Stefan Valentin
Alexia Meyer-Kahlen

# »FEINE SPRACHE«

## Die tiefe Verbindung zum Pferd und zu sich selbst

Müller Rüschlikon

# »FEINE SPRACHE«

## Die tiefe Verbindung zum Pferd und zu sich selbst

Stefan Valentin
Alexia Meyer-Kahlen

# VORWORT

## VON JEAN-FRANÇOIS PIGNON

Meine Bekanntschaft mit Stefan hat ganz erstaunlich angefangen. Mein Haus in Frankreich zu finden ist nicht einfach, es liegt am Ende eines Weges, der nirgends hinführt und es gibt sogar Einheimische, die es nicht finden.

Es war 2006, wir hatten gerade einen Kurs bei mir und plötzlich steht da dieser Deutsche mit seinem Hund und seinem Hut – er hatte damals schon so einen »Look« – und sagt, dass er mich mal kennenlernen wollte. Er hatte in der Gegend rumgefragt nach einem Jean-François Pignon, aber niemand kannte mich, da wir zu diesem Zeitpunkt erst ein Jahr dort wohnten. Schließlich meinte ein Typ: »Monsieur Pignon, Monsieur Pignon …? Ah! Sie meinen Monsieur Spectacle«, und der konnte ihm ungefähr den Weg beschreiben. So stand Stefan plötzlich in meinem Garten.

Er konnte nur Deutsch und bruchstückhaftes Englisch, ich nur Französisch und bruchstückhaftes Englisch, aber wir haben uns von Anfang an verstanden. Ein Jahr später habe ich bei ihm zu Hause meinen ersten Kurs in Deutschland gegeben. Seitdem haben wir uns sehr regelmäßig gesehen, er hat meine ganzen Kurse in Deutschland organisiert.

Stefan nennt seinen Ansatz »Feine Sprache«. Auch wenn ich in meinen Kursen immer sage, dass man mit seinem Pferd »pferdisch« reden sollte, muss man sich dessen bewusst sein, dass wir in ihren Augen nie ein Pferd werden. Wir werden niemals die Feinheit der Kommunikation erreichen, die Pferde untereinander haben. Wir arbeiten mit einem Tier, was eine enorme Sensibilität hat und sind im Vergleich zu ihm Tollpatsche mit großen Füßen und langen Gerten. Ich mache mir da keine Illusionen. Wenn man meine Pferde interviewen würde, könnten sie viele Beispiele geben, wo ich nicht fein bin. Trotzdem müssen wir Menschen beständig an der Verfeinerung unserer Kommunikation arbeiten. Auch ich bemühe mich, meine Methode beständig zu verfeinern.

Ich wünsche Stefan viel Erfolg für sein Buch und seinen weiteren Weg. Er ist wirklich engagiert und man spürt, dass die Pferdearbeit seine Leidenschaft ist. Und ich wünsche mir, dass die Beziehung, die es zwischen uns gibt, bestehen bleibt. Er hat ein großes Herz und ist ein bisschen verrückt, so wie ich das mag.

*Jean-François Pignon*

# »FEINE SPRACHE«

## Die tiefe Verbindung zum Pferd und zu sich selbst


2 Vorwort von Jean-François Pignon

## ZU ANFANG

8 Alexia Meyer-Kahlen: Warum dieses Buch?
12 Stefan Valentin: »Feine Sprache«
20 Einleitung: Du bist der Schlüssel

## GRUNDLAGEN

**28 Ein bisschen Theorie**

30 Sozialverhalten des Pferdes: Stimmungsübertragung und Freundschaft
30 • Typisch Pferd: Steppentier, Herdentier, Fluchttier
33 • Rang, Aggression und Freundschaft
35 • Stimmungsübertragung zur Synchronisation von Verhaltensweisen
38 Lernverhalten des Pferdes: Lernfähigkeit und Lernbereitschaft
38 • Was ist Lernen?
38 • Wie lernen eigentlich Pferde?
43 • Verstärkung und Motivation
46 • Wirkungsvoll belohnen
50 • Lernen durch »Feine Sprache«

**52 Im Geist des Pferdes**

52 Be-ziehung vor Er-ziehung
54 Der moderne Zweckverband von Mensch und Pferd
58 Echten Zugang finden
64 Das Pferd als Spiegel des Menschen
68 Der Ansatz vor dem Ansatz: Die vier Qualitäten

# PRAXIS

**76 Die Praxis des Menschen**

78 Achtsamkeit
78 • Wer ist der Generaldirektor deines Gehirns?
79 • Die Aufgabe des inneren Beobachters
80 • Die Inhalte deines Bewusstseins
81 • Wie üben?

