auch von den Pferden wahrgenommen und behandelt. So wie ich dem Leben begegne, so wird das Leben mir auch begegnen. Im Alltag spüre und sehe ich nicht so klar meine Muster, weil ich mich daran gewöhnt habe und mich mit ihnen arrangiert habe. Die Pferde spiegeln mich deutlicher, weil ich mich vor den Pferden nicht verstecken und verstellen kann".

Eine 52-jährige Landschaftsarchitektin, Mutter von zwei Jungs, verheiratet, kam zu mir, um eine Depressions -und Suchtsymptomatik zu behandeln. Ihre Minderwertigkeitsgefühle und Selbstunsicherheiten waren von Anbeginn ein großes Thema. Sie verfügt über einen sehr hohen weiblichen Anteil, den sie noch nie geachtet und gelebt hatte. Ich entschied mich für die Pferde, um ihr genau diesen Teil liebevoll spiegeln zu können. *"Die Energiearbeit mit einem Pferd war für mich eine meiner beeindruckendsten therapeutischen Erfahrungen: Das "in Kontakt treten" mit einem solch großen Lebewesen und die direkte Spiegelung meiner Gefühle und meiner Wirkung auf das Pferd haben mich zutiefst berührt und geheilt. Ich konnte mir zunächst gar nicht vorstellen wie Therapiearbeit mit einem Pferd funktioniert, aber Susen hat mir zu jeder Zeit das Gefühl von Sicherheit im Umgang mit den Tieren gegeben und mich einfühlsam und souverän dabei begleitet mich tief auf die Tiere einzulassen".*

Die mir bereits bekannte 44-jährige Dokumentationsübersetzerin nahm erneut zu mir Kontakt auf, um an einem Einzelthema zu arbeiten. Wir verabredeten uns bei den Pferden. Ich begann ganz frei auf der Koppel und ging nach der ersten Karmaarbeit auf den Reitplatz, den ich offen ließ. Die Pferde waren die ganze Zeit im Kontakt und wechselten sich ab. Sie zeigten ihr sehr deutlich, wie sie sich bewegen sollte (wälzen, Erdkontakt, vorwärts gehen). Die Stuten, welche Körperblockaden anzeigten, waren ständig dabei, wiesen auf die Stellen hin und gaben energetisch Unterstützung in der Heilung. *„Die Pferdeangst war mein gewohnter Begleiter - Meine Erfahrung mit der Angstbewältigung. „Reiten und Pferde sind nicht mein Thema", so glaubte ich schon als Kind! Ich schlug eher einen großen Bogen um die mir angsteinflößenden Tiere, und als gute Mutter hielt ich natürlich meine Kinder ebenfalls in einem (meiner Angst) „angemessenen" Abstand, bis ich eines Tages von der Therapeutin Susen Wilczek eine Einladung zum Pferdetreffen erhielt. Mit kalt-nassen Händen willigte ich ein und irgendwann, an einem Frühlingstag, erreichte ich unter starkem Herzklopfen den Pferdehof. Warum reagierte mein Körper so stark? Ich habe mir vorher nie Gedanken darüber gemacht, woher diese Emotionen kamen. Ich spürte nur, nun ist der Moment gekommen, es herauszufinden. Ich führte einen großen inneren Kampf. Der Anblick der Pferde verunsicherte mich. Sie schienen darauf zu warten, um mit mir etwas zu „klären". Meine Abneigung stieg. Nur durch die einfühlsamen Worte von Susen ermutigt, konnte ich eine Konfrontation mit meiner Angst zulassen. Auf der Koppel kamen dann die Pferde! Na klar, würde man meinen, du bist ja auf der Koppel. Aber für mich war nichts mehr klar. Die Präsenz der Tiere brachte mich zur absoluten Verzweiflung. Ich schrie vor*

