

**Facharbeit
zur Zertifizierung
als
Raidho-Trainerin
von
Christine Marsching**

Die größte Entscheidung Deines Lebens liegt darin, dass Du Dein Leben änderst, indem Du Deine Geisteshaltung änderst!

Albert Schweitzer

Pferde begleiten uns auf den Weg zu uns selbst

Durch Zufall kam ich an die Information von Raidho Healing Horses, die Arbeit von Alexandra Rieger mit ihren Pferden am Gardasee. Sofort war ich hochinteressiert die Profiausbildung zu machen, aber nicht um in erster Linie bei mir was zu lösen, sondern um mit Klienten arbeiten zu können. Da durch die Ausbildung Coach/Lebensberater zur neuro-psychologischen Kinesiologie bei mir schon sehr viele Themen, sehr tiefgreifende, gelöst wurden, erwartete ich nicht, dass es da noch so viel zu entdecken gab. Es war erstaunlich, mit welcher Leichtigkeit die Pferde mich mit Sanftmut in meine Gefühle brachten!

Inzwischen übe ich mich darin dankbar zu sein für alles was mir begegnet. Gelebte Dankbarkeit schafft Vertrauen zu meiner Seele. Nicht immer begreife ich sofort was mir Ereignisse mitteilen wollen, oft brauche ich noch eine Weile bis ich fühle und verstehe.

Auch die „schwierigen“ Menschen gehören inzwischen zu meinen wichtigen Wegbegleitern, da ich erkannt habe, dass sie ein Spiegel meines tiefsten Innersten sind. Wenn ich mein Herz öffne für sie kann ich erkennen, dass sie mir mein Abgelehntes spiegeln. Somit kann ich durch sie wachsen.

Auf meinem Weg, um ein glücklicher und gesunder Mensch zu werden, sind Pferde, diese wundervollen Tiere, meine größten Kritiker, Ratgeber und Freudebringer.

Sie spiegeln mich tagtäglich ganz individuell auf eine klare und konsequente Art und Weise, vor der ich mich in Demut nur verneigen kann.

Jeglichen meiner „Fehlritte“ halten sie mir geduldig vor, bis ich endlich meine Lektion verstanden habe!

Es ist ein Weg, auf dem es viel zu entdecken gibt. Meine Pferde helfen mir immer gut geerdet zu sein. Je mehr ich mich mit mir und meinen Pferden beschäftige, desto klarer wird mir, wie treu sie uns tagtäglich ertragen. Je mehr ich lernen darf und verstehe, warum sie auf eine bestimmte Art und Weise reagieren, desto gelassener, selbstkritischer und liebevoller kann ich mit vielen Begebenheiten umgehen.

Sie sind mein größter Lehrmeister, sie lehren mich in Klarheit zu handeln. Pferde und Reiten an sich, fordern den ethisch denkenden und fühlenden Menschen.

Pferde berühren unser Herz auf eigenartige Weise. Sie schleichen sich näher an uns heran als Menschen, öffnen uns gefühlsmäßig und sie lassen es zu, dass wir Ihnen unsere tiefsten Gedanken, Gefühle und Ambitionen anvertrauen.

Wir dürfen so sein wie wir sind, es gibt keine Verlegenheit, keine Zweifel und keine Peinlichkeit.

Im Vergleich zum Menschen sind diese Tiere Genies wenn es darum geht die Gefühle anderer zu spüren.

Was wir auch von den Pferden lernen können, ist das Verankert sein im Hier und Jetzt, das Annehmen dessen was in dieser Sekunde ist. Pferde lehren identisch zu sein und sprechen die körperliche, mentale, emotionale und spirituelle Ebene an.

Raidho Healing Horses ist ein Weg zur Bewusstwerdung durch Chakren-Arbeit. Die Übungen mit dem Pferd dienen zur Stärkung der eigenen Psyche. Durch das Arbeiten mit den Chakren werden Blockaden und Themen erkannt und aufgelöst. Es ist eine einfache und wirkungsvolle Möglichkeit, um Körper, Geist und Seele zu stärken. Hier steht der Mensch im Mittelpunkt, nicht das Pferd.

Der Weg durch die sieben Chakren:

1. Stufe Wurzelchakra

Verwurzelung – Erdung

Wurzelatmung

In dieser Stufe geht es darum sich zu verwurzeln und mit beiden Beinen fest im Leben zu stehen.