82 Der Einstieg: Den Beobachter kennenlernen
83 • Disidentifikations-Übung
84 • Beobachtersatz-Übung
86 • Etiketten-Übung

88 Das Fundament: Atem und Körper achtsam wahrnehmen
89 • Atemzüge zählen
90 • Atem beobachten
92 • Körper scannen

96 Wo ist das Problem? Hindernisse auf dem Weg bewältigen

98 Vertiefung: Reine Gegenwärtigkeit am Pferd

100 Selbstmanagement: Sich in die richtige Arbeitsverfassung bringen

**102 Die Praxis am Pferd**

104 Der Einstieg: So wenig wie möglich
106 • Echten Zugang finden: Das Ritual des Anfangs
110 • Nimm meine Ruhe: Loben mit der Pause
112 • Folge mir: Das Führen

116 Das Fundament: Die drei Übungen
118 • Rechts-Links
124 • Erweiterung von Rechts-Links
126 • Komm auf mich zu
130 • Gehe zurück

134 Wo ist das Problem? Stress zusammen bewältigen
136 • Positive Ablenkung: Futtereimer-Übung
140 • Negative Ablenkung: Plastikplanen-Übung
144 • Aus der Not eine Tugend machen: Verladetraining
150 • Vertrauenssache: Zusammen schwimmen

154 Immer mehr eins werden: Vertiefende Übungen
156 • Longieren mit den Augen
164 • Hinlegen
170 • Frei draußen folgen
176 • Spielen

182 Unverhüllte Wahrheit: Die Freiarbeit

188 Anhang

# ZU ANFANG

# ALEXIA MEYER-KAHLEN

# WARUM DIESES BUCH?

Ich hatte das Glück, dass Stefan Valentin im Frühjahr 2018 meiner Einladung zu einem Trainingswochenende auf meinen Hof gefolgt ist. Einige Wochen zuvor hatte ich ihn bei einer Show gesehen, wo er mit zwei jungen Friesenhengsten eine schöne Freiheitsdressur vorführte. Das allein hätte mich wahrscheinlich nicht dazu gebracht, ihn anzusprechen, aber als einer der jungen Burschen ausbüchste und von Stefan bei seiner Rückkehr angehalten wurde, mit einer schlichten Demutsgeste (dem Beugen der vorderen Beine) für sein vorheriges Verhalten »Abbitte zu leisten«, war es um mich geschehen. So elegant war diese Korrektur, so unaufgeregt, und vor allem so »pferdisch«, dass ich in diesem Moment wusste: von dem will ich lernen.

Nach dem Wochenende war klar, dass mein Bauchgefühl mich nicht getäuscht hatte. Stefan zeigte uns und unseren Pferden drei einfache Übungen, die der Schlüssel für praktisch jedes Problem sind, das man mit einem Pferd haben kann. Das hört sich vielleicht erstmal unglaublich an, ist es aber nicht, wenn man den Hintergrund versteht. Pferde sind hoch motiviert zu lernen, wenn sie dadurch ihren Zustand (ihre Chancen aufs Überleben) optimieren können. Und als Fluchttier sind sie überlebensnotwendig darauf angewiesen, sich sicher zu fühlen. Wenn wir dem Pferd also durch unsere innere Haltung vermitteln können: »Bei mir kannst du ruhig sein. Bei mir bist du sicher«, werden sie diese Botschaft sehr schnell aufnehmen und umsetzen, indem sie in schwierigen Situationen vertrauensvoll ihren Menschen aufsuchen, anstatt Hals über Kopf davonzurennen. Dieser Ansatz ist ebenso einfach wie genial.

In meinem Fall hat er nach nur zwei Tagen dazu geführt, dass meine hochsensible Pintostute Samira, an deren explosionsartigem Buckeln sich schon mancher Trainer die Zähne ausgebissen hat, mir auf einem windigen Reitplatz mit fremden Pferden tiefenentspannt über knallende Plastikplanen folgte. Und sich bei dem einzigen aufkommenden Impuls zu buckeln selbst korrigierte und lieber ihren Kopf

vor meiner Brust parkte, um da zu entspannen. Das alles wohlgemerkt am Stallhalfter mit durchhängendem Strick. Dass sie mir nach drei Tagen vertrauensvoll durchs Gelände folgte, obwohl ihre Freundin und Stallgenossin hunderte von Metern zurückfiel. Dass ich sie nach vier Tagen frei longieren konnte und Richtungs- wie Tempowechsel nur mit den Augen anzeigen musste – worauf sie prompt reagierte. Und am fünften Tag legte sie sich nach unserer gemeinsamen Arbeit einfach neben mich, als ich mich hinsetzte und auf den Boden klopfte.

