

*Silke Katharina Kaiser*

# Der Ruf der Pferde

*Eine Philosophie des Lebens*

[www.derrufderpferde.de](http://www.derrufderpferde.de)

*Silke Katharina Kaiser*

# Der Ruf der Pferde

*Eine Philosophie des Lebens*

© 2016 Silke Katharina Kaiser  
2. überarbeitete Auflage 2024

Dieses Buch ist 2016 unter dem Titel  
„Das Kleingedruckte zwischen Mensch & Pferd – Eine Philosophie des Lebens“  
erschienen und wurde nun in mein „Der Ruf der Pferde Projekt“ integriert.

Umschlaggestaltung:  
Silke Kaiser

Foto:  
Lea Klier

Satz & Layout:  
Thomas Auer

Lektorat:  
Timo Gößler

Korrektur:  
Prof. Dr. Traute Schölling, Dr. Rainer Schöttle

Weitere Mitwirkende:  
Dirk Carow

E-Book

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung der Autorin unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

Wenn Du dieses Buch erhalten hast, ohne es gekauft zu haben, sei bitte so fair und kaufe Dir dieses Buch über meinem Instagram-Account  
@derrufderpferde  
oder schreibe mir eine mail an  
info@derrufderpferde.de

Es stecken zwei Jahre Arbeit in dem Buch.  
Durch den Kauf des Buches drückst Du Deine Wertschätzung für meine Arbeit aus.

Ich danke Dir!  
Deine Silke Katharina

# Inhaltsverzeichnis

Über dieses Buch | 9

Vorwort von Alexandra Rieger | 15

Vorwort von Christine Tetau | 17

Einleitung – Wie alles begann | 20

## Kapitel 1

---

**Daria – Der lange Weg zum gegenseitigen Verständnis beginnt | 22**

Einige Gedanken zum Begriff des Horsemanship | 23

Über die Anwendung einer Methode, die auf dem Gedanken von ›ranghoch‹ und ›rangniedrig‹ basiert | 28

Interpretation, Zeitgeist & Selbstverständnis | 46

## Kapitel 2

---

**Sicherheit – Stress – Angst  
Gefühle und ihre Konsequenzen | 54**

Aus der Sicht eines Pferdes | 54

Über empfundene Hilflosigkeit, Überforderung und Bedrohung | 57

Flucht verhindern – Der Mensch rüstet auf | 65

Flucht nach innen | 93

Gesteigertes inneres Erregungsniveau – Stresssignale bei Pferden | 102

Stressfrei leben? | 119

## **Kapitel 3**

---

### **Präsenz und Verhalten | 122**

Mein langjähriger Irrtum: »Ich tue, also bin ich.« | 122

Was ist Präsenz? | 131

## **Kapitel 4**

---

### **Energie und Körperwahrnehmung | 141**

Was ist Energie? | 141

Menschliche Energie und emotionale Disposition –  
Lowens Konzept der Bioenergetik | 149

Körpergefühl und Körpergedächtnis | 158

Die Reaktion des Pferdes als Indikator  
für die menschliche Energie | 174

## **Kapitel 5**

---

### **Reiten ist Durchlässigkeit | 179**

Die Ausbildungsskala des Pferdes –  
eine Ausbildungsskala des Menschen | 179

Menschliche Durchlässigkeit als Voraussetzung für eine  
harmonische Zusammenarbeit mit dem Pferd | 182

Hineinfühlen und Hineindenken –  
Petit Prince und mein Weg zur eigenen Durchlässigkeit | 217

## Kapitel 6

---

Die Welt in der wir leben –

Ein Weltbild und seine Konsequenzen | 233

Ein weiteres Pferd tritt in mein Leben | 233

Was haben unser Weltbild und Quantenphysik  
mit unseren Pferden zu tun? | 254

## Kapitel 7

---

Fazit – Handeln durch Nichthandeln | 261

Endnoten | 264

## Über die Autorin

Silke Katharina Kaiser, Jahrgang 1971, studierte Dramaturgie und Drehbuch an der Filmuniversität in Babelsberg. Sie arbeitete viele Jahre sehr erfolgreich als Dozentin für Mediendramaturgie, Dramaturgin und Drehbuchautorin für verschiedene Produktionen. Ihr Dokumentarfilm *Lost Generation* wurde 2012 für den deutschen Menschenrechtsfilmpreis nominiert.

Die Erfahrungen mit der Stute Daria führten dazu, dass sie begann, sich für das Zusammenspiel von Pferd und Mensch näher zu interessieren. Es folgten zahlreiche Aus- und Weiterbildungen um Antworten auf die vielen fachlichen Fragen zu finden und Menschen auf ihrem eigenen Weg mit Pferden unterstützen zu können. Vita

Kurz nachdem ein viertes Pferd in ihr Leben trat, erkrankte die Autorin schwer. Diese Krankheit hat ihr Leben in einen tiefen Abgrund gestürzt und dazu geführt, nicht nur ihr Leben, sondern auch ihr Erleben und Weltbild neu zu ordnen.

Das vorliegende Buch erzählt von den mit jedem weiteren Pferd verbundenen Erlebnissen und daraus resultierenden Erkenntnissen, die weit über das Zusammenleben mit Pferden hinausgehen. Es ist ein sehr persönliches Buch bei dem die Autorin den Leser an diesem Erkenntnisweg und den damit verbundenen Einsichten teilhaben lässt.

Silke Katharina Kaiser lebt mittlerweile mit ihrer Familie, drei Pferden und drei Hunden in Portugal.

@derrufderperde

[www.human-nature-dialogue.com](http://www.human-nature-dialogue.com)



Foto: Weda Helena Köhler



# Über dieses Buch



*»Mehr als jede andere Kunst,  
ist die hippische mit den Weisheiten des Lebens verbunden.«  
Alois Podhajsky*

Dieses Buch ist aufgrund der Ermunterung vieler Menschen entstanden, mit denen ich zusammengearbeitet habe und zusammenarbeite. Ansonsten wäre ich niemals auf die Idee gekommen, ein Buch über Pferde zu schreiben, da ich mich mit diesen jeden Tag aufs Neue als Lernende erlebe.

Ich habe ausgesprochen viel Grundlagenarbeit gemacht und die meiste Zeit mit ›meinen‹ vier Pferden auf dem Boden gestanden. Einen methodischen Ansatz zur Ausbildung des Pferdes wird der Leser in diesem Buch somit sicher nicht finden. Aus zweierlei Gründen: Meine derzeitige Erfahrung würde mitnichten ausreichen, um darauf eine Methode aufzubauen. Darüber hinaus habe ich, bei meinen Klienten und bei mir, die Beobachtung gemacht, dass die Anwendung einer Methode sehr leicht in die Irre führen kann und damit zu vielen Dingen, nur nicht zum gewünschten Ergebnis.

Viele Menschen erfüllen sich als Erwachsene mit dem Kauf eines eigenen Pferdes einen Kindheitstraum. Sie können – so wie ich – meist auf eine mehrjährige reiterliche Ausbildung in der Kindheit und Jugend zurückgreifen. Diese Erfahrung und die Ermutigung derer, die uns ein Pferd verkaufen oder uns unterrichten wollen, führen nicht selten zu der Annahme, für ein eigenes Pferd bereit zu

sein. Der dann folgende Weg offenbart, dass der schnelle Weg zum Ziel jedoch nicht möglich ist.

Der Weg mit Pferden ist manchmal ein für beide Seiten schmerzhafter und frustrierender, der eben nicht schnell und trotz all unserer Bemühungen nicht einfach zur ersehnten Harmonie, sondern möglicherweise von einem Problem zum nächsten führt, bei dem wir – und unsere Pferde – nicht selten an unsere Grenzen stoßen.

