Oft sind wir so in unseren Mustern, in unserem Hamsterrad gefangen, dass wir uns selber nicht mehr wirklich spüren. Und wenn wir dann versuchen, in Kontakt mit unserem Inneren zu treten, stehen uns unsere Gedanken, Emotionen und der Verstand störend im Weg.

Wenn man sich im Dialog mit den Pferden plötzlich selber begegnet

Autorin: Claudia F. Meier

Kennst Du diese Momente, in denen Du innehältst, den Atem wahrnimmst, die Füsse spürst und in denen ein Gefühl von Raum, Tiefe und Frieden entstehen kann?

Leider sind wir oft so in unseren Mustern, in unserem Hamsterrad gefangen, dass wir uns selber nicht mehr wirklich spüren. Und wenn wir dann versuchen, in Kontakt mit unserem Inneren zu treten, stehen uns unsere Gedanken, Emotionen und der Verstand störend im Weg.

Pferde können uns dabei unterstützen, unser Selbst wieder zu finden.

Was mich immer wieder in tiefes Erstaunen versetzt, sind die Begegnungen mit den Pferden. Neulich machte ich mit einer neuen Klientin **ein pferdegestütztes Coaching**. Das Thema war die Verbindung zu sich selbst. Zu Beginn konnte man förmlich sehen, wie kopfgesteuert ihr Tun war. Sie versuchte, ihr Verhalten zu erklären und sich Antworten für ihre Probleme zurechtzulegen und drehte sich dabei völlig im Kreis. Clover, ihr Co-Trainer hat alles sehr genau wahrgenommen, ihr direkt Feedback gegeben, die Klientin unterstützt und sie geführt.

Anfänglich fühlte sich die Klientin verloren, sie spürte ein beklemmendes Gefühl im Brustbereich, das Atmen fiel ihr schwer, Angst kam hoch. Ich gab ihr die Aufgabe, das Pferd zu führen und sich dabei auf ihre eigenen Füsse zu konzentrieren. Langsam entspannte sie sich und auch Clover lief gähnend und im Gleichschritt der Klientin hinterher.

Ich konnte förmlich zusehen, wie sich Stress, Sorgen und Ängste in Luft aufgelöst haben und sich die Frau immer mehr entspannen konnte. **Eine tiefe Ruhe entstand.** Da standen sie vor mir, Pferd und Mensch in vollster Ruhe und Harmonie, meine Klientin im Kontakt mit dem eigenen Selbst. Es war so berührend, dass auch mir die Tränen kamen.

Man muss sich spüren können, um Veränderungen einzuleiten

Wenn wir es schaffen, mit unserem Inneren in Kontakt zu kommen, **entsteht ein Dialog mit dem Leben und alles Unwichtige fällt von uns ab**. Wir sind im Leben, am Leben und in Verbindung mit uns und dem Leben. Daraus kann alles entstehen: die nötige Veränderung, um wieder atmen zu können, das Hobby, das man schon immer gerne lernen wollte, ein neuer Beruf oder wunderbare Beziehungen, unter anderem auch zu unseren Tieren. Wenn wir im Selbst sind, ist alles möglich!