

Antonia Schwarzkopf

MINDFUL RIDING



SIEBEN LEKTIONEN
für mehr Pferdeglück

Müller
Rüschlikon

Antonia Schwarzkopf

MINDFUL RIDING

Sieben Lektionen
für mehr Pferdeglück



Einbandgestaltung: R2 I Ravenstein, Verden

Titelfoto: ©Flamingo Images – stock.adobe.com

Illustration Kopf von Mensch und Pferd: ©Valenty/stock.adobe.com

Bildnachweis: Lucas Bauer: S. 92; Franziska Buchda: S. 11; Frauke Collé: S. 4, 43, 51, 71, 95f., 114, 124, 127, 132, 141, 149f., 155; ©Dilok/stock.adobe.com: S. 88; ©MikeFrame/stock.adobe.com: S. 63; Janett Friedt: Umschlagseiten innen, S. 94; Tina Gläß: S. 131; ©Nadine Hase/stock.adobe.com: S. 122/123, 129, 142/143; ©kamontad123/stock.adobe.com: S. 28; Johnny Kummer: S. 36f., 110; Annemarie Mattasch: S. 138; ©mimagephotos/stock.adobe.com: S. 61; Juliane Prasse: S. 89; Charlotte Richter: S. 74, 144, 154; Katharina Schmidt: S. 79; Matthias Schwarzkopf: S. 10, 14, 16, 18f., 22, 24, 31ff., 35, 38f., 42, 48f., 53 (beide), 59, 70, 75, 87 unten, 99, 104ff., 111, 128, 130, 134, 146, 151f.; ©.shock/stock.adobe.com: S. 76, 77, 78; Dr. Juliane Suchy: S. 6f., 82f., 157; ©Talitha/stock.adobe.com: S. 126, 139; ©yolya_ilyasova/stock.adobe.com: S. 23

Alle anderen Fotos wurden von Antonia Schwarzkopf erstellt.

Alle Angaben in diesem Buch wurden nach bestem Wissen und Gewissen gemacht. Für einen eventuellen Missbrauch der Informationen in diesem Buch können weder die Autorin noch der Verlag oder die Vertreiber des Buches zur Verantwortung gezogen werden. Eine Haftung für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

ISBN 978-3-275-02238-0

Copyright © by Müller Rüschnik Verlag

Postfach 103743, 70032 Stuttgart

Ein Unternehmen der Paul Pietsch Verlage GmbH & Co. KG

1. Auflage 2022

Sie finden uns im Internet unter www.mueller-rueschlikon-verlag.de

Nachdruck, auch einzelner Teile, ist verboten. Das Urheberrecht und sämtliche weiteren Rechte sind dem Verlag vorbehalten. Übersetzung, Speicherung, Vervielfältigung und Verbreitung einschließlich Übernahme auf elektronische Datenträger wie DVD, CD-ROM usw. sowie Einspeicherung in elektronische Medien wie Internet usw. ist ohne vorherige Genehmigung des Verlages unzulässig und strafbar.


Gesamtleitung: Claudia König

Lektorat: Claudia König

Innengestaltung: R2 I Ravenstein, Verden

Druck und Bindung: Appel & Klinger, 96277 Schneckenlohe

Printed in Germany

- 
- 18 1. Die beste Vorbereitung – Das Hier und Jetzt begrüßen
Gegenwärtigkeit
- 38 2. Freundlich und dankbar – Das Pferd als Begleiter annehmen
Freundlichkeit
- 62 3. Bewusst-Sein – Eintreten in die Welt des Pferdes
Offenheit
- 82 4. Körperbewusstsein – Körpersprache
Vertrauen
- 104 5. Spazieren gehen – Achtsamkeit erleben mit allen Sinnen
Urteilsfreiheit
- 122 6. Dressur oder Kommunikation
Geduld
- 142 7. Slow Living – Weniger ist mehr
Freude

VORWORT



Draußen regnet es in Strömen. Der Himmel hat sich innerhalb weniger Minuten verdunkelt und schüttet literweise Wasser auf den Paddock vor unserem Offenstall. Mit dem Halfter in der Hand schaue ich nach draußen und muss einsehen, dass ich meinen geplanten Ausritt nun mindestens verschieben, vielleicht sogar für heute ausfallen lassen muss. Unmut und auch Ungeduld machen sich in mir breit. Immerhin sind meine Stunden mit den Pferden täglich sehr begrenzt, denn viele andere Pflichten wollen ebenfalls nicht vernachlässigt werden.

Doch dann kommen die beiden Stuten in den Stall getrottet. Sie suchen einen trockenen Platz und stellen sich ruhig wartend neben mich. Von ihren nassen Leibern steigt Dampf auf. Ein intensiver Duft steigt mir in die Nase. Ich spüre eine wohlige Wärme in mir, ein Gefühl von Geborgenheit, von Ursprünglichkeit und auch Dankbarkeit für diesen intensiven Moment mit meinen Pferden. Wäre ich nicht unfreiwillig gezwungen gewesen, hier mit ihnen zu stehen und auf das heftige Prasseln auf dem Stalldach zu lauschen, dann wäre mein Leben um einen wertvollen Augenblick ärmer geblieben. Um einen achtsamen Augenblick ärmer.