Tiere haben eine tiefe Verbindung zur Erde, da sie das alte Wissen aus Urzeiten in sich tragen. Pferde lehren uns, mit der Erde in Verbindung zu treten und Vertrauen aufzubauen.

Auf dem Weg zu uns selbst und unserer eigenen inneren Mitte, ist es wichtig, dass wir uns mit der Energie der Erde verbinden und diese in uns aufnehmen.

Wenn wir die Erdung verlieren, werden wir kraftlos, schwach und fühlen uns erschöpft und leer. Leichtigkeit und Lebensfreude gehen uns verloren.

Durch die Erdung können wir unerwünschtes in die Erde entlassen und uns Kraft und Energie aus der Erde holen.

Die Erde beruhigt, stärkt, reinigt und heilt.

Wir bekommen Grundvertrauen zu uns selbst und den Mitmenschen.

Das Urvertrauen wird gestärkt. Urvertrauen zu haben bedeutet, anzunehmen, dass das Leben immer das Beste zur richtigen Zeit für uns bereithält. Man verliert jede Angst und jeden Selbstzweifel.

Fragen dazu:

Kann ich gesunde Grenzen setzen und wahren?

Grenzen sind trennend und verbindend zugleich.

Gesunde Grenzen setzen um innere Kraft und Stabilität zu gewinnen.

Lebe ich bewusst im Hier und Jetzt?

Kann ich das Leben leben das ich mir immer gewünscht habe?

Plagen mich Ängste, z.B. Existenzängste?

Besitze ich innere Stabilität/innere Ruhe?

Ich bin tief verwurzelt mit der Erde und schöpfe aus ihr Kraft und Vertrauen den Weg meines Herzens zu finden.

2. Stufe Sakralchakra

Gefühle – Wünsche – Kreativität

Achtsamkeit und Raum
Individual- und Seelenraum

Gefühle kommen und gehen. Wenn dieser Fluss aufgrund von schmerzhaften Erfahrungen stagniert, gerät unsere Lebensenergie ins Stocken. Wir verlieren den Kontakt zu uns selbst.

Betroffen sind nicht nur Erwachsene, sondern auch Jugendliche und Kinder. Der Zugang zu unseren Gefühlen sowie zur Freude und Zuversicht ist oft versperrt. Körper, Geist und Seele bilden eine Einheit.

Wenn wir auf der geistigen Ebene chronisch unzufrieden und niedergeschlagen sind, spiegelt sich dies auch in unserem Körper wieder.

Unterdrückte, abgeschnittene Gefühle suchen sich einen anderen Weg!
(Erschöpfung, Krankheit, Depression) Sie sind die Sprache der Seele.

Gefühle sind wichtig um ein ausgeglichenes, erfülltes und authentisches Leben zu führen.

Gefühle verbinden – der Verstand urteilt.

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

Unser Verstand weiß oft nur teilweise was gut für uns ist. Wenn Du auf Dein Gefühl hörst, bekommst Du wichtige Informationen die auf einer ganz anderen Ebene liegen. Gefühle möchten fließen, ihnen zu folgen macht frei und schafft ganz neue Möglichkeiten.

Gefühle verändern die Wahrnehmung. Verlagert man diese auf sein Gefühl, wird man ganz andere Dinge wahrnehmen und die Welt wird viel lebendiger. Es kommt zu einem Perspektivwechsel.

Erkennen, was ist die Botschaft hinter meinen Gefühlen?

Pferde sind Gefühlsöffner, sie heilen die Seele und lehren und unsere Lebendigkeit wiederzufinden

3. Stufe Nabelchakra

Kraft, Vitalität, persönliche Macht

Gestaltung des eigenen Lebens. Wir erfahren Wärme, Kraft und Fülle, Harmonie mit uns selbst und dem Leben.

Wenn es etwas gibt was Du tun musst, weil es wichtig für Dich und Deinen Seelenfrieden ist, dann tue es – jetzt!

Folge der Stimme Deines Herzens. Schiebe Dein Leben, wie Du es leben willst, nicht auf einen fernen Tag auf. Lebe bereits heute wie du es für richtig und wichtig hältst.

Gehe ich der Beschäftigung nach, der ich nachgehen möchte?