In der einschlägigen Literatur finden sich zahlreiche Methoden, die uns etwas an die Hand geben möchten, um diese Probleme zu lösen. Eifrig und bestrebt, alles richtig zu machen, wenden wir diese an und laufen dabei Gefahr, uns und das Pferd aus den Augen zu verlieren.

In der Zusammenarbeit mit Pferden herrscht mittlerweile der Glaube vor, die Ausbildung von Pferd *und* Reiter würde nur wenige Jahre in Anspruch nehmen, sodass beide innerhalb weniger Jahre durch das Viereck piaffieren oder in sonst einer Disziplin auf hohem Niveau glänzen können. Dieser Irrglaube ist ein Phänomen unserer Zeit und lässt sich mit der klassischen Reitlehre nicht in Einklang bringen.

Nach mehr als zwanzig Jahren mit Pferden habe ich die Erfahrung gemacht, dass die Ursache einer mehr als fragwürdigen Entwicklung im Umgang mit und der Ausbildung von Pferden weniger in den alten Lehren zu suchen ist als vielmehr in einem in unserer Gesellschaft um sich greifenden Mangel an Kultur, Ethik und Willen zur Persönlichkeitsbildung. Erfolg ist für uns gleichermaßen Ethos, Ziel und Legitimation geworden. Erfolg zu haben scheint von der Pflicht, den eigenen Charakter auszubilden, zu befreien. Wir ordnen dabei die Pferde unserem Erfolgsstreben und unserem Anspruch an uns selbst unter und übersehen dabei, dass dieses Ansinnen ihrer Natur zuwiderläuft und ihnen vielfach erheblichen körperlichen und emotionalen Schaden zufügt. Wir übertragen unser Weltbild und unser

hierarchisch strukturiertes Denken auf Pferde und meinen zu führen, wenn wir in der Lage sind, zu dominieren und zu reiten, wenn wir in der Lage sind, sie in eine Form zu zwingen.

Die Zivilisation und die Erkenntnisse der Naturwissenschaft haben sich in den letzten hundert Jahren erheblich weiterentwickelt. In diesem Buch greife ich diese Weiterentwicklung und Erkenntnisse auf. Ich richte mein Augenmerk dabei jedoch nicht auf die Ausbildung der Pferde – auch wenn ich in Kapitel zwei einige beobachtete Missstände beschreibe und für diese zu sensibilisieren versuche.

Zur Ausbildung von Pferden sind bereits sehr viele kluge Bücher geschrieben worden, auf die ich im Literaturverzeichnis verweise und in denen der Leser viele Antworten auf Fragen finden wird, die sich ihm im Zuge der Ausbildung seines Pferdes vermutlich stellen werden. Dieses Buch ist also kein Buch über die Ausbildung des Pferdes. Es ist ein Buch über die Ausbildung des Menschen, der mit Pferden zusammenarbeiten möchte!

Pferd und Mensch bilden ein Team. Daher ist es unmöglich, ein Pferd auszubilden, ohne sich selbst auszubilden und zu bilden. Wir werden nicht umhin können, unsere Feinfühligkeit zu entwickeln, um feinfühlig für unsere Pferde sein zu können. Reiten hat in erster Linie etwas mit Fühlen zu tun. Fühlen ist in unserer schnelllebigen Welt, die sehr stark mit Bewertung und der oft damit verbundenen Abwertung operiert, jedoch zu einer ausgesprochen komplexen – wenn nicht gar seltenen – Angelegenheit geworden.

Die Welt der alten Reitmeister war eine andere Welt als die, in der wir heute leben. Das Wissen, das uns mittlerweile in jeglicher Hinsicht zur Verfügung steht, ist daher komplexer. Das führt jedoch nicht zwingend zu mehr Klarheit, sondern häufig zu Orientierungslosigkeit und Verunsicherung.

Mit einem Pferd zu arbeiten setzt jedoch in erster Linie Sicherheit auf der Basis eines tiefgreifenden Selbstbewusstseins voraus. Nur

so können wir vertrauenswürdige Ansprechpartner für Pferde sein, bei denen sie das Gefühl, die Achtung, die Ruhe, die Geduld und die Zuwendung finden, die sie kraft ihrer Natur benötigen und sie überhaupt erst in die Lage versetzen, etwas lernen zu können. An die Stelle von wirklichem Selbstbewusstsein im Sinne des Wortes – sich seiner selbst bewusst sein – ist in unserer Zeit vielfach Härte gegen sich selbst und der Anspruch der eigenen Funktionalität getreten, die wir auch auf unsere Pferde übertragen. Werden wir mit Herausforderungen konfrontiert, ist unser Repertoire, diesen begegnen zu können, dementsprechend eingeschränkt, was nicht selten – besonders beim Umgang mit Pferden – in Überforderung und Gewalt mündet.

Als vor elf Jahren das erste eigene Pferd in mein Leben trat, fühlte auch ich mich sehr schnell überfordert, da mein Selbstbewusstsein darauf gründete, Erfolg zu haben. In diesem Buch beschreibe ich meinen persönlichen Weg – der mit einigen großen Umwegen verbunden war –, meine Erfahrungen und die daraus resultierenden Erkenntnisse über das hochgradig feinsinnige Wesen der Pferde und das damit verbundene komplexe Zusammenspiel von Pferd und Mensch.

Wer in diesem Buch also Methoden sucht, wie er mit seinem Pferd arbeiten kann, wird enttäuscht sein. Wer aber bereits den Verdacht hegt, dass er selbst der Grund dafür ist, warum in der Zusammenarbeit mit dem Pferd etwas nicht klappt, wird in diesem Buch sehr viele Anregungen finden, um sich selbst zu einem Pferdemenschen aus- und weiterzubilden, der in sich ruht.

Die Fähigkeit, ein so sensibles, feinfühliges und kluges Tier wie ein Pferd etwas zu lehren, beginnt beim Studium des eigenen Lebens. Damit Pferde überhaupt in der Lage sind, etwas von uns lernen zu können, müssen wir uns daher den Weisheiten des Lebens öffnen, die – wie Podhajsky es so schön formuliert hat – mit der Reitkunst

unmittelbar verbunden sind. Reiten ist eine Kunst. Die Ausübung einer Kunst lernt man nicht in wenigen Jahren, sondern sie erfordert die Bereitschaft, ein Leben lang an sich selbst zu arbeiten, sich auszubilden und zu bilden, indem man die alten Meister studiert, neue Strömungen kritisch hinterfragt und niemals aufhört zu lernen! Im Falle der Kunst des Reitens vor allen Dingen von jedem Pferd, das in unser Leben tritt!

Mit der Entscheidung, uns ein Pferd zu kaufen, haben wir die Verantwortung für ein circa 500 kg schweres, hochgradig sensibles Wesen mit einer angeborenen Bereitschaft zur Flucht übernommen. Es ist daher unsere Pflicht, dafür zu sorgen, dass sich unsere Pferde in der unnatürlichen Umgebung der menschlichen Zivilisation sicher fühlen und sie unter der Wahrung ihrer Würde und in Anbetracht ihrer natürlichen und individuellen Bedürfnisse so zu halten und auszubilden, dass weder ihnen noch einem Menschen Gefahr droht, in irgendeiner Form verletzt zu werden.

