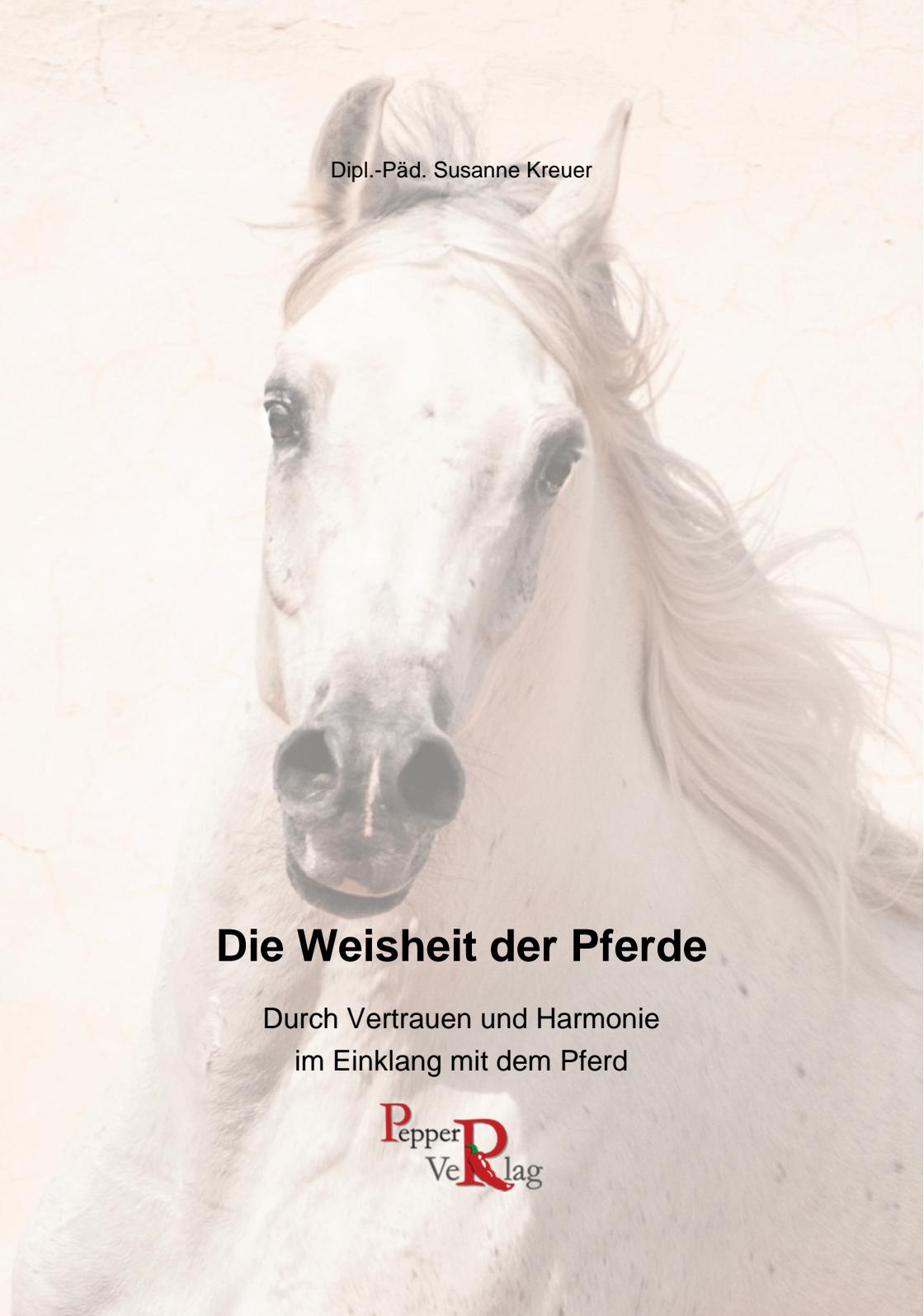




Dipl.-Päd. Susanne Kreuer

# **Die Weisheit der Pferde**

Durch Vertrauen und Harmonie  
im Einklang mit dem Pferd

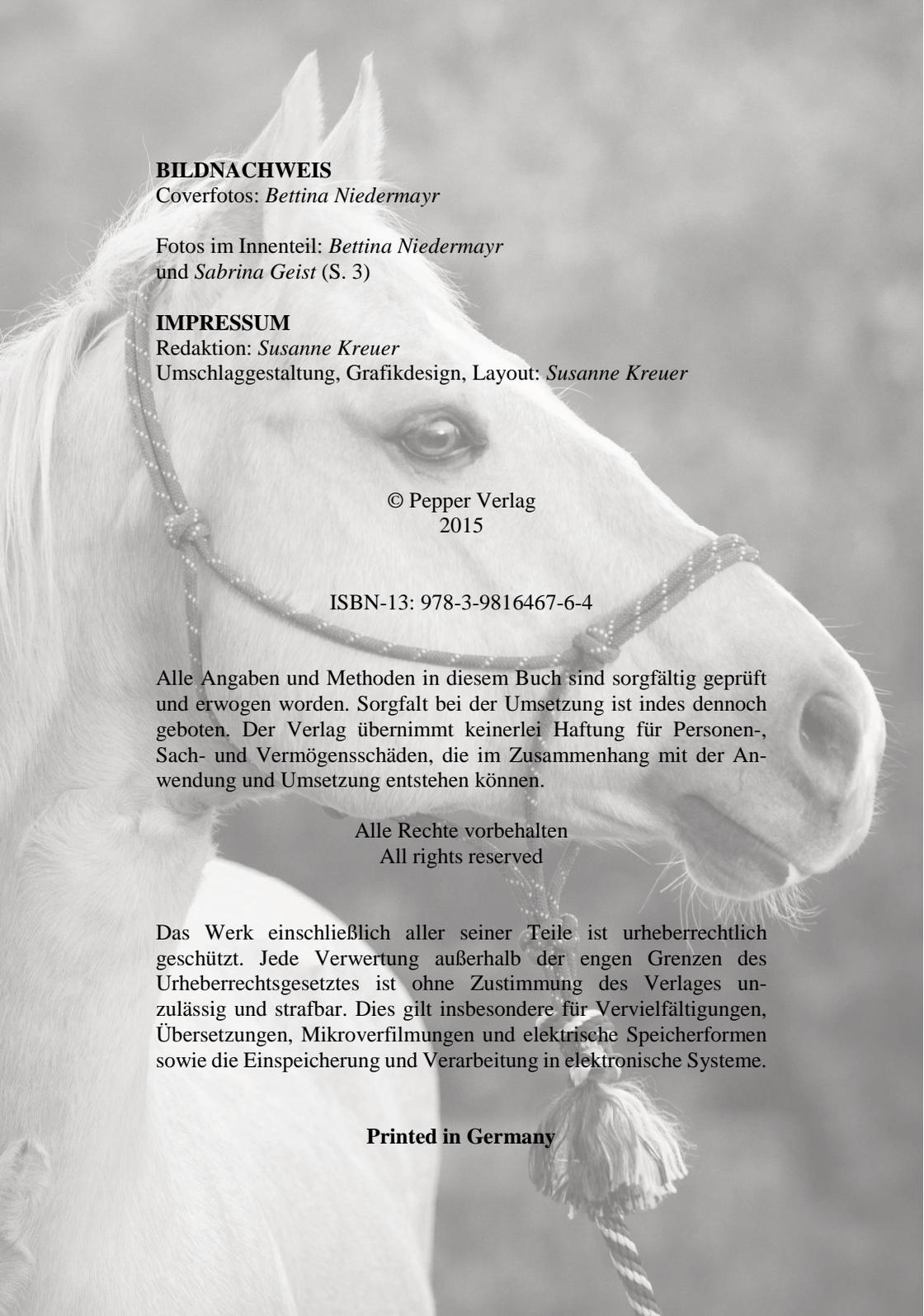


Dipl.-Päd. Susanne Kreuer

# Die Weisheit der Pferde

Durch Vertrauen und Harmonie  
im Einklang mit dem Pferd

Pepper  
Verlag



## **BILDNACHWEIS**

Coverfotos: *Bettina Niedermayr*

Fotos im Innenteil: *Bettina Niedermayr*  
und *Sabrina Geist* (S. 3)

## **IMPRESSUM**

Redaktion: *Susanne Kreuer*

Umschlaggestaltung, Grafikdesign, Layout: *Susanne Kreuer*

© Pepper Verlag  
2015

ISBN-13: 978-3-9816467-6-4

Alle Angaben und Methoden in diesem Buch sind sorgfältig geprüft und erwogen worden. Sorgfalt bei der Umsetzung ist indes dennoch geboten. Der Verlag übernimmt keinerlei Haftung für Personen-, Sach- und Vermögensschäden, die im Zusammenhang mit der Anwendung und Umsetzung entstehen können.

Alle Rechte vorbehalten  
All rights reserved

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Dies gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und elektrische Speicherformen sowie die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronische Systeme.

**Printed in Germany**



## Das Buch der Weisheit

Du glaubst, du hast sie jetzt gefunden,  
die Weisheit, in ein Buch gebunden,  
und bist kaum schlauer als zuvor.  
Weil du nicht weißt, du armer Tor,  
dass dir nur Zugang wird gewährt  
zu dem, was bereits dir gehört.  
Wo immer du auch blickst hinein,  
wird Spiegel deiner selbst nur sein.

