Teil 2 der dreiteiligen Geschichte über die Freiarbeit von Dr. Christiane Gittner von Pferdeausbildung mit Spaß und ihrer königlichen Friesenstute Paula

Wunderbare Freiarbeit – Teil 1

Eine Erlebnisreise in die Freiheit und das Glücklich-Miteinander-Sein

Eine dreiteilige, so erlebte Geschichte, über die Freiarbeit von Dr. Christiane Gittner von Pferdeausbildung mit Spaß und ihrer königlichen Friesenstute Paula

„Was Du liebst, lass frei. Kommt es zurück gehört es Dir – für immer.“ Konfuzius

Foto: Sabine Schütz – Paula und Christiane

Das freie Miteinander

Freiarbeit, also das freie Miteinander im Sein und Tun mit unseren Pferden ist etwas, was uns Menschen absolut fasziniert und glücklich macht, und so geht es übrigens auch unseren Pferden!

Als fühlende Lebewesen möchten wir vor allem doch eines: eine schöne Zeit miteinander verbringen, die uns mindestens zufrieden, besser noch glücklich macht! und das hat in erster Linie damit zu tun, wie freiwillig und gerne wir etwas machen, wie gut es uns tut und wie wohl wir uns damit fühlen. Wir sollten dabei nie vergessen, diese Momente auch zu genießen …

Gerade in unserem Alltag, der oft voll ist von Zwängen, Fremdbestimmtheit, Gängeleien und viel zu vielen „Müssen“, sehnen wir uns mehr denn je nach Freiheit, innerer Ruhe und Balance und besonders nach Lebensfreude. Und hoffen – mehr oder weniger bewusst – dies bei und mit unseren Pferden zu finden und mit ihnen leben zu dürfen, kurz: einfach glücklich sein zu dürfen mit unseren Pferden.

Der Grund dafür, dass wir uns in so besonderer Weise zu den Pferden hingezogen fühlen, ist wohl neben dem großen Harmoniebedürfnis sozialer Lebewesen vor allem der, dass Pferde für uns in ganz besonderer Weise für „Freiheit“ und „sich frei fühlen“ stehen. Es ist fast so, als ob uns Pferde Flügel verleihen, und wenn man es genau betrachtet, tun wir dasselbe für sie.

Und damit hält wieder etwas in unserem Leben Einzug, was wir vor allem in unserer Kindheit erleben durften, wenn wir es nur zulassen: Leichtigkeit, Unbeschwertheit, Unbekümmertheit, Einfachheit und Fröhlichkeit.

Das, was Freiarbeit wirklich und ehrlich ausmacht, ist natürlich schwerlich in einem einzigen Wort zu finden – der Begriff ist für mich bei weitem nicht ausreichend, denn er deckt ja nur einen Teil des Ganzen ab, aber in Ermangelung eines besseren nehme ich ihn stellvertretend weiterhin für das, was ich Euch, liebe Leser, im Folgenden aus meiner Sicht zeigen möchte.

Wer jetzt auf eine Art „Handbuch mit Anleitungen“ hofft, den muss ich leider enttäuschen: es gibt einfach keine „Bedienungsanleitung“ dafür, wie wir Freiheit und Freiwilligkeit im Zusammensein „erreichen“ können, oder „wie Freundschaft und Beziehung geht“, und man kann das auch irgendwie nicht unterrichten im üblichen Sinn.

Da muss es doch noch was geben, das kann doch nicht alles sein

Als ich angefangen habe mit dem Ausbilden und dem Unterrichten, habe ich das bereits in mir gespürt, dieses „es ist mehr als das“ und dieses „da fehlt noch was zum unserem Glück“. Aber es war noch zu diffus in mir, als dass ich es konkret hätte benennen können.