Pferde sind großartige Geschöpfe. Deshalb ist dieses Buch natürlich zartfühlend formuliert, weil es unmöglich ist, über Pferde anders zu schreiben! Es wäre jedoch verfehlt anzunehmen, dass es mir um eine Vermenschlichung von Pferden geht, auch wenn ich an manchen Stellen Parallelen zum Menschen ziehe. Pferde benötigen Klarheit! Die Voraussetzung für wirkliche Klarheit ist jedoch ein tiefgreifendes Bewusstsein – und nicht Härte. Daher geht es in diesem Buch um das Erreichen einer für Pferde notwendigen Klarheit durch Bewusstsein. Für das anvertraute Pferd, für sich selbst und für das, was man tut. Das alles setzt in meinen Augen eines voraus: ein Bewusstsein für das Leben und der mit ihm verbundenen Weisheit, die nicht immer an der Oberfläche zu finden ist.

Ich habe dieses Buch in der Hoffnung geschrieben, dass sich immer mehr Pferdemenschen ihrem Leben und ihrem Mensch-Sein zuwenden, um so zu einer Sicherheit zu finden, die Pferde wirklich über-

zeugt und Raum für Achtung und Mitgefühl gibt. Nur so können wir lernen, durch unser Beispiel zu führen. Das alles geht für mich mit dem Respekt für die natürlichen und individuellen Bedürfnisse von Pferden einher – die unseren menschlichen in vieler Hinsicht ähnlich und doch grundverschieden sind.

# Vorwort



Von Alexandra Rieger

Liebe Leserin, lieber Leser,

ich beglückwünsche Sie zum Kauf dieses Buches! Silke hat mich darum gebeten, das Vorwort für dieses wunderbare Buch zu schreiben, daher hatte ich das Vergnügen und die Ehre, das Manuskript vor Veröffentlichung zu lesen.

Nachdem ich die ersten Seiten gelesen hatte, konnte ich das Buch nur noch schwer zur Seite legen. Es spricht mir mit jeder Zeile aus der Seele! Viele im Buch bearbeitete Konzepte und Ideen konnte ich bereits vertiefen und noch besser in meine Arbeit integrieren.

Die Forderung an die Reiterwelt: »maximale Gelöstheit bei maximaler Aufgerichtetheit«, kennt jeder, der schon einmal eine Reitstunde erlebt hat. Doch welche tiefen Zusammenhänge und enorm wichtigen Konsequenzen sich aus dieser so scheinbar leichten Anforderung ergeben, beschreibt Silke in einer spannenden, wissenschaftlich belegten, nachvollziehbaren und sehr klaren Art und Weise.

Sehr gut recherchiert und leicht verständlich formuliert, verbindet sie die östliche Weisheitslehre mit wissenschaftlichen Erkenntnissen der jüngeren Gegenwart, sodass sie den Reiter inspiriert, sich einer näheren und vielleicht sogar tieferen Betrachtung des Zusammenhangs von »maximaler Gelöstheit bei maximaler Aufgerichtetheit« zu stellen.

In unserer Arbeit als Raidho Trainer konzentrieren wir uns sehr darauf, unseren Klienten die ›Wurzelatmung‹ zu vermitteln. Es handelt sich um eine spezielle Atmung, verbunden mit der Kraft der Imagination, die es dem Einzelnen ermöglicht, tief in den Körper einzutauchen und blockierte Energien über die Wurzeln zu entlassen.

In meinen Seminaren lege ich großen Wert auf die Vermittlung dieser Atemtechnik, da ich mich persönlich immer wieder von deren Wirksamkeit überzeugen kann. Durch die Lektüre von Silkes Buch kann ich nun noch intensiver auf den fundamentalen Aspekt dieser Atmung und der damit verbundenen Erdung eingehen.

Dieses Buch sollte jeder lesen, der auf irgendeine Art und Weise mit Pferden zu tun hat, und es sollte jeder lesen, der sich seiner selbst bewusster werden möchte. Es ist kein Buch ›nur‹ für Reiter. Vielmehr unterstützt es den Suchenden in seinem Bemühen, ein Bewusstsein nicht nur für das Pferd, sondern vor allen Dingen auch für sich, den eigenen Körper und die daraus resultierende Energie zu bekommen.

Das Buch veranschaulicht, wie komplex die scheinbar einfache Aufforderung, »sich seines Körpers bewusst zu sein«, ist, und erzählt zugleich sehr lebendig, wie bereichernd es ist, wenn uns das gelingt.

Mit diesem Buch ist es Silke gelungen, die Leserinnen und Leser umfassend über die ›alten‹ Forderungen der großen Meister aufzuklären, sodass im Leser ein neues Bewusstsein bezüglich dieser Forderung erwachsen kann.

Herzlichen Glückwunsch zu diesem sehr gelungenen Buch!

*Alexandra Rieger*



# Vorwort



Von Christine Tetau

Liebe Leserin, lieber Leser,

ich freue mich sehr darüber, dass Silke mich gebeten hat, ein Vorwort für ihr Buch zu schreiben, da uns beide – neben vielen anderen Übereinstimmungen beim Blick auf Tier und Mensch – vor allem das Faible für eine präzise und gleichberechtigte Kommunikation verbindet. Ungeachtet dessen, ob es dabei um verbale Ausdrucksmöglichkeiten, Körpersprache oder den Ausdruck von Gefühlen geht.

Im vorliegenden Buch wird deutlich, dass Kommunikation das achtsame Bindeglied zwischen allen beseelten Wesen ist und darüber entscheidet, ob ein Kontakt abbricht, oberflächlich bleibt oder in die Tiefe geht und uns das schenkt, wonach wir pferdeliebenden Menschen uns so sehr sehnen: Einklang und Harmonie mit unseren Freunden und Familienmitgliedern in Pferdegestalt.

Eine der größten Schwierigkeiten im Umgang mit Pferden und auch anderen uns nahestehenden Tieren besteht in der absichtlichen oder auch unabsichtlichen Missachtung ihrer Bedürfnisse. Diese Bedürfnisse anzuerkennen, legt jedoch den Grundstein für ein funktionierendes Miteinander.

Wir bringen Pferde mehrmals täglich in Situationen, die, bedingt durch ihr Wesen als Fluchttiere, für sie untypisch bis hin zu vermeintlich lebensgefährlich sind. Und doch lernen die meisten Pferde

im Laufe des Lebens, unserer Bitte (im besten Fall) oder unserem Befehl (leider die Regel) zu folgen. Nun könnte man das vereinfachen oder radikalisieren und beschließen, alle Pferde gehörten in die Wildbahn und die Menschen hätten in ihrer Nähe nichts verloren, weil beider Lebensentwürfe nicht zusammenpassen.

Meine Beobachtung dieser wundervollen Geschöpfe in den letzten Jahren und besonders meine Arbeit als Lehrerin für Tierkommunikation und Tellington TTouch® hat mir jedoch gezeigt, dass in der Verbindung von Mensch und Pferd ein solcher Schatz verborgen liegt, der, wenn es fair zugeht, auch von beiden Seiten als solcher empfunden wird.

Mit einem Pferd in der Freiarbeit oder auch beim Reiten in Kontakt zu treten, lässt beide Seiten nicht unberührt. Viele Pferde lieben die Nähe des Menschen. Suchen sich diesen häufig sogar ganz bewusst aus. Pferdehalter und -halterinnen wissen genau, wovon ich spreche. – Die wenigsten haben sich ihr Pferd mit dem Kopf ausgesucht. Die meisten wurden von ihrem Pferd gewählt, so wie es auch in diesem Buch zu lesen ist.