❧ Gudrun Zydek ❧

Urheberrechtlich geschütztes Material

# Inhalt

	<b>Einleitung: Tiere lehren uns Menschlichkeit</b>	<b>7</b>
<b>1</b>	<b>Gegenwärtigkeit</b>	<b>15</b>
<b>2</b>	<b>Naturverbundenheit</b>	<b>25</b>
<b>3</b>	<b>Gemeinschaftssinn</b>	<b>39</b>
<b>4</b>	<b>Mitteilungsgabe</b>	<b>57</b>
<b>5</b>	<b>Lernbereitschaft</b>	<b>79</b>
<b>6</b>	<b>Selbstschutz</b>	<b>93</b>
<b>7</b>	<b>Selbsteilungskräfte</b>	<b>113</b>
<b>8</b>	<b>Gleichgewicht</b>	<b>135</b>
<b>9</b>	<b>Loslassen</b>	<b>149</b>
<b>10</b>	<b>Vertrauen</b>	<b>161</b>
<b>11</b>	<b>Grenzen setzen</b>	<b>175</b>
<b>12</b>	<b>Dankbarkeit</b>	<b>193</b>



„Alle Tiere wissen es, nur der Mensch nicht,  
dass das höchste Lebensziel Freude ist.“

❧ Samuel Butler ❧

Urheberrechtlich geschütztes Material

# Einleitung

## *Tiere lehren uns Menschlichkeit*

**D**as Pferd ist Dein Spiegel! Diese oder vergleichbare Aussagen kennt jeder Reiter und Pferdemensch. Dass Pferde in ihrem Verhalten die Psyche des Menschen und dessen ungeklärte Konflikte und gegenwärtigen Emotionen abbilden, ist kein Geheimnis mehr. Lange von vielen als „Humbug“ oder „Idiotie“ herabgewertet, ist heute längst klar, dass Pferde ganz besondere, natürliche Fähigkeiten besitzen. Die Kompetenzen des Pferdes, die Persönlichkeit und seelischen Vorgänge ihres Gegenübers widerzuspiegeln werden nicht immer positiv wahrgenommen. Vielmehr fühlen sich Menschen nicht selten bedroht und wollen nur ungern mit sich selbst konfrontiert werden. Dass dies aber eine Chance ist, einen besseren Zugang zu sich selbst (und auch zu seinem Pferd) zu bekommen, wird häufig erst viel später erkannt.

**Pferde besitzen eine Weisheit, die uns Menschen helfen kann, uns selbst besser zu erkennen und wahrzunehmen.**

Pferde sind dem Menschen in ihrer emotionalen Auffassungsgabe um Längen voraus. Sie haben ein Wissen, das über unseres hinausgeht. Wir können durch das Zusammensein mit dem Pferd diese Weisheit ebenfalls erlangen – bzw. uns diese wieder zugänglich machen –, denn wir besitzen sie genauso, aber wir haben sie „vergessen“, verdrängt oder überschrieben.

Unsere heutige Zeit ist geprägt von Stress, Überforderung im beruflichen und privaten Alltag, von neuen technischen Errungenschaften, die uns das Leben erleichtern sollen, es uns aber tatsächlich

erschweren. Die Anforderungen an jeden Einzelnen sind hoch und wir alle sollen ständig funktionieren, Leistung erbringen, gut aussehen, finanziell unabhängig sein und uns dabei nie beklagen. „Schwächen“ zu zeigen ist unerwünscht und wird von unserer unmittelbaren Umgebung negativ bewertet. Wer also zeigt, dass er Probleme, Sorgen, Ängste und Nöte hat, der wird schnell als „unnützlich“, „faul“ oder „nicht belastbar“ abgestempelt. Diese Etikettierungen haben sodann weitere negative Folgen im Leben des „schwachen“ und „abgestempelten“ Menschen, der doch im Grunde nur Verständnis, Hilfe und Bodenhaftung sucht.

### **Wir leben in einer Zeit, in der die Menschlichkeit in Vergessenheit geraten zu sein scheint.**

Kaum jemand kann mehr definieren, was Glück oder tiefe Zufriedenheit eigentlich bedeuten – und schon gar nicht, wie man diese erlangt. Erfolgsdruck, Hektik, Unzufriedenheit, Konflikte und Stress stehen im Vordergrund und erzeugen nicht nur seelisches Unwohlsein, sondern irgendwann auch körperliche Erkrankungen. Diese Alarmsignale der Seele werden mit Medikamenten versucht in den Griff zu bekommen, denn man muss ja weitermachen, um nicht krank und hilflos zu erscheinen. Nur ist dies ein negativer Kreislauf, denn innerpsychische Vorgänge, die ignoriert werden, äußern sich irgendwann im Körper, um endlich Beachtung zu bekommen. Dies wird häufig nicht als Chance wahrgenommen, sondern weiter verdrängt und durch reine Symptombehandlung unterdrückt. Sinnvolle Lösungsstrategien sehen anders aus. So erschaffen wir uns selbst ein Leben, das geprägt ist von allen möglichen neomodischen Erkrankungen, die jeder kennt, über die aber niemand offen spricht. Was wir wirklich in unseren Herzen denken und fühlen, können wir oft nicht thematisieren – schlimmer noch: wir wissen es selbst nicht

mehr. Wir beschwindeln uns und andere. Wir setzen eine Maske auf, die unser Leben besser machen soll, dabei gleiten wir immer mehr ab in eine Lüge, eine Täuschung, die tiefe Zufriedenheit mit uns selbst und unserem Leben verhindert. So sehr wir immer mehr abschweifen in ein Zeitalter, das höchste Ansprüche an uns alle stellt, so sehr rückt zwangsläufig auch die Suche nach Sinnhaftigkeit im eigenen Leben in den Fokus.

