

Trainiere deinen geistigen Muskel.

Wie du durch **Achtsamkeitstraining** eine **tiefe Verbindung** zu deinem Pferd **herstellen** kannst.

Achtsamkeitstraining ist bewusstes Sein, «gegenwärtig zu sein» ist Meditation. Es handelt sich um einen aktiv herbei geführten Bewusstseinszustand. Vielfach wird der Begriff «meditieren» mit stundenlangem Sitzen, in einer speziellen Haltung verbunden. Räucherstäbchen, Kerzenlicht, esoterische Musik und im Schneidersitz bewusst atmen. Aber Meditation ist so viel mehr, Meditation kann auf zig verschiedene Arten passieren. Du kannst es im Sitzen, Stehen, Gehen, mit offenen, halb-offenen oder geschlossenen Augen tun, in absoluter Stille, oder singend, tanzend, schweigend, lachend, weinend, ja sogar bei der Fahrt im Auto, oder beim Ausführen einer x-beliebigen Tätigkeit. Also noch einmal: Meditation ist aktiv herbeigeführtes, bewusstes, friedvolles, gegenwärtiges Sein.

Meditation ist unendlich individuell, sie kann jedem Bedürfnis angepasst werden, sich in ihrem Ablauf verändern und täglich wandeln. Ich

würde sogar sagen, Achtsamkeitstraining ist eine Lebenseinstellung, es findet ein Umdenken statt, das Leben passiert im Jetzt. Es ist darum naheliegend, dass dies Auswirkungen auf das ganze Dasein bewirkt.

Auch die Beweggründe unterscheiden sich oft. Menschen meditieren um zur Ruhe zu kommen, um ihre Konzentration zu stärken, um ihrem Gott näher zu sein. Sportler verwenden die Meditation um ihre Leistungen zu verbessern. Die vorhandene Spiritualität kann mit meditieren vertieft werden. Ängste kann man mit Meditationen überwinden, Stress und innere Unruhe finden den Weg ins Außen. Körperliche und geistige Genesung passiert, dank dem achtsamen Loslassen. Die Liste ist sehr lang. Ich gehe auch davon aus, dass es eine Vielzahl von Menschen gibt, die ganz unbewusst meditieren. Sie begeben sich in einen mentalen Zustand, welcher ihnen hilft, ihr Leben leichter zu meistern.

Bei mir war das auch so. Im Beisein der Pferde muss ich meine Energien sehr bewusst einsetzen. Es benötigt eine große Portion an Achtsamkeit und Empathie, wenn man mit Pferden arbeitet. Diese Tiere spiegeln unser Inneres unverblümt und schnörkellos. Ein kurzer Moment unachtsam und es kann manchmal ziemlich ungemütlich werden. Da ich seit vielen Jahren regelmäßig meditiere, ist mir das Gefühl des inneren Friedens und der inneren Stille sehr vertraut. Geriet ich bei der Arbeit mit einem Pferd, in eine «unharmonische-energiegeladene» Situation, brachte ich mich automatisch in einen meditativen, friedvollen Zustand. Über die Jahre kristallisierte sich eine wundervolle Herangehensweise heraus. Ich entdeckte diesen inneren Ablauf und fing an, damit bewusst zu arbeiten. Die Reaktionen der Pferde fallen sehr unterschiedlich aus. Nicht jedes Tier ist sofort bereit, sich auf diese innere Verbindung einzulassen. Die Tatsache, dass die Vierbeiner uns spiegeln, ist von großer Bedeutung.

Meditation beinhaltet Begriffe wie: Achtsamkeit, Aufmerksamkeit, Bewusstsein, Denken – nicht Denken, Fühlen, Erleben, Hören, Atmen, Zulassen, Loslassen. Diese Liste stellt natürlich nur ein Bruchteil der Dimension dar, was Meditation sein kann. Schaust du dir aber diese wenigen Begriffe an, erkennst du sicher, dass es alles Handlungen sind, welche du automatisch, über den Tag hinweg durchführst. Tust du dies in gewissen Augenblicken im vollen Bewusstsein, spricht man bereits von Meditation. Also ist meditieren nichts anderes als, gegenwärtiges Sein. Das bedeutsame liegt in der Bezeichnung «b e w u s s t». Du musst dir absolut klar sein, was du in diesem einen Moment tust. Das heißt, du musst dich auf den Moment konzentrieren und dich einlassen. Dein Denken darf nicht mehr