Was ich an Silkes Zugang neben ihrer hohen fachlichen Kompetenz so sehr schätze, ist ihre Fähigkeit, Situationen differenziert und aus unterschiedlichen Perspektiven zu betrachten. Selten habe ich einen im besten Sinne des Wortes so selbstkritischen Menschen getroffen wie sie. Immer darauf bedacht, anderen, egal ob Mensch oder Tier, so zu begegnen, dass diese Begegnung eine Bereicherung ist.

Das kritische Hinterfragen dessen, was wir von unseren Tieren verlangen oder erbitten, bestimmt ihre Arbeit. Hierbei schafft sie es auf besondere Weise, sich nicht von oben herab oder etwa mit erhobenem Zeigefinger zu äußern. Ja, mit dem, was sie tut und schreibt, ist sie eine Anwältin der Pferde, eine verlässliche Verbündete. Und trotzdem ist ihre Menschenliebe in jeder Zeile spürbar, das Wissen um unsere Fehlbarkeit, unsere Ecken und Kanten, unsere Unsicher-

heiten und Ängste. Alles darf sein, wertfrei, wertschätzend. Und dennoch zeigt sie konstruktive Wege auf, um aus dieser Konstellation, die so einzigartig ist, das Beste herauszuholen und in jedem Lebewesen die beste Saite zum Klingen zu bringen.

Über die Entschleunigung, das Innehalten, die achtsame Reflexion des eigenen Denkens, Handelns und Fühlens lädt Silke uns in diesem Buch dazu ein, alte Muster zu durchbrechen. Das Besondere hierbei – anders als in vielen anderen Fachbüchern zum Thema Pferde und Menschen – ist, dass nicht das Außen im Vordergrund steht; nicht einmal das Ergebnis. Das kommt von allein, wenn man dem Prozess vertraut.

Wahre Präsenz, die sich als zentrales Element im ganzen Buch wiederfindet, entsteht durch die Losgelöstheit von dem, was war und was sein könnte. Das sind die Momente, in denen Pferd und Mensch einander auf Augenhöhe und ohne Druck begegnen. Das Prinzip, das dem zugrunde liegt, ist denkbar einfach. Das Innen findet sich im Außen. Wie ich mit mir umgehe, beeinflusst meinen Umgang mit meinem Gegenüber und dessen Umgang mit mir.

Im vorliegenden Buch werden diese Wechselwirkungen klar abgebildet und in jeder Zeile spüre ich den Respekt und die Demut gegenüber dieser sich ständig entwickelnden Beziehung.

Ein großartiges Buch, das sicher weite Kreise ziehen und viele Pferde- und Menschenleben bereichern wird!

*Christine Tetau*

# Einleitung



*Wie alles begann*

Als Pferde in mein Leben traten, war ich 34 Jahre alt. Ich hatte nach meinem Studium an der Filmhochschule den Sprung in die erfolgreiche Freiberuflichkeit als Drehbuchautorin und Dramaturgin geschafft, schrieb für Serien wie *Schloss Einstein*, *Verliebt in Berlin*, *Anna und die Liebe* und hatte gerade eine Anstellung an der Filmuniversität Babelsberg als Dozentin für Mediendramaturgie bekommen.

Ich hatte meine bewegte Kindheit und mein turbulentes Leben als junge Erwachsene mit der Geburt meiner Tochter hinter mir gelassen. Im Fokus meiner Bemühungen stand die Überwindung meiner negativen Selbstwahrnehmung, die aus einer Mischung unkonkreter Gefühle bestand, die ich damals allerdings nicht genauer zu benennen wusste.

Die sehr große Liebe zu meiner Tochter hat mich vieles gelehrt. Ich hatte jedoch kurz vor meiner Schwangerschaft meine Ausbildung abgebrochen und es galt nun, dieses Defizit aufzuholen, um ihr ein Leben in wirtschaftlicher und sozialer Sicherheit zu ermöglichen. Ich begann zu studieren. Schnell erkannte ich, dass eine saubere Vita, gepaart mit Leistungsbereitschaft, Belastbarkeit und in meinem Beruf Kreativität, zu einer gänzlich anderen Wahrnehmung meiner Person beitrug, als ich das früher gewohnt war. Damals galt ich tendenziell als ›schwierig‹, und ich nahm mich selbst ebenfalls so wahr.

Seit meiner Kindheit verfügte ich über ein sehr impulsives Wesen, gepaart mit massiven Selbstzweifeln. Eine explosive Mischung – nicht nur für die Menschen um mich herum, die sich mein sprunghaftes Verhalten häufig nicht erklären konnten, sondern auch für mich, da sich die unbestimmte Wut, die ich im Stillen gegen mich hegte, nicht selten gegen mich selbst entlud. Ich verlangte von mir, jeder an mich gestellten Erwartung gerecht zu werden. Ich nahm Kreislaufzusammenbrüche in Kauf und ignorierte, dass ich tagelang nicht aß. Der Erfolg half mir, mich mit mir zu versöhnen – so glaubte ich. Ich definierte mich über ihn und hatte so endlich eine Identität. Er gab mir Sicherheit. Die Arbeit lenkte mich außerdem von mir ab und trug dazu bei, mir viel Freizeit von mir selbst zu verschaffen. Ich versuchte Ruhe und Pausen zu vermeiden, da ich Ruhe als bedrohlich erlebte. Ich war also so ziemlich das Gegenteil von authentisch. Jedoch war mir das damals nicht bewusst. Ich war davon überzeugt, auf dem richtigen Weg und bei mir selbst angekommen zu sein. – Bis ich begann, mein Leben mit Pferden zu teilen.



# Daria – Der lange Weg zum gegenseitigen Verständnis beginnt

Daria war Schulpferd in dem Reitstall, in dem meine Tochter ritt, und ich verliebte mich in dieses Pferd. Es war wie zu Teenagerzeiten. Ich hatte morgens Schmetterlinge im Bauch, wenn wir nachmittags in den Stall fahren und ich wieder ein wenig Zeit mit der Schimmelstute verbringen durfte. Als Kind hatte ich mir immer ein Pferd gewünscht. Die Erfüllung dieses Wunsches war für meine alleinerziehende Mutter natürlich unmöglich gewesen. Als meine Tochter meiner Mutter aber von ›Mamas Verliebtheit‹ in ein Pferd erzählte, schenkte mir meine Mutter kurzerhand die weiße Schimmelstute. Für mich wurde ein Kindheitstraum wahr!

Ich dachte damals nur ans Reiten. Pferde waren für mich Reittiere, auf denen man so ritt, wie ich es als Jugendliche gelernt hatte. Doch Daria konfrontierte mich sehr schnell mit Herausforderungen, auf die ich nicht vorbereitet war. Sie war immer sehr nervös. Es fiel ihr schwer, angebunden still zu stehen. Sie trabte an, sowie man aufsaß, und sie hatte die Neigung, unter dem Reiter davonzurennen. Darüber hinaus war es unmöglich, sie zu führen – stattdessen führte sie einen von der Koppel zum Stall. Sie war auch gnadenlos, wenn man versuchte, sie daran zu hindern: Daria konnte ungeniert durch einen Menschen hindurch laufen.