Tiere sind uns da weit voraus. Sie hinterfragen nicht, sie leben in der Gegenwart, sie leben ihre Emotionen aus und grübeln nicht darüber, was wohl morgen sein wird, denn sie leben ja heute. Insbesondere Pferde sind dem Menschen in diesem Zusammenhang wunderbare Lehrmeister, denn sie enttarnen jede Ungereimtheit, jeden Schwindel, jede Selbstverleugnung und jede Hinterlistigkeit.

**Pferde sind aus natürlichen Gründen zur Ehrlichkeit  
gezwungen. Das macht sie zu unbestechlichen  
Meistern der Enttarnung der Wahrheit.**

Machen wir das Pferd zu unserem Lehrer, dann bekommen wir täglich eine neue Chance, und zwar die Gelegenheit, an unserem Spiegelbild zu arbeiten. Pferde lehren uns, in uns hinein zu horchen, mit dem Herzen zu sehen und wieder Sinnhaftigkeit, Gegenwärtigkeit und Verwurzelung zu fühlen. Sie lehren uns, dass wir selbst es sind, die einen Weg finden müssen, um glücklich, frei und losgelassen leben zu können. Pferde haben einen untrüglichen Sinn für Widersprüche, die der Mensch lebt. Diese Unstimmigkeiten mögen uns selbst nicht bewusst sein, aber das Pferd nimmt sie unvermittelt wahr. Es spiegelt uns diese und ermöglicht uns dadurch die Gelegenheit, uns selbst und unsere konditionierten, erlernten Glaubenssätze zu hinterfragen und auf den Prüfstand zu stellen. Eine großartige Gabe, die kein hoch bezahlter Therapeut besser leisten könnte.

Tieren ist es völlig gleichgültig, wie wir aussehen, welche Kleidung wir tragen oder wie teuer unser Auto war. Auch reagieren sie überhaupt nicht auf unseren beruflichen Status. So kann es sein, dass der „kleine Angestellte“ weit mehr positive Spiegelung von einem Pferd bekommt als sein im Status über ihm stehende Chef. Auch ist es nicht ungewöhnlich, dass das Herz eines unbeschwerten Kindes das Herz eines Pferdes im Sturm erobert, während andere, die viel „Pferdeerfahrung“ haben, keinen wirklichen Zugang zu finden scheinen.

**Pferde reduzieren uns nicht auf unsere äußere  
Erscheinung, sondern „verlangen“ und begünstigen  
ein Umdenken, das sich innerlich bei uns vollziehen muss.**

**L**iebe Leserin, lieber Leser,

dieses Buch soll eine Hilfestellung sein, einen besseren Zugang zu sich selbst und seinen Herzensaufgaben durch das Zusammensein mit dem Pferd zu bekommen. Dafür ist Vorerfahrung in der Arbeit mit Pferden **nicht** voraussetzend, aber natürlich auch nicht hinderlich. Vielmehr soll es darum gehen, sich zu öffnen und neue, vielleicht fremde Sichtweisen zu betrachten. Dabei sollen nicht nur die Pferde in einem ggf. ungewohnten Licht betrachtet werden, sondern auch der Zugang zu sich selbst soll erweitert werden, damit sich der eigene Horizont und der Blick auf sich selbst ausdehnen.

Pferde haben eine innere, ganz natürliche und instinktive Weisheit, die sie uns zugänglich machen können. Ihr Wissen umfasst Dimensionen, die eine heilende Wirkung auf uns haben.

**Pferde sind:**

- ☞ gegenwärtig,
- ☞ einfühlsam,

- 🌀 hilfsbereit,
- 🌀 verwurzelt,
- 🌀 frei im Geist und in der Seele,
- 🌀 naturverbunden,
- 🌀 ausdrucksstark,
- 🌀 fähig, ihren Emotionen freien Lauf zu lassen,
- 🌀 ehrlich,
- 🌀 offen,
- 🌀 eindeutig, also nie missverständlich oder doppeldeutig,
- 🌀 von Natur aus ausgeglichen,
- 🌀 achtsam,
- 🌀 respektvoll und vieles mehr.

Wir können also viel von ihnen lernen, um zu eigener Gelassenheit und innerer Ruhe zu gelangen. Sie lehren uns, dass wirkliche Reichtümer nichts mit Gegenständen oder Kontoständen zu tun haben, sondern ihren Ursprung in der Wahrhaftigkeit des Augenblicks haben. Es geht um das Leben im Hier und Jetzt. Es geht um die Verbundenheit mit allem in uns und um uns herum und darum, zu leben, was wir sind und was wir fühlen.

