

Pferde lehren uns achtsam den Moment zu genießen, denn sie leben im Hier und Jetzt. Wenn du nicht mit deiner ganzen Aufmerksamkeit bei deinem Pferd bist, wird es auch nicht motiviert und konzentriert mitarbeiten. Aus der Sicht deines Pferdes ist das völlig okay, denn du bist ja schließlich auch nicht bei der Sache. Doch wie genau schafft man das? Achtsam im Moment zu sein?

Bist Du im Hier und Jetzt?

Denkst du ständig an Dinge von gestern, letzter Woche oder nächsten Monat?

Autorin: Jessica Freymark



Pferde lehren uns achtsam den Moment zu genießen, denn sie leben im Hier und Jetzt. Wenn du nicht mit deiner ganzen Aufmerksamkeit bei deinem Pferd bist, wird es auch nicht motiviert und konzentriert mitarbeiten. Aus der Sicht deines Pferdes ist das völlig okay, denn du bist ja schließlich auch nicht bei der Sache. Doch wie genau schafft man das? Achtsam im Moment zu sein?

Eine Übung um im Hier und Jetzt anzukommen:

Stell dich einfach mal neben dein Pferd und atme tief ein und aus. Schließ die Augen, wenn du magst. Atme tief ein und aus und spüre wie sich deine Muskeln entspannen. Dann konzentriere dich nacheinander auf folgende Fragen:

1.) Was höre ich?

Hörst du den Wind in den Bäumen? Das zufriedene Schnauben der Pferde? Zwitschern die Vögel? Versuche nicht nur das Offensichtliche zu bemerken, sondern höre länger und ganz genau hin.

2.) Was fühle ich?

Spürst du den Wind auf deiner Haut? Wie deine Füße den Boden berühren? Wie deine Kleidung auf deiner Haut liegt?

Lege nun deine Hände auf das warme und weiche Fell deines Pferdes. Spüre einfach nur wie sich das Fell unter deinen Fingern anfühlt. Spürst du vielleicht sogar, wie sich deine Hände bei jedem Atemzug deines Pferdes auf und ab bewegen?

3.) Was rieche ich?

Die vermutlich schwierigste Übung, da wir dieses Sinnesorgan meist nur unbewusst nutzen. Riechst du das Heu? Das frisch gemähte Gras? Vielleicht die regennasse Erde?

4.) Nun öffne die Augen und frage dich: Was sehe ich?

Benenne die Dinge in Gedanken beim Namen, sieh auf den Boden um dich herum, auf die nähere Umgebung und was siehst du am Horizont?

Diese Übung kann regelrecht meditativ wirken. Auf jeden Fall aber hilft sie dir, dich zu entspannen und ganz im Moment anzukommen. Pferde können uns dabei helfen unseren Stress loszulassen, zu entschleunigen und achtsamer zu leben – nicht nur im Stall sondern auch in unserem normalen Alltag, wenn wir es denn zulassen.

- Mehr entdecken: [Will Dein Pferd mit Dir sein?](http://www.passion.4my.horse)