Einen Moment ganz im Hier und Jetzt zu erleben, ohne ihn zu bewerten, sondern ihn »einfach nur« mit seinen Sinnen wahrzunehmen, ohne Kritik, ohne Urteil – das bezeichnet man als Achtsamkeit.

Ich habe »einfach nur« in Anführungszeichen gesetzt, denn einfach ist es bei aller Einfachheit, die wir uns oftmals wünschen, eben nicht unbedingt. Aber es ist ein Weg, der uns zu einem zufriedeneren, erfüllteren, ja glücklicheren Zusammensein mit unseren Pferden führen kann. Zunächst einige bewusste Momente, dann immer mehr, können unser Leben reicher machen. Und die Pferde helfen uns dabei. Ja, sie machen es uns geradezu vor.

Pferde sind immer ganz und gar, mit allen Sinnen und kompromisslos im Hier und Jetzt verankert.

Lassen wir uns ein auf eine Reise mit unseren Pferden, die uns am Ende zu uns selbst führen kann! Bereichern wir unser Leben um ein paar Stunden in der Woche, die uns Gelassenheit versprechen! Die Pferde helfen uns gern dabei.

Dieses Buch enthält eine ganz persönliche Auswahl von Betrachtungsgegenständen, Übungen und Interpretationen. Es ist nicht mehr und nicht weniger als eine Inspiration für Deine ganz persönliche Reise in die Welt der Achtsamkeit, die Welt der Pferde.

*Für Ludwig Amadeus, der mein Leben um so viele Momente reicher macht.
Und für Irene – mit Dir hat alle Pferdeliebe und alles Reiterwissen angefangen. Danke!*

DAS
ERWARTET
DICH







Wenn wir achtsam sind,
dann wissen wir
jeden Augenblick
des einzigartigen Lebens,
das uns gegeben wurde,
zu schätzen.

Jan Chozen Bays

Was ist Achtsamkeit?

Wer ist eigentlich diese Achtsamkeit und was will sie von mir und meinem Pferd? Zugegeben, Achtsamkeit ist zum Trendwort geworden und in aller Munde.

Und trotzdem ist sie kein neuer Trend, sondern eine bereits 2500 Jahre alte Praxis der Selbstführung.

Genau genommen handelt es sich um eine Meditationsform, die zu den passiven Meditationsarten gehört. Während bei aktiven Meditationsarten wie Yoga, Tai-Chi oder Geh-Meditationen Bewegungsabläufe ein integraler Bestandteil sind, gehört die Achtsamkeitsmeditation genauso wie der »Body Scan« zu den passiven Meditationsarten, bei denen ein harmonisches Verhältnis von Spannung und Entspannung angestrebt wird.

Doch als immer häufiger anzutreffender Lifestyle-Begriff verschwindet hinter den Worten Achtsamkeit oder Mindfulness der Meditationsbegriff. Kein schlechter Marketingtrick, denn mit Meditation verbinden wir oftmals, uns irgendwie in Selbstbeherrschung üben oder alles doppelt so langsam erledigen zu müssen, was das Leben mit Pferd so für uns bereithält. Das ist gar nicht notwendig.

Gemeint ist auch nicht – und vielleicht ist es sogar einfacher, damit zu beginnen, was Achtsamkeit nicht ist – ein neues Workout, eine neue Anstrengung, die Du unternehmen musst, um endlich zu Perfektion zu gelangen. Verabschiede Dich lieber schon an dieser Stelle des Buches, ja dieser Reise auf die wir uns gemeinsam begeben werden, von Perfektionismus. Von Zielvorgaben. Von Selbstoptimierung. Du musst nichts tun. Nur sein.

Wir wollen weg von Multitasking, Mental Load und Rushhour. Wir wollen hin zu Selfcare, Slow Living und Quality Time. Das sind moderne Schlagworte, die unweigerlich demjenigen begegnen, der sich dem Thema Achtsamkeit annähern oder sich intensiver damit auseinandersetzen möchte. Natürlich haben wir ein Ziel. Wir möchten Glück erleben. Glück mit unseren Pferden. Und glückliche Pferde. Aber dieses Glück sieht für jeden, der diese Zeilen gerade liest, ganz unterschiedlich aus. Und Deine Vorstellung von (Pferde)Glück unterscheidet sich ganz bestimmt auch von meiner eigenen.

Das Ziel unserer Reise ist also so individuell wie Du, liebe Leserin, liebe Reiterin, liebe Pferdebesitzerin und -liebhaberin.

Vielfach wird zitiert, dass »der Weg das Ziel« sei. Das ist je nach Betrachtungsweise zutreffend. Es ist in der Tat der Weg, den wir genießen sollten, der uns durch unser Leben und den Alltag mit den Pferden führt. Aber Achtsamkeit meint noch etwas anderes: Sie meint die Art, die Geisteshaltung, mit der wir unseren individuellen Weg zu unserem individuellen Ziel gehen. Nicht das Ziel ist entscheidend – okay, das haben wir verstanden. Aber auch nicht der Weg. Sondern das Wie: Wie gehen wir unseren Weg? Nehmen wir ihn als beschwerlich war? Als spaßig und aufregend? Oder gehen wir ihn einfach mit heiterer Gelassenheit?