Die Weisheit der Pferde zeichnet sich durch Kenntnisse oder natürliche Eigenschaften und Lebensweisen aus, die in diesem Buch in verschiedenen Kapiteln dargestellt und erläutert werden sollen. Zunächst ist es entscheidend, ein Verständnis für die Herkunft und die Umsetzung zu erlangen, um in einem weiteren Schritt zu überlegen, wie wir dies in unser eigenes Leben integrieren können. Dabei geht es in keiner Weise um eine Vermenschlichung des Pferdes. Es ist das exakte Gegenteil: Wir haben eine große Chance zur Weiterentwicklung, wenn WIR uns ein Beispiel an Pferden nehmen, ganz sicher nicht andersherum. Ich möchte diesen „Übungsteil“ nach jedem

Kapitel **INNEHALTEN** nennen, denn manchmal müssen wir anhalten, aufhören oder stoppen, damit sich Neues „setzen“ kann. Wir müssen gewissermaßen Abstand gewinnen und zunächst mit unserem Bewusstsein aufnehmen, was in der Seele noch nicht angekommen ist. Dafür schlage ich Übungen vor, die weder in Stein gemeißelt sind noch für sich beanspruchen, vollständig zu sein oder genauso umgesetzt zu werden. Jeder Übungsteil ist in zwei Abschnitte eingeteilt, wobei jeder seine ganz eigene Aufgabe hat:

**1) Für den Menschen (zum Nachdenken und zum Umsetzen):**

Hier geht es darum, dass wir uns unsere „negativen“ Glaubenssätze bewusst machen, die häufig im Verborgenen liegen, uns aber in unserem Handeln, Denken und Fühlen stark beeinflussen. Diese zu transformieren, hat eine nachhaltige Wirkung auf unsere Entwicklung und in der Folge auch auf die verschiedenen Bereiche in unserem Leben. Es werden Übungen vorgestellt, die zum Handeln auffordern, denn es ist das Anpacken, das aktive Beginnen, das Veränderung schafft – im Innen und im Außen.

**2) Mit dem Pferd:** Hier geht es darum, wie das Gelernte eine engere Bindung zu den Pferden schaffen kann. In einem weiteren Schritt sollen die neuen Glaubenssätze und die eigenen Verhaltensweisen gemeinsam mit dem Pferd erprobt werden, um eine Basis für Harmonie, Gleichklang und Balance zu schaffen.

Mir geht es mit diesen Übungen vornehmlich darum, Angebote zu machen und Möglichkeiten zu offerieren. Menschen (und auch Pferde) sind Individuen und befinden sich ein Leben lang in einem Lernprozess. Es ist nicht möglich, festzustellen, dass der eine Weg „besser“ ist als der andere. Genau darum geht es: Respekt vor unterschiedlichen Herangehensweisen zu haben. Das bedeutet für die vorgeschlagenen Übungen, dass einige auf Antrieb funktionieren werden und andere nicht. So wird die eine Übung heilsam sein und

die andere wird nicht passen. Dies sollte uns aber nicht davon abhalten, Dinge auszuprobieren – auch dann nicht, wenn wir Gefahr laufen, festzustellen, dass es nicht „das Wahre“ für uns ist. Nun wissen wir mehr als vorher.

**Manchmal muss man erst wissen, was man *nicht* will,  
um herauszufinden, was man will.**

Aus diesem Grund ist es viel sinnvoller, wenn wir Ergebnisse nicht negativ bewerten, sondern es den Pferden gleichtun und uns folgendes fragen: *Wo ist mein Vorteil in genau diesem Moment?* Exakt hier wird unsere erste Lektion liegen!

---

### **Hinweis zur Handhabung:**

Das vorliegende Buch ist keine „leichte Kost“ – und das ist auch so gewollt. Die Themen sowie die dazugehörigen Übungen sind manchmal leicht und unbeschwert und manchmal mühsamer umzusetzen. Die Materie kann an der einen oder anderen Stelle sehr tief gehen und damit auch beim Leser Unwohlsein verursachen – auch das ist gewollt! Denn es ist dieses innere, ungute Bauchgefühl, das uns darauf hinweist, dass wir an einem neuralgischen, empfindlichen Punkt sind, wobei sich dieser für jeden anders definiert.

Das Ziel dieses Buches soll sein, dass der Leser seinen Blick für sein Inneres erweitert und konstruktiv damit umgeht, damit sich Wünsche, Emotionen und Intuitionen ausdrücken dürfen und in der Gegenwart erlebbar werden. Wenn sich die Herzen öffnen, dann nähern sich die Pferde uns an und offerieren weitere Aufgaben, die ganz sicher ein Segen für unser Leben und unsere persönliche Entwicklung sind.

---



„Tiefes Glück ist Gegenwart ohne Denken.“

❧ Oswald Spengler ❧

Urheberrechtlich geschütztes Material

# 1

## Gegenwärtigkeit

**D**ie Faszination von Pferden fesselt Menschen seit Jahrtausenden. Kaum ein anderes Tier auf Erden hat den Menschen über die Jahrhunderte so viele selbstlose Dienste geleistet. Obwohl die „Zusammenarbeit“ zwischen Mensch und Pferd vonseiten des Pferdes kaum freiwillig vonstattengeht, haben sie sich den Gegebenheiten „angepasst“, was vor dem Hintergrund ihrer Natur eine äußerst beeindruckende Leistung darstellt.

