

Wie Pferde uns bei zwischenmenschlichen Beziehungen helfen.

«Lass es zu, dann geht es auf.»

Dank der «Psychomotorik pro Pferd» werden mir täglich Dinge bewusst, die ich bis anhin nie wahrgenommen habe. Die «Psychomotorik pro Pferd» basiert auf einem intrinsisch-basierenden Zusammensein von Mensch und Pferd. Im Gespräch mit dem Pferd wird vieles aufgedeckt und sichtbar gemacht. Pferde können uns Helfen, Konflikte aufzuarbeiten, diese dadurch glasklar zu erkennen und vor allem plötzlich aus der Tiefe des Inneren zu begreifen.

Pferde geben unsere zwischenmenschlichen Beziehungen wieder. Sie spiegeln unsere inneren Konflikte. Dadurch zeigen sie auf wie wir uns verhalten können, um besser mit uns selbst und unseren Mitmenschen klar zu kommen. Sie bieten uns ein Weiterkommen an und geben uns die Möglichkeit glücklicher durchs Leben zu gehen. Sofern wir bereit dazu sind dies anzuschauen und anzunehmen.

Bei einer intrinsisch-basierenden Kommunikation wird vom Menschen verlangt dass er sein Pferd niemals zu etwas zwingt, es nicht unter Druck setzt und es nicht zu etwas drängt was es nicht will. Der Mensch fragt freundlich an, wartet ab und nimmt an. Ohne sich zu beklagen oder sich darüber aufzuregen, weil das Pferd nicht das tut was er insgeheim vom Pferd erwarten würde. Wer sich bereits an einen intrinsisch-basierenden Weg heran gewagt hat weiß, dass dies die größte Schwierigkeit ist. Keine Ansprüche zu stellen, keine Erwartungen, nur einfach freudig annehmen was man bekommt. Innere Zwänge, Konflikte und Unzufriedenheit machen sich sehr schnell bemerkbar. Aber wer sich voll und ganz darauf einlassen kann wird merken, umso weniger man erwartet desto mehr bekommt man zurück. Sobald wir jeglichen Druck, Ansprüche und Erwartungen loslassen können wird alles viel einfacher und klarer. Lass es zu, dann geht es auf. Wichtig ist aber, das man gerne Zeit mit dem Pferd verbringt,

dass man dem Pferd Vertrauen entgegen bringt, es so akzeptiert wie es ist und es nicht aus Egoismus zu ändern versucht. Sondern dass man mit dem Wunsch an den Partner Pferd heran tritt, ihm Hilfe anbietet um es in seinem Tun zu unterstützen. Sofern es diese Hilfe in Anspruch nehmen möchte. Niemals sollten wir das Pferd mit anderen vergleichen oder beurteilt. Sondern das Tier als eigene Persönlichkeit akzeptiert und wertschätzt. Wir haben unsere Sicht der Dinge, unseren Blickwinkel, was für uns richtig ist muss für andere Lebewesen nicht stimmig sein. Das dies eine große Herausforderung sein kann, möchte ich nicht bestreiten. Aber es ist eine Chance für uns, eine Chance uns selbst besser kennen zu lernen, uns zu reflektieren und anzuerkennen wie wir in manchen Situationen reagieren. Ist es nicht so das Pferde uns tief im Herzen berühren können wie es geliebte Menschen auch tun. Es ist eine Beziehung in der zwei Lebewesen zueinander finden, freiwillig oder weniger freiwillig. Aber unter dem Strich verbringen zwei Lebewesen Zeit miteinander, was eine offene und klare Kommunikation unumgänglich macht. Erkennst Du Parallelen zu zwischenmenschlichen Beziehung?

Ich kann noch etwas genauer darauf eingehen. Du liebst dein Pferd über alles, möchtest nur das Beste für dieses wunderbare Tier. Das Pferd aber, hat schlechte Erfahrungen gemacht in seinem bisherigen Leben und möchte lieber nicht zu viel Zeit mit Menschen verbringen. Es geht Dir aus dem Weg, sucht Distanz. Wirst Du dann wütend wird dein Pferd noch mehr Distanz beanspruchen, bringst Du ihm aber viel Verständnis entgegen, wird es früher oder später die Distanz verkleinern und Vertrauen zu Dir aufbauen. Ich spreche von Akzeptanz, annehmen was ist. Auf den Moment reagieren. Vertrauen entgegenbringen und nichts erzwingen. Du lässt dein Pferd so sein wie es ist, bietest deine Hilfe an und freust Dich über jede noch so kleine, positive Entwicklung. Würdest Du dein Pferd von Anbeginn übergehen, es zwingen und ihm mit Kraft deine Meinungen und Ideale auf-

zwingen würde es sich nur noch mehr von Dir abwenden. Sich vermutlich noch viel mehr fürchten oder Dir mit Wut entgegen treten. Bringst Du ihm aber Verständnis und Akzeptanz entgegen wird es von Tag zu Tag mutiger.