Du ahnst es sicher schon: Achtsamkeit meint genau das! Heitere Gelassenheit. Gesunde Aufmerksamkeit. Das Verweilen im Hier und Jetzt.



Du musst nichts tun. Nur sein.

Das Ausbleiben von Bewertung, von Idealisierung, von Träumerei und von Reue. Einfach heitere Gelassenheit. Einfach? Ja! Zumindest sollte das unser Anspruch sein. Sind wir achtsam, so sind wir einfach. Wir akzeptieren unsere Gefühle und unser Wesen, unsere Umwelt und unsere Mitmenschen, unsere Pferde und die Dinge, die wir lieben. Sie sind weder gut noch schlecht, weder richtig noch falsch. Sie sind einfach. Und wir können ihnen mit Freundlichkeit begegnen.

Was kann ich von meinem Pferd zum Thema erwarten?

Achtsamkeit ist ein Versprechen: Das Versprechen, zur Ruhe zu kommen. Und die Pferde sind dabei wunderbare Begleiter.

Wir können von ihnen viel darüber lernen, im Hier und Jetzt zu leben. Denn sie sind es mit ihrem ganzen Wesen und Sein.

Pferde begegnen uns achtsam, ohne Erwartungen und ohne jede Wertung.

Sie sind freundlich, warm, stark und sanft – auch zu uns Menschen. Sind wir das auch ihnen gegenüber? Ihre freundliche, aber klare Präsenz schenkt Menschen Orientierung und Geborgenheit. Sie mischen sich nicht ein, wo es sie nicht unmittelbar betrifft. Sie kennen kein System von Schuld und Reue, haben nicht die Fähigkeit, sich zu verstellen. Sie ignorieren alle Äußerlichkeiten, die nicht der unmittelbaren Kommunikation dienen.

Ihre Natur ist darauf ausgerichtet, Bedürfnisse sofort und ohne Umschweife zu

stillen. Sie sind ganz und gar authentisch. Sie fragen sich nicht, ob sie gerade glücklich sind oder was sie morgen noch alles erledigen wollen. Sie ärgern sich nicht stundenlang über den Weidekumpel, der ihnen heute Morgen den besten Platz an der Heuraufe streitig gemacht hat. Sie sind einfach. Natürlich genießen sie auch. Sie leiden auch. Und sie verbinden positive Emotionen damit, wenn sie uns am Weidezaun mit einem Apfel in der Hand entdecken, weil sie sich erinnern, dass wir ihnen gestern auch schon eine Leckerei zur Begrüßung mitgebracht haben. Doch dabei denken sie nicht über das Gestern nach, sondern empfinden genau jetzt die Vorfreude auf den süßen, saftigen Geschmack,

Freundlich, klar und präsent – So sind Pferde.



der sie da erwartet. Und den nehmen sie dann mit ihren Geschmacksknospen wahr, mit ihrem Geruchssinn und den unzähligen Rezeptoren auf ihrer Hautoberfläche. Wie schmeckt ein Apfel? Mit welchen Sinnen nehme ich seine Beschaffenheit wahr? Wie verändert sich der Geschmack, je länger ich ihn zerkaue? Das alles sind Fragen, die uns helfen, die vielen Momente unseres Lebens mit »gesunder Aufmerksamkeit« wahrzunehmen.

Wir können unseren Pferden viel geben, wenn wir uns genau darauf einlassen. So ist Achtsamkeit nicht nur ein Versprechen an Dich, sondern auch an die Pferde. Wenn wir ihnen in einem Zustand vollständiger innerer Ruhe und wirklicher Präsenz begegnen, dann erst können sie uns wirklich verstehen. Sie spüren, dass wir ihnen erstmals auf Augenhöhe begegnen. Ich möchte mich nicht missverständlich ausdrücken und ein Versprechen von transzendentaler Verbundenheit hier geben. Vielmehr geht es um eine Beziehung zum Pferd, die das Pferd auch tatsächlich als solche empfinden kann. Unsere für das Pferd spürbare innere Haltung macht das möglich. Sie bewirkt, dass sich das Pferd bei uns wohl fühlen kann.

Einige Übungen in diesem Buch werden Dir helfen, die Welt mit seinen Augen wahrzunehmen, ja Dein Pferd überhaupt wirklich wahrzunehmen.

Vergessen wir auch nicht, dass wir eine Fürsorgepflicht für diese uns anvertrauten Geschöpfe haben. Wir sind unseren Pferden diese verantwortungsvolle und berechenbare Ruhe schuldig.

Wir verlangen schon viel von ihnen: missverständnislose Reaktion auf unsere Reiterhilfen und widerstandslosen Gehorsam.



Ein Pferd ist ein Pferd. Es ist kein Coach, kein spiritueller Wegweiser und keine Projektion unserer sportlichen Ambitionen.

Einer Suche nach Seelenverwandtschaft und spirituellem Gleichklang habe ich bereits weiter oben schon eine Absage erteilt. Das erscheint mir besonders wichtig, wenn das Pferd als eine Art Coach wahrgenommen oder eingesetzt wird. Persönlichkeitsentwicklung und die Suche nach Erfüllung kann nur mit Rücksicht auf die besonderen Bedürfnisse der Pferde stattfinden – nicht auf deren Kosten.

