

Verabschiede dich von Dominanz und Kontrolle.

# Achtsamkeit, Empathie und innere Ruhe machen eine tiefe Verbindung erst möglich.

Heute möchte ich ein Thema aufgreifen, welches du als Pferdebesitzerin vermutlich kennst. Du stehst auf dem Reitplatz, möchtest ein paar Runden longieren. Dein Pferd geladen wie eine Atombombe. Wenn du Glück hast, dann scheint die Sonne, eventuell hast du auch Pech und es fängt an zu regnen. Der Wind bläst seitlich, das eisige Wasser trifft dich mitten ins Gesicht. Vielleicht fluchst du leise (oder laut), ärgerst dich über den Augenblick und wärst lieber zuhause auf dem Sofa mit einem guten Glas Wein. Eventuell kämpfst du mit der aufkommenden Nervosität, welche sich steigernd in deinem Pferd und dir ausbreitet. Du stellst dir die Frage, was in diesem Augenblick wohl die beste Reaktion wäre, damit die Situation nicht aus dem Ruder gerät. Vielleicht wirst du wütend, da du deinen ganzen Frust und Stress vom heutigen Tag noch in dir trägst. Dominiert vom Alltag, emotionsgeladen und zu sehr im Denken gefangen ist ein Loslassen oftmals schwierig. Eigentlich bist du ja

nur hier, um deinem Pferd etwas Bewegung zu verschaffen. Und dieses undankbare Geschöpf würdigt deine Zeit mit diesem Affenzirkus. Kurz kommt dir der Gedanke, weshalb du dir das antust, wieso hast du dir bloß kein anderes Hobby ausgesucht. Denn die aktuelle Situation scheint nicht zu enden und die Angst breitet sich genüsslich in dir aus. Nun gibt es verschiedene Möglichkeiten um diesen Augenblick zu überstehen. Du delegierst dein Pferd von dir weg, lässt es Dampf ablassen, schickst es vorwärts also ob ein Wettlauf mit der Zeit abgehalten würde. Eventuell traust du dich aber auch nicht, hast Angst vor möglichen Verletzungen, wäre ja auch verständlich, bei soviel aufkommender Spannung. Du versuchst das Pferd erstmals im Schritt zu führen und hoffst, dass die Hektik von alleine aus der Situation ins Nirgendwo fährt. Hauptsache weit weg von dir. Was ich damit sagen will, du kommst sofort ins Handeln, fühlst dich gezwungen etwas zu unternehmen,

probierst den Augenblick zu verändern. Sofort kommt die Idee der Bewegung, Vorwärts muss das Pony, auspowern damit es durch Müdigkeit wieder händelbar wird. Du konzentrierst dich auf das, was du siehst und kämpfst mit deinem ganzen Sein im Außen. Nur nicht die Überhand verlieren, auch wenn es hart auf hart kommt. Hauptsache das Pferd gehorcht so schnell wie möglich. Beherrschen ist angesagt.

Was in solch einem Moment leider vergessen wird, befindet sich ein Tier oder Mensch im Angstmodus, oder vielleicht schon in einem panisch-gefühltem Überlebenskampf, ist die Aufnahme von äußeren, gut gemeinten Inputs nicht mehr möglich. Der Autopilot läuft und das Lebewesen hat sämtliche Reaktionskontrolle verloren. Es ist seinen Emotionen ausgeliefert, der Körper reagiert nur noch, lässt sich nicht mehr steuern. Die Emotionen übernehmen die Führung.

Ein anderes Beispiel: du bist beim Ausreiten, oder spazieren. Plötzlich bleibt dein Pferd stehen und blickt in eine Richtung, eventuell kannst du erkennen was es gerade wahrnimmt, oder vielleicht siehst du nichts was dich beruhigen würde. Wie reagierst du in diesem Moment? Lässt du dein Pferd schauen oder treibst du es energisch vorwärts? Was geht in diesem Augenblick in dir vor? Bist du verärgert, dass dein Vierbeiner schon wieder stehen bleibt oder steigt eine schleichende Angst in dir hoch, dass die Kontrolle abhanden kommen könnte? Es gibt tausende Reaktionen und Gefühle, die man in diesen Situationen durchlebt. Du hast vielleicht auch schon Erlebnisse abgespeichert, welche sich dann wie ein Film vor deinem inneren Auge abspielen. Ereignisse die sich in deinem Innern fest gesetzt haben. Referenzen die du nicht mehr auf dem Radar hattest. Und

genau diese Referenzerlebnisse starten in unserem Inneren automatische Programme. Deine Emotionen übernehmen die Führung und du kommst ins zwanghafte Handeln oder verharrst in der (Schock-) Starre, je nachdem wie tiefgreifend und traumatisch diese abgespeicherten Erinnerungen sind. Nicht immer erwischt man dann unversehrt und glimpflich die Kurve. Es kann zu dramatischen Minuten führen, die Situation kann eskalieren und vielleicht auch richtig gefährlich werden.