Ich wusste zu dieser Zeit über Pferde und das Reiten nur das, was man mir früher im Schulbetrieb beigebracht hatte. Zunächst ver-

suchte ich mich also ›durchzusetzen‹. Ich hatte jedoch sehr schnell das Gefühl, dass es bei Daria darum ging, ihr Vertrauen zu gewinnen, und dass ihr Verhalten nichts anderes war als Ausdruck von Angst und Unsicherheit, die auf schlechten Erfahrungen in der Vergangenheit basierten. Ich wollte ihr helfen, diese Angst und Unsicherheit zu überwinden, und begann nach Wegen dafür zu suchen. Bei dieser Suche stieß ich auf *Horsemanship*, insbesondere Pat Parelli. Auch ich war der Meinung, dass ein Pferd einen als ›Leittier‹ anerkennen muss, und alles, was ich in der einschlägigen Literatur dazu las, gab mir recht. In dieser Literatur wird ausgiebig darüber berichtet, wie ein Herdenverband funktioniert, und methodisch darauf aufgebaut. Es gibt einen Leithengst und eine Leitstute, die für die Sicherheit der Herde sorgen – also ihr Vertrauen genießen – und ihre Position dadurch unterstreichen, dass sie entscheiden, wer sich wohin bewegt. »Wer bewegt wen?« wurde also zu meinem Handlungscredo, da ich dieses unmittelbar mit dem Erlangen von Vertrauen verknüpft sah.

## Einige Gedanken zum Begriff des Horsemanship

Bevor ich weiter über meinen Weg mit Daria berichte, muss differenziert werden, was ich genau meine, wenn ich von Horsemanship spreche. Dieser Begriff wird nämlich so allgemein verwendet, dass durch das Wort alleine unmöglich klar sein kann, was damit gemeint ist. Am geläufigsten ist mittlerweile eine Gleichsetzung von Horsemanship und ›Pferdeflüstern‹. Horsemanship ist also zu einem Überbegriff für die vertrauensbildende Pferd-Mensch-Interaktion auf dem Boden geworden. Damit ist jedoch noch keine Methodik umrissen.

Wie schwer es ist, sich diesem Begriff und seiner Definition sinnvoll zu nähern, zeigt die Tatsache, dass Horsemanship übersetzt Reitkunst heißt. Folgerichtig trägt die englische Übersetzung von

Xenophons »Reitkunst«<sup>1</sup> den Titel »The Art of Horsemanship«<sup>2</sup>. Würde man heute so einen Titel lesen, würde man an Leading Rope und Knotenhalter denken. Dass es sich dabei in Wahrheit um ein Grundlagenwerk der klassischen Reitkunst handelt, ließe der Titel anhand der gegenwärtigen Entwicklung des Begriffs Horsemanship kaum noch vermuten. Pat Parelli versteht seine Arbeit auf dem Boden als Vorbereitung für das Reiten und lehrt dieses auch darauf aufbauend. Jedoch hat seine Lehre mit den Prinzipien der klassischen Reitkunst nichts gemein, und Monty Roberts habe ich noch niemals auf einem Pferd gesehen. Es ist also erstaunlich, dass eine Bewegung, welche die Reitszene in den letzten Jahren derart umfassend erfasst hat, übersetzt Reitkunst heißt, mit den grundlegenden Gedanken der (klassischen) Reitkunst jedoch so gut wie nichts gemein hat.

Um Missverständnisse zu vermeiden, möchte ich daher an dieser Stelle differenzieren, dass sich die folgenden, teilweise kritischen Betrachtungen zur Methodik des Horsemanship auf das *Join-up* und auch die von Parelli gelehrt Vorgehensweise beziehen. Ich möchte die grundlegenden Überlegungen dieser Methoden nicht in Frage stellen, halte eine Reflexion darüber jedoch für unabdingbar, da diese Methoden im Freizeitsport sehr in Mode gekommen sind und als Universalrezept für vertrauensbildende Maßnahmen zwischen *jedem* Pferd und *jedem* Menschen verstanden werden. Diese Entwicklung halte ich für sehr bedenklich, da Menschen ihren Pferden in bester Absicht sehr großes Leid zufügen können, ohne sich dessen bewusst zu sein. Bewusstsein ist jedoch die unabdingbare Voraussetzung für die Zusammenarbeit mit Pferden. Wir müssen uns mit den Hintergründen *jeglicher Arbeitsweise* tiefgreifend auseinandersetzen, sie hinterfragen und prüfen, ob wir bereits in der Lage sind, diese umzusetzen. Vor allen Dingen müssen wir uns fragen, *wie* eine Theorie in der *konkreten* Pferd-Mensch-Beziehung in die Praxis umgesetzt werden kann, ohne dass unsere Pferde körperlichen oder seelischen Schaden nehmen, sondern



wir sie durch Achtung und unsere wertschätzende Anleitung bei der Entfaltung ihrer natürlichen Anlagen unterstützen. Dieser Anspruch sollte für alles gelten, was wir mit unseren Pferden tun. Ob wir nun am Boden mit ihnen arbeiten, uns dem Westernsport zuwenden, gemeinsam mit dem Pferd Hindernisse überwinden, das Pferd in der Dressur ausbilden oder mit ihm partnerschaftlich durch die Natur reiten möchten oder vielleicht nur gemeinsam spazieren gehen möchten.

*Wir sollten uns also immer fragen: Wie kann ich als der Mensch, der ich bin, meinem Pferd mit seinem individuellen emotionalen Wesen und physischen Vermögen das vermitteln, was ich es lehren möchte?*

Dass ein Pferd weichen muss, versteht sich von selbst. Sehr viele Hilfen des Reiters basieren auf dem ›Weichen‹ z. B. des Schenkels. Ebenso muss ein Pferd aus Gründen der Sicherheit einen gewissen Raum einhalten. Es steht also vollkommen außer Frage, dass ein Pferd in der Zusammenarbeit lernen muss, zu weichen und einen gewissen Raum zu wahren. Die Frage ist jedoch, *wie* wir unser Pferd lehren, zu weichen und unseren Raum zu wahren! Es geht also primär immer um das ›Wie‹ und nur sekundär um das ›Was‹, da das ›Wie‹ darüber entscheidet, was das Pferd lernt.

Ich will an dieser Stelle kurz auf Inhalte vorgreifen, die ich in den folgenden Kapiteln noch ausführlicher erläutern werde. Die erste Voraussetzung, um von unseren Pferden erwarten zu können, dass sie unseren Raum wahren oder unserem Wunsch, zu weichen, Folge leisten, ist in meinen Augen unsere Präsenz und unsere innere Balance. Diese beiden Eigenschaften und Fertigkeiten, die dem Menschen ein hohes Bewusstsein abverlangen, müssen *wir* in die Zusammenarbeit mit Pferden einbringen, bevor wir uns überhaupt mit dem Gedanken tragen, unseren Pferden etwas beibringen zu wollen. Bringen wir diese Eigenschaften nicht ein, bleiben wir in

den Augen unserer Pferde die Raubtiere, die wir kraft unserer Spezies sind, und gewinnen durch den Aufbau von Druck mitnichten ihr Vertrauen, sondern erreichen eher das Gegenteil: Wir lehren sie, uns zu fürchten, was es ihnen zwangsläufig unmöglich macht, sich in unserer Gegenwart zu entspannen – was jedoch die absolute Voraussetzung für eine gute Ausbildung darstellt.

Viele Menschen bringen diese nötige Präsenz und Balance als Grundvoraussetzung mit. Diese Menschen können sich glücklich schätzen und sind möglicherweise in der Lage, nach Methoden wie Parelli und dem Join-up zu arbeiten, ohne dass ein für das Pferd übermäßiger Druck entsteht. Ob wir selbst diese Voraussetzung mitbringen, erkennen wir an der Reaktion unserer Pferde auf uns sehr schnell. Ein Mensch, der über Präsenz und innere Balance verfügt, muss ein Pferd nicht herumschicken, damit sein Raum gewahrt wird und es ihm vertrauensvoll durch als bedrohlich wahrgenommene Situationen folgt. Er muss es lediglich bitten, und das Pferd wird seinem Wunsch folgen. Die beiden erwähnten Methoden suggerieren jedoch, dass wir durch ihre Anwendung in den Augen unserer Pferde Präsenz *erlangen*. Hierbei werden jedoch Präsenz und Dominanz – zwei grundlegend verschiedene Dinge – gleichgesetzt. Ein eklatanter Irrtum!