Das kostbarste Geschenk, das wir unseren Liebsten machen können, ist unsere wirkliche Gegenwart.

Hier wird es schwierig zu erklären, was da passiert, weil man dieses Herzglück, wenn das eigene Pferd sich einem vollkommen öffnet und anvertraut, erfahren muss. Es sind nicht die einfachen Übungen, die solche Quantensprünge in kürzester Zeit ermöglichen. Sie sind nur ein Instrument, um das Eigentliche zu akzentuieren: die Pausen. Nach jedem minimalen Schritt in die richtige Richtung, den das Pferd macht, lassen wir sofort alles fallen – Blick, Gerte, Arm. Wir ziehen innerlich jeglichen Anspruch vom Pferd ab und tauchen tief in uns ein, in einen Zustand von einfachem Da-Sein.

Jeder, der schon mal eine Herde dösender Pferde beobachtet hat, weiß, dass »geteiltes Sein« für sie so viel erholsamer und befriedigender ist, als alles Schmusen, Loben und Leckerli. Weil dieser Zustand ihr tiefstes Bedürfnis erfüllt: nach Ruhe, Frieden, Sicherheit.

In der Arbeit mit Stefan sind die Pferde nach kürzester Zeit von diesem »Inter-Sein« (um einen Begriff des vietnamesischen Zen-Meisters Thich Nhat Hanh zu gebrauchen), so angezogen, dass sie die Nähe ihres Menschen förmlich suchen, und gerade in schwierigen Situationen da andocken wollen. Verladen? Schwimmen? Mähdrescher? Egal. Je tiefer das Vertrauen ist, das auf diese Weise wächst, umso weniger kann das Pferd aus der Ruhe bringen, die es bei seinem Menschen findet.

Seit über zwanzig Jahren lehre ich nun in meiner psychotherapeutischen Arbeit Achtsamkeitspraxis und erforsche seit einigen Jahren die Brücke zwischen Achtsamkeit und Pferden. Jedes meiner Jugendbücher handelt von der wortlosen Verbundenheit eines Mädchens mit ihrem Pferd. Mit der »Feinen Sprache« ist an diesem ersten Wochenende mit Stefan etwas tiefer zusammengewachsen, das aus meiner Sicht schon immer zusammengehört: Die achtsame Verbindung mit mir selbst und die echte Beziehung zu meinem Gegenüber, in diesem Fall dem Partner Pferd. Das eine ist auch in der Pferdearbeit nicht ohne das andere zu haben. Beim Abschied sagte ich spontan zu ihm: »Am liebsten würde ich ein Buch über dich und deine Arbeit schreiben.« Und er antwortete in seiner trockenen Art: »Tu's doch.«

So entstand im Verlauf eines intensiven Jahres der Arbeit mit Stefan Valentin dieses Buch. Originär beigetragen habe ich die *Praxis des Menschen.* Als Autorin stellte sich für mich immer wieder die Frage: Wie drückt man eine Erfahrung aus, für die es keine Worte gibt? Weil jeder bekannte Begriff, wie »Pferd-Mensch-Beziehung«, »Vertrauen und Respekt«, »Artgerechte Kommunikation« einen als horsemanship-gebildeten Pferdemenschen dazu verleitet, zu glauben, man wisse schon, worum es da geht?

Die »Feinen Sprache« entzieht sich allen gängigen Beschreibungen. Weil es in erster Linie nicht um ein Tun geht. Sondern ums Sein. Ums Da-Sein hier und jetzt in genau diesem Augenblick. Und um die echte Beziehung zum Pferd auf Augenhöhe. Um einen konkreten Weg zu tiefem gegenseitigem Vertrauen, durch das sich viele Probleme von selber lösen. Bietet man dem Pferd echte Freundschaft an, können Wunder geschehen.

Es war auch Zenmeister Thich Nhat Hanh, der gesagt hat, dass das kostbarste Geschenk, das wir unseren Liebsten machen können, unsere wirkliche Gegenwart ist. Die »Feine Sprache« hilft uns und unseren Pferden, immer wieder zum gegenwärtigen Augenblick zurückzukehren und eine ungeahnte Tiefendimension von Verbundenheit zu entdecken: zum Pferd, zu uns selbst und am Ende zum ganzen Leben.