Sind Pferde denn achtsame Wesen? Bezogen auf den Punkt im Hier und Jetzt leben, ja, denn sie sind durch ihre Natur dazu gezwungen. Sie folgen ihrer Intuition. Aber Achtsamkeit im Sinne von Bedürfnislosigkeit, Fokussiertheit, Gefühlskontrolle oder Reflexion können sie eben nicht leisten, da es dazu den inneren Antrieb und die bewusste Auseinandersetzung mit seinem Ich braucht. Welche Bedürfnisse und Fähigkeiten Menschen und Pferde teilen und welche nicht, werden wir weiter hinten im Buch genauer betrachten.



Musst Du jetzt Dein ganzes Leben umkrempeln?

Ich habe eine Bekannte, die sagt immer: »Du musst positiv denken! Du musst das Beste aus der Situation machen! Du musst jeden Tag Yoga machen! Du musst Dein Pferd täglich bewegen!«

Ich sage: »Du musst gar nichts!« Vielmehr wollen wir uns vom Müssen verabschieden, hinwenden zum Dürfen. Einzig den Wunsch, wach und präsent durchs Leben zu gehen und darin Zufriedenheit und Ruhe zu finden, solltest Du mitbringen. Es geht darum, eine Intuition dafür zu entwickeln, was wir wirklich wollen, was wir können, was wir sind und wer wir sind. Uns mit dem eigenen Selbst verbinden, mit unseren Gefühlen, Wahrnehmungen und Bedürfnissen. Akzeptieren, wer wir sind. Es überhaupt erkennen und dieser Erkenntnis folgen. Dazu gehört auch, Empathie für sich selbst zu entwickeln. Hast Du Dir mal zugehört wie Du mit Dir selbst sprichst? Was Du Dir abverlangst? Empathie bedeutet nicht, sich selbst zu bedauern. Es bedeutet, sich selbst zu spüren. Und weil wir gerade bei Mitgefühl sind: Achtsamkeit erlaubt es uns auch, dieses Mitgefühl für andere zuzulassen, für unsere Mitmenschen, für unsere Pferde, für unseren Planeten. Alle haben sehr viel mehr Mitgefühl nötig!

Du musst nichts verändern, außer der Perspektive. Ab und zu, dann vielleicht öfter, dann so oft, dass es Deinen ganzen Tag durchstrahlt. Ganz, wie Du möchtest. Ganz, wie es zu Dir passt. Aber ich warne Dich gleich: Achtsamkeit birgt Suchtgefahr. Denn wer möchte nicht ganz nach Belieben den Reset-Knopf drücken

können, wenn er sich gerade selbst auf die Nerven geht, wenn er im To-Do-Strudel untergeht, wenn er von ich muss zu ich muss strampelt?

Du musst außerdem kein Workout einplanen. Auch wenn sich der Vergleich zum Muskeltraining geradezu aufdrängt. Die Übungen sollen Dich im Gegenteil geradezu leichtfüßig im Alltag begleiten. Immer dann, wenn Du sie gebrauchen kannst. Die Achtsamkeitsübungen dieses Buches sind pferdebasierend. Aber ihre Prinzipien lassen sich jederzeit und überall auch in den Alltag ohne Pferd einbauen. Sie sind nur als Anregungen gedacht. Bald wirst Du Deine eigenen Achtsamkeitsmomente kreieren und Deine eigenen Übungen erfinden. Schau Dir die Übungen an und entscheide selbst, welche davon zu Dir passen und Dich unterstützen. Du kannst sie dann über einen oder mehrere Tage oder auch Wochen immer wieder anwenden. Ganz sicher wirst Du zwischendurch vergessen, woran Du Dich eigentlich erinnern wolltest. Aber das schwierige ist ja eben, alte Muster zu durchbrechen, neue Routinen aufzubauen und den inneren Schweinehund zu überzeugen. Vielleicht brauchst Du manchmal eine Erinnerungshilfe, die Du gut sichtbar anbringst. Irgendwo, wo Du ihr mehrmals am Tag begegnest – auf Deiner Hand, Deinem Handy, an der Tür. Wähle für den Anfang Tätigkeiten aus, die Du ganz sicher angehen wirst, wenn Du bei Deinem Pferd bist.

Probiere aus und behalte schließlich das bei, was in Dein Reiterleben passt und eine Bereicherung für Dich und Dein Pferd ist.

Was bringt mir das?

Wir denken outputorientiert. Das liegt in unserer Natur – in der des Pferdes im Übrigen auch. Es tut, was ihm guttut. Es vermeidet, wovon es Schaden oder Nachteile erwartet. Also betrachten wir die Vorteile der Achtsamkeit.

Das Ziel, Energie zu sparen, ist jedem Lebewesen (außer beim Spiel) zu eigen. Wir können unsere begrenzten und wertvollen Energiereserven darauf verwenden, über Vergangenes, nicht mehr Veränderbares nachzugrübeln. Wir können sie ebenfalls dafür nutzen, sorgenvoll in die Zukunft zu blicken, Pläne zu machen oder uns Situationen auszumalen, die möglicherweise eintreten werden. Oder auch nicht eintreten werden. Manchmal setzen wir unsere ganze Hoffnung auf Ereignisse und Zustände, die kommen

mögen. Wir stellen uns vor, wie glücklich wir sein werden, wenn unser Pferd erst richtig ausgebildet ist, die Kinder aus dem Größten raus sind, wir mehr Geld verdienen.