Wenn wir Präsenz und Dominanz verwechseln, werden sich unsere Pferde niemals bei uns sicher fühlen können, sondern in unserer Nähe im Gegenteil Angst bis hin zur Panik entwickeln. Warum das so ist, versuche ich im Verlauf dieses Buches anhand meiner eigenen Beobachtungen, Erfahrungen und Reflexionen ausführlich zu erläutern und aufzuzeigen, wie wir für unsere Pferde zu Partnern werden können, in deren Nähe sie sich sicher fühlen.

Doch nun zurück zu meinen Anfängen. Ich begann also, die von Parelli gelehrt Methodik anzuwenden, und verlangte von Daria demgemäß, zu weichen, wenn ich es von ihr forderte. Daria hatte

bis zum damaligen Zeitpunkt in ihrem Leben schon sehr viel durchgemacht. Daher erschien ihr diese Methode möglicherweise sogar als fair. Zunehmender Druck, wenn sie nicht weicht, sobald sie weicht, keinen Druck.

Die Übung, die mir jedoch am nachhaltigsten im Gedächtnis geblieben ist, war die erste Übung, bei der es einfach nur darum geht, Zeit mit dem Pferd in der Box oder dem Auslauf zu verbringen, ohne etwas von ihm zu fordern. Vielleicht war es auch jene grundsätzlich neue Erfahrung, die dazu beitrug, dass in Daria offenbar die Vermutung wuchs, dass ich es gut mit ihr meinte – auch wenn ich mich mit meinem orangefarbenen Stab ansonsten wunderlicher Methoden bediente, die, von meinem heutigen Standpunkt aus betrachtet, alles andere als fair waren.

Um Daria zu vermitteln, angebunden still zu stehen, bediente ich mich einer Methode Michael Geitners aus seinem Buch *Be strict*<sup>3</sup>. Wenn Daria sich bewegte, korrigierte ich sie und bewegte sie genau an die Stelle zurück, auf der sie zu Beginn gestanden hatte. Das musste ich zu Beginn rund zwanzig Mal pro Putzeinheit tun. Irgendwann führte diese Methode tatsächlich dazu, dass sie ruhig stand. Ich verließ mit Daria also den Weg der Überforderung und Hilflosigkeit angesichts ihrer Verhaltensweisen und wählte Strategien, die gemäß meiner damaligen Überzeugung dazu angetan waren, ihr Vertrauen zu gewinnen. Die Methoden erschienen mir schlüssig, praktikabel und pferdegerecht.

Heute wende ich diese Form der Korrektur nicht mehr an. Meine Pferde lernen durch *Klickern*, still zu stehen. Durch Klickertraining kann ich ihnen sehr gut vermitteln, welches Verhalten in der jeweiligen Situation gewünscht ist. Ich persönlich finde es schöner, mein Pferd für etwas, was es tut, zu belohnen, statt immerfort sein Verhalten zu korrigieren.

Ich habe die Erfahrung gemacht, dass die so erlernten Verhaltensweisen, z. B. höfliches Verhalten im Umgang miteinander, vom

Pferd wirklich verinnerlicht werden und dadurch nachhaltiger sind als durch Korrektur oder ›Wer bewegt wen?‹ erlernte Verhaltensweisen. Auf diese Zusammenhänge werde ich gleich noch etwas ausführlicher eingehen.

## Über die Anwendung einer Methode, die auf dem Gedanken von ›ranghoch‹ und ›rangniedrig‹ basiert

Ich habe in den neunzehn Jahren, die seither vergangen sind, viel über Methoden nachgedacht und in diesen Jahren selbstverständlich auch viele solcher Methoden kennengelernt und ausprobiert. Sehr spät, und erst auf Grund weiter fortschreitender Erfahrungen, habe ich mich gefragt, was eine Methode eigentlich ist. Eine Methode [*griech.* Methodos: ›Weg zu etwas‹] ist per Definition ein auf einem Regelsystem aufbauendes Verfahren zur Erlangung von [wissenschaftlichen] Erkenntnissen oder praktischen Ergebnissen.<sup>4</sup>

An anderer Stelle wird eine Methode auch als ein planmäßiges, systematisches Verfahren zum Erreichen eines bestimmten Zieles definiert. Eine Methode ist also ein Regelsystem oder ein Verfahren, um praktische Ergebnisse zu erzielen. Die Anwendung einer Methode ist somit eine Handlung, die auf die Zukunft ausgerichtet ist, da sich der/die Handelnde stets am zu erreichenden Ziel orientiert. Diese Vorgehensweise scheint mir sehr menschlich zu sein, da sie eine gewisse Planung und die Definition eines Ziels voraussetzt.

Horsemanship<sup>5</sup> beruht auf der Überzeugung, dass jenes Pferd am ranghöchsten ist, welches durchsetzt, dass ein Pferd ihm weicht und infolgedessen die meisten Privilegien und das größte Vertrauen genießt. Wie setzt sich ein Pferd durch? Durch Anlegen der Ohren, das drohende Strecken des Kopfes und schließlich das angehobene

Hinterbein, bis hin zum angedeuteten oder tatsächlichen Biss oder Tritt, bis das gemeinte Pferd sich bewegt und den eingeforderten Platz ›freimacht‹. Gemäß Horsemanship ist es das Ziel, sich aus bereits erwähnten Gründen in den Augen des Pferdes als ranghoch zu qualifizieren. Dazu imitieren wir das natürliche Verhalten der Pferde, indem wir Menschen mit unserem ›Werkzeug‹ im übertragenen Sinne die Ohren anlegen, den Kopf vorstrecken, das Hinterbein anheben und den Druck erhöhen, bis das Pferd weicht, so wie Pferde das auch tun.

Da bei dieser Vorgehensweise jedoch nur ein sehr eingeschränktes Repertoire aus dem Verhalten von Pferden übernommen und zur Methode erhoben wird, halte ich es mittlerweile für fragwürdig, ob ein Mensch durch diese Vorgehensweise beim Pferd tatsächlich ›pferdegerecht‹ seinen Rang unterstreichen kann. Pferde verfügen über eine sehr komplexe soziale Interaktion und agieren stets situationsbedingt und nicht methodisch. Der Auslöser, der zum gezeigten Verhalten des Pferdes und zu der Entscheidung führt, ein anderes wegzuschicken, auf Abstand zu halten oder an eine bestimmte Stelle zu dirigieren, bleibt durch das ›Herauslösen‹ des dominanten Verhaltens aus dem Kontext der Situation gänzlich unberücksichtigt. Der Fokus liegt auf der Aktion des ›ranghohen‹ Pferdes. Was das Pferd aber zu dieser Aktion veranlasst hat – die Situation, die seiner Reaktion vorausgegangen ist –, bleibt außer acht. Die Anwendung einer solchen Methode birgt meines Erachtens somit die Gefahr, dass wir für Pferde nicht nachvollziehbar handeln, wenn wir diese Methode anwenden, da wir ein einzelnes Verhalten aus dem Kontext einer natürlichen und sozialen Interaktion herauslösen.