Wenn mehr Menschen das umsetzen könnten und würden, wäre nicht nur die Pferdewelt ein besserer Ort. Dieses Buch zeigt den Weg.

# STEFAN VALENTIN

# »FEINE SPRACHE«

Ich habe in dem Jahr der Arbeit an diesem Buch viele Gespräche mit Stefan geführt, um seine Sichtweise auf die zentralen Themen der »Feinen Sprache« zu erfassen und tiefer zu verstehen. Dieses Gespräch hat ziemlich am Anfang stattgefunden. Wir saßen an einem warmen Sommernachmittag im saarländischen Schmelz in Stefans ehemaligem Elternhaus, das er heute mit seiner Familie bewohnt. Stefans Antworten und Gedanken zeigen, wie viel seiner Pferdearbeit mit ihm selbst zu tun hat. Die »Feine Sprache« ist eben nicht nur eine weitere Methode, sondern Ausdruck einer einfachen, unverstellten Beziehung – zu sich selbst, den Menschen, Tieren und der Natur.

**Alexia:** Was fällt dir zu »Feiner Sprache« ein?
**Stefan:** Ich mag diesen Begriff für meine Art der Pferdearbeit, weil es von der Aktion, die unser Körper macht und auch von den Aktionen, die das Pferd uns spiegelt, nur minimale Bewegungen sind. Fein ist diese Sprache auch, weil es vor allem um Beziehung geht. Und sie nähert sich der Sprache an, die Pferde untereinander sprechen: nonverbal und sehr subtil.
**A:** Wie und wo hast du diese Sprache gelernt?
**S:** Dazu muss ich ein bisschen ausholen. Eigentlich fing es in meiner Kindheit an mit den Hunden, die wir hatten. Wir bekamen damals einen Bernhardiner, ich war vielleicht vier oder fünf. Er war mein Spielkamerad und wuchs natürlich schneller als ich, irgendwann war der ein Wahnsinnskerl. Das Größenverhältnis war etwa so, wie ich es jetzt als Erwachsener zum Pferd habe.

Mit dem habe ich stundenlang unter der Treppe gesessen, ihm Lieder vorgesungen und ihn gestreichelt. Für mich war der so eine Art Zuflucht. Dass dieses Tier mich erduldet, egal wie ich bin. Ich habe früher viele Streiche gemacht, einmal habe ich 40 Eier an die Wand geschmissen. Da gab es natürlich einen Mordskrawall.
**A:** Du hast nicht nur ausgesehen wie Michel aus Lönneberga, du hast dich auch so benommen …
**S:** Stimmt. Aber bei Tieren fühlte ich mich einfach besser aufgehoben.
**A:** Was haben dir Tiere vermittelt? Was hast du von ihnen bekommen?
**S:** Es fühlte sich einfach gut an, mit ihnen zusammen zu sein. Ich habe als Kind nicht weiter darüber nachgedacht. Im Nachhinein betrachtet, hatte es sicher viel damit zu tun, dass Tiere einen einfach nehmen, wie man ist. Wenn ich mit meinem Hund zusammen war, wurde ich nicht geschimpft, kritisiert, es gab nichts zu tun. Es war total entspannt.
**A:** Entspannung ist etwas, das ich sehr stark mit dir in Verbindung bringe. Du führst ein offenes Haus; Menschen, Kinder, Tiere kommen und gehen die ganze Zeit, aber irgendwie ist alles super relaxed.
**S:** Ja, das zieht sich durch mein ganzes Leben. Ich bin entspannt, meine Frau ist total entspannt, unsere fünf Kinder sind so, meine Pferde sind so, mein Hund Shunka, meine Katze Snorre. Man hat uns mal im Restaurant gefragt: Essen Sie immer so langsam?
**A:** Was würdest du jemandem raten, der diese Grundentspannung nicht von Haus aus mitgebracht hat?
**S:** In meiner Jugend gab es sicher eine Zeit, wo ich auch mal aufgedreht habe, vielleicht auch etwas aufbrausend war. Später konnte mich einer meiner Söhne total auf die Palme bringen. An ihm habe ich zum ersten Mal verstanden, dass ich allein es in der Hand habe, ob ich hochgehe wie ein HB-Männchen oder ruhig bleibe. Das braucht natürlich ein bisschen Übung, ist aber absolut möglich. Später in meiner Pferdearbeit war diese Erfahrung sehr wertvoll.
**A:** Du sagst also, was wir in Alltagssituationen lernen und austesten, können wir mitnehmen ans Pferd und umgekehrt?
**S:** Wir müssen das sogar tun. Wir werden ja kein anderer Mensch, nur weil wir plötzlich neben unserem Pferd stehen.
**A:** Ich fasse mal zusammen: Einerseits haben Tiere dir von klein an innere Ruhe, Entspannung, ein gutes Gefühl vermittelt, andererseits hast du aber auch schon eine gute Portion davon mitgebracht?
**S:** Ich kann mich erinnern, dass ich genau hier am Fenster saß, und da oben in der Ecke vom Balkon saß eine Taube. Ich habe die stundenlang nachgemacht. Irgendwann kam sie dann durch die geöffnete Balkontür ins Zimmer geflogen, um nachzuschauen, wo die andere Taube ist. Da bin ich natürlich wieder ausgeschimpft worden, aber ich habe mich total gefreut, dass ich jetzt die Sprache der Tauben sprechen konnte. Wir wohnen hier ja sehr ländlich, und als Kinder waren wir nur draußen unterwegs; unten am Fluss oder im Wald, wir haben uns da eine Hütte gebaut und stundenlang gewartet, ob irgendwelche Vögel angehüpft kamen. Ich habe als Kind enorm davon profitiert, dass die Tiere mich so wahrgenommen haben.
**A:** Welche Rolle haben Pferde damals für dich gespielt?
**S:** Es gab einen Freund, mit dessen Tante sind wir irgendwann mal in Lebach reiten gegangen. Das waren noch so typische Reitstunden und bin ich dann auch mal runtergefallen, da haben die Mädels alle gelacht. Ich bin da nie mehr hin. Aber hier im Dorf gab es noch einen Mietstall, wo wir dann immer hingegangen sind. Da war der Druck weg von den Reitstunden oder die Befürchtung, ich könnte fallen und die lachen nochmal. Das Fallen war nicht schlimm. Aber das Lachen von den Mädels schon.
**A:** Da warst du wahrscheinlich sowieso ein ziemlicher Exot, denn das Reiten in dem Alter ist ja Mädchensache …
**S:** Dort war eine Zweibrücker-Stute eingestellt. Sie war ein »Turnierpferd«. Das war in diesem Stall, der nur aus Wiesen und einem einfachen Stallgebäude bestand, die Sensation. Und der Besitzer dieser Stute sagte: »Der Stefan darf die reiten, sonst niemand.« Also auch keins von den Pferdemädchen, die es natürlich da auch gab. Da schwoll mir natürlich die Brust.