Bin und lebe ich so wie ich es möchte?

Wir nehmen die Kraft und die Macht deutlich wahr. Wir fühlen uns in der Mitte und geben die Macht über uns nicht an andere ab.

Ich bin!

Zwei der mächtigsten Wörter in der Welt. Denn was Du hinter diese beiden Wörter stellst, bestimmt Dein Leben!

Entscheide Dich, anderen keine Macht über Dich zu geben, indem Du Dich von deren Urteil abhängig machst. Entscheide selbst, wer Du bist, was richtig und was falsch ist.

Die Entwicklung des Ichs sowie Durchsetzungskraft in der eigenen Umwelt.

Dabei ist nicht das mit Gewalt Durchsetzen gemeint, sondern das Finden eines harmonischen Weges, seine eigenen Ideen zu verwirklichen.

Manche Situationen oder Menschen nehmen uns die Kraft und Energie und schwächen uns.

Sind meine Handlungen kongruent und authentisch mit meinen Gedanken und Gefühlen? Oder stimmt mein Denken nicht mit meiner Handlung überein?

Denke ich eines, fühle was ganz anderes und handle nochmal anders?

So täusche ich mich selbst.

4. Stufe Herzchakra

Liebe, Partnerschaft, Respekt, Vertrauen, Hingabe

Wessen Herz offen steht, fühlt sich mit der Welt im wahrsten Sinne des Wortes verbunden, er kann die Menschen so nehmen wie sie sind.

Das Herz strahlt geistiges Leben, Licht und Wärme aus.

Habe den Mut der Stimme Deines Herzens zu folgen und lebe Dein Leben so wie Du es leben willst.

Lebe ich meine Partnerschaft so wie ich möchte?

Aus welcher Motivation heraus handle ich? Aus Liebe oder aus Angst?

Kann ich Liebe zu mir und anderen empfinden?

Was erfüllt/öffnet mein Herz?

Kann ich wirkliche Nähe zulassen?

Ein starkes 4. Chakra ist liebesfähig, vergibt, verliert nie die Hoffnung und wirkt heilend.

Vergebung ist Heilung

Kann ich vergeben/verzeihen, auch mir selbst?

Wenn Du einem anderen Menschen vergibst, dann tust Du dies deinetwegen!

Wenn Du aufhörst nachtragend zu sein, dann hast Du die Kraft für das Hier und Jetzt. Eine Bürde wird von Deinen Schultern genommen und Du gewinnst Dein inneres Gleichgewicht zurück.

Die Liebe verurteilt nicht, sie bewertet nichts, sie lehnt nichts ab, sondern nimmt alles genauso an wie es ist.

Ich gehe in die Herzatmung.

Vater vergib mir meine Schuld, gib mir die Kraft dass auch ich vergeben kann!

Ich schließe Frieden mit mir und meinen Mitmenschen, das bringt Erleichterung und ich kann friedvoll in meine Zukunft schauen.

Ich gehe in die Wurzelatmung, nehme die Energie aus der Erde und von oben vom Himmel auf und lasse sie in mein Herz. Ich verweile einige Zeit in dieser Position und genieße das Prickeln in den Fingern und spüre die Wärme die in meinem Herzen entsteht.

5. Stufe Halschakra

Wahrheitsfindung, Kommunikation Kreativität

Ausdruck der Seele und Wahrheit

Auf dieser Stufe bewegen wir uns in dem Bereich der Spiritualität

Das Halschakra ist die Quelle unserer Verständigung und Kommunikationsfähigkeit. Es verbindet uns mit dem höheren Selbst, so dass innere Botschaften der Seele, die eigene Bestimmung im Außen bedingungslos wahrgenommen werden, in dem Wissen, dass die äußere Welt nur ein Spiegel unseres Innersten ist.

Wie ist unsere Kommunikation?

Mit welcher Stimme spreche ich? Kommt sie vom Herzen oder aus dem Verstand?

Habe ich eine positive Wortwahl? Sind es positive, kräftigende Worte?

Wie ist unsere Haltung, unser Körperausdruck?

Wahrnehmung der inneren Stimme

Inspiration

Weisheit des eigenen Körpers und dessen Botschaft verstehen

Klarheit im Inneren und im Außen

Achte auf Deine Gedanken, denn sie werden Worte.