Ich glaube, das geht vielen Menschen auch genauso. Da ist, dieses Gefühl: „da muss es doch noch was geben, das kann doch nicht alles sein“, und zwar nicht nur im Zusammensein mit Pferden, sondern auch in vielen anderen Bereichen des Lebens. Vor allem geht es uns so genau dort, wo es um das Miteinander mit Menschen und Tieren geht – also irgendwie fast immer, schließlich sind wir doch in irgendeiner Form Herdentiere, gell?

Foto: Christian Gittner – Christiane und die Mädels v.l.n.r.: Monti, Luna, Blanche, Eni, Maila, Paula und Ramona

---

Deswegen bin ich der Meinung, dass das Sein mit Pferden untrennbar verbunden ist mit unserem ganzen Leben. Pferde bereichern und inspirieren uns auf ganz besondere Weise, es fühlt sich für mich so an als würden sie die mir fehlenden „Teile“ und Eigenschaften ergänzen und dazu meine besten Eigenschaften aus meinem tiefsten Inneren hervorholen – und das ist das größte Geschenk, was sie mir machen können! Aber auch das scheint mir wie alles andere auch keine Einbahnstrasse zu sein, auch wir Menschen können den Pferden so viel geben!

Lebens-Art

Also bedingt es sich überall miteinander und gegenseitig, und daher finde ich, dass wir unsere schönen Ziele und Träume auch leben sollten: es muss uns zur Lebensart werden, und weil das tatsächlich eine hohe Kunst ist, und ich nicht nur mit Pferden zusammen bin, sondern auch Sprachwissenschaftlerin bin, gefällt mir dafür das Wortspiel LEBENS-ART.

Tatsächlich gibt es für all das nicht DEN EINEN WEG. Das Tolle wie Anspruchsvolle ist viel besser: es gibt nämlich unheimlich viele Wege und Möglichkeiten, und zwar ungefähr so viele, wie es individuelle Persönlichkeiten gibt, und Paare und Gruppen von individuellen Persönlichkeiten.

Das ist einerseits eine gewisse Herausforderung: denn welcher ist nun DER richtige Weg? Welcher ist der richtige für mich, welcher der richtige für mein Pferd, welcher der richtige für UNS?

Andererseits ist es großartig, dass wir uns von einem bunten, reichhaltigen Buffet von Möglichkeiten inspirieren lassen können – und wenn etwas nicht geht, dann versuchen wir eben etwas anderes. Das Lernen hört tatsächlich nie auf, aber das macht es ja so unglaublich spannend, ein ganzes Leben lang!

All das Miteinander, Sein und Tun mit den Pferden, die Suche nach einer tiefen oder tieferen Beziehung, Vertrauen und Achtsamkeit, und das Nachklingen lassen besonders schöner Momente – all das hilft uns, dass wir uns wieder mehr auf das Leben an sich besinnen, auf die Einfachheit, auf schöne Beziehung(en) und darauf, uns so viele schöne und glückliche Momente wie nur irgend möglich zu schaffen und diese auch genießen!

Klingt einfacher als es tatsächlich ist, denn der anstrengendste, gleichzeitig wichtigste Teil des Ganzen ist dabei sicherlich die „Arbeit“ an uns selbst. Aber wenn wir nicht anfangen, den ersten Schritt zu gehen, kommt auch nicht der zweite, und ebenso wenig der dritte … – also worauf warten wir noch?

> „Was immer Du tun möchtest oder wovon Du träumst – fang damit an!“ Johann Wolfgang von Goethe

Also fingen wir „damit“ an.

Foto: Laura Herale von Lovely Moments – Paula und Christiane

Wenn ich all das nun auf den Punkt bringen sollte, würde ich sagen:

Für mich ist die Freiarbeit nichts Geringeres als eine faszinierende Erlebnisreise zu unseren Pferden und tatsächlich auch zu uns selbst und damit auch zu unserem gesamten Umfeld – alles, was wir brauchen, sind die folgenden „Zutaten“:

Freiheit, Freundschaft und Fairness!

Damit ist eigentlich alles gesagt.