Doch unser Geist braucht ebenso wie unser Körper auch Ruhepausen. Wir verlieren sonst den Kontakt zu uns selbst und zu den Menschen, die wir lieben.

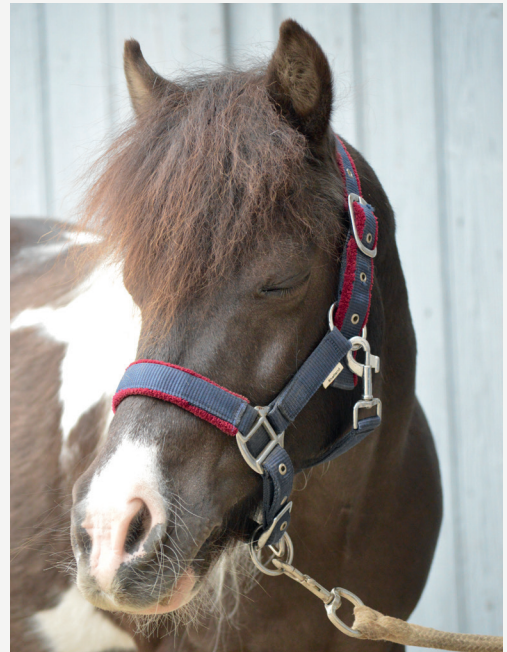
Kennst Du das, im Bett zu liegen und ein notwendiges Klärungsgespräch mit einer Stallkollegin immer und immer wieder im Geiste zu durchdenken? Mit Blick auf Deinen Wecker erschrickst Du darüber, wie wenig Schlaf Dir nur noch bleibt bis er Dich wieder in den neuen Tag treibt. Und was passiert am nächsten Tag? Das weiß ich leider auch nicht. Aber Eines weiß ich mit Sicherheit: Das unangenehme Gespräch

findet gar nicht statt oder ganz anders, als Du es Dir haarklein ausgemalt hast. Du hast die so wichtige Regenerationszeit der Nacht, Deine mentale und emotionale Energie, unnötig verschwendet.

Die Situation mit Achtsamkeit anzugehen, spart diese Energie: Du planst vernunftbasiert für die (nahe) Zukunft und achtest dann mit voller Bewusstheit darauf, was geschieht. Das gibt Dir die Ruhe und Kraft, Deine Pläne an die Realität des Augenblicks anzupassen. Dein Geist bleibt offen, flexibel, wertfrei – und damit bereit für alles, was kommt.

Das gelingt uns, indem wir zeitweise (und irgendwann immer öfter) die Energie von der Denkfunktion des Geistes der Achtsamkeitsfunktion des Geistes zuwenden. Weg vom Grübeln, hin zum Wahrnehmen. Gern auch zum Genießen. Wir beruhigen unser Inneres, indem wir ihm eine neue Aufgabe geben. Es soll sich mit der unmittelbaren Gegenwart beschäftigen. So gehen wir ökonomisch mit unseren Energiereserven um. So bietet der regelmäßige achtsame Umgang mit uns, unserem Pferd und unserer Umwelt physisch und psychisch dauerhaften Nutzen. Er führt zu mehr Ruhe und Entspannung, zu mehr Energie und Lebensfreude. Da wir auch uns selbst achtsam begegnen dabei, können wir ganz persönlich von mehr Selbstvertrauen und -akzeptanz sowie weniger Anfälligkeit gegenüber Stress, Angst und depressiver Verstimmung profitieren. Achtsamkeit soll sogar zu weniger Immunschwäche und chronischen Schmerzen beitragen. Unsere Umwelt profitiert von mehr Mitgefühl ihr gegenüber.

Und unsere Pferde davon, dass wir ihm unsere ganze Aufmerksamkeit, Ruhe und Liebe schenken.



Wie kann mich dieses Buch begleiten?

Mit diesem Buch möchte ich Dir Denkanstöße und ganz praktische Übungen, Werkzeuge sozusagen, an die Hand geben, mit denen Du diese Einfachheit erleben kannst. Einfachheit, Gelassenheit, Bewusstheit, Zufriedenheit. Während Du dieses Buch liest, wird Dir immer klarer, was damit genau gemeint ist. Und auch, wie Achtsamkeit helfen kann, eine bessere Beziehung zu Deinem Pferd aufzubauen. Wie nicht nur Du, sondern auch Dein Pferd von Deiner neuen Art, die Welt zu sehen, profitieren wird. In jedem Kapitel wird ein weiterer Aspekt des achtsamen Umgangs mit uns selbst und unseren Pferden beleuchtet. So bewegen wir uns in achtsamen Schritten mit jedem Kapitel immer weiter auf die Pferde zu. Wir kommen ihnen mental immer näher, tauchen ein in ihre Welt. Wir finden Ruhe und Einklang.



Freundlichkeit, Offenheit, Geduld, Urteilsfreiheit, Gegenwärtigkeit, Vertrauen und Freude.