Für mich hat sich über die Jahre eine wundervolle Herangehensweise herauskristallisiert. Geduldig und mit viel Beharrlichkeit haben die Pferde mich in diese Richtung geführt. In dem ich durch empathische Achtsamkeit, steht's Ruhe und Entspannung anstrebe, lässt das Pferd eine tiefe Verbindung zu. Es ist bereit, sich zu öffnen und mit mir in Resonanz zu gehen. Dadurch entsteht ein ehrlicher Dialog. Die Pferde öffnen sich und lassen eine berührende Verbindung zu.

Strebe nach Achtsamkeit, in jedem Augenblick. Verabschiede dich von Dominanz und der Idee ein Lebewesen beherrschen zu wollen. Befindest du dich in einer Stresssituation, wie oben beschrieben, ist es kaum mehr möglich diese Verbindung herzustellen. Es muss vorher passieren, das Band sollte zu diesem Zeitpunkt bereits stark und fest sein, nicht wörtlich gemeinte Härte oder Festigkeit, sondern stark in seiner Tiefe und Verbundenheit. So können schwierige Augenblicke vor einem möglichen Ausbruch erfühlt und erkannt werden. Du kannst aufkommende Unsicherheiten glasklar erkennen, fühlst sie bevor sie groß werden. Gegenseitiges Zuhören und Einfühlen ist die Basis jeder Beziehung. Angst schwindet zwingend, wenn diese tiefe Verbindung erlebt wird. Der Mensch lebt

zu sehr im Außen, wird von seinem Tun dominiert und vergisst dabei das «achtsame Innehalten». Gemeint sind hier nicht die Schockstarre oder das Verharren in einem Augenblick, in dem man nicht mehr zum Handeln befähigt ist. Ich spreche vom achtsamem Innehalten. Das bewusste Sein, den Moment erleben, ihn wahrnehmen und wohlwollend, empathisch darauf eingehen. Nicht stur seine Agenda verfolgen, sich an DEN einen fixen Plan halten. Zu sehr würdest du dann in der Vergangenheit oder in der Zukunft verweilen. Konzentriere dich auf den Augenblick, das «Jetzt» ist das einzige was zählen.

Achtsames und meditatives Zusammensein öffnet dir Tür zum Innenleben. Ob das bei deinem Pferd oder einem geliebten Menschen ist. Gleichzeitig verschaffst du deiner eigenen Intuition gehor, du erkennst Zusammenhänge und deren Bedeutungen. Beziehungen verändern sich auf eine wundervolle Weise, auch die eigene Wahrnehmung gewinnt an Größe, du erkennst dabei deine tiefen Wünsche, kannst festsitzende Ängste weiterziehen lassen und liebevoll auf deine Bedürfnisse und die deines Umfeldes eingehen. Dank dieser «verbindenden Arbeit», wirst du Beziehungen neu erleben und dich da-

bei ehrlich kennen lernen. Diese Verbindung entsteht nicht über Nacht. Sie muss wachsen können und sich über eine Zeitspanne langsam aufbauen. Es ist das Gefühl von Sicherheit, du und dein Pferd fühlen sich verstanden und ihr braucht niemals mehr Angst vor den gegenseitigen Reaktionen zu haben. Pferde sind unbeschreiblich sensitiv, sie spüren kleinste Veränderungen, lesen deinen Gemütszustand. Dein Innenleben ist für sie einsehbar wie ein offenes Buch. Nütze die Chance, lasse unbeschreibliche Ruhe einkehren, tue es für dein Pferd und ganz besonders für dich. Löse dich von den fixen Vorstellungen, Pferde müssen von uns Menschen dominiert und geführt werden. Verabschiede dich von der Meinung Gesundheit könne NUR durch körperliches Training erreicht werden. Suche die Lösung in der Achtsamkeit und Entspannung, mache das gegenseitige Verbinden zu deinem Hauptziel. Knüpfe ein Band, welches auf Achtsamkeit und Wohlwollen basiert. Dein Pferd wird dir dann überall hin folgen, nicht weil es das muss, sondern weil es das will.

Caroline Raimondi  
[www.dressageria.ch](http://www.dressageria.ch)