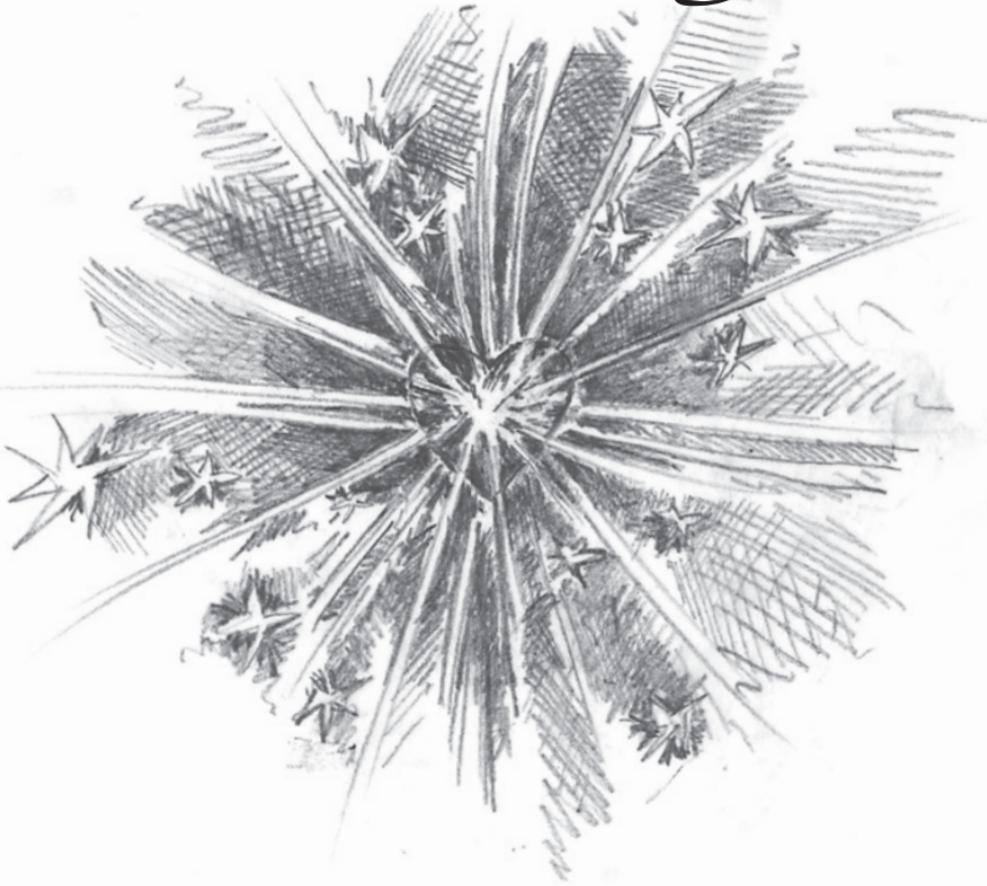


«Psychomotorik pro Pferd»

... aus dem Herzen



♡ Caroline Raimondi

Inhalt

... aus dem Herzen

«Da man einen Engel ohne Flügel nicht Engel nennen kann, nennt man ihn Pferd»	11
Die drei Pferdetypen	61
Die drei «goldenen» Regeln	66

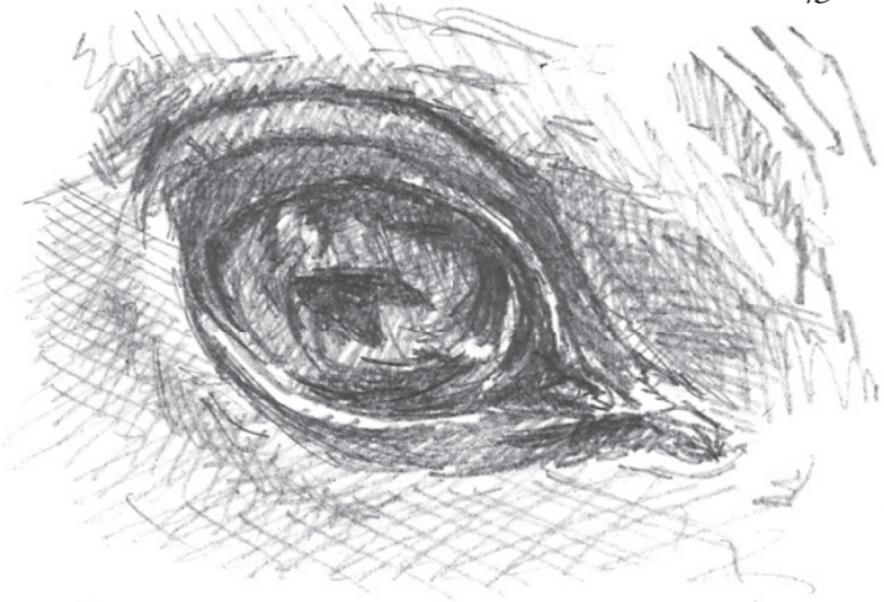
«Psychomotorik pro Pferd»