Wir bewegen uns mit unseren Pferden gemeinsam – durch unsere und ihre Welt. Am Ziel unserer Reise erfahren wir, was echte Kommunikation mit Pferden bedeuten kann. Nach und nach werden die Geisteshaltungen entwickelt, die unser Leben zufriedener und die Momente mit unseren Pferden intensiver machen: Freundlichkeit, Offenheit, Geduld, Urteilsfreiheit, Gegenwärtigkeit, Vertrauen und Freude. Die einzelnen Kapitel werden in diesem Sinne jeweils einer dieser Geisteshaltungen schwerpunktmäßig gewidmet sein.

Am Ende steht ein Konzept von achtsamem Umgang mit Pferden, das Du mit der dabei erlernten Offenheit für Dich prüfen kannst. Vielleicht macht Dich die ein oder andere

Bemerkung von mir stutzig, verärgert oder stört Dich. Dann ergründe mit den hier zur Verfügung gestellten Werkzeugen den Grund für Deine Irritation. So kannst Du den für Dich richtigen Weg mit allem Vertrauen in die Sache finden.

Ich möchte Dich einladen, jeden Tag ein paar Augenblicke den von mir hier vorgestellten Übungen und Anregungen Aufmerksamkeit zu schenken. Du musst dafür Dein gewohntes Tagesgeschäft nicht unterbrechen. Du gehst ihm nur anders nach: Mit anderen Augen, mit einer anderen Aufmerksamkeit für Dich, Dein Pferd und das, was Dich Deinem Pferd näherbringt.

In einigen buddhistischen Klöstern ist es üblich, eine Woche einer bestimmten



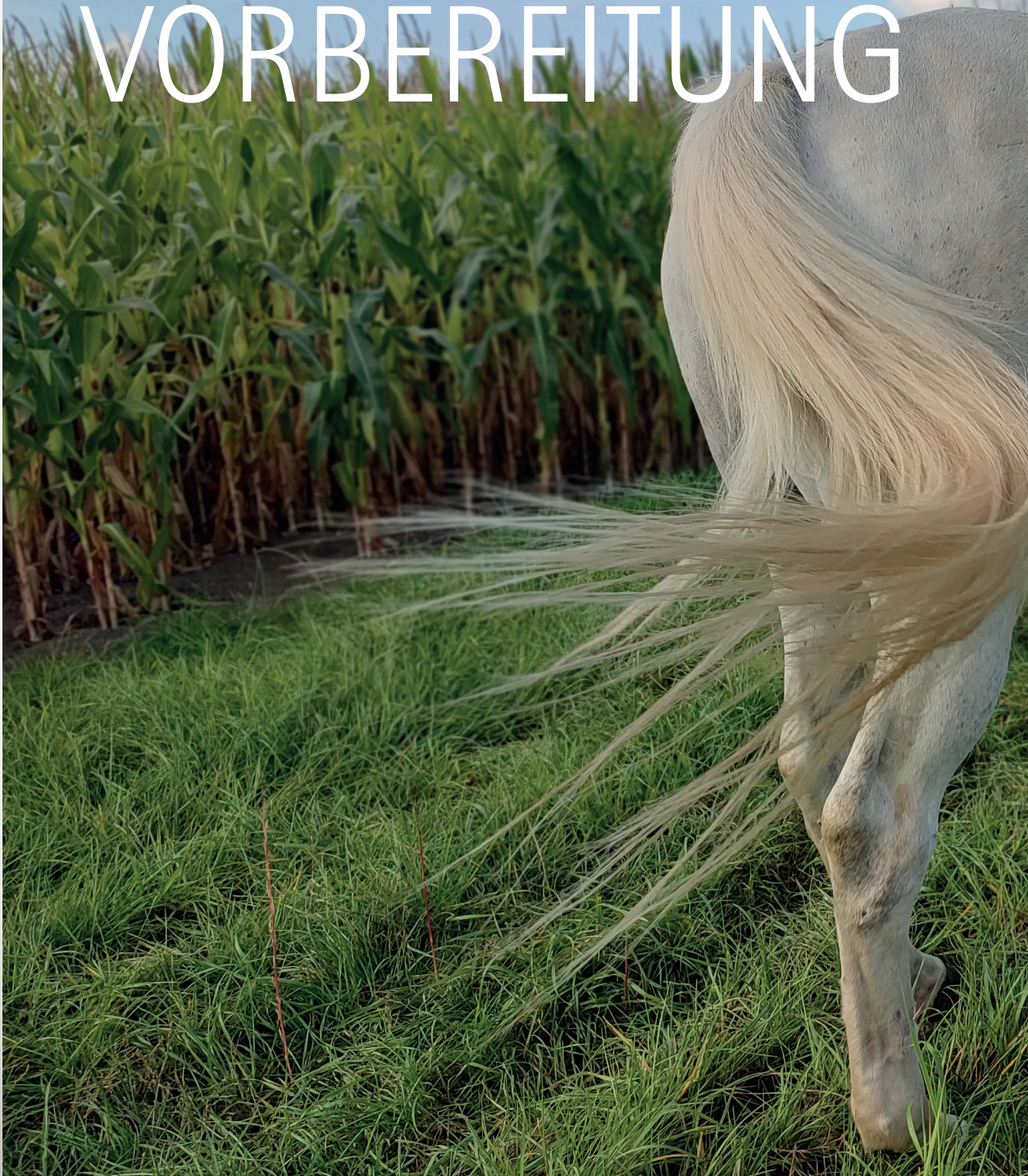
Übung zu widmen. So könntest Du jede Woche mit einer neuen Übung beginnen. Übung um Übung, Seite um Seite würdest Du so Deinem Wunsch nach Harmonie, Gelassenheit und Freude näherkommen. Wenn Du auf innere oder äußere Widerstände triffst, kannst Du die Übung auch beliebig verlängern.