Angst. Ich glaubte, mir zieht es den Boden unter den Füßen weg. Unfähig wegzulaufen, tauchte ich ein in den Strudel der Haltlosigkeit. Die Stimme von Susen war mein Halt, meine Orientierung. Ich verlor das Gefühl für Raum und Zeit und stürzte in meine innere Welt; einer Ansammlung von Gerüchen, Emotionen, Bildern…Und da kam es: Wie ein Schleier, der mir schlagartig heruntergerissen wurde und meinem Blick Klarheit verschaffte, wie ein Vorhang, der sich zügig öffnete und ein schreckliches Szenenbild offenbarte, welches nur noch angestarrt werden konnte…. so stand ich da, sah die Bilder, die ich als tiefe Wahrheit und Quelle meiner Angst empfand. Das also war das Spiegelbild? Eine falsche Anklage, ein jahrelanger Selbstbetrug…? Ich fühlte Schmerz, Wut, Ungerechtigkeit… Haltlos spie (kotzte) ich aus, was schon viel zu lange in mir gärte und nun raus wollte, raus musste, nicht mehr zu mir gehören sollte… (Wussten die Pferde von meiner Rolle in dieser Tragödie?!). Als ich aus meiner Erschöpfung auftauchte, standen die Pferde dicht bei mir. Erst jetzt konnte ich erkennen, was war - was ist. Alles fühlte sich auf einmal anders an. Ich schaute angstfrei den Tieren in ihre großen, freundlichen Augen und empfand plötzlich tiefe Liebe, Zuneigung, Freundschaft und Frieden. Ich konnte einfach nur SEIN inmitten dieser aufrichtigen Tiergemeinschaft. Ich war auf einmal ein Teil von ihnen. Mithilfe der Therapeutin öffnete ich mein Herz den Pferden und vergab mir mein Trugbild. Von da an war ich bereit, mich auf die sensible Kommunikationsform zwischen Mensch und Pferd einzulassen. Es war verwirrend und gigantisch zugleich… Mit einer Frage, auf die ich keine Antwort fand, gingen Susen und ich auf einen leeren Reitplatz. Es wird sich zeigen, war der Grundton. Ich berichtete, mir sei der Bezug zur Erde abhandengekommen, und ich wüsste nicht, welcher Pfad mein Weg sei? Die Antwort kam prompt: zwei wunderschöne Pferde betraten den Reitplatz und fingen an, sich im Sand zu wälzen. Ich war sprachlos. Was war das für ein Spiegelbild?! Die Pferde schienen mit ihrem „Gesuhle" gar nicht aufhören zu wollen, schauten mich an, machten weiter… Es war so offensichtlich! Die Pferde schienen mir zu sagen: Wenn du keinen Bezug zur Erde hast, berühre sie und wenn es geht, verwurzle dich! Ermutigt durch Pferd und Susen, suhlte ich mit… und empfand wahres Glück. Es war so einfach! Fazit: Die Begegnung mit den Pferden, die Spiegelung meines Selbst durch die Tiere, war für mich eine absolute Bereicherung auf meinem Heilungsweg. Ich konnte meine Maske fallen lassen, authentisch sein, die telepathische Kommunikation zwischen Mensch und Pferd erleben, sowie eine Verbundenheit spüren, die sehr zuverlässig ist und Vertrauen birgt. Zugegeben: Über den starken Effekt meiner „Entzauberung" war ich schon etwas verwirrt, doch es fühlte sich ALLES richtig an! Aus vollem Herzen danke ich den Pferden für das wundersame Erlebnis und die kraftvolle Reinigung. Danke!".

Eine 48-jährige selbständige Töpferin und Hospizmitarbeiterin, Mutter von drei Kindern, verheiratet, kam mit deutlichen Minderwertigkeitsgefühlen, starker Eifersucht und depressiver Symptomatik sowie Zukunftsängsten zu mir. Sie leide unter dem Beginn der Wechseljahre und wolle ihren Lebenssinn neu entdecken. Ursächlich seien dabei auch die traumatischen Übergriffe in der Kindheit durch den Vater und die unverarbeitete Trauer ihres 2004 verstorbenen Kindes. In einer Zeit, in der sie sich zwischen zwei Männern in Liebe befand, entschieden wir uns für die Therapie bei den Pferden. Mit ihr arbeitete ich bei offenem Reitstall, so dass die Pferde selbst entscheiden konnten. Zur Karmaarbeit kamen zwei zur Unterstützung. Beim Thema der Männer arbeiteten wir auf der Koppel und zwei Wallache gingen spontan in die Rollen der beiden Geliebten, so dass sie sich noch auf der Weide entscheiden konnte. *"Mein persönliches Erleben über die Wirksamkeit der therapeutischen Arbeit mit den Pferden bei Susen. Ich habe erfahren dürfen, dass die Arbeit mit den Pferden einen ganz besonderen Zugang zu meiner Intuition, meinem Unterbewussten*

