

WORT Markus Felder, Claudia Baldeo
 BILD Shutterstock
 GESTALTUNG Matthias Brunthaler

ACHTSAMKEIT MIT PFERDEN

Workshop-Erlebnisbericht Teil 2

„Einem persischen Sprichwort zufolge wächst Weisheit in der Stille. Unter Resonanz wird das Mitschwingen mit meiner Umgebung bezeichnet. Begründet wird dies durch das Grundgefühl, mit sich selbst authentisch in Einklang zu stehen. Stille kann eine Möglichkeit sein, unsere Fähigkeit, mit uns und anderen in Resonanz zu treten, zu vertiefen.“ Dies waren die Einleitungssätze für einen Workshop, den wir – Claudia und Markus – zusammen planten. Wir wollten den Teilnehmerinnen und Teilnehmern Möglichkeiten bieten, Stille zu begegnen und mit diesen Momenten durch Achtsamkeit und Mitgefühl in Kontakt zu treten. Gestärkt durch diese Erfahrungen sollten sie dann ihre Resonanzfähigkeit aufs Neue erproben, in dem sie mit Pferden in Interaktion treten würden.

Tag zwei. (Der erste Tag kann in der Herbstaussgabe von EINUNDSECHZIG nachgelesen werden.) Ist es möglich, sich dem Pferdeflüstern anzunähern, ohne Erfahrung in der Arbeit mit Pferden zu haben? Sogar ohne zuvor den Kontakt zu Pferden gelebt zu haben? Wie können die Erfahrungen des ersten Seminartages helfen, diese Herausforderung aufzunehmen? Fragen, die uns, Claudia, Sigrid als pferdeerfahrene Co-Leiterin und die Teilnehmer und Teilnehmerinnen am zweiten Tag des Seminars, begleiteten. Markus, so war ausgemacht, würde am Ende des Tages hinzukommen und eine Reflektionsrunde mit Abschlussmeditation einleiten.

Das erste Einfühlen in die Welt der Pferde und der Reiter am Reitstall Kohlerhof, wenige Minuten vom Lachhof entfernt, war prickelnd und aufregend. Zwei Pferde, die frei im Sandplatz liefen, wirbelten Sand auf. Pferde auf dem Weg zu den Koppeln wieherten ihnen zu, das Geräusch von Hufen bewegte rhythmisch unseren Puls, allerlei Gerüche verrieten weiteres Treiben und Tun. Unsere Sinne waren aktiviert, der Herzschlag schwang sich in den Rhythmus des Reiterhofes ein. In der Sprache der Achtsamkeit waren wir im Hier und Jetzt unserer Sinneswahrnehmung gelandet. Nicht denken, spüren und doch

im Bewusstsein der eigenen Präsenz bleiben. Das war die geeignete Stimmungslage um uns auf den Weg zum naheliegenden Offenstall zu machen und „unseren“ Pferden zu begegnen.

Wir verbanden den Weg dorthin mit Übungen vom Vortag, beginnend mit der Bodyscantechnik in Verbindung mit Gehmeditation. Jede Person nahm sich bewusst vor, lange Zeit die Initialbewegungen ihres Gehens zu spüren. Von der Verschiebung des Gleichgewichts und der Erdung der ersten Zehe, zur Spannung in den Beinen, zur Drehung

der Hüften und weiter bis zu Veränderungen im ganzen Körper verfolgten wir unsere Bewegung, nahmen ihre jeweiligen Einzigartigkeit wahr. Im Gegensatz zum Menschen denken Pferde nicht über ihre Bewegungen nach, sind sich allerdings über jede Position ihres Leibes in Bezug auf sich selbst in der Umgebung, in Bezug auf andere in ihrem sozialen Raum, gewahr. Wir waren auf dem Weg in die freilaufende Herde und konzentrierten uns, eine bewusste Positionierung durch Körpersprache, Klarheit über unsere Bereitschaft in Resonanz zu gehen, mit einzubringen. Die Begegnung mit Menschen ist für Pferde besonders attraktiv, wenn diese Ruhe, Stille und Sicherheit vermitteln.