Auch das Erleben und anschließende Reflektieren, dass man eine Übung nicht gemacht hat, weil sie nicht passt oder so klappt wie gewünscht, gehört dazu. Notiere doch am Ende jeder Woche Deine Erfahrungen in einem Journal. Auch dieses Ritual ist eng verknüpft mit der Achtsamkeitspraxis. Es hilft, seine Gedanken zu ordnen, aber auch, sie ruhen zu lassen. Einmal aufgeschrieben, können sie im Journal bleiben. Dein Kopf ist damit um ein paar Stimmen erleichtert. Dazu später mehr.

Das Reiten lernen wir meist zunächst an der Longe, in ruhigem Tempo, auf einem braven Pferd und im besten Fall mit einer geduldischen Reitlehrerin, die uns Sicherheit gibt. So empfiehlt es sich auch, dass Du Dich in achtsamen Einstellungen übst, wenn es Dir gut geht und Du wenig Ablenkung um Dich hast. Trainiere Deinen Achtsamkeitsmuskel zuerst an der Longe. Wenn er gewachsen und Dir eine wirkliche Stütze geworden ist, kannst Du Dich auch ins Gelände wagen. Bald wird er Dich auch auf einem bockenden Pferd nicht mehr im Stich lassen: Wenn also der Alltag um Dich herum stürmisch ist und die Gedanken in Deinem Kopf einander an Lautstärke zu übertrumpfen versuchen.

Genug vorbereitende Theorie. Nun sollten wir losgehen! Unterwegs werden wir immer mehr entdecken und uns entwickeln.

DIE BESTE VORBEREITUNG





Das Hier und Jetzt begrüßen



Die wichtigste Stunde ist
immer die Gegenwart,
der bedeutendste
Mensch immer der,
der Dir gerade gegen-
übersteht,
und das notwendigste
Werk immer die Liebe.

Meister Eckhart

Gegenwärtigkeit

Bevor Du mit Deinem Pferd in irgendeiner Weise arbeitest, holst Du es für gewöhnlich aus dem Stall oder von der Weide und bringst es zum Putzplatz. Du bindest es an und erwartest, dass es sich dort ruhig und kooperativ von Dir putzen lässt. Bis zu dem Moment, in dem Du mit der weichen Kardätsche über sein schimmerndes Sommerfell streichst, hast Du jedoch schon eine Vielzahl von Momenten erlebt, die vor allem für Dein Pferd von entscheidender Bedeutung sind:

Du hast Dich Deinem Pferd genähert, hast seinen Privatbereich betreten, hast es begrüßt und schließlich dazu gebracht, Dir zu folgen. Es sind viele kleine Dinge passiert, bei denen Du viele kleine (und bedeutende) Signale an Dein Pferd gesendet hast.

Hast Du diese selbst auch wahrgenommen? Warst Du ganz im Hier und Jetzt, ganz bei Deinem Pferd? Oder wunderst Du Dich gerade selbst, wie ihr beide heute eigentlich an diesem Putzplatz gelandet seid? Hat vielleicht (mal wieder) der Autopilot übernommen? Er weiß ja wie es geht. Jeder Handgriff sitzt. Darüber muss man nicht viel nachdenken. Routine.

Aber dabei hast Du schon viele wertvolle Augenblicke mit Deinem Pferd geradezu verpasst. Hast vielleicht daran gedacht, was Du heute alles machen möchtest mit ihm. Dein Pferd hat in der Zwischenzeit schon

vieles über Dich und von Dir gelernt. Du hast es nur nicht bemerkt. Du warst in Gedanken. Vielleicht auch darüber, warum es beim letzten Mal nicht so gut geklappt hat mit der neuen Lektion.

Versteh mich nicht falsch: Es ist gut darüber nachzudenken, wie man mit seinem Pferd arbeiten möchte und nach Lösungen zu suchen, wenn es nicht so läuft. Aber nicht jetzt! Jetzt verdient Dein Pferd Deine volle Aufmerksamkeit. Denn diese verlangst Du ja auch von ihm.

Was also tun? Bevor Du Dein Pferd anbindest, bindest Du zunächst Deinen unruhigen Geist an! Du verankerst ihn, indem Du Deine Gedanken und Gefühle immer und immer wieder in den Moment zurückholst, den Du gerade erlebst. Du bündelst seine Konzentration, beruhigst ihn und befreist ihn von Ablenkung.

Die Praxis der Achtsamkeit lädt uns dazu ein, uns darin zu üben, uns nicht von unseren Gedanken und Gefühlen mitziehen zu lassen. So können sie uns weniger beherrschen. Wir erlangen Kontrolle zurück über unseren Geist und so auch über unseren Körper. Denn beide gehören zusammen – ob wir es nun wollen oder nicht. Ob es uns nun bewusst ist oder nicht.