selbständig von Hirnzelle zu Hirnzelle springen, sondern du übernimmst die Verantwortung für dein Denken. Das wertvolle daran ist, du darfst alle Sorgen für diese Zeit aus deinem Kopf verbannen und diesen einen Augenblick bewusstes durchleben. Sicher, du benötigst eine große Portion Willenskraft, auch Durchhaltevermögen ist zwingend von Nöten. Gelingen dir kurze Sequenzen, wird dir eine Tür geöffnet, welche du vermutlich nie mehr zuschlagen willst. Ich gebe ebenfalls zu, es gibt auch Momente, welche sehr beklemmend und verstörend sein können, Augenblicke in denen man mit Unsicherheit und Angst konfrontiert wird. Sie sind aber oftmals von sehr kurzer Dauer und zeigen sich in einer Deutlichkeit, welche du mit zunehmender Erfahrung problemlos anzunehmen vermagst. Nicht immer wollen wir mit Emotionen und Aufgestautem konfrontiert werden. Ich verspreche dir aber: Begibst du dich auf den Weg in Richtung Achtsamkeit, wirst du dich und dein Pferd auf eine tiefgreifende Art wahrnehmen.

Achtsamkeitstraining ist, wie der Name schon sagt, ein Training. Du trainierst deinen geistigen Muskel. Durch die Gegebenheiten des Lebens, verkümmert dieser Muskel bei einer Großzahl der Menschen. Das Außen absorbiert unsere gesamte Aufmerksamkeit, unser Innenleben bleibt dabei auf der Strecke. Nimm dir die Zeit und trainiere diesen Muskel. Spanne ihn an und lasse ihn wieder los, tu dies über den ganzen Tag verteilt. Es ist durchaus möglich, dass du phasenweise ein Gefühl der Trennung wahrnimmst. Durch das Achtsamkeitstraining distanzierst du dich von dem gewohnten Dasein. Dies ist zu Beginn eventuell nötig, um Selbstständigkeit, Individualität und Echtheit zu erfühlen. Es braucht oftmals die Erfahrung der Eigenständigkeit um dadurch zu begreifen, wer man eigentlich ist. Sei

deshalb nicht verunsichert, sondern nutze diese Augenblicke um zur Ruhe zu kommen. Dein Blickwinkel wird sich verschieben. Langfristig wirst du die Gabe entwickeln, positive Energie zu verstärken, negative zu entschärfen, um sie so in positive zu verwandeln.

Du kannst das Meditieren immer wieder üben. Setz dich zu deinem Pferd auf die Koppel, sei achtsam bei der Begrüßung, während dem du dein Pferd aufhalfterst, oder beim Putzen, auf gemeinsamen Spaziergängen ist Achtsamkeit für mich nicht mehr weg zu denken. Konzentriere dich auf den Augenblick, schalte dein Denken aus, nimm alles wahr. Geräusche können eine große Hilfe sein. Vogelgezitscher beruhigt den Geist sehr, ja sogar die Motorengeräusche eines vorbeifliegenden Flugzeuges können dich ins Jetzt holen. Lasse die Stimme in deinem Kopf verstummen. Verweile im Jetzt, höre genau zu, fühle das Gehörte, rieche es und übe dich so in Gegenwärtigkeit. Mit der Zeit wirst du «Energien» wahrnehmen, dein Leben spielt sich nicht mehr nur im Außen ab. Sondern das Unsichtbare wird plötzlich sichtbar-spürbar. Mit diesem Vorgehen wirst du langfristig zur Ruhe finden. Du wirst erkennen, dass dein Tun auf die sichtbaren Gegebenheiten reagiert, meist automatisch. Denn du besitzt sehr viele tiefsitzende Referenzerlebnisse, welche für unzählige Automatismen verantwortlich sind. Eventuell wird dir bewusst, dass deine Gedanken ständig abschweifen. Der Mensch grübelt über Vergangenes nach, oder schmiedet Pläne für die Zukunft, das Jetzt wird vielfach nur durch äußere Reize interessant. Dies solltest du ändern, «nichts denken» beinhaltet so viel Potenzial. Pferde sind wahre Meditationsprofis, sie leben für den Moment. Kein Wunder wollen sie sich nicht mit jedem Menschen verbinden, das gedankliche