Pferde stellen uns völlig uneigennützig ihre Instinkte, ihre Intuition, ihre Kraft und ihre scharfen Sinne zur Verfügung, obwohl ihre naturbedingten Interessen ursprünglich völlig andere sind. Doch dies hat der Mensch den Pferden im Rahmen ihrer gemeinsamen Geschichte nicht ausreichend gedankt, trotz großem wirtschaftlichen Profit. Das Überraschende: Die Pferde verübeln es den Menschen nicht, bestrafen nicht, tragen es nicht nach, sondern wollen nach wie vor „nur“ das sein, was sie sind, nämlich Pferde. Völlig gleichgültig, wie sehr wir sie verändern wollen und was wir alles weiterhin von diesen beeindruckenden Tieren fordern und erwarten, wir können sie nicht ändern. Sie lassen sich auch nicht verändern, denn sie sind, was und wer sie sind. Sie sind, wie sie von der Natur geschaffen wurden – und nichts anderes: Gebende, verzeihende Lebewesen, die es vorziehen, sich voll und ganz auf ihren naturgegebenen Instinkt und ihre Intuition zu verlassen. Dabei zeigen oder nehmen sie keine Eigenschaften an, die denen des Menschen gleichen, denn dieser neigt hingegen dazu, andere zu verurteilen, länger nachtragend zu sein, und verzeiht Geschehenes ungern.

Daher leben wir auch oft vielmehr in der Vergangenheit als in der Gegenwart. Wir blicken häufig zurück und fokussieren vor allem, was ungünstig für uns verlaufen ist. Dabei nehmen wir uns aber die Gelegenheit, im Jetzt zu sein, die Gegenwart mit ihren schöpferischen Möglichkeiten wahrzunehmen und zu nutzen. Die Natur des Pferdes verbietet derartiges selbst- und fremdschädigende Verhalten regelrecht. Ein Pferd würde niemals sinnlos über Vergangenes nachdenken und sich den Kopf darüber zerbrechen, wie es Vorgefallenes verändern oder rückgängig machen kann. Vielmehr hat es eine Art natürliche Akzeptanz dem Verlauf des Lebens gegenüber. Das heißt nicht, dass es jedwedes Verhalten anderer ihm gegenüber akzeptiert – im Gegenteil, aber:

**Pferde leben so präsent in der Gegenwart,  
dass sie zwar aus der Vergangenheit lernen,  
sie aber nicht zulassen, dass diese  
ihr Dasein bestimmt und versklavt.**

Im Rahmen der gemeinsamen Geschichte von Mensch und Pferd wurde vielen Menschen das Privileg zuteil, erleben zu dürfen, wie sehr Pferde die Seele des Menschen positiv beeinflussen können. Pferde bieten die Chance, dass der Mensch sich selbst besser lernt zu verstehen. Dafür ist voraussetzend, dass wir etwas Gutes geben möchten, damit wir etwas Gutes bekommen. Wer Schlechtes denkt, fühlt (und anderen wünscht), dem widerfährt auch Negatives – das ist das natürliche Gesetz der Anziehung bzw. Abstoßung. Jetzt könnte man argumentieren, dass man seinem Pferd ja nur Gutes wünscht und es sich dennoch ständig unfairerweise widersetzt. Die Wahrheit ist aber vermutlich eine andere: Vieles, was wir denken zu sein entspricht nicht dem, was wir aussenden. Nicht selten hat unser Unterbewusstsein Einstellungen, Haltungen oder übernommene Glaubenssätze, die

kontraproduktiv und schädigend sind. Pferde erspüren das instinktiv. Sie wissen ganz genau, wer wir sind, was wir fühlen und wie wir zu ihnen stehen. Es ist für sie nicht von Bedeutung, wo diese unterschwelligem Emotionen herkommen und aus welchem Grund wir unterdrückte Affekte haben, die wir uns weigern bewusst zu machen. Pferde fordern, dass wir sie so sehen, wie sie sind und dass wir ebenfalls uns selbst so wahrnehmen und präsentieren, wie wir sind. Verdrängte Schattenseiten unseres Selbst nehmen Pferde feinfühlig auf und spiegeln sie unmittelbar. Ein wichtiger Lerneffekt für jeden, der in seinem Leben Konflikte, Ängste und/oder unangenehme Gefühle hat, die er sich nicht erklären kann.

Das Pferd ist jederzeit präsent, gegenwärtig und ehrlich bezüglich dessen, was es erfühlt. Es agiert Emotionen in dem Augenblick aus, in dem es ihm angebracht scheint. Es ist nicht bereit (wahrscheinlich nicht mal fähig), negative Emotionen (bewusst oder unbewusst) wegzuschieben und nach außen etwas darzustellen, was es nicht ist.