Ist Dein Inneres so aufgebracht und aufgewühlt, dass Du Dich vielleicht verängstigt



Jetzt verlangt Dein Pferd Deine volle Aufmerksamkeit – so wie Du von Deinem Pferd.

oder wütend fühlst, dann wirst Du andere um Dich herum angreifen – und das ist in dem Fall Dein Pferd – oder Dich selbst mit Selbstkritik zermahlen. Für beides jedoch ist das nicht der Moment, denn Du trägst gerade die Verantwortung für ein anderes, Dir schutzbefohlenes Lebewesen. Für eines, von dem Du Dir auch noch wünschst, er fühle sich wie Dein Partner, Dein Freund.

Bring Dein Inneres zur Ruhe wie ein zappeeliges Pferd und richte alle Deine Sinne darauf, was Du gerade tust. Es ist ganz normal, dass Du dabei anfangs immer wieder abschweifst.

Gegenwärtigkeit

Eine Grundlegende Geisteshaltung achtsamer Lebenspraxis ist die Gegenwärtigkeit. Sei ganz präsent. Erlebe die Gegenwart mit allen Sinnen. Die Vergangenheit ist vorüber, über der Zukunft liegt noch ein Schleier. Was Du wirklich hast und was Dir als Geschenk zu Füßen liegt, ist die Gegenwart. Schenke ihr Deine volle Aufmerksamkeit mit jedem Atemzug. Jetzt! Und jetzt! Und jetzt! ... Betrachte dabei Deine Gefühle und Gedanken. Denn diese gehören zum Menschsein dazu. Begrüße sie. Akzeptiere sie. Und lass sie wieder los.

Einfache Rituale und Gewohnheiten mit denen Du die gemeinsame Zeit mit Deinem Partner Pferd startest, können dabei ein nützliches Werkzeug sein.

Übung: Bewusstes Atmen

Diese Übung bildet sozusagen die Basis jeder Achtsamkeitspraxis. Widme ihr getrost die erste Woche Deines achtsamen Umgangs mit Dir und Deinem Pferd! Sich bewusst und immer wieder auf den eigenen Atem zu konzentrieren, ihn zu beobachten und



ganzheitlich wahrzunehmen, ist ein Anker, der uns jederzeit zur Verfügung steht. Übe Dich darin in ruhigen Momenten. Mit zunehmender Praxis kann er die Funktion eines Reset-Knopfes übernehmen. Immer dann, wenn Du eine Pause und Ruhe brauchst, Du Dich auf eine neue Situation einstellen willst oder eine der achtsamen Geisteshaltungen kultivieren möchtest. Eine gute Gelegenheit ist es, noch vor Betreten des Stalls oder der Weide einige Augenblicke beim eigenen Atem zu verweilen. Mit der Klarheit und Ruhe, die Du damit unterstützt, kannst Du Dich anschließend Deinem Pferd nähern. Diese Qualitäten sind für das Fluchttier Pferd von ganz wesentlicher Bedeutung. Näherst Du Dich ihm mit dieser Geisteshaltung, kann es sich Dir vertrauensvoll anschließen. In den Augen eines Pferdes ist ein geeignetes Leittier genau daran zu erkennen – an seiner Klarheit und Ruhe.

Im Kern geht es bei dieser Übung darum, die Aufmerksamkeit zu lenken. Und bewusst zu atmen.

Dazu sorgst Du für guten Bodenkontakt. Deine Gesichtsmuskeln, Dein Nacken, die Schultern und Arme sollen entspannt sein. Richte Deine Aufmerksamkeit also zunächst darauf. Spüre, wo sich Dein Körper noch in Verspannung befindet und versuche diese durch kreisende Bewegungen der Gelenke zu lockern.

Dein Rücken soll Dich entspannt aufrichten. Zu entspannt, sackst Du in Dich zusammen. Dein Atem wird eingeengt. Zu versteift, verkrampfst Du. Das rechte Maß an Stabilität zu finden ist bereits Teil der Achtsamkeitsübung.

Atme durch die Nase und möglichst tief in den Bauch hinein. Deine Bauchdecke soll sich merklich und sichtbar heben und

senken. Beobachte Deinen Atem dabei, versuche ihn aber nicht willentlich zu lenken. Er soll ruhig fließen, nicht hinein oder herausgepresst werden.

Mit der Zeit wird sich Dein Atem automatisch beruhigen und vertiefen. Mit dem tief ein- und ausatmen vermitteln wir unserem Körper das Gefühl von Sicherheit. Der Parasympathikus wird aktiviert. Mit jeder Ausatmung wird das vegetative Nervensystem angesprochen, das unsere unbewussten Körpervorgänge sowie auch Anspannung und Entspannung steuert. Schenken wir dem Ausatmen mehr Bedeutung, wird über die Atmung die Muskulatur entspannt. Der ganze Organismus kann sich regenerieren. Deshalb sind auch kurze Atempausen dieser Art schon hilfreich. Diese Entspannung überträgt sich auf Dein Pferd. Das vertreibt beim ihm das ungute Gefühl, dass Du vor etwas gefährlichem Angst hast – und es vorsichtshalber auch panisch werden sollte.

Beim Ausatmen lässt Du alle Gedanken los.