Los geht's	74
Die richtige oder die falsche Seite	88
Der Kernstabilisator (Crunches)	93
Der Gleichschritt – Der gespiegelte Gang	110
Catwalk – Pantherwalk	113
Springen auf der Stelle – Galoppsprung	132
Target – Gymball, Sack, Badenudel ...	134
Zur Seite – seitwärtsgehend	139
Ideen ohne Grenzen	141
Reiten im Sinne der «Psychomotorik pro Pferd»	144
Schlusswort	166

*«Da man einen Engel ohne Flügel
nicht Engel nennen kann,
nennt man ihn Pferd»*

Vielen lieben Dank, dass Sie sich für dieses Buch entschieden haben. Ich bin mir sicher, dass Sie über die eine oder andere Seite stolpern und inhaltlich überrascht sein werden. Ursprünglich sollte dies ein Buch über die Kappzaumarbeit werden, eines mit logisch aufgelisteten Kapiteln und Unterkapiteln. Schön strukturiert, illustriert und systematisch aufgebaut. Ja, ehrlich, ich war fast fertig. Aber wie Sie sehen können, kam es anders. Zum Glück. Ich fühle mich wundervoll dabei. Denn dieses Buch kommt aus meinem -en. Ich musste mir nicht den Kopf zerbrechen über die einzelnen Kapitel, musste keine Gedanken an Titel und Untertitel verschwenden. Meine Motivation ist riesig.

Den Begriff «Motivation» werde ich noch einige Male aufgreifen. Er ist ein wichtiger Teil im Zusammensein von Mensch und Pferd. Also eigentlich ist er unabhängig von beiden Seiten ein sehr wichtiger Begleiter im Leben. Dazu aber später mehr. Zuerst möchte ich meine Beweggründe erläutern, wie es zu diesem Buch gekommen ist.



kommen und innerer Ruhe ermöglicht.

Jahrelang studierte ich die Anatomie und mit ihr die Bewegungsabläufe der Pferde. Ich lehrte meinen Schülerinnen alles über die natürliche Schiefe und die Vorderhandlastigkeit. Wie man diese in der Arbeit mit einbezieht und worauf man dabei zwingend achten muss. Ich trichterte fundierte Theorie in meine Schülerinnen hinein, forderte sie zum Mitdenken und vor allem zum Handeln auf. Eigentlich dachte ich immer, ich würde die Pferde und ihre Menschen niemals überfordern oder zu einer Handlung zwingen. Immer stellte ich die innere Losgelassenheit an erste Stelle. Wie ich mich doch irrte.

So falsch war meine Wahrnehmung. Heute fühle ich tief in mir, dass einiges wohl ziemlich schiefgelaufen ist. Irgendwann war ich definitiv falsch abgebogen. Wo und wann das passiert ist, kann ich nicht genau sagen. Ich gehe davon aus, dass es bereits in den Anfängen meiner Reiterkarriere geschah. Es wird einem so auf den Weg mitgegeben, ohne dass man es eigentlich will. Die Absichten können noch so gut gewesen sein, die Umsetzung war es in meinen Augen definitiv nicht.

Vergessen Sie niemals:

Pferde sind Lebewesen, sie tragen Ängste, Unsicherheiten, Mut und manchmal auch Übermut in sich. Lebewesen, die ihren Körper spüren und zu eigenständigem Handeln befähigt sind. Wieso wir Menschen davon ausgehen, dass wir komplett über sie verfügen dürfen, weiß ich auch nicht.

