

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**



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 zapfeliges 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.





Was Du wirklich hast und was Dir als Geschenk zu Füßen liegt, ist die Gegenwart.

Hilfreich kann es sein, zu zählen. Verschiedene Varianten sind möglich: So kannst Du Deine Atemzüge von 1 bis 10 mitzählen. Anschließend zählst Du sie von 10 bis 1 rückwärts mit. Lenke Deine Aufmerksamkeit immer wieder auf die Zählung der Atemzüge. Schweifst Du ab, machst Du Fehler in der Zahlenfolge oder weißt nicht mehr, wie Du von dieser zu jener Zahl gelangt bist. Ärgere Dich nicht darüber. Gedanken und Gefühle machen das Menschsein aus. Lenke stattdessen immer wieder sanft Deine Aufmerksamkeit auf das Zählen. Nicht umsonst soll man doch »Schäfchen zählen«, wenn man nicht einschlafen kann. Möglich ist es auch, in unregelmäßigen Abständen über den Tag verteilt jeweils drei

achtsame Atemzüge zu nehmen. In diesen Augenblicken verweilst Du in Stille und körperlicher Ruhe. Du konzentrierst Dich ganz auf Atmung und Wahrnehmung und unterbrichst, was Du gerade tust. Kurz aussteigen aus dem Hamsterrad, umschaun, entdecken und alle Spannung loslassen. Die so genannte 4-7-8-Methode ist eine weitere Möglichkeit der Ausführung. Atme langsam durch die Nase ein und zähle dabei innerlich bis vier. Verfolge den Weg Deines Atems bis in den Bauchraum. Spüre, wie er sich hebt und füllt. Halte den Atem dort und zähle bis sieben. Beim Ausatmen – langsam und hörbar durch den leicht geöffneten Mund – zählst Du im Kopf bis acht. Die dafür notwendige Konzentration lässt andere Gedanken kaum zu.

### Übung: Den Gedanken ein Lächeln schenken

Das ist ja schön und gut, dass wir unsere Gefühle und Gedanken betrachten und akzeptieren sollen. Aber wie genau kann das funktionieren? Ein wirkungsvolles Mittel ist das konkrete Benennen.

Welche Gedanken habe ich? Wenden sie sich der Vergangenheit oder der Zukunft zu? Bewerten sie gerade die Situation? Oder sind Gefühle im Spiel, die mich beherrschen? Wenn ja, benenne auch diese möglichst konkret (also nicht wütend, traurig oder fröhlich, sondern enttäuscht, verletzt oder erleichtert).

Der erste Schritt ist also, Dir die Zeit zu nehmen, zu erspüren, was in Dir los ist. Der nächste Schritt ist es, die so gewonnenen Erkenntnisse so wohlwollend wie möglich anzunehmen.



Lächele Deinen Gedanken zu – nur ein klein wenig, es muss auch nicht für andere sichtbar sein – und wende Dich dann wieder Deiner Atmung zu. Bis der nächste Gedanke vorbeigeflogen kommt. Betrachte ihn, benenne ihn, akzeptiere ihn und lass ihn lächelnd wieder frei.

Kehre zu Deiner Atmung und Deinem Körper zurück. Der nächste Gedanke kommt bestimmt ...

Bedenke dabei: Benennen bedeutet nicht bewerten. Alles bekommt einen Namen, ein Etikett, wenn Du es so willst. Aber eben nicht eines, auf dem gut oder schlecht steht! Denn dieses eingeschränkte Repertoire an Zuordnungsmöglichkeiten gehört zu dem »Kampf-oder-Flucht Verhalten«, dem wir hier gerade unsere ganze Gegenwärtigkeit entgegensetzen wollen.

Lehnen wir innerlich unsere Gefühle, Gedanken und Körperreaktionen ab, reagiert unser Organismus auf dieses Feindbild in uns mit Stress. Nicht anders als beim Fluchttier Pferd ist es schließlich die Aufgabe des Körpers, mit Abwehr zu reagieren, sobald der Feind auftaucht. Er geht in den Verteidigungsmodus. In diesem Fall gegen Dich selbst.

## Wirkung im Ganzen

Beginne jede Veränderung und jeden Schritt, den Du im Leben gehst immer mit Dir selbst. Aus der systemischen Therapie ist heute bekannt, dass es für die Veränderung eines ganzen Systems wie zum Beispiel einer Familie oder einer Beziehung genügt, wenn eine Person etwas verändert. Dann gerät bereits das ganze System in Bewegung. Das gilt natürlich auch für Deine Beziehung zu Deinem Pferd. Es wird die

Veränderung Deiner Haltung und Deiner Herangehensweise bemerken. Und es wird darauf reagieren.

Du hast Dich sicher dazu entschlossen dieses Buch zu lesen, weil Du etwas in Bewegung bringen möchtest. In eine möglichst harmonische, zu Gleichklang und Zufriedenheit.

