Pferde sind bekanntlich so sensibel, dass sie eine Fliege auf ihrem Fell spüren. Genauso sensibel nehmen sie aber auch die Verfassung des Menschen wahr. Marina Parris schreibt: „Während meiner Tätigkeit als Coach konnte ich verschiedentlich beobachten, dass oft ein Zusammenhang zwischen der Befindlichkeit von Pferd und Reiter besteht.“

Energetisch kommunizieren?

Wir können es von den Pferden lernen

Autorin: Marina Parris

> Pferde sind bekanntlich so sensibel, dass sie eine Fliege auf ihrem Fell spüren. Genauso sensibel nehmen sie aber auch die Verfassung des Menschen wahr.

Während meiner Tätigkeit als Coach konnte ich verschiedentlich beobachten, dass oft ein Zusammenhang zwischen der Befindlichkeit von Pferd und Reiter besteht.

- Eines der Pferde hatte genau in jener Zeit Rückenprobleme, als es ihrer Besitzerin am schlechtesten ging. Es hatte die emotionale Last der Besitzerin auf sich genommen.
- Eine Stute hatte Arthrose in den Beinen, weil sie offensichtlich die Probleme ihres Halters über eine lange Zeit mitgetragen hat.
- Ein Wallach litt wiederholt unter einer Augenentzündung. Nachfragen ergab, dass die Besitzerin im eigenen Leben etwas nicht anschauen wollte.
- Bei einer Stute, die immer links ein Thema hatte – die linke Seite steht ja bekanntlich für Weiblichkeit – haderte genau mit diesem Thema.

Von uns werden diese Zeichen des Pferdes meist überhört. Dabei könnten wir lernen, diese unsichtbare, energetisch gesendete Kommunikation für uns zu nutzen, beispielsweise um besser reiten zu lernen.

Klar spiegeln Pferde nicht immer den Menschen, da sie auch ihre eigenen Themen haben. Trotzdem kann diese Ebene nicht unbeachtet bleiben. Denn es läuft zwischen Mensch und Pferd im täglichen Umgang, wie auch beim Reiten, wesentlich mehr ab, als den meisten Reitern bewusst ist.

Hilfsmittel der Kommunikation

Wenn ich Reiter frage, wie sie mit ihrem Pferd kommunizieren, so nennen sie mir verschiedene Hilfsmittel, wie Zügel, Bein, Stimme, Gerte, Trense, Körpergewicht. Sie vergessen, dass diese nur einen Bruchteil der Kommunikation ausmachen! Woraus besteht dann der andere Teil, die anderen 90 % der Kommunikation? Er liegt ausserhalb der fünf Sinnesorgane und befindet sich im unsichtbaren Bereich – in der mentalen Verfassung und im emotionalen Zustand des Menschen. Obwohl dieser Bereich für den Menschen unsichtbar ist, ist er doch deutlich spürbar für das Pferd und es reagiert in erster Linie auf diese Kommunikation und erst dann auf die sichtbaren Hilfsmittel. Das können wir uns beim Reiten natürlich zu Nutzen machen.

Ich hatte eine Kundin, die im Hufschlag reiten sollte, doch ihr Pferd drückte mit der Schulter konstant nach innen. Ihre erste Reaktion war natürlich, mit Bein, Gerte und Zügel zu reagieren. Doch diese Korrekturen ergaben nur eine kurzfristige Verbesserung und waren jeweils nach wenigen Metern erneut nötig.

So fragte ich sie, was sie gerade denke und sie erwiderte, dass sie sich sehr darauf konzentriere, dass ihr Pferd nicht wieder nach innen drücke. Sie lenkte den grössten Teil ihrer Aufmerksamkeit auf das, was sie nicht wollte, anstatt auf das, was sie wollte: im Hufschlag eine Runde zu reiten.

Visualisierung

Nun ist es aber so, dass unser Gehirn das Wort '*nicht*' nicht versteht und daher nur 'nach innen drücken' umsetzt. Die Reiterin hat daher ihrem Pferd mit starken Emotionen das Bild des nach innen drückenden Pferdes übermittelt – und das Pferd hat das Bild prompt entsprechend umgesetzt.

