

# ACHTSAMKEIT MIT PFERDEN

## Workshop-Erlebnisbericht Teil 1

„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, indem sie mit Pferden in Interaktion treten würden.

**A**nfang Juni dieses Jahres war es soweit. Zuvor ein Hoffen, ob es überhaupt möglich sein würde, bedingt durch die Covid-19 Beschränkungen, einen Workshop durchzuführen. Sechs Teilnehmerinnen und Teilnehmer hatten sich zusammengefunden um sich auf dieses Seminar einzulassen. Auch für Claudia und mich war es in dieser Kombination das erste Mal. Wir hatten uns für einen zweitägigen Workshop entschieden.

Das alles fand in einem sehr schönen natürlichen Umfeld statt. Für den ersten Tag konnten wir den Lachhof gewinnen. Der Lachhof ist eine Dienstleistung des Aufbauwerks. Dieser Biobauernhof kombiniert ein Wohnangebot mit einem Berufsvorbereitungsangebot für Jugendliche. Richtig idyllisch liegt der Bauernhof in der Landschaft unterhalb des Waldes.

Aufgrund eines Fenstertages hatten wir den ganzen Seminarhof für uns allein. Eine Kuhherde zog immer wieder ihre Bahnen auf der eingezäunten Wiese unterhalb des Waldes. Begleitet wurden die Kühe von einem Pferd, das seine Alterszeit inmitten der Kuhherde verbringt. Es wurde richtiggehend von der Kuhherde adoptiert und integriert, nachdem sein Pferdepartner in den letzten Jahren verstorben war.

Nach einer gemütlichen Ankommensrunde vor dem Bauernhof begaben wir uns in den Workshopraum. Mittels Bodyscans gelang es uns bei uns selbst anzukommen. Der Bodyscan ist eine Achtsamkeitsübung. Mit Aufmerksamkeit wird eine Körperstelle nach der anderen wahrgenommen. Ziel hierbei ist es, einfach nur im gegenwärtigen Moment an der jeweiligen Körperstelle zu verwei-

len. Natürlich werden wir dabei immer wieder abgelenkt, etwa von unseren Gedanken. Somit stellt sich immer wieder aufs Neue die Aufgabe sich zu fokussieren.

Nach dieser ersten Übung fanden wir uns im Grünen vor dem Seminarhaus zu einer Geh-Meditation ein. Mittels einer verlangsamten Gehbewegung gelang es uns immer wieder, wie es der MBSR-Begründer Jon Kabat-Zinn ausdrückt, „This timeless moment we call now“ zu entdecken. Es war ein schöner Sommertag. Manche erspürten das Gras unter den Fußsohlen. Andere verfolgten den Ablauf der Muskelanspannungen und Muskelentspannungen dieser uns alltäglichen Bewegungsabfolge. Das Mittagessen nahmen wir auf der Terrasse des Seminarhofes in noblem Schweigen ein und konnten uns somit voll auf das Geschmackserlebnis des wunderbar zubereiteten sowie liebevoll hergerichteten Essens einlassen.

Am Nachmittag ging es weiter mit einem Sinnesgenuss-Spaziergang. Jeweils zu zweit erkundeten die Workshopteilnehmer\*innen die Umgebung. Bei dieser Übung lag der zentrale Gedanke darin sich mit allen Sinnen von dem Schönen ansprechen zu lassen. Was sehe ich? Was höre ich? Was fühle ich? Was rieche ich? Hierauf setzten wir die Erkundigung im Wald fort und wechselten dann in eine Partner\*innen-Übung, in welcher es um das Führen/Leiten der anderen Person ging. „Wie kann ich klar ausdrücken wohin die andere Person gehen soll?“ „Was benötige ich als angeleitete Person?“ Diese Fragen stellten die Brücke für die Übungen des nächsten Tages am Reitstall Kohlerhof dar. Abgeschlossen wurde der erste Tag durch die Imaginationsübung „Pferdeflüster\*in“. Diese Übung kann unter: [www.achtsamkeit.jetzt/meditationen](http://www.achtsamkeit.jetzt/meditationen) nachgehört werden.

### 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.

Der zweite Workshoptag erscheint in der Winterausgabe von EINUNDSECHZIG. **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](http://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>