Es ist gar nicht so schwer, das umzusetzen, denn genau genommen ist alles, was wir dazu tun müssen, dies:

„Der beste Weg einen Freund zu haben ist der, selbst einer zu sein.“ Ralph Waldo Emerson

Foto: Marissa Fromme von Magic Moments – Luna und Maila mit Christiane

---

Wie sich diese schönen Gedanken im wirklichen Leben ebenso schön und positiv auswirken, und wie so ein Weg zu mehr Freiheit, Stolz und Würde und natürlich Freude aussehen und sich entwickeln kann, das möchte ich Euch anhand meiner Geschichte mit meiner wunderbaren, königlichen Friesenstute Paula erzählen.

Paula

Wie viel habe ich von ihr gelernt, und wie oft habe ich im Sein und Tun mit ihr und all den anderen Pferden in meinem Leben gedacht und ihnen auch wirklich gesagt, und es war kein einziges Mal zu viel:

„Du bist für mich das tollste Wesen auf der ganzen Welt!“

Damit ist eigentlich schon wieder alles gesagt.

Foto: Christiane Gittner – Paula

Paulas Tanz und ihr Vermächtnis

Was Tanzen mit Pferden zu tun hat

Weil ich von Paula am meisten und nachhaltigsten in meinem Leben für und über die Pferde gelernt habe,

habe ich ihr meinen ersten online Kurs gewidmet mit dem Titel ***„Erlebnisreise Freiarbeit und mehr"*** – es ist also irgendwie ihr Vermächtnis:

Diesen Kurs widme ich Paula, einer wahren Königin unter den Pferden und meiner größten Lehrerin, meiner souveränen, in sich ruhenden und beharrlichen Wegbegleiterin und Freundin, mit deren Unterstützung ich diesen schönen Weg der Freiheit endlich und wirklich in die Tat umsetzen konnte – mit ihr fing alles an, was ich seit Anbeginn meines Seins mit Pferden spürte, unermüdlich suchte und schließlich fand. Danke Paula!

Paula war in beeindruckender Weise so frei und selbstbestimmt wie möglich und irgendwie sich selbst genug und innerlich unabhängig von anderen, und dennoch stets zu einer fruchtbaren Zusammenarbeit bereit, wenn sie auf Augenhöhe war und zur beiderseitigen Freude und zum Wohlbefinden aller Beteiligten gereichte.

Das ist das Allerallerschönste mit den Pferden für mich, wenn sich die Pferde mit mir so wohl und glücklich fühlen wie ich mich mit ihnen – nur dann ist auch mir unser gemeinsames Tun eine Freude. Denn es ist für mich untrennbar miteinander verbunden, dass es uns beiden einfach gut geht und gut tut, wenn wir zusammen sind.

Das können ganz ruhige Wohlfühl-Wellness-Momente sein, einfach miteinander sein, zusammen stehen und sich übereinander freuen, putzen, kraulen oder einfach nichts machen.

Und es können solche kraftvollen Momente sein wie Paula im Tanz, der alles vereint, was schön ist und Spaß macht: Tanz, Sport, Spiel, Gymnastik, Krafttraining, Koordinationstraining und nicht zuletzt ein bissel „Posieren", dabei alles ein bisschen gewürzt mit je einer Prise von Wildheit, Lustig-Sein, Stolz, Ehrgeiz, Charme, Kraft, Energie, Freiwilligkeit, gegenseitigem Einverstanden-Sein und nicht zuletzt so einer Art „dichterischer Freiheit".

Spass am Leben

Die Gesundheit an Körper und Geist wollen wir dabei auch nicht vergessen und behalten sie im Blick bei unserem Tun, bedacht und besonnen und dabei möglichst nicht so, dass etwaige Sorgen unseren Raum komplett ausfüllen. Das Leben soll auch noch Spaß machen, so viel Spaß wie eben möglich ist.

Was mich bei alledem besonders fasziniert ist, wenn die Pferde sich aus ihrem Innersten heraus präsentieren mögen, und ich „nur" den Part übernehme, sie bestmöglich „aussehen zu lassen".