Daraufhin habe ich ihr vorgeschlagen, ihren Fokus auf das zu legen, was sie wirklich wolle und sie solle sich vorstellen, dass dabei die Queen Elisabeth zuschaut. Auf diese Vorstellung reagierte sie freudig. Plötzlich sass sie ganz elegant und stolz auf dem Pferd und hatte im Kopf ein Bild, wie sie mit ihrem Pferd schön und entspannt im Hufschlag eine Runde reitet. Und siehe da, es ist ihr mit Leichtigkeit und Freude gelungen! Die mentale Vorstellung ist der erste Schritt und der zweite ist es, die emotionale Ebene zu integrieren und die Wunschvorstellung gefühlsmässig zu verkörpern. Wenn Du Dir mental, vom Gefühl her, vorstellen kannst, was Du möchtest, dann wirst Du das so auf der körperlichen (physischen) Ebene unbewusst umsetzen.

Man kann dies manchmal auch im Reitunterricht beobachten. Die Lehrperson gibt etwas vor, aber der Reitschülern kann es nicht umsetzen. So bekommt er Tipps, was er weniger oder mehr machen soll – statt sich mit der mentalen oder emotionalen Verfassung des Reiters auseinander zu setzen.

Wenn Wattebausch-Steigbügel helfen

Eine meiner Schülerinnen war zu steif in der Hüfte, weil sie zu viel Druck in den Steigbügeln hatte. Ich gab ihr die Aufgabe, an etwas Leichtes zu denken und sie entschied sich für rosarote Wattebäuschchen. Sobald sie spürte, dass sie wieder steif wurde, rief sie sich nun das Bild ihrer Füsse auf diesen rosaroten Wattebausch-Steigbügeln ab! – Es gibt aber auch andere Ansätze, welche die mentale und emotionale Ebene des Menschen ansprechen. Unsere physische Haltung und Körpersprache sind immer ein Ausdruck unseres Gemütszustandes und deswegen lohnt es sich, hier mehr Wert drauf zu legen.

Sehr viele Reiter konzentrieren sich beim Pferd auf die physische Kommunikationsebene. Sie sind nur über den Sattel oder das Zaumzeug mit dem Pferd verbunden, aber nicht auf der innerlichen Gefühlsebene. Diese Tatsache ist sicherlich auch ein Nebeneffekt des anspruchsvollen Alltags. Viele Menschen funktionieren im Leben auf Autopilot (essen, arbeiten und schlafen) und spüren sich dabei selber nicht mehr. Umso schwieriger wird es, einen guten Übergang zur Pferdewelt zu schaffen, in welcher Präsenz, Verbindung und Authentizität gefragt sind.

Muss ich oder darf ich?

Unsichtbare Kommunikation beginnt bereits beim ersten Kontakt. Mit welcher Vorstellung gehst Du in den Stall? «Ich muss noch mein Pferd bewegen» ist eine denkbar schlechte Voraussetzung. Da steht Dein Pferd möglicherweise schon über Stunden im Auslauf oder in der Boxe und freut sich, dass es endlich raus darf und dann kommst Du mit der Einstellung, dass Du es noch bewegen musst. Alleine der Gedanke daran fühlt sich schon schwer an und wird vom Pferd entsprechend so wahrgenommen.

Wie in der Einleitung geschrieben, kann sich auch der mentale und emotionale Zustand des Menschen auf die Gesundheit des Pferdes auswirken. Ich weiss aus eigener Erfahrung, wie oft mich mein Pferd schon auf Themen im Leben aufmerksam gemacht hat, die ich sonst ignoriert hätte. Es lohnt sich, bei rätselhaften Situationen ein Gesamtbild von Mensch und Pferd zu machen und zu prüfen, ob es nicht doch irgendwelche Zusammenhänge gibt.

Marina Susan Parris, Coach für Pferdegestützte Persönlichkeitsentwicklung

Bilder: Thilo Schönebäumer und Audrey Fretz on Unsplash