So sehr Pferde in ihrer Individualität erfasst werden wollen, so sehr nehmen sie auch uns wahr. Pferde fordern, in ihrem Wesen verstanden zu werden, und zwar in dem Moment, in dem wir ihnen gegenüberstehen. Sie möchten, dass wir ihnen ehrlich gegenüberstehen und sie nicht nur in ihrer Gänze erfassen, sondern auch aufrichtig in Bezug auf unser eigenes Wesen sind. Eigentlich ist das eine ganz natürliche Sache. Wir wollen doch letztlich alle gesehen werden und wir wünschen uns, dass unsere Eigenschaften Akzeptanz erfahren. Nur ist das vielen Menschen verloren gegangen. Sie ziehen es vor etwas darzustellen, was ihrem ureigenen Charakter gar nicht mehr gerecht wird. Sie haben sich von der Außenwelt beeinflussen lassen und Einstellungen, Verhaltensweisen übernommen, die anerzogen, übernommen und „unehrlich“ sind. Aus diesem Grund können sie im Moment, im Augenblick mit dem Pferd nicht wirklich natürlich sein.

Sie sind nicht (mehr) fähig, sie selbst zu sein. Das mag anderen Menschen nicht auffallen, aber ein Pferd sieht uns nun mal direkt in unsere Seele und kann alle Ungereimtheiten, Widersprüche und unterdrückten Persönlichkeitsanteile erfühlen. Diese reflektiert es sofort, also unmittelbar, ungefiltert und in jedem Augenblick neu, bis der Mensch sich selbst innerlich bereit erklärt, auf die Suche nach der Ursache zu gehen – und diese liegt in ihm selbst.

Gegenwärtig zu sein, heißt im Moment zu sein. Es bedeutet, das wahrzunehmen, was ist – und nicht das, was war oder sein wird. Im Moment zu leben hat viele Vorteile. Wenn wir lernen zeitweise auszublenden, was in der Vergangenheit liegt und den Blick in die Gegenwart, auf das Dasein richten, dann bekommen wir ganz leicht ein Gefühl für das, was ist und grübeln nicht mehr über das, was im schlimmsten Fall sein könnte.

**Wer in der Stille mit sich und seinem Pferd einfach nur IST, der wird vom Augenblick erfüllt und kann erst dann seine Schönheit entdecken und sich daran erfreuen.**

Der Schritt hin zu diesem Lerneffekt ist groß, aber er verhilft uns beinahe augenblicklich zu mehr Zufriedenheit in uns selbst und damit auch in unserem Leben sowie im Beisammensein mit unserem Pferd. Pferde beginnen immer wieder neu. Sie haben einen Anfängergeist, das bedeutet, dass für sie jeder Tag, jede Minute und jede Sekunde zählen. Wir können lernen, es ihnen gleichzutun. Tatsächlich beginnen wir vieles auch immer wieder aufs Neue. Wir können uns mehrmals am Tag bewusst machen, dass kein Augenblick dem anderen gleicht, selbst dann nicht, wenn wir Arbeiten erledigen, die wir täglich verrichten müssen. Diese Haltung erzeugt zwangsläufig viel Achtsamkeit in uns selbst und unserer Umwelt gegenüber. Auch

Dinge, die wir ungern erledigen können so zu einer Freude werden, denn treten wir ihnen mit einer offenen Haltung gegenüber, dann können wir plötzlich Sichtweisen entdecken, die wir vorher ausgeblendet haben.

**Gegenwärtigkeit und Anfängergeist haben die wunderbaren Eigenschaften, uns erkennen zu lassen, dass auch die einfachen und scheinbar vertrauten Dinge viel Reichtum und Fülle bereithalten.**

Pferde sind fähig, ganz kleine, „belanglose“ Dingen zu bemerken. Das kann ein Sonnenstrahl sein, der kurz einen Teil ihres Körpers trifft und wärmt. Das kann auch ein Schmetterling sein, der seine Runde zieht und kurz vorbeischaud. Selbst eine einfache Mohrrübe kann sie, trotz vorangegangener üppiger Mahlzeit, in Begeisterung versetzen. Es scheint, wenn man Pferde einmal bewusst beobachtet, dass sie dazu in der Lage sind, das Leben immer wieder neu betrachten zu wollen. Als wollten sie sagen: *Was hast du nun für mich zu bieten? Was kommt jetzt Neues auf mich zu?* Wenn wir lernen, diese offene Haltung dem Leben gegenüber auch anzunehmen, und bereit sind, Neues im Augenblick zuzulassen, dann entdecken wir ungeahnte Welten und Möglichkeiten – mögen sie zunächst auch noch klein und unbedeutend erscheinen.

Mehr und mehr in die Gegenwart einzutreten hat eine heilsame und positive Wirkung auf unseren seelischen und körperlichen Zustand. Gegenwärtig zu sein ist das beste Mittel gegen Ängste und Sorgen (natürlich vorausgesetzt, dass die Gegenwart nicht gefährlich oder bedrohlich ist). Wer wahrnimmt, was gerade JETZT ist, der kann beobachten, wie sich innere Spannungen auflösen und findet einen besseren Zugang zu seinem inneren Selbst.



☞ Innehalten, ☞  
um zu mehr *Gegenwärtigkeit* zu gelangen.