Dank der etlichen Stunden, in denen ich mit den Pferden zusammen sein durfte, habe ich gelernt, das Pferd mit meinem ganzen Sein zu spüren. Dadurch hat sich für mich vieles verändert. Heute schaue ich nicht mehr nur mit meinen Augen, sondern verwende dazu mein . Sie finden in diesem Buch viele Tipps und Ideen, um mit Ihrem Pferd ebenfalls eine harmonische und

glückliche Zeit zu verbringen. Sie werden aber kein Ausbildungskonzept serviert bekommen, in dem ich Ihnen Schritt für Schritt einzelne Lektionen erkläre. Alles hier drin hat seinen Ursprung in meinem ♡-en. Genauso wünsche ich mir von Ihnen, dass auch Sie Ihr ♡ bewusst wahrnehmen, es zum Fühlen und Denken verwenden, Ihren Verstand und alles, was Sie sonst noch blockiert, beiseite lassen. Ihr ♡ wird Sie leiten und Ihr Pferd wird Ihnen hilfsbereit zur Seite stehen. In diesem Buch geht es nicht nur um Ihren Vierbeiner, es geht auch um Sie. Sie werden sich und Ihr Pferd nach und nach von einer neuen Perspektive aus betrachten können. Sie werden zusammenwachsen, sich dank Ihrem Pferd vorwärts bewegen. Sollten Sie sich noch nicht mitten in diesem Prozess befinden, werden Sie ihn vermutlich mit diesem Buch beginnen.

Es ist ein verbreitetes Übel, jeden Muskel und jede Bewegung genauestens unter die Lupe zu nehmen, das Pferd gedanklich in Einzelteile zu zerlegen und bis in die hinterste und letzte Zelle zu kritisieren. Auch ich tat das eine lange Zeit. Bis ich merkte, dass dies mein Verstand und nicht mein ♡ tat. Ich vermute, dies war

der Grund, warum mit der Zeit eine große Leere in mir heranwuchs. Ich stand täglich in den Reithallen und auf den Außenplätzen, zusammen mit den wunderbaren Pferden und ihren motivierten Besitzern, aber mit jedem Tag spürte ich diese Unzufriedenheit und Hilflosigkeit mehr. Wie grauer Smog hing dieses Gefühl über den Pferden, den anwesenden Menschen und mir. Und ich meine nicht nur meine Kundschaft, auch andere Reiter, Pferde, Zuschauer, ja sogar das Stallpersonal waren für mich gefühlsmäßig genauso in diese übelriechende Wolke mit eingeschlossen. In den Gesichtern dieser Menschen und ihren Pferden konnte man vieles lesen, Glück und Liebe waren es aber eindeutig nicht. So viel Frust, Wut und Ärger tritt im Zusammensein mit den Pferden an die Oberfläche. Gerade heute teilte ich eine Reithalle mit zwei Damen und deren beiden Pferden. Sie logierten ihre Vierbeiner am Kappzaum. Permanent wurde mit der Peitsche geknallt, geschналzt und getrieben. Hätten die Damen ihre Peitschen am Eingang abgeben müssen, wie früher die Männer ihre Waffen vor dem Betreten eines Raumes, hätten sie vermutlich ein großes Problem gehabt. Ich bin mir nicht sicher, ob die beiden Ponys dann noch vorwärts getrabt oder galop-