Achte auf Deine Worte, denn sie werden Handlungen.

Achte auf Deine Handlungen, denn sie werden Gewohnheiten.

Achte auf Deine Gewohnheiten, denn sie werden Dein Charakter.

Achte auf Deinen Charakter, denn er wird Dein Schicksal.

Talmud

Unser Leben ist das, wozu unser Denken es macht!

Marc Aurel

6. Stufe Stirnchakra

Weisheit und Intuition

Hier geht es darum die innere Stimme wahrzunehmen, zu hören und Intuition zu entwickeln.

Seine eigenen Potentiale, Fähigkeiten und Möglichkeiten erkennen und leben;

Bewusstsein, innere Tiefe, wir kommen in Berührung mit uns selbst.

Je mehr Bewusstsein wir erlangen, desto mehr sind wir in der Lage, nicht nur die äußere sondern auch die innere Welt präzise wahrzunehmen. Wir können das Leben erschaffen das wir uns wünschen.

Intuition und Vertrauen in die eigene Stimme.

Genauso wie die Pferde hat auch jeder Mensch einen persönlichen Zugang zu dieser kraftvollen Quelle. Das intuitive Erleben ist etwas was aus der Vereinigung von Denken und Fühlen entsteht. Du handelst intuitiv wenn Du Deinen Verstand mit Deinem Herzen verbindest und die Gedanken mit den Gefühlen. Wenn Du alle Gedanken und Überzeugungen frei lässt, wenn Du Deinen Gefühlen vertrauensvoll folgst und bereit bist offen nach innen zu lauschen, bist Du frei für das Empfangen aus der reinen Quelle Deines göttlichen Bewusstseins.

Im Vertrauen, kann ich intuitiv handeln, achte auf mein Bauchgefühl und folge dem Ruf meiner Seele.

Die unendliche Weisheit führt und lenkt mich in allem, dass das Beste für mich in Liebe geschieht.

Ich bin die Königin in meinem Reich. Ich bestimme mein Denken, Fühlen und Handeln. Wenn ich mich nur auf den Bereich des Verstandes stütze, bin ich sehr limitiert, da dieser sehr begrenzt ist. Es sind nicht die äußeren Umstände die mein Leben beeinflussen, ich habe es selbst in der Hand, welchen Weg ich im Leben einschlage.

Solange ich meine eigene innere Stimme nicht erkenne und meine Talente und Fähigkeiten nicht wahrnehme, solange verspüre ich eine Leere in meiner Seele. Wir sind die Schöpfer unserer Realität!

7. Stufe Kronenchakra

Bewusstheit- Göttliche Führung- Leben im Hier und Jetzt

Das Kronenchakra steht mit der spirituellen Welt in Kontakt und ist der Schlüssel für höheres Wissen. Es wird auch das Tor zum höheren Selbst genannt. Es ist das Bewusstseinszentrum der Erkenntnis, Religiosität und Spiritualität.

Von göttlicher schöpferischer Kraft durchflutet, beginnen wir unsere Vision umzusetzen, zum Leben zu erwecken.

Wir gestalten kraftvoll, sanft und klar mit Hingabe, Dankbarkeit, Achtsamkeit und Demut unser Leben.

Wenn ich erkenne, dass es ein Segen ist ich selbst zu sein, dann erkenne ich auch, dass es ein Segen ist auf dieser Welt zu sein. Denn wenn ich mich selbst betrachte, meinen Körper, die Funktionen, die Fähigkeiten, die Möglichkeiten meiner Selbst, dann merke ich, dass all jenes was ich zum Glücklichein brauche, schon in mir vorhanden ist.

Mit meiner Intuition und der göttlichen Führung kann ich die Lösungen für all die Herausforderungen finden, die mich im Leben besuchen und schließlich an ihnen wachsen, herrlicher werden, weiser und schöner. Mit meinen Gefühlen kann ich erkennen, ob ich auf dem Weg zur Lösung bin. Mit meinem Körper und meinen Sinnen kann ich meinen Weg gehen, erfahren und genießen.

Ich selbst bin ein Geschenk und wenn ich das fühlen kann dass es so ist, dann bin ich schon im Moment angekommen: In diesem Moment, innig mit mir, im Jetzt!