Die im ersten Seminartag geübten Wege zu innerer Ruhe, zum achtsamen Gegenwärtigsein, zu Klarheit in der Präsenz, machten die Begegnung mit den sechs Pferden im großen Offenstall für jeden zu einem ganz persönlichen Erlebnis. Ein Teilnehmer hielt lange Abstand um „nicht zu stören“, andere waren ergriffen, berührt, vorsichtig, bedacht, experimentell, vielleicht waghalsig, sicher mutig. Eine halbe Stunde lang beobachteten uns die Pferde in unserem Bemühen, sie für uns zu gewinnen. Was den Teilnehmer*innen in dieser Zeit sicher gelang, war eine authentische Begegnung aufzubauen, der Baustein für die Arbeit mit den Pferden am Nachmittag im strukturierten Setting der Reithalle.

Eine Reithalle zu betreten ist für Nicht-Reiter immer ein spannender Blick ins „Innenleben“ des Reitsportes. Wir steigerten diesen Moment für die Teilnehmer*innen in dem wir vier Pferde aus dem Offenstall und – etwas später – zwei Ponys am Führstrick hereinbrachten. Die Aufgabe, die für zwei Stunden den Nachmittag beherrschte, war: „Geh mit deinem Pferd“, mit Betonung auf „mit“ als Erfüllung aller Kriterien, die wir in den vergangenen Seminarstunden geübt und ausprobiert hatten. Mit Achtsamkeit, mit Ruhe, mit Klarheit. In Resonanz mit dem Pferd und der Umgebung. Es wäre ein Langes, die vielen kleinen Schritte und großen Momente der Zufriedenheit und auch der Freude in diesen zwei Stunden zu beschreiben. Am Ende des Tages waren die Antworten auf die anfänglichen Fragen da. Ist es möglich, sich dem Pferdeflüstern anzunähern, ohne Erfahrung in der Arbeit mit Pferden zu haben? Sogar ohne zuvor den Kontakt zu Pferden gelebt zu haben? Ja. Mit viel Geduld und Übung an Selbstliebe und Fremdliebe erwies sich das Pferdeflüstern als eine Kunst, die aus der inneren Haltung des Menschens kommt und sich dort verwirklicht, wo die Begegnung – auch mit einem Pferd – auf Augenhöhe gelingt.

Gerne wird hier noch einmal auf die Imaginationübung „Pferdeflüster*in“ verwiesen. Diese Übung kann unter: www.achtsamkeit.jetzt/meditationen nachgehört werden. **61**



ZUR PERSON

Markus Felder ist in eigener Praxis als Klinischer Psychologe und Psychotherapeut tätig. Neben dieser Tätigkeit bietet er auch Achtsamkeitskurse wie z.B. MBSR-8-Wochen Kurse (Stressreduktion durch Achtsamkeit) und MSC-8-Wochen Kurse (Achtsames Selbstmitgefühl) an.

Näheres zum Thema Achtsamkeit sowie zu den Kursen können Sie seiner Website www.achtsamkeit.jetzt entnehmen.



ZUR PERSON

Claudia Baldeo ist in eigener Praxis als Psychotherapeutin und Supervisorin tätig. Als Reittherapeutin bietet sie auch pferdegestützte Psychotherapie an.

Nähere Informationen: <http://aequisenses.at>

Ablauf Übung Pferdeflüster*in:

- # Nimm eine bequeme Haltung ein.
- # Schließe deine Augen oder lasse diese halbgeschlossen oder fixiere die Augen auf einen Punkt.
- # Wahrnehmen des Atems, ohne diesen verändern zu wollen.
- # Gedanken, Körperregungen, Emotionen – all dies begegnet dir wie ein scheues Pferd. Du sitzt einfach nur da, trittst in Kontakt und lässt all dies dann wieder ziehen.
- # Kultiviere einen freundlichen Umgang.