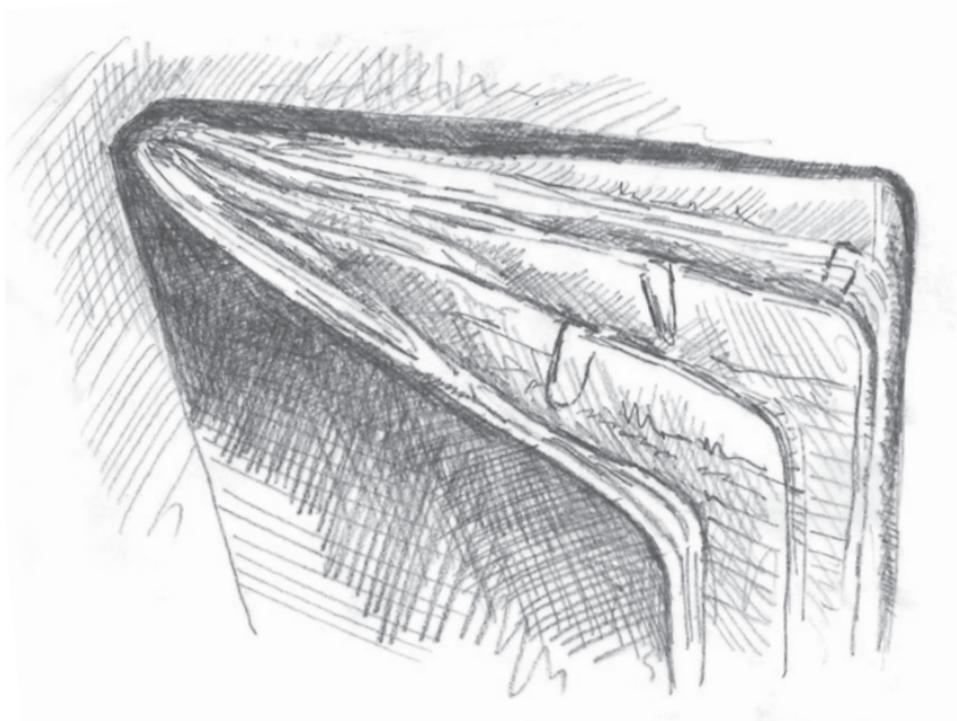
piert wären. Während der Arbeitssequenzen fielen von der jüngeren Frau andauernd unfreundliche Worte, das Pferde wurde permanent angeschnauzt. Sie hatte explosionsartige Ausbrüche. Mal sollte das Pferd schneller werden, dann aber sofort wieder stehen bleiben. Ich zuckte jedes mal zusammen, als das nächste Gewitter seinen Höhepunkt erreicht hatte. Das Tier war sichtlich irritiert und die Angst breitete sich in seinen Augen aus. Die andere Dame bat ihr Pferd ganz freundlich und lieb mitzumachen, auf den ersten Blick machte es jedenfalls diesen Anschein. Wehe das Pony wurde langsamer oder brachte eigene Vorschläge. Dann knallte es richtig und mit zuckersüßer Stimme wurde es aufgefordert, doch bitte zu gehorchen. Wie widersprüchlich doch die ganze Situation war. Es wunderte mich nicht, dass die Jüngere der beiden Frauen am Schluss sogar noch in Tränen ausbrach, weil ihr Pferd nicht das tat, was sie so gerne von ihm hätte, obwohl sie doch so viel übte. Er «verarsche» sie nur und sie wisse nicht, was sie dagegen tun sollte. Es war so offensichtlich: Beide Frauen trugen ihr Inneres an die Pferde heran, diese spiegelten alles ohne Erbarmen. Die junge Frau reagierte mit Wut und Frust, die andere redete sich alles einfach schön. Diese zwei Arten

von Verhalten waren aus meiner Sicht Paradebeispiele zweier typischen Reaktionsarten von Pferdefrauen. Es gibt Menschen, die halten sich nicht zurück, flippen aus, lassen ohne Scham Dampf ab und schieben alle Schuld auf ihr Pferd. Manche, wie die junge Frau von heute Nachmittag, schämen sich im Anschluss, sind frustriert und traurig über ihr eigenes Verhalten. Auch ich erkenne mich in ihr wieder, früher gab es durchaus Zeiten, in denen ich genauso war. Ebenfalls ist mir das Verhalten der zweiten Frau alles andere als unbekannt. Grundsätzlich reagierte sie genau gleich, einfach in ihrem Innern, hat aber gelernt sich nach außen zusammenzureißen, um keine Blöße zu zeigen. Ich bin überzeugt, dass beide Frauen bereits mitten im Prozess sind, ihre inneren Konflikte längst im Gang sind. Die Pferde werden versuchen ihnen dabei zu helfen, sobald sie bereit sind hinzuhören.

Nehmen Sie sich einmal bewusst vor, eine Woche lang die Gesichter in ihrem Pferde-Umfeld zu beobachten. Versuchen Sie in dieser Zeit Ihr ganzes Wissen, Ihre Ansprüche und Ihre reiterlichen Ziele beiseite zu stellen. Beobachten Sie so, als hätten Sie keine Ahnung von Pferdehaltung, Pferdepflege und Pferdeausbildung.