### **Arbeit mit positivem und negativem Verstärker**

Eine auf dem Grundgedanken der Rangordnung aufbauende Ausbildungsmethode arbeitet durch den Aufbau von Druck. Wie oben bereits beschrieben, steigern Pferde allmählich den Druck, wenn sie

ein anderes Pferd zum Weichen bewegen wollen, und diese Steigerung des Drucks ahmen wir durch unsere Hilfsmittel (Stick und Seil) nach. Zeigt das Tier das gewünschte Verhalten, wird der Druck – quasi als Belohnung – augenblicklich weggenommen. Es wird also das *Prinzip der negativen Verstärkung* eingesetzt.

Was heißt das? Unter einem Verstärker versteht man einen Reiz. Ein *positiver Verstärker* wäre zum Beispiel Futter. Das Pferd bekommt also etwas, wenn es das gewünschte Verhalten zeigt. In dem oben genannten Zusammenhang wenn es zum Beispiel weichen würde.

Unter einem *negativen Verstärker* versteht man einen negativen, also unangenehmen Reiz der beim gewünschten Verhalten weggenommen wird. Bei dem gewählten Beispiel wäre das die Einwirkung über das Knotenhalter, mit dem Stick oder dem Seil, an dem häufig ein schwerer Karabiner befestigt ist. Die Methode sieht vor, dass der Druck verstärkt wird, also mit zunehmender Intensität mit diesen Hilfsmitteln auf das Pferd eingewirkt wird, bis es das gewünschte Verhalten zeigt und der Druck dann augenblicklich weggenommen wird. Das Pferd wird infolgedessen das gewünschte Verhalten immer häufiger und schneller zeigen, um der als unangenehm empfundenen Einwirkung zu entgehen. Es lernt also, den negativen Reiz zu vermeiden.

Würde mit positivem Verstärker – zum Beispiel Futter – gearbeitet werden, würde das Pferd ein gewünschtes Verhalten zeigen, um das Futter zu bekommen. Etwas ›haben wollen‹ ist eine aktive Handlung. Das Pferd wird folglich dazu ermuntert, selbst Lösungsvorschläge zu machen und sich aktiv an der Zusammenarbeit zu beteiligen. Etwas zu vermeiden ist eine passive Handlung. Das Pferd lernt also, so wenig wie möglich zu tun, um nicht mit einem unangenehmen Reiz konfrontiert zu werden. Es ist an uns zu entscheiden, welche Form der Zusammenarbeit wir mit dem Pferd anstreben!

Ich arbeite mit allen Pferden mittlerweile nur noch mit positiver Verstärkung durch Klickern. Ich halte Klickern für ein hervorragendes Mittel zur Verständigung, weil ich dem Pferd schnell und

auch bei sehr kleinen Impulsen zurückzumelden kann: »Tolle Idee. Danke!« Weniger gute Ideen ignoriere ich einfach und mache dann etwas, von dem ich weiß, dass das Pferd die Lösung finden kann, um ihm sofort ein Erfolgserlebnis in der Zusammenarbeit zu verschaffen. Das klingt nun methodisch. Wirklich funktionieren wird das aber nur, wenn wir *echtes* Lob meinen und nicht nur ein Leckerli reinschieben. Echtes Lob setzt voraus, dass wir fühlen und uns freuen, dass dem Pferd etwas gelingt. Mir ist es daher wichtig, den Pferden unmittelbar zu einem Erfolgserlebnis zu verhelfen, damit sie wissen, dass dieser kleine Misserfolg keine Rolle spielt und ich ihre grundsätzliche Bereitschaft sich einzubringen schätze und wahrnehme, auch wenn gerade etwas nicht geklappt hat.

Die Pferde überholen mich beim Führen zum Beispiel manchmal. Selten, aber es kommt vor. Für mich hat das keinerlei Bedeutung mehr, außer dass wir so nicht arbeiten können. Es ist für mich also nicht mehr eine Infragestellung meines ›Ranges‹. Es ist einfach nur unpraktisch. Daher bleibe ich auch nur stehen und sage »So können wir nicht arbeiten.« Die Pferde stehen dann eine halbe Pferdelänge vor mir und ich stehe und warte. Da nichts von mir kommt, beginnt es in ihnen zu arbeiten. Am Anfang habe ich die kleinste Tendenz, zurück auf meine Höhe zu kommen, geklickt, mit dem Resultat, dass die Pferde nun von sich aus sofort wieder auf meine Höhe zurückgehen, und es ist, als würden sie sagen: »Oh Entschuldigung, stimmt ja. So können wir nicht arbeiten.«

Das kann natürlich nur gelingen, wenn das Pferd ein Interesse daran hat, mit seinem Menschen zusammenzuarbeiten, und nicht darauf bedacht ist, der Zusammenarbeit so schnell wie möglich zu entkommen, da diese Zusammenarbeit eine Aneinanderreihung von unangenehmen Erfahrungen bedeutet. Ein Pferd, das die Zusammenarbeit so erlebt, wird nach einer halben Pferdelänge nicht stehenbleiben und nachdenken. Es wird schnurstracks versuchen, zurück in den Stall oder zu seinen Freuden zu gelangen.

Es gibt so viele Kleinigkeiten, die mir erst auffallen, seit ich klickere, da ich gezwungen bin, genau zu beobachten, selbst absolut klar und strukturiert zu sein und mich immer zu fragen: »Wie könnte das Pferd die Situation interpretieren?« Dadurch fallen mir so viele Dinge auf, welche die Pferde früher sicher auch gemacht haben, die ich aber nicht verstanden habe. Zum Beispiel haben sie bei der Bodenarbeit an einer bestimmten Seite des Hufschlags – an dem sich hinter dem Zaun ein Hühnerstall befindet – dazu geneigt, die Seite zu wechseln. Hühner sind für die meisten Pferde ausgesprochen unheimliche Wesen. Früher hätte ich so etwas als Ungehorsam interpretiert. Erst sehr spät habe ich gelernt, dieses Verhalten als Auszeichnung zu verstehen: Das Pferd bringt mich zwischen sich und die Gefahr. Ein absoluter Vertrauensbeweis und genau das, was Pferde in ihrer Herde auch tun würden.

Um auf dem Hufschlag zu bleiben, habe ich also daran gearbeitet, dass das Pferd den Mut findet, selbst an der Gefahr vorbeizugehen, indem ich jeden kleinen mutigen Schritt in diese Richtung belohnt habe. Ich habe also am Selbstbewusstsein des Pferdes und nicht an seinem Gehorsam gearbeitet. Das macht einen sehr großen Unterschied in der Haltung und Wertschätzung! Heute gehen alle Pferde ohne Umstände zu jedem Gegenstand, der sie erschreckt, wenn ich vorgehe und den Gegenstand berühre. Dann stehen sie sofort neben mir und beginnen ihn mit dem Maul und dem Huf zu untersuchen.

Klickern setzt also eine enorm gute Beobachtungsgabe und hervorragendes Timing voraus. Sonst kann diese Form der positiven Verstärkung für Pferde sehr schnell mit viel Frust verbunden sein. Ignorieren wir nämlich immer die Ideen des Pferdes und warten nur auf den Vorschlag, den wir sehen möchten, wird das Pferd sehr schnell demotiviert werden.

Wenn wir einem Pferd zum Beispiel vermitteln möchten, dass es stillsteht, wenn es angebunden ist, und es hampelt rum, bevor



wir geklickt haben, war der gewählte Zeitraum zu groß. Wir müssen also einen kleineren Zeitraum wählen und diesen dann sofort belohnen. So können wir nach und nach die Zeiträume, in denen wir das stille Stehen belohnen, steigern. Wichtig ist, dass das Pferd erst einmal eine Idee bekommt, dass es ums Stillstehen geht. Für uns ist das klar – für ein Pferd meist nicht. Hat es das verstanden, ist das Stillstehen in der Regel sehr schnell gelernt, da Pferde großen Spaß daran haben zu erraten, um was es in der Zusammenarbeit geht. Sie lieben es, die Lösung zu finden, und sind stolz auf ihre Erfolge, wenn wir es auch sind.