schaffen kann. Die Tiere auf der Koppel geben sofortige Rückmeldung, einem Spiegel gleich, zu meinem Verhalten. Sie sind keinesfalls täuschbar. Eine so unmittelbare, ehrliche Resonanz habe ich bisher in keiner Therapie erlebt. Mein tiefstes und größtes Erleben war, dass die Pferde einen Raum geöffnet haben, um an karmische Verbindungen heran zu gelangen. Ich habe sogar erlebt, dass die Tiere für bestimmte Menschen Positionen einnehmen um, in meinem Fall, bei einer Entscheidung behilflich zu sein. Die Pferde, die sich gerufen fühlten, kamen zu mir. Es ist unglaublich berührend, zu spüren, dass sie helfen wollen und können, sich einfühlen. Ich war von diesem unfassbaren Wissen der Tiere überwältigt. Für mich war es spürbar, dass die Pferde auf einer höheren Ebene angebunden sind. Bei der karmischen Arbeit konnte ich Altes erspüren, begreifen und schließlich verlassen. Eine Erfahrung, die sich regelrecht einbrennt, da sie durch die Begleitung der Tiere ganz im Herzen bleibt. Diese Erfahrung ist durchfühlt".

Eine 31-jährige Wirtschaftsassistentin, Mutter von zwei Kindern, verheiratet, stellte sich erneut bei mir vor und wir verabredeten uns zu einer Sitzung mit den Pferden, um an einem einzelnen Thema zu arbeiten. *„Ich habe großen Respekt vor diesen großen, starken und doch wahnsinnig feinfühligen Tieren. Als sich dann ein für mich riesiges Exemplar zu mir gesellte, konnte ich seine ganze Energie spüren. Durch die Unterstützung des Pferdes habe ich die Empfindungen in mir viel stärker wahrgenommen. Ich wurde durch meinen Prozess begleitet von der Energie des Pferdes. Das war ein unglaubliches Erlebnis".*

Die mir bereits bekannte 53-jährige Gymnasiallehrerin klagte über sexuelle Probleme und Konflikte in der Partnerschaft. Ihr seien in der Therapie die Abhängigkeit und Unsicherheiten als Ehefrau in der Beziehung bewusst geworden. Neben der Traumabearbeitung (Übergriffe in der Schulzeit) sei sie mit ihrem Leben an sich konfrontiert und wir wählten eine Sitzung bei den Pferden. Sie wählte unter ihnen eine sehr eigensinnige, feinfühlige und kraftvolle Kaltblutstute (Eli) aus und wir kamen schnell zu ihrem Hauptthema, die eigene Identität und Kraft im Leben zu wahren. *„Was das wohl mit den Pferden auf sich hat?" Konnte mir nichts darunter vorstellen…. „Ein Pferd raussuchen, ja wie denn…?" Zum Glück gut angeleitet entschied ich mich für Eli. Das war der Hammer, Eli hat mir so deutlich gezeigt, wie sie auf meine Gedanken UND mein Unterbewusstsein reagiert. Sehr beeindruckend fand ich den Moment, als sie Sturm in Richtung der Absperrung lief und mir klar wurde, dass mich und meine Gedanken niemand einsperren kann, dass ich ein riesiges Stück Freiheit brauche und leben möchte".*

Eine 44-jährige selbständige Heilpraktikerin kam mit Antriebsminderung, körperlichen Schmerzzuständen und Problemen mit der Galle (Koliken). Sie habe starke Suchttendenzen und ihr sei beim Familienstellen ein frühkindliches Trauma angezeigt worden, dass sie nicht bewusst erleben könne. Während der therapeutischen Arbeit wurde mir bei ihr die starke Abspaltung zum Körper und den Gefühlen bewusst. Ich lud sie zu einer Sitzung mit den Pferden ein. Der Wallach stand sofort für die Thematik mit ihrem Mann. Sie konnte sich ihrem Zorn endlich bewusst werden und nach einer Vergebungsheilung wurde es ihr möglich, den Ehemann bedingungsfrei

anzunehmen und sich ihrer Abhängigkeit bewusst zu werden sowie ihrem Unvermögen Grenzen zu setzen, Wut und Ärger zu äußern. *„Ich habe die Arbeit mit den Pferden als sehr ehrliche Therapie erlebt. Das Pferd hat mir sehr authentisch meine emotionale Situation wiedergespiegelt. Das war eine sehr kraftvolle Erfahrung".*