Chaos in unserem Kopf kann sehr abstoßend auf die Pferde wirken. Dazu kommen noch ihre eigenen Referenzerlebnisse, Pferde werden im Beisein der Menschen zu unterschiedlichen Handlungen gezwungen. Einfach nur friedvoll zusammen sein gibt es in der Pferd-Mensch-Beziehung selten. Obwohl dies ein so wichtiger Bestandteil des Pferdelebens ist. Pferde tun dies unter ihres Geleichen andauernd. Deshalb bringen sich die Tiere, in der Gegenwart der Menschen, in eine Achtung-Haltung, dadurch geraten auch sie zu sehr ins Außen. Alleine kommen sie (im Beisein der Menschen) aus diesem Dilemma nicht mehr heraus, du musst zuerst den Frieden verkörpern, dann folgt dir das Pferd in diesen Zustand.

Das Ziel einer gemeinsamen Meditation ist Stille, Ruhe und Gelassenheit. Erzwingen nichts, lasse dir und deinem Pferd Zeit, gehe mit viel Mut und Vertrauen an diese Aufgabe heran. Du kannst dabei viel profitieren, du lernst dich und dein Pferd ehrlich kennen. Mit zunehmender Routine, wirst du auch unterscheiden können, was deine Themen sind, oder was dein Pferd für Motive mitbringt. Anfangs gelingt dir diese wundervolle Verbindung nur für wenige Sekunden, vermutlich musst du dafür immens viel Konzentration mobilisieren. Zu sehr ist der Mensch im Denken-Handeln gefangen und übersieht dabei, dass er sein Pferd mit seinem «nach-außen-orientiertem Tun», in die sich immer weiter drehende Spirale hineinzieht. Alles was zählt geschieht im Jetzt, der Augenblick ist das was gelebt werden darf. Was gestern war ist vorbei, was morgen kommt ist noch nicht da. Also konzentriere dich auf den Moment, nur im Jetzt kannst du etwas bewirken. Denke nicht ständig darüber nach, was wird oder war. Nimm aktiv am Leben teil, es findet j e t z t statt.

Mit jedem Tag, oder Wochen wirst du eine stärkere Verbindung zu deinem Vierbeiner spüren. Beobachte dich dabei gut, dein Pferd spiegelt dich und du dein Pferd. Ändere an dir, was dich an deinem Pferd stört. Lebe aus, was du an deinem Pferd liebst. So gelingt es dir, dass du deine ungeliebten Seiten irgendwann abstreifen kannst. Parallel werden deine liebevollen Eigenschaften an Stärke gewinnen. Zusammen mit deinem Pferd kann dieser Wandel stattfinden. Meine Erfahrungen haben gezeigt, dass Achtsamkeitsmeditation unendliche Dimensionen öffnet, wenn du bereit dazu bist. Pferde machen verborgenes sichtbar, lassen dich an ihren Gefühlen teilhaben, sie lösen mit dir Probleme auf, helfen dir bei deiner Weiterentwicklung, sprechen mit dir über ihre Bedürfnisse, zeigen dir punktgenau wo sie Schmerzen haben. Aber um diese Verbindung herzustellen, musst du bereit sein und dich auf unbekanntes Gebiet begeben. Pferde sind so viel mehr als nur ein Sportgerät. Alles bisher gelernte, läuft immer darauf hinaus, diese wundervollen Lebewesen

für unsere Bedürfnisse zu «missbrauchen». Sie werden auf ihre Funktionalität reduziert und nicht als eigenständiges, intelligentes Individuum wahrgenommen. Dies ist aber die Voraussetzung für eine ehrliche Beziehung. Gegenseitiges Verständnis und Vertrauen kann nur wachsen, wenn man sich empathisch aufeinander einlässt. Das Pferd hat eine Seele, mit welcher es in wechselwirkende Verbindungen treten kann. Pferde sind so weise und hilfsbereit, wir können so viel von ihnen lernen. Es benötigt lediglich, dass wir uns darauf einlassen.

Sehr gerne helfe ich dir dabei.

In einem ersten Gespräch und anschließenden Einheiten (zusammen mit deinem Pferd), begleite ich dich achtsam in deine ganz persönliche Richtung.

Schreibe mir eine E-mail oder rufe mich an.

postbox@dressageria.ch
079 419 54 85

Caroline Raimondi
DRESSAGERIA
Bewegungslehre pro Pferd
Psychomotorik pro Pferd

www.dressageria.ch