Das Gefühl im Bauch, das innere Wissen, die Visionen oder die innere Stimme – sie alle versuchen uns etwas zu sagen, und es ist wichtig, dieser inneren Führung zu vertrauen und zu folgen.

Gestern ist vergangen, morgen kommt erst noch. Alles was im Leben passiert, passiert im Hier und Jetzt.

Der einzige Punkt an dem das Leben stattfindet und an dem ich die Chance habe etwas zu verändern, ist genau Hier und genau Jetzt!

Es bedeutet, dass ich vollkommen im Moment bin und meine gesamte Aufmerksamkeit auf das Hier und Jetzt gerichtet habe. Mein Verstand werkelt nicht an irgendwelchen Problemen aus meiner Vergangenheit herum noch sorgt er sich über mögliche Horrorszenarien in der Zukunft.

Ich bin einfach nur präsent. Alles was ist, ist.

Allzu gerne knüpfen wir unser persönliches Glück an bestimmte Voraussetzungen und äußeren Dinge. Doch wirkliches Glücklichein ist an keine Bedingung geknüpft. Es entsteht wenn wir präsent im Moment sind und die Dinge so akzeptieren wie sie nun mal gerade sind.

Wer es schafft im Hier und Jetzt zu Leben, kann wahre Erfüllung erfahren. Dann sind wir wirklich ganz und gar in unserem Sein, ganz wir selbst und ganz hier. Die Pferde leben das JETZT, den Augenblick und lehren uns mit Ihnen in das JETZT einzutreten, um Freude, Fülle, Lebendigkeit, Kreativität und Heilung in einem ganzheitlichen Sinne zu finden.

Wenn Du deprimiert bist, lebst Du in der Vergangenheit.

Wenn Du besorgt bist, lebst Du in der Zukunft.

Wenn Du in Frieden bist, lebst Du in der Gegenwart.

Laotse

Also:

Carpe Diem! Nutze den Tag!

Das Pferd ist mit Abstand der beste Coach, Therapeut und Heiler. Es hilft alle Gefühle, auch die ganz tief verborgenen zu finden, indem es sie spiegelt. Damit hilft das Pferd eine Brücke zwischen Bewusstsein und Unterbewusstsein zu bauen. Es fördert die Selbstreflektion damit man seine eigenen „blinden Flecken“ erkennen und sein wahres Potential entdecken kann. Es lehrt präsent zu sein und bei uns selbst zu bleiben ohne sich von außen ablenken zu lassen- was wiederum hilft, den Weg unabhängig von anderen zu finden und zu gestalten.

Indem ich mich selbst erkenne, wächst mein wahres SELBST-Bewußtsein ständig.

Die Herausforderungen des Lebens lassen uns leicht den Blick für das Wesentliche verlieren, sozusagen unsere “persönliche Macht“.

Dazu können Ereignisse und Situationen aus der Vergangenheit und Gegenwart sowie negative Bemerkungen, Verhaltensweisen und Botschaften anderer Menschen geführt haben. Man nimmt diese Äußerungen als Spitzen wahr, die sehr tief eindringen.

Im späteren Leben können Anfechtungen und Beziehungsprobleme die Wahrnehmung unseres Selbst, die bereits in der frühen Jugend gebildet wurde, verstärken.

Die daraus entstehende Hilflosigkeit führt nicht nur dazu an sich selbst zu zweifeln, sondern greift sehr viel tiefer.

Es handelt sich um einen Prozess, der unsere Überzeugungskraft langsam zunichte macht oder aushöhlt, was von einer zunehmenden Trennung von dem „Ich bin“ führt, einem Gefühl für das Göttliche in uns und für das tiefe innere Wissen, dass wir vollkommen sind.

Alle verdrängten Gefühle bahnen sich einen Weg nach außen. Das fühlt sich wie Befreiung an, wenn man bereit ist, die Emotionen, die in einem geschlummert haben und verdeckt waren, auszudrücken.

Man erreicht das wenn man bereit ist, alle Gefühle bewusst anzunehmen und zu fühlen. Sobald man sich das erlaubt hat, kann sich diese Energie sofort entladen und man ist frei!

Das Pferd tut nichts anderes, als das sichtbar zu machen, was man in sich selbst fühlt.

Pferde spiegeln unsere Seele und zeigen uns, wer wir wirklich sind.

Sie helfen uns heil zu werden, ein unschätzbare Freundschaftsdienst!