Eine 48-jährige Justizangestellte, Mutter von drei Kindern, geschieden, kam mit einer deutlich depressiven Symptomatik, bis zur Arbeitsunfähigkeit. Eine komplizierte Trauer (plötzlicher Tod der Mutter) und auch Traumatisierungen durch den ehemaligen Ehemann seien dabei ursächlich. Nach der Trauma Bearbeitung wurde es mir wichtig, die bildhafte Ebene noch einmal zu stärken, da sie sehr mental arbeitete und ich die körperliche Komponente tiefer in den Heilprozess einbeziehen wollte. Es wurden drei Termine bei den Pferden angeboten. Wir waren dabei zweimal auf dem Reitplatz und einmal auf der Koppel. Es kam zur Bearbeitung von karmischen Blockaden und Situationen aus der Kindheit. Zum dritten Termin brachte sie ihre Zwillinge mit und wir konnten am aktuellen Familiensystem arbeiten. Dabei stand ein Wallach für den Vater und der andere nahm die Rolle des Bruders ein. Die Kinder konnten ziemlich schnell in die Thematik einsteigen, emotional aufarbeiten und der Mutter ihre Bedürfnisse ganz deutlich benennen. *„Mein erster Termin zu dieser Therapie war der erste dieser Art, den ich je erlebt hatte. Nicht nur dieser, auch die Folgetermine, haben mich nachhaltig bewegt, berührt und beeindruckt. Die Gewaltigkeit und Authentizität der Bilder, die aus meinem Innersten empor kamen, sind mir noch immer gegenwärtig und behilflich bei der Lösung tiefsteckender Blockaden und Traumata. Vielen Dank für diese tiefen Erkenntnisse, deine Fürsorge, Teilnahme, dein Dasein. Danke, Susen!".*

Eine Psychotherapeutin (36 Jahre) kam, welche unter ständiger körperlicher Erschöpfung leide. Eine bereits laufende Psychotherapie habe keine Entlastung gebracht und sie ist zu mir gewechselt. Sie sei durch die Symptomatik arbeitsunfähig und könne kaum den Alltag mit den zwei kleinen Kindern bewältigen. Erst durch die Arbeit mit den Pferden wurde mir das Ausmaß der frühkindlichen Traumatisierung und die Ursache für das Erschöpfungssyndrom bewusst. Es kamen sofort zwei Pferde zu uns, die sich generell für sehr tiefe karmische Arbeit zur Verfügung stellen. Der Leitwallach stand für ihr „Ich" und die Stute für die „Erschöpfung". Es kam schnell zu einer Erinnerung an frühkindliche Traumata und eine starke Abhängigkeit und Verantwortungsübernahme zur Mutter*. „Trotz meiner Erschöpfung und Situation habe ich mich sehr auf die Zeit mit den Pferden gefreut. Eigentlich habe ich seit meiner Kindheit ziemlichen Respekt vor Pferden, was aber durch dein Herangehen gar nicht erst zum Tragen kam. Ich hatte von Anfang an Vertrauen, dass sich alles fügt. Ich war überrascht, wie schnell die passenden Pferde zu mir fanden ;) und kaum waren wir mit ihnen auf der Koppel, wurde ich von Gefühlen überwältigt: der Kopf schaltete sich aus (manchmal versuchte er noch die Geschehnisse zu deuten), aber deine Führung führte mich immer wieder zu meinem Bauch zurück. Die Nähe und der Körperkontakt mit den Pferden taten mir so gut, ich hatte keine Scham, ihnen etwas zu sagen oder Gefühle entgegen zu bringen. Zum ersten Mal konnte ich die Erschöpfung als was Sinnvolles annehmen. Der "Gang in die Vergangenheit" war viel intensiver als in jeder normalen Therapiestunde. Es war schmerzhaft und intensiv, aber danach erlebte ich im "Herzensgarten" einen so schönen und heilenden Moment - nahe am Körper des Pferdes. ES gab mir Trost und Hoffnung - einen neuen Kern in mir zu entdecken, ein anderes Selbst zu sein als ich immer dachte. Im Nachgang war ich sehr erschöpft, aber auch froh und glücklich und habe noch heute den Eindruck,*

dass diese traumatische Situation von damals nun keine offene Wunde sondern eine verheilte Narbe ist. Vielen Dank an dich und die Pferde - ich freue mich schon auf ein Wiedersehen :) P.S. inzwischen sind Pferde für mich auch etwas ganz besonderes geworden - in meinen Gedanken bin ich oft bei Ihnen...".