Schauen Sie den Pferden und Menschen in die Augen. Sie können im Stall beginnen. Was sehen Sie? Was sagt Ihnen Ihr ? Gehen Sie dann weiter zum Putzplatz, was nehmen Sie da für Gefühle wahr? Was strahlen die Menschen aus, während Sie Ihre «Lieblinge» putzen und satteln? Glück, Freude, Liebe, Dankbarkeit? Wie sieht es aus bei der gemeinsamen, sportlichen Betätigungen, im Roundpen, auf dem Reitplatz oder der Halle? Vergessen Sie nicht, es geht dabei nicht um richtig oder falsch. Ob die Reiterin nun klasse oder grausig reitet, ob das Pferd in guter Haltung geht oder nicht, ist nicht das Thema. Schauen Sie mit Ihrem -en. Versuchen Sie, die Stimmung einzufangen. Konzentrieren Sie sich auf die Augen. Sie sind die Türen der Seele, sie machen das Innere eines jeden Lebewesens sichtbar. Am besten schreiben Sie sich alles auf, besorgen Sie sich ein schönes, kleines Notizbuch. Ich habe immer eines in meiner Handtasche dabei. Täglich schreibe ich Gedanken nieder, welche mich aus dem Nichts heraus berühren. Manchmal skizziere ich etwas, versuche eine Situation festzuhalten, um später wieder darauf zurückzugreifen. Geistesblitze helfen uns bei der Suche nach dem richtigen Weg. Nehmen Sie sie ernst und halten Sie sie fest. So

oft hatte ich während des Autofahrens eine Eingebung, konnte diese aber nicht aufschreiben. Später ärgerte ich mich, dass ich nicht kurz angehalten habe, um mir ein paar Notizen dazu zu machen, denn ich wusste im Nachhinein nicht mehr, was ich eigentlich aufschreiben wollte. Ich habe auf meinem Handy eine Sprachmemo-App, so kann ich auch ganz schnell ein paar Worte aufnehmen, wenn ich mein Notizbuch nicht zur Hand habe. Dank der modernen Technik ist das heute kein Problem mehr.



Die drei Pferdetypen

Eigentlich ist es vollkommen unnötig und trotzdem möchte ich zwischen drei Pferdetypen unterscheiden. Unnötig aus dem Grund, weil wir bei der «Psychomotorik pro Pferd» auf die Gegebenheiten reagieren. Wir sind im Jetzt und reagieren auf die Situation. So spielt es keine Rolle, mit was für einem Pferd wir es zu tun haben, es zählt nur der Moment. Trotzdem möchte ich Ihnen diese drei Gruppen vorstellen, damit es für Sie eventuell einfacher wird und Sie die Situation besser einschätzen können. Ihre Geduld und Ihr Verständnis wird sowieso auf die Probe gestellt, es kann Ihnen Sicherheit geben, wenn Sie wissen, woher der Wind weht. Und mit was für einem Pferd Sie es zu tun haben könnten.

Der erste Typ ist der «**Grünschnabel**». Hierbei handelt es sich um ein junges, noch ganz oder fast rohes Pferd. Dieses Pferd hat die Spielgruppe erst vor kurzem hinter sich gelassen. Der «**Grünschnabel**» kennt je nach Situation seinen Körper recht gut, hat ihn in den letzten Jahren mit anderen Grünschnäbeln im Spiel und Kampf in Form gebracht und trainiert. Bei ihm geht es

darum, das Spiel weiterzuführen. Ihn in seinem Tun zu bestärken und zu fördern. Der «**Grünschnabel**» lernt in erster Linie mit Hilfe der «Psychomotorik pro Pferd» sich im Beisein des Menschen zu entspannen, seelisch wie auch körperlich ins Gleichgewicht zu finden. Gelingt ihm das, wird er seinen Körper aus einer tiefgreifenden Natur wahrnehmen. So wird es ihm nicht schwerfallen, Schwachstellen zu erörtern und diese mit viel Mut und Elan anzugehen, bis sie ihn nicht mehr belangen.

