Das Leben bringt es mit sich, dass wir immer wieder mit belastenden Emotionen zu tun haben. Mein Pferd lehrt mich, nach innen zu schauen, meine Gefühle zuzulassen und letztendlich zu überwinden. Es hilft mir, im Hier und Jetzt zu sein.

# Vom Umgang mit negativen Emotionen

*Autorin: Steffi Kilcher*

Ich stehe im Round Pen. Mein Pferd steht mir frontal gegenüber und schaut mich herausfordernd an. Ich spüre, wie die Wut in mir kocht. Die Tatsache, dass sich mein Pferd keinen Millimeter mehr bewegen lässt, erhöht meinen Puls noch zusätzlich.

Die Wut in mir hat aber nicht wirklich etwas mit der momentanen Situation zu tun. Diese negative Emotion war schon vorher da und mein Pferd hat sie nur an die Oberfläche gebracht. Nun habe ich die Wahl. Will ich weiterhin versuchen, meinem Pferd ein Anführer zu sein oder will ich mich meinen aufwallenden Gefühlen hingeben?

Wenn ich mich gegen meine Gefühle entscheide, bleiben diese in mir und in der nächsten schwierigen Situation werden sie zuverlässig wieder zum Vorschein kommen. Meine Innenwelt hat nämlich kaum je mit den Menschen oder Tieren zu tun, welche diese Gefühle in mir wecken. Sie sind nur die Figuren, welche meine Knöpfe drücken.

## Wie aber kann ich jetzt reagieren, um meiner Gefühle Herr zu werden?

Ich setzte mich in die Mitte des Round Pens und schliesse meine Augen. Ich versuche, es den Pferden gleich zu tun und gebe mich ganz meinen Emotionen hin. Es ist dabei völlig egal, woher die Wut kommt und wer oder was sie verursacht hat. **Ich lasse dieses Gefühl ganz zu und werde eins damit.**

Nach einigen Minuten ist die Wut weg. Sie hat sich aufgelöst. Am Hinterkopf spüre ich warme Luft, die mir mein Pferd in den Nacken bläst. Es ist wieder gerne bei mir und dankt mir mit seiner Nähe. Ich stehe auf und arbeite noch einige Zeit total harmonisch mit meinem Pferd.

Ich bin meinem Pferd sehr dankbar, dass es diese negativen Emotionen in mir spiegelt und aus mir hervorholt. Es unterstützt mich in meinem Reifungsprozess, so dass ich mich weiterentwickeln kann. Denn aus Erfahrung weiss ich, dass sich ohne diese Reflektion alles Erlebte immer und immer wiederholt und ich nie mit mir im Reinen sein werde.

> Das Leben bringt es mit sich, dass wir immer wieder mit belastenden Emotionen zu tun haben.

Mein Pferd lehrt mich, nach innen zu schauen, meine Gefühle zuzulassen und letztendlich zu überwinden. **Es hilft mir, im Hier und Jetzt zu sein.**

*Steffi Kilcher ist Ethologin und arbeitet mit verhaltensauffälligen Tieren. Dank ihrer autistischen Wahrnehmung hat sie einen speziellen Zugang zu Tieren.*