Eine 53-jährige Pferdefrau, mit der ich spontan auf die Koppel gegangen bin, nachdem wir das Thema „Macht des Ehemannes und eigene Hilflosigkeit" lokalisiert hatten (was ihr nicht mehr bewusst war). Ihre Stute Antonia stand dort mit 7 anderen Pferden. Für die Energiearbeit stellten sich spontan drei Pferde zur Verfügung und Antonia kam mittendrin dazu: *„…ich weiss nicht mehr genau was das Thema anfänglich war, während der Session kam auf jeden Fall das Thema entspannt geerdet und präsent sein und nachdem ich eine Weile bei Antonia war oder Antonia bei uns, kam das Bild des Schokobrunnen, der in meinem Schoßbereich stetig vor sich hin blubbert. Er ist warm, weich, kraftvoll und verbreitet Freude. Diese Bild begleitet mich nun immer wenn ich zu Antonia gehe und ich spüre jedes Mal wie durch die Verbindung mit dem Bild auch dieses Gefühl von entspanntem geerdet sein wieder da ist".*

7 Ausblicke

Durch Raidho wird es mir selbst möglich, kontinuierlich meine seelischen Prozesse zu bearbeiten. Emotionen werden uns immer begleiten und doch bin ich in der Lage, sie sofort transformieren zu können. Es bleibt ein lebenslanger Prozess und braucht den Mut dazu, ständig in die Wandlung zu gehen. Voller Dankbarkeit entdecke ich durch Raidho die wahren Themen meiner Wechseljahre – Mut und Kraft für das eigene Leben - Lehrerin sein - immer authentisch als Heilerin. Ich werde in voller Eigenverantwortung meinen Seelenweg realisieren.

„In der Welt seiner Schüler kniet ein Lehrer, um mit ihnen auf gleicher Augen- und Herzhöhe zu sein. Er blickt dem Schüler in die Augen und erkennt den Bruder. Er weint mit dem Schüler und dessen Schmerz und gemeinsam erlösen sie ihn. Er lacht mit dem Schüler und dessen Unwissenheit und gemeinsam wandeln sie diese in Weisheit. Er spürt die Ängste des Schülers und gemeinsam öffnen sie dessen Dunkelheit. Er erkennt das Bedürfnis des Schülers und gibt dem Geist und der Seele Nahrung, während er die Fragen des Egos liebevoll unbeantwortet lässt. Er weiß um die lebendige Weisheit des Schülers und lernt von ihm mit Dankbarkeit…
Aus diesem Grunde liegt eure Lehrer Ausbildung in nichts anderem, als in der Öffnung zur bedingungsfreien Liebe zu allem was ist." (N.N.)

Ich werde auf den Weg gehen und den Verrat der Frauen erforschen. Kein Wesen ist uns so nahe wie ein Pferd. Diese magische Verbindung ist uralt und ich wünsche mir einen neuen Frieden, damit wir diese wichtige Quelle zurückbekommen. Neben Raidho Freestyle Einzelsitzungen werde ich meine weibliche Heilarbeit bei und mit den Pferden aufbauen.

8 Mein Leben mit Pferd beginnt

Während meines Kurses bei Alexandra sah ich sie in meiner Imagination, meine Herzensstute in Weiß. Das Tor zu ihr öffnete sich noch in Italien. Sie stand in der Nähe von Trento.