Aber «**Grünschnabel**» ist nicht gleich «**Grünschnabel**», daher lassen Sie sich überraschen und genießen Sie die Zeit mit dem Jungspund. Ein junges Pferd ist eine Herausforderung und eine große Chance, sich weiter zu entwickeln. Je unverdorbenere diese Geschöpfe sind, umso ehrlicher werden sie zu ihrer Besitzerin sein. Was bedeutet, dass nicht die eigentliche «Arbeit am Pferd» sich schwierig gestaltet, sondern dass die Arbeit an der eigenen Persönlichkeit und Entwicklung es zu einer ganz speziellen Aufgabe macht.

Dann gibt es die «**Lebendigen**». Diese Pferde wissen, wie der Hase läuft (oder hüpf). Ihr Motto: Gehorche oder kämpfe. Meist kommt das Kämpfen beim Menschen

nicht so gut an und das Gehorchen auf die Dauer beim Pferd ebenso wenig. Tun die «**Lebendigen**» stets das, was der Mensch ihnen aufträgt, wird der Körper gesundheitlich überstrapaziert. Früher oder später wird etwas kaputtgehen.

Anzeichen dafür sind zum Beispiel: Faulheit, Muskelverspannungen, nicht erörternde Lahmheit, Rückenschmerzen, Sehnenprobleme, Magengeschwüre, Stoffwechsel-Fehlfunktionen und wiederkehrende Koliken, Hals- oder Genickblockaden und noch ein einiges mehr. Sie kommen dann im Jahres-, mit der Zeit im Monats-Rhythmus, bis sie schlussendlich einen chronischen und irreparablen Status erreicht haben. Dann wird aus dem «**Lebendigen**» ein «**Verausgabter**».

Der «**Verausgabte**» hat die anderen beiden Stufen durchlaufen und steht nun im Scherbenhaufen seiner Geltungsdauer. Hier spricht man ganz klar von «Burnout». Eventuell hat er jahrelang gekämpft oder gefühlte Jahrhunderte gehorcht. Manchmal waren es auch nur ein paar Monate; sie reichen bereits aus, um den Status «**Verausgabter**» zu erlangen. Schlussendlich macht es keinen Unterschied – die Seele und der Körper sind ver-

braucht, durch Fremdbestimmung und Überforderung. Dem «**Verausgabten**» können wir Linderung verschaffen, aber nicht in jedem Fall gelingt es uns, alle Wunden zu schließen. Die eine oder andere Leserin denkt nun: «Diese armen Pferde. Wieso tun Menschen das?» Aber glauben Sie mir, das kann jedem passieren. Es geschieht auch öfters, als wir denken. Plötzlich geht nichts mehr, obwohl man sich die größte Mühe gegeben hat. Alles geschah im besten Glauben, das Richtige zu tun. Man war der Meinung, immer pro Pferd gehandelt zu haben. Alle Konzepte der Pferdeausbildung basieren auf der Basis, das Pferd zu formen und zu manipulieren. Fixe Vorstellungen von Bewegungsablauf, Körperhaltung und Gymnastizierung bestimmen das Training vieler Pferde. Der Mensch denkt, er könne dem Pferd auf diese Art helfen. Es dabei unterstützen und ihm Gutes tun. Auch ich tat dies jahrelang. Die Grenzen zwischen dem «**Grünschnabel**» zum «**Lebendigen**» und von diesem zum «**Verausgabten**» laufen fließend ineinander über, wie die Farben eines Aquarells. Je flüssiger, desto schneller wird das Pferd zum «**Verausgabten**».

Wenn Sie bedenken, dass die Pferde uns spiegeln, sollte Ihnen spätestens jetzt auffallen, dass Sie damit

auch Ihrer Seele Schaden zufügen können. Genau hier sitzen der Frust und die Unzufriedenheit gemütlich zusammen am Lagerfeuer. Wir können die Pferde nicht für unser Glück verantwortlich machen, wir müssen die Ärmel hochkrempeln und handeln. Soll heißen, wir drehen den Spieß einmal um. Damit meine ich, dass Sie nicht Ihr Pferd verändern müssen, sondern sich selbst. Sie müssen an sich arbeiten, Ihr Pferd wird Ihnen aber sicher sehr gerne dabei helfen. Haben Sie den Mut und schauen Sie in den Spiegel, auch wenn Sie sich noch so sehr davor fürchten. Ich garantiere Ihnen, es lohnt sich.