Da Körper und Geist nicht voneinander zu trennen sind, sollten wir den Körper also auch von Anfang an mit einbeziehen in unsere Vorstellung von mehr Pferdeglück. Wir werden im weiteren Verlauf des Buches noch genauer auf die komplexe Beziehung von Gedanken, Gefühlen und Körper eingehen. Für den Anfang sollen uns ein paar Übungen helfen, mehr Bewusstsein für eben jenen Körper zu entwickeln und ihm mehr gesunde Aufmerksamkeit zu schenken:

---

## Übung: Erden und Fließen

Diese Übung ist geradezu ein Klassiker. Sie erdet uns, verhilft zu Bodenhaftung und Gleichgewicht, und »richtet« unseren Körper »gerade«, wie wir es uns beim Reiten von unseren Pferden wünschen. Das bei vielen Menschen schiefe Becken wird sanft in die Horizontale zurückgeführt, die oftmals von der Last des Alltags gekrümmte Wirbelsäule in die (geschwungene) Vertikale. So können Atem und Bewegung wieder freier durch den Körper fließen.

Stell Dich gerade und mit leicht gebeugten Knien hin. Die Füße stehen hüftbreit auseinander. Lass den Kopf gerade und entspannt auf Deinem Hals ruhen. Atme durch die Nase ein. Dein Bauch füllt und hebt sich.

Mit der Ausatmung durch den leicht geöffneten Mund rollst Du Dich nun ganz langsam – Wirbel für Wirbel – nach unten. Führe zuerst das Kinn zur Brust, rolle dann langsam die Schultern nach vorn. Lass die Arme dabei locker nach unten und schließlich nach vorn-unten hängen. Du kannst die Hände auch an den Ober- und Unterschenkeln hinuntergleiten lassen, um mehr Stabilität in der Bewegung zu erhalten. Lass vom Kopf beginnend alle Spannung los. Ziehe deine Bauchmuskulatur etwas an, um den Beckenboden und dein Zentrum zu aktivieren. Gedanklich bewegst Du den Bauchnabel in Richtung Wirbelsäule. Das stützt Deine untere Rückenpartie. Spüre, wie sich Deine Wirbelsäule dehnt. Genieße, wie Deine Rückenmuskulatur auf die sanfte Dehnung reagiert. Rolle Dich nur soweit nach unten ab, wie es Dir angenehm ist. Halte einige Atemzüge lang die locker nach unten gedehnte Stellung. Lass dabei den Kopf hängen und schaue zwischen Deinen Knien nach hinten. Du kannst nun auch die Arme ineinander verschränken und den Nacken in einer leicht wippenden Ja-Ja-Bewegung des Kopfes lockern. Auch ein Pendelbewegung nach rechts und links hilft, die Muskulatur zusätzlich zu entspannen. Kehre dann langsam in die Ausgangsposition zurück. Stelle Deine Wirbel einen nach dem anderen wieder aufeinander. Achte wieder auf die stabilisierende Spannung in Deinem Bauch- und Beckenraum. Richte Dich auf, bis zuletzt der Kopf den Blick in die Ferne zulässt und die Schultern eine aufrechte Haltung erlauben. Genieße noch ein paar Atemzüge Dein neu gefundenes Gleichgewicht.

Wenn Du möchtest, kannst Du die Übung natürlich wiederholen.

Diese Übung kannst Du wunderbar für Dein »Achtsamkeitsmuskeltraining« in eine liebgewonnene Routine überführen. Immer dann, wenn Du eine gedankliche Kaffeepause brauchst. Du solltest sie also nicht im Sinne des Multitaskings bewusst einplanen, eintakten oder abspulen, weil Du gerade gelesen hast, dass sie Dir guttun könnte. Wie jede Achtsamkeitsübung soll sie Dir helfen, bewusst nachzuspüren, was – in diesem Falle in Deinem Körper – gerade geschieht. Dafür eignen sich folgende Situationen besonders:

- immer dann, wenn Du merkst, dass der Autopilot mal wieder übernimmt und Dein Geist ganz woanders unterwegs ist
- in Stresssituationen, in denen Du einen Reset-Moment brauchst
- aber auch in Genussmomenten, die Du Dir selbst schenken möchtest.

---

### Übung: Ein Yoga-Moment gegen Verspannungen

Verspannungen sind nicht nur eine Folge der ungesund einseitigen Nutzung unseres Körpers, sondern auch unseres Geistes. Ungelöste Gefühle manifestieren sich in unserem Körper. Sitzt Dir ein Konflikt im Nacken? Lastet eine Sorge auf Deinen Schultern? Nicht umsonst gibt es diese Redewendungen. Lösen wir einige dieser Spannungen nach dem Vorbild anderer tierischer Begleiter des Menschen:







### Die Katze

Die Übung beginnt im Vierfüßlerstand. Die Hände stehen unter den Schultern und auch so weit auseinander. Die Knie stehen hüftbreit unter Deinen Hüftknochen. So sind Arme und Beine senkrecht aufgestellt. Atme tief ein und aus und aktiviere beim Ausatmen Deinen Beckenboden. Ziehe dazu den Bauchnabel sanft in Richtung Wirbelsäule und ziehe die Sitzbeinhöcker gedanklich zusammen. Als würdest Du einer Katze Platz machen wollen, die unter Deinem Bauch hindurch streift. Nun machst Du einen Katzenbuckel: Dein Becken schiebst Du nach vorn-unten. Dein Kinn bettest Du auf Deiner Brust. Die Wirbelsäule wölbt sich nach oben.