Seitdem sie sich auch nur gezeigt hatte, veränderte sich in meinem Leben viel. Der Pferdehof, auf dem ich bisher war, erschien mir für meine eigene Stute zu hektisch. Sie würde in einer Herde stehen, die viele Pferdewechsel verkraftet und zusätzlich regelmäßig auch zum Reiten für Schwangere, Kinder, Behinderte oder Reitschüler zur Verfügung steht. Mir wurde klar, dass ich das für mich nicht wollte. Pferde, die energetische Therapiearbeit unterstützen, sollten viel Zeit zur Erholung haben und eine Herde, die in sich ruht und räumliche Weite zur Verfügung hat. Ich fuhr noch im Dezember 2017 zu meiner Stute nach Italien und wusste sofort, sie ist es. Mittlerweile hatte ich mich als Pferdeanfängerin auf den Weg gemacht und verschiedene Höfe in meiner Umgebung angeschaut. Meine Wahl fiel auf einen ganz frei liegenden und großen Pensionshof. In der ganzen Zeit wurde ich sehr achtsam und kraftvoll von der in Italien ansässigen deutschen Raidho Trainerin Ingrid Rauh unterstützt. Sie dolmetschte die Vorbereitungen für die Überführung nicht nur sprachlich, sie blieb bis heute eine liebevolle und weise Begleiterin. Zum Frauentag wurde Amalthea zu mir gebracht. In den ersten Wochen habe ich geweint vor Freude, dass ich ein so gut eingespieltes Pferd habe. Bodenarbeit wie von Zauberhand, Hufe ausputzen ohne Anstrengung, Spaziergänge freudig und neugierig. Aber dann zeigten sich mein Spiegel und meine inneren Aufgaben sehr schnell. Amalthea hatte Strahlfäule und musste regelmäßig behandelt werden. Ihr wurde es bald zu viel, dass ich zweimal täglich „rumkratzte" und sie begann auszuschlagen. Ich konnte schon bei Andeutung in Richtung Huf ihre Hinterhand beobachten und die Absicht dazu. In mir brach alles zusammen. Jetzt hatte ich auch noch Angst vor meinem eigenen Pferd und zweifelte auch noch an allem: "War die Entscheidung richtig? Schaffe ich das überhaupt? Ich bin eine Versagerin"... Nach dieser Opferrolle kam ich endlich wieder ins Hier und Jetzt und bestellte meine Pferdetrainerin und Ostheopathin Sandra. Danach war ich wieder glücklich und zufrieden. Ich weiß jetzt, was ich tun muss und auch will und bin wieder mit Freude bei Amalthea. Ich genieße ihre Feinsinnigkeit und Konsequenz. Sie ist sehr geduldig mit mir und sehr ehrlich. Durch Raidho habe ich eine Schatzkiste an Übungen bekommen, die ich regelmäßig anwende und zwischen - ich kann gar nichts bis geht ja alles - pendele. Es ist kein Müßiggang mehr da. Ich bin in Bewegung und ich weiß, durch Raidho und Amalthea stelle ich mich täglich meinem Leben.

Voller Dankbarkeit sehe ich das neu entstandene soziale Netz an Pferdemenschen um mich herum und den Zusammenhalt von Raidho Trainern/innen an den unterschiedlichsten Orten.

Für Raidho im Freestyle brauche ich die Bodenarbeit nicht unbedingt. Für mein eigenes Pferd und im Umgang mit Pferdemenschen ist es jedoch wundervoll, auch diesen Anteil zu leben. Danke an Alexandra und ihre Lebensweisheit im Raidho. Ein wahrer Schatz für all jene, die Menschen und Pferde bedingungsfrei lieben, würdigen, respektieren, achten und therapeutisch arbeiten wollen und für all jene, die auf dem Weg dahin sind.

Unsere erste Begegnung in Italien

Unser “neues” gemeinsames Leben in Liebe, Achtsamkeit und Würde

9 Literatur- und Quellenverzeichnis

www.fokusleben.at, Workshop Pilates & Intensive Yoga, Petra Werner, Inhalte aus dem Lichtträgerseminar 2016 von Esther Göbel

Diana & Michael Richardson (2009). "Zeit für Gefühle". Innenwelt Verlag

Ulrich Emil Duprée. „Hoóponopono - Das hawaianische Vergebungsritual"

Maitreyi D. Piontek (2012). „Die Wunder der weiblichen Sexualität" Wilhelm Heyne Verlag München

Sandra Ingermann und Hank Wesselman (2010). „Der schamanische Weg in die Tiefe der Seele" Goldmann Verlag

Alexandra Rieger (2015). „Chakrenarbeit mit Pferden. Durch Energie zur Harmonie". Pepper Verlag