Onlinekurs Erlebnisreise Freiarbeit & mehr

Foto: Laura Herale von Lovely Moments – Maila und Christiane

Das ist etwas, was mir noch mal richtig bewusst geworden ist, seit ich damals angefangen habe let's dance zu schauen:

Ich finde es total beeindruckend, wie die guten Profitänzer es schaffen „ihren Promi" bestmöglich aussehen zu lassen, sozusagen strahlen zu lassen, in dem sie dessen Stärken und Schwächen erkennen, so wie ihre Vorlieben und Talente, und die Choreographie so auf ihn abstimmen und ihn mit einbeziehen, dass dieser sich damit identifizieren kann, es sich zutraut und es letztlich überhaupt hinbekommen kann.

Nicht alle haben dasselbe Talent oder dieselbe Vorerfahrung im Tanzen, sie haben ganz individuelle Persönlichkeiten, und bei einigen, wo es nämlich vor allem auch von der menschlichen Seite her super zusammen passt, sind ganz erstaunliche Fortschritte in der doch recht begrenzten Zeit möglich und die Promis wachsen teils so über sich hinaus, wie man es anfangs nicht für möglich gehalten hätte.

Pure Lebensfreude

Daher habe ich im Kopf, wenn ich mit den Pferden bin: ich möchte, dass es ihnen gut geht mit dem, was wir tun, ich möchte, dass sie glücklich sind, ich möchte, dass sie Vertrauen in mich und in sich selbst haben, und ich möchte, dass sie bestmöglich „aussehen“ – zugegebenermaßen auch für mich, denn ich liebe es sie so wunderschön und stolz zu sehen, in erster Linie aber für sich selbst, und wenn das so ist, sieht man ihnen das auch an. Für mich sind sie dann so wunderschön wie sie es sonst nur in freier Bewegung sind, wenn sie vor den anderen und für sich selbst aus freien Stücken heraus alles geben, aus purer Lebensfreude.

Foto: Laura Herale von Lovely Moments – Luna

Im Traum angekommen:

Freiheit und freies Denken bringt uns unsere Träume näher

Oder: Wie die Weisheit und Beharrlichkeit eines majestätischen Pferdes meine und seine Träume Wirklichkeit werden ließen …

Meine wunderbare, imposante schwarze Stute Paula bewegt sich mit kraftvoller Energie und gleichzeitig so viel Grazie neben mir (vom Boden aus), unter mir (vom Rücken aus) und mit mir, sie trägt weder Sattel noch Zaum, es fühlt sich an wie der Himmel auf Erden … oder „irdischer“ ausgedrückt: es fühlt sich an wie ein Tanz, wie Gymnastik, wie Sport und Spiel, aber vor allem fühlen wir beide uns FREI!

Wir beide sind uns einig, wenn wir in Balance, Losgelassenheit und Selbsthaltung den Schritt, den Trab oder den Galopp auf eine Haltungsänderung hin gemeinsam gestalten, in den Trab oder eine Passage fließen, die Energie in einer Piaffe am Platze sammeln, uns zum Galopp positiv spannen, um daraufhin den entspanntesten Schritt der Welt zusammen zu gehen, um diesen sodann wieder aufzunehmen und uns im nächsten Augenblick von einer Schritt- in eine Galopppirouette zu erheben … was für ein unbeschreiblich wunderschönes Gefühl!

Dies sind keine Übungen oder Lektionen für uns, es hat auch nichts damit zu tun, dass ich Paula sage, was

sie zu tun hat – es ist vielmehr das faszinierende Gefühl eines Tanzes im Gleichklang, im miteinander Schwingen und darin, einander so gut wie möglich zu tun und einander so schön wie möglich „aussehen zu lassen“, ganz so, wie es beim Tanzen ist.