## Für den Menschen

- |   |   |
|---|---|
|    | Versuchen Sie in den nächsten Tagen immer wieder kurz innezuhalten und ganz bewusst wahrzunehmen, was ist. Blenden Sie Vergangenes aus und konzentrieren Sie sich nur auf die Gegenwart. Was nehmen Sie wahr? Welche Farben, Formen, Gerüche, Geräusche?  |
|    | Wenn Sie tägliche Arbeiten verrichten, die nicht Ihre volle Konzentration beanspruchen, dann schauen Sie sich um und nehmen Sie wahr, was genau Sie umgibt. Das müssen keine besonderen Dinge sein, sondern „nur“ solche, die eben da sind. Sie werden Ihnen in einem anderen Licht erscheinen. |
|    | Nehmen Sie sich immer wieder kurz Zeit beschreibend innerlich aufzuzählen, was Sie sehen und was sie umgibt. Negative Gedanken können sich so auflösen, Ängste und Sorgen weichen der Wahrnehmung der Gegenwart.  |
|    | Machen Sie sich in nächster Zeit häufig klar, wie wichtig das Jetzt ist, denn nur durch die Gegenwart können wir unsere Zukunft aktiv beeinflussen. Auf diese Weise entfernen Sie sich langsam von Vergangenen, das Sie in der Gegenwart derzeit noch belastet.                                 |
|  | Erstellen Sie handschriftlich eine Liste über die Dinge, Menschen und Gegebenheiten, die Sie derzeit erfüllen und für die Sie im Moment dankbar sind.   |

	<p>Lernen Sie „in die Stille zu hören“ und versuchen Sie immer wieder, ausschließlich in der Gegenwart zu sein. Der augenblickliche Moment wird Ihnen so viel bewusster.</p>
	<p>Beobachten Sie Ihre Gefühlswelt. Fragen Sie sich ab und an: Was geht gerade in mir vor? Im besten Fall können Sie dies wertfrei beantworten und machen sich bewusst, dass Emotionen kommen und wieder gehen dürfen.</p>
	<p>Nehmen Sie wahr, wenn sich eine kurzzeitige Emotion – wie beispielsweise Ärger – auflöst. Lassen Sie das Gefühl gehen und stellen Sie fest, wie befreiend sich das anfühlt.</p>
	<p>Atmen Sie bewusst: Nehmen Sie dazu Ihren Atemrhythmus wahr und konzentrieren Sie sich darauf. So kommen Sie in Kontakt zu Ihrem Körper.</p>
	<p>Lernen Sie sich besonders auf das <i>Ausatmen</i> zu konzentrieren und sich dabei vorzustellen, wie alle Anspannung Ihren Körper dadurch verlässt.</p>
	<p>Nehmen Sie sich immer wieder Zeit auch einmal bewusst einzuatmen. Atmen Sie dazu mehrmals tief in Ihren Bauchraum ein und spüren Sie nach, wie sich das anfühlt.</p>
	<p>„Beobachten“ Sie sich selbst bei Tätigkeiten und beschreiben Sie sich diese innerlich. Beginnen Sie jeden Satz dazu mit den Worten: „Jetzt ...“. Das Gleiche machen Sie mit Ihren Gedanken und Gefühlen. Spüren Sie nach, was sich verändert.</p>

 Gehen Sie in die freie Natur und bewegen Sie sich achtsam. Beobachten Sie, was um Sie herum geschieht, und halten Sie Ausschau nach Dingen, Pflanzen oder Umgebungen, die Ihnen gefallen und die Sie gerne anschauen.

 Sammeln Sie auf einem Spaziergang Steine ein, die Ihnen gefallen. Suchen Sie sich einen ruhigen Platz und schauen Sie sich die Steine genau an. Was fällt Ihnen auf (Farben, Rundungen, Kanten, Bruchstellen, Gewicht usw.)?

### Mit dem Pferd

 Berühren Sie Ihr Pferd an einer Stelle, die es gern hat, ohne dabei einen üblichen Zweck wie das Putzen zu erfüllen. Nehmen Sie dabei wahr, wie sich das Fell auf Ihrer Haut anfühlt. Reagiert Ihr Pferd nun anders auf Sie?

 Bewegung befreit und führt uns in Hier und Jetzt. Gehen Sie lange Strecken mit Ihrem Pferd gemeinsam spazieren und bewegen Sie sich bewusst vorwärts. Denken Sie daran, dass Sie sich gemeinsam nach vorne bewegen möchten, aber ohne Hektik und Stress, sondern entspannt und gleichzeitig zielstrebig.

 Beobachten Sie einmal bewusst eine Pferdeherde, ohne an diese Ansprüche zu stellen oder die Uhr im Kopf zu haben. Seien Sie einfach anwesend und frei von Gedanken. Spüren Sie nach, wie sich die Anwesenheit der Tiere auf Sie auswirkt und nehmen Sie wahr, wie sich die Pferde Ihnen gegenüber verhalten und verändern. Was fällt Ihnen auf?