Dabei gleichmäßig ein- und ausatmen. Dann geht es in die andere Richtung. Beim Einatmen bewegst Du Deinen Bauch geschmeidig nach unten. Brust und Kopf hebst Du hoch, die Schultern bleiben unten. Das Brustbein wölbt sich auf. Diesen Ablauf wiederholst Du ein paar Mal und genießt dabei die fließende, dehnende, lockernde Bewegung.

### Der Hund

Eine der wahrscheinlich bekanntesten Yoga-Übungen wird der »herabschauende Hund« genannt. Der ganze Körper wird dabei genüsslich gestreckt, wie es ein Hund tut, nachdem er ausgeschlafen hat und bevor er sich anderen Dingen widmet.



Das Gehirn wird auch bei uns Menschen erfrischt, wenn wir es den Hunden gleich-tun. Gleichzeitig wird Stress abgebaut und eine beruhigende Wirkung entfaltet. Nebenbei wird Dein Körper auch gekräftigt. Je länger Du die Übung hältst, desto mehr rückt der Aspekt der Kräftigung in den Vordergrund.

Beginne die Übung im Vierfüßlerstand wie bei der Katze: Die Hände befinden sich unter den Schultern, die Knie unter den Hüften. Nun löst Du Deine Knie vom Boden und streckst Deine Ellenbogen. Schiebe Deinen Po nach oben und hinten, so dass Dein Rücken gerade wird. Der gerade Rücken ist der wichtigste Aspekt der Übung. Mit der Kraft Deiner Hände und Arme baust Du die nötige Körperspannung auf, so dass Deine Fersen immer mehr Richtung Matte sinken. Spreize dabei die Finger und verteile das Gewicht gleichmäßig auf die Handflächen und Finger, um die Handgelenke zu entlasten.

Drehe Deine Ellenbogen leicht nach außen und halte den Kopf möglichst entspannt zwischen Deinen Schultern. Die gespannte und gedehnte Haltung solltest Du zehn ruhige, tiefe Atemzüge lang halten.

Um Deine Faszien anzusprechen und den Körper zusätzlich wach zu machen, kannst Du auch mit den Fersen rhythmisch in Richtung Boden wippen.

Um die Übung aufzulösen, beuge Deine Knie und laufe mit den Füßen in kleinen Schritten in Richtung Deiner Hände. Wenn Du sie erreicht hast, kannst Du Dich – wie schon weiter oben erklärt – ganz langsam und Wirbel für Wirbel nach oben aufrollen. Der Kopf bleibt dabei entspannt hängen, bis er ganz zuletzt ebenfalls aufgerichtet wird. Fühlst Du die Dehnung Deines Rückens, die Kräftigung Deines Körpers, die Wachheit Deines Geistes? Du möchtest nochmal? Nur zu!



## Yoga

Wenn Du Dich näher mit der Achtsamkeitspraxis befasst, wirst Du auch dem Yoga begegnen. Beide – der psychische Aspekt der Achtsamkeit und der in unserer westlichen Kultur vor allem physische Aspekt der Yogaübungen – gehören zu einer yogischen Lebenspraxis.

Yoga bedeutet Einheit und meint die oft zitierte und ersehnte Einheit von Körper, Geist und Seele. Bei der Achtsamkeit werden Körper, Geist und Seele urteilsfrei erspürt und angenommen.

Beim Yoga werden alle drei bewegt. Und zwar auf gesundheits- und beweglichkeitsfördernde Weise. So wird nicht nur das Bewusstsein erweitert, sondern auch die Beweglichkeit. Wie heißt es so schön: Ein gesunder Geist lebt in einem gesunden Körper.

Beim Reiten benötigen wir beides – die körperliche und die geistige Flexibilität.

Achtsamkeit kannst Du informell oder formell üben. Deine Aufmerksamkeit auf etwas zu richten, das Dir im Alltag begegnet oder Du gerade tust, nennt man informelles Üben.

Dich für einen Yoga-Flow oder eine Meditation bewusst an einen ruhigen Ort zurückzuziehen und Dir dafür Zeit einzuräumen nennt man formelles Üben.

Verschaffe Dir einen Überblick, welche Formen und Übungen Dir zusagen und zu Dir und Deiner Lebenssituation passen. Du sollst Dich damit wohlfühlen und sie gut in Dein Leben integrieren können. Das kann sich auch immer mal wieder ändern, so wie sich die Umstände ändern. Entwickle am besten ein Ritual mit einer gewissen Regelmäßigkeit. So zum Beispiel mit dem Flow vor und nach dem Reiten, den Du auf den Umschlagseiten dieses Buches findest.