Foto: Marissa Fromme von Magic Moments – Paula und Christiane

---

Wenn ich mit meiner langen, weichen Gerte erscheine, die ich als Armverlängerung dabei habe, um feiner, differenzierter kommunizieren zu können, wissen meine Pferde, wir machen irgendetwas Tolles zusammen, etwas was Spaß macht, und schon kommen sie erwartungsvoll anmarschiert. Nicht weil ich sie zwinge, sondern weil sie kommen wollen, damit wir Spaß haben zu unserem beiderseitigen Vergnügen – wenn etwas schön ist und sich super anfühlt, dann möchten wir das doch immer wieder haben, oder nicht? Ich glaube eine größere Motivation kann es gar nicht geben, und auch deswegen versuchen wir immer, uns

gegenseitig das schönste Gefühl und Wohlbefinden zu geben, das wir nur geben können, also unser allerbestes eben.

Diese Zauber-Momente gehören zu den wundervollsten in meinem ganzen Leben, und ich glaube das auch von Paula sagen zu können. Sie hat mir alles geschenkt, was man sich nur wünschen kann, als ich verstanden hatte, dass es hier nicht um darum geht, dass ich sie ausbilde, oder darum, dass ich ihr sage, was sie zu tun hat, sondern vielmehr und einzig darum, dass wir beide alles, was wir machen, miteinander finden und zusammen tanzen.

Sie zeigte mir das auch im Alter, wo sie nicht mehr die Kraft ihrer besten Jahre hatte: sie wollte, wann immer sie konnte, weiter mitmachen, sich super fühlen und ihren Körper spüren, Anerkennung bekommen … Und dabei wusste sie doch ganz genau in jener Lebensphase, dass sie die geliebten Leckerlis auch so bekommt, einfach nur für's da sein, weil sie ja eben oft nicht mehr so konnte, wie sie und ich gerne gewollt hätten. Es wäre also nicht fair gewesen, ihr keine mehr zu geben, denn der Wille war ja da, nicht wahr? Nun, das reichte ihr aber nicht, und wann immer es noch ging, wollte sie eins: nämlich MACHEN, voll DA sein, wunderschön sein, toll sein, stolz sein, glücklich sein.

Mein majestätisches Pferd schenkte mir – und auch sich selbst, das wollen wir nie vergessen! – in diesen Momenten seine ganze Energie und Kraft, seinen ganzen Stolz und Charme, seine ganze Leichtigkeit und Anmut, seine ganze Zugewandtheit und seine ganze Wohlgesonnenheit und Freundlichkeit, kurz: sein Bestmögliches – und das ist alles, was ich mir nur wünschen kann, denn das Bestmögliche ist ja das Beste, was jeweils möglich ist, und mehr geht ja gar nicht – was könnte man sich also mehr wünschen?

Ich muss mich hier wiederholen, denn man kann es nicht oft genug sagen und wie oft habe ich im Sein und Tun mit Paula gedacht und auch gesagt, und es war kein einziges Mal zu viel:

> „Du bist für mich das tollste Wesen auf der ganzen Welt!!!"

Und das war in diesem bedingungslosen Maße nicht immer so gewesen …

Denn Paula hielt nicht allzu viel davon, sich mehr als nötig zu bewegen, wenn es darum ging das zu tun, was ein Mensch von ihr wollte. Die Menschen hatten aus ihrer Sicht das „Wie" einfach nicht gut genug verstanden. Also tat sie nur das allernötigste und damit hatte es sich für sie. Bis diese Zweibeiner es endlich kapiert hatten, also in erster Linie natürlich ich.

Als wir in diesem Zustand fest steckten und nicht weiter kamen, und doch spürten, wir möchten es schöner zusammen haben, ebneten ungünstige Umstände uns den Weg zur Freiarbeit. Und wie die Freiarbeit dann Paula und mir aus dem „Irgendwie" und der Antriebslosigkeit heraus geholfen hat, das erfahrt Ihr in der nächsten Folge.

Foto: Laura Herale von Lovely Moments – Paula und Christiane