Ein weiteres Beispiel: Ein Pferd ist Dir unsympathisch, Du wirst einfach nicht warm mit diesem Tier, oder vielleicht fürchtest Du dich sogar vor ihm und möchtest nichts mit ihm zu tun haben. Was tust Du, Du gehst weg, eventuell kommunizierst Du diesem Pferd das Du es nicht magst und es nicht in deiner Nähe haben möchtest. Ganz einfach. Du fragst dich nicht, was denkt nun dieses Pferd von mir. Oder habe ich dieses Pferd nun verletzt? Oder sollte ich lieber noch etwas nett zu ihm sein, damit es nicht traurig ist? Nein, Du akzeptierst deine Gefühle und nimmst sie an. Was ich damit sagen möchte, es gibt durchaus Momente im Leben in denen wir ganz klar unsere Grenzen aufzeigen sollten. Situationen in denen wir uns nicht wohl fühlen, Angst haben, oder gar überfordert sind. Situationen die manchmal sogar gefährlich sind weil wir verletzt werden können. Uns dabei richtig weh tun können. Ich glaube die wenigsten Pferdebesitzer lassen sich gerne beißen, treten oder gar zerquetschen. Und doch gibt es diverse Möglichkeiten in solch einer Situation zu reagieren. Ich kann mich aus dem Staub machen, oder ich kann ausflippen, zuschlagen, mit viel Wut und Aggression. Ich kann verharren und beten dass mir nichts passiert. Ich kann klipp und klar, bestimmt aber ohne Wut dem Pferd sagen, dass dies für mich nicht in Ordnung ist. Tu ich es mit Wut und Gewalt fühle ich mich danach bestimmt nicht gut, eventuell fühle ich mich als Gewinner, aber tief im Innern weiß ich das mein Pferd auf die Dauer daran zerbrechen wird. Zukünftig wird mich das Pferd garantiert lieber meiden als freudig Zeit mit mir zu verbringen. Tue ich einfach nichts, erstarre in meiner Angst, werde ich früher oder später platt gemacht, ich werde mich mit der Zeit so sehr vor meinem Pferd fürchten, dass ich auf die Dauer meinen geliebten Vierbeiner lieber meiden möchte. Noch schlimmer, ich nehme es hin, gehe davon aus dass ich einfach unfähig bin mit einem Pferd umzugehen, mache mich klein und verliere die Freude am Zusammensein mit meinem Freund. Natürlich nur wenn ich es auch überlebe. Und die letzte Möglichkeit, ich sage stopp, das geht mir nun zu weit, ich fühle mich nicht mehr wohl. Ich zeige dass ich Angst habe, zeige dass ich überfordert bin, präsentiere mich dem Pferd absolut authentisch. Dann fühlt das Pferd dass ich es ernst meine, es muss nicht nach der Wahrheit suchen, ich zeige ihm wer und was ich bin. Ich habe die Erfahrung gemacht, dass jedes Pferd auf ein solches Verhalten mit sehr viel Verständnis und positiver Energie reagiert. Pferde nehmen uns so tief wahr, sie spüren unsere Schwingungen, Gefühle und Emotionen. Es ist für diese Lebewesen nicht begreiflich, dass sie das eine sehen und das andere spüren. Sobald wir aber authentisch sind, lüften wir jeglichen Schein und Trug. Wir präsentieren uns so wie wir sind. Die Pferde wollen uns den Weg weisen, sie wollen nicht mit uns diskutieren oder gar streiten. Sie möchten

uns bei unserem inneren Kampf helfen und verlangen absolute Ehrlichkeit, versteckst Du dein wahres Ich, werden sie danach suchen und erst aufhören wenn sie es gefunden haben. Auf Echtheit bekommst Du unendlich viel Liebe. Dies will Dir dein Pferd geben.

Sollten wir nicht genauso mit geliebten Menschen um gehen? Ihnen klar sagen was wir wollen und was nicht. Damit diese nicht nach unserem wahren Ich suchen müssen? Nicht alles hinnehmen, uns aufgeben, sondern für unsere Gefühle und Ängste einstehen und dabei die Liebe zu einander nicht in Frage stellen. Zweifelst Du an deiner Liebe zu deinem Pferd, nur weil es Dir sagt, dass es etwas nicht will? Oder zweifelst Du an der Liebe von deinem Pferd, wenn es etwas nicht schafft, Dir nicht mutig und freudig überall hin folgt? Ich denke nicht. Aber in zwischenmenschlichen Beziehungen wollen wir so oft unsere Werte einander aufzwingen. Wir verlangen vom Gegenüber dass es gleich denkt und fühlt. Tut die andere Person dies nicht, strafen wir sie oftmals mit Liebesentzug und Distanz. Pferde schenken uns unwahrscheinlich viel, wenn wir sie lassen, Menschen tun das übrigens auch. Sofern wir sie ebenfalls lassen.

Dank den Pferden habe ich gelernt, jeden einzelnen Menschen so zu akzeptieren wie er ist. Ich versuche nicht zu werten, ich nehme wahr und an. Versuche ihre Ansichten und Beweggründe zu verstehen. Tritt mir eine Person zu nahe oder löst sie sogar ein ungutes Gefühl in mir aus, versuche ich liebevoll zu bleiben obwohl ich beharrlich auf meinen Raum bestehe. Dies tue ich, in dem ich meine Bedürfnisse und Ängste offen kommuniziere. Mich nicht auf einen Kampf einlasse oder selber zum Kampf auffordere. Ich teile mich mit und nehme die Reaktion darauf an. Die Kampfsituation kommt aber leider sehr Oft vor, meist in Beziehung welche sehr emotional gesteuert sind. Ich habe vor kurzem einen tollen Vergleich gelesen: Gefühle sind wie ein ruhiger See, Emotionen sind wie der Sturm der über diesen See hinweg fegt. Werden ich zum Kampf aufgefordert ist es manchmal auch sinnvoll das ich mich aus der Situation heraus nehme. Auch bei den Pferden kann dies gelegentlich die beste Lösung sein. Ich wende mich ab, verlasse den Ort. Nicht immer ist eine Reaktion nötig.

Ich kann nicht oft genug sagen, wie Dankbar ich den Pferden bin. Sie tun so viel für uns und stellen dabei keine großen Ansprüche außer Echtheit. Sie sind bescheiden und stolz gleichermaßen. Genau das sollten wir auch sein.

Caroline Raimondi
www.dressageria.ch