# Tiere nehmen dich einfach wie du bist.

**A:** Wie alt warst du da?
**S:** So elf, zwölf. Damals ging auch Herr Sturm, der Stallbetreiber, mit mir ausreiten. Und hat mir erzählt, wie er früher in der Kavallerie geritten ist. In dieser Zeit fand ich richtig zum Pferd. Ein paar Jahre später habe ich dann meine Lehre angefangen und gearbeitet, da gab es erstmal eine Pferdepause. Klar habe ich rüber geschielt, wenn irgendwo Pferde standen. Aber es war zu der Zeit einfach nicht möglich. Mit Mitte zwanzig habe ich dann meinen Beruf gewechselt und kam in den öffentlichen Dienst. Da hatte ich plötzlich mehr Zeit zur Verfügung und habe mir gesagt: »Jetzt will ich zurück zu den Pferden. Und dann ging das los.«

**A:** Was hast du gemacht?
**S:** Ich habe einen Freund angerufen und gesagt: »Guck dich mal um nach einem Pferd für mich.« Als er mich fragte, was mir vorschwebt, sagte ich: »Fuchs oder Schecke.« So naiv war ich. Zwei Tage später ruft er an und sagt: »Da verkauft jemand eine Quarterhorse-Fuchsstute mit Fohlen, die ist sogar Reining ausgebildet.« Ich zimmerte mir holterdiepolter meinen Offenstall zusammen, wir hatten ja zum Glück von meinen Eltern das Grundstück und die Wiesen hier bei uns am Ende der Straße. Zwei Tage später ging ich die Stute und ihr Fohlen holen und nahm gleich noch ein Pferd von einem Kumpel als Einsteller auf, damit sie als Herde leben konnten.
**A:** Wie ging dein Pferdeleben dann weiter?
**S:** Als es an der Zeit war, meine junge Stute anzureiten, kam gerade Monty Roberts hier im Saarland groß raus. Ich las sein Buch und beschloss, zu ihm nach Amerika zu fahren. Seine Methode des Join-up machte für mich ganz viel Sinn.