Die Ausbildung eines Pferdes sollte immer der Prämisse folgen, das Pferd davor zu bewahren, einen Fehler zu machen. Das bedeutet, dass – wie bereits verdeutlicht – unsere Beobachtungsgabe und unser Timing hervorragend sein müssen. Nur so sind wir in der Lage, das Pferd zu belohnen, *bevor* es einen Fehler machen kann. Laufen wir zum Beispiel an saftigem Gras vorbei, klickern wir, bevor das Pferd auf die Idee kommt, sich gierig darauf zu stürzen. Wir lenken die Aufmerksamkeit des Pferdes also auf uns statt auf das Gras. Es macht einen großen Unterschied, ob das Pferd sich nicht auf das Gras stürzt, weil es sich lohnt, mit der Aufmerksamkeit bei uns zu bleiben, oder weil es einen unangenehmen Ruck im Halfter zu erwarten hat, wenn es seiner Lust, Gras zu fressen, nachkommt.

Statt das Pferd dazu zu erziehen, durch unangenehme Erfahrungen zu lernen, steht für mich mittlerweile beidseitige Motivation, Freude an der Zusammenarbeit und meine Sicherheit und die des Pferdes im Vordergrund. Es ist in meinen Augen die Aufgabe eines jeden Pferdehalters, herauszufinden, in welchem Tempo und wie das konkrete und individuelle Pferd diese Eigenschaften entwickeln kann.

Ich durfte mein Leben bisher mit fünf Pferden teilen und ich habe mit jedem etwas anders gearbeitet. Ich habe mit allen geklickert, aber

jedes Pferd hat unterschiedlich gelernt unterschiedlich. Manche Pferde brauchen deutliche Grenzen, was natürlich niemals Gewalt meint – wozu für mich auch ein harter Ruck ins Halfter gehört! Eine klare Grenze erfordert in erster Linie eine klare Haltung und das konsequente Verfolgen der eigenen Idee. Um das einzufordern, muss man jedoch verstehen, was das Pferd da gerade tut. »Hat es keine Lust?« Da muss man sich dann fragen: »Warum?«, und sich auch die Frage stellen: »Hat das Pferd eine Chance, zu verstehen, was ich gerade meine?«

Man muss die Situation also genau betrachten – was sehr schnell gehen muss –, um dann zu entscheiden, ob es jetzt angemessen ist, eine Grenze zu setzen, oder ob man etwas übersehen hat und entsprechend sein eigenes Handeln ändern muss, um das Pferd in die Lage zu versetzen, das Gewünschte zu lernen.

### Wie lernt ein Pferd?

»Pferde lernen – egal ob es sich dabei um Signale, Reiterhilfen oder Lektionen handelt – immer aus den Folgen des eigenen Handelns. Sie lernen, indem sie das Verhalten des Trainers, äußere Umgebungsreize und Lerninhalte mit dem eigenen Erleben und den dabei empfundenen Emotionen verknüpfen. So speichern sie Begebenheiten in ihrer Gesamtheit als positiv oder eben als negativ ab, je nachdem, wie sie sich emotional in der Lernsituation gefühlt haben: War es eher eine Situation des Wohlbefindens mit Freude am Lernen oder eher »stressig« im Sinne von Angst, Überforderung oder Unverständnis vonseiten des Ausbilders? Auf den Punkt gebracht lässt sich festhalten, dass Pferde immer nach dem emotionalen Optimum aus ihrer Sicht streben. Was sich also lohnt, werden sie wiederholen. Es lohnt sich aus ihrer Sicht, sowohl positive Erfahrungen zu machen, als auch negative zu vermeiden. Nur die dabei entstehenden Gefühle sind unterschiedliche.«<sup>6</sup>

Welche Gefühle beim Pferd in einer solchen Situation entstehen, ist stark von der Persönlichkeit des Pferdes, seiner Frustrationstoleranz und seiner Sensibilität abhängig. Die emotionale Reaktion des Pferdes ist also sehr individuell – auch wenn die äußere Reaktion vergleichbar sein mag. Das heißt, dass eine Methode, die bei dem einen Pferd keinen Stress auslöst, für ein anderes Pferd eine enorme emotionale Belastung darstellen kann. Ist das bei einem Pferd der Fall, dann wird die gewählte Methode mit großer Wahrscheinlichkeit dazu führen, dass das Pferd dennoch das gewünschte Verhalten zeigt, da es den unangenehmen Reiz vermeiden möchte. Ein Pferd, welches die Trainingssituation als emotionale Belastung empfindet, wird mit dieser Situation – von welcher der Mensch ebenfalls ein Teil ist – Stress, Unwohlsein, Unsicherheit und möglicherweise auch Überforderung bis hin zur Angst verknüpfen. In diesem Fall würde das Pferd durch die Methode zwar lernen zu weichen, aber nicht sich bei seinem Ausbilder sicher zu fühlen, ihm zu vertrauen und sich infolgedessen zu entspannen.

Dieser Zusammenhänge waren sich bereits die alten Reitmeister bewusst. Doch dieser Umstand scheint in Vergessenheit geraten zu sein, da ein Reiter, der diese Zusammenhänge zu beherzigen versucht, sehr schnell in Verruf geraten kann, sein Pferd zu ›verzärteln‹.

»Die richtige Erziehung der jungen Remonten ist ausschlaggebend für deren spätere Eignung. Jeder *Anlass* zum Ungehorsam ist zu vermeiden, damit es nicht zu Kämpfen mit dem Reiter kommt. [...] Sorgsame, liebevolle und ruhige Behandlung der Pferde ist im Stall ebenso wichtig wie in der Reitstunde. Für Lob und Strafe hat das Pferd ein sehr entwickeltes Erinnerungsvermögen. Bei allen Anzeichen von Furcht oder Aufgeregtheit muss zunächst versucht werden, beruhigend einzuwirken. Vorhalten der Futterschwinge, Klopfen auf den Hals und beruhigende Stimme des Reiters sind hierzu bewährte Mittel.«<sup>7</sup>

Ich habe Daria bis zum Level 1 nach Pat Parelli ausgebildet und mich dabei strikt an die Vorgehensweise gehalten. Ich habe damals nicht hinterfragt, was ich da eigentlich tue, wenn ich mit meinem ›Karottenstecken‹ mit zunehmendem Druck auf sie eingewirkt habe, bis sie sich zur Seite bewegt hat, zurückgegangen oder um mich herumgelaufen ist. Ich war davon überzeugt, durch dieses Verhalten die Basis für eine vertrauensvolle Beziehung zu schaffen.

Ich habe mich bei der Erarbeitung der weiterführenden Übungen, die also nicht mehr ausschließlich dem Vertrauensaufbau ›dienen‹, voll und ganz auf jegliches Zeichen zu weichen – das ja bereits bei einem leichten Zurücklehnen beginnt – konzentriert, sowie auf alle anderen im Fokus der Methode stehenden Zeichen, die mir gemäß des erklärten Ziels zu verstehen gaben, dass sie mich als ›ranghoch‹ akzeptiert. Ich war daher der Meinung, ich befinde mich in einem Dialog mit ihr, spreche ihre Sprache und erkläre ihr nachvollziehbar, was ich von ihr möchte.

Als ich die Methode des Horsemanship angewandt habe, dachte ich also, ich kann ›Pferdisch‹. Allerdings übersah ich dabei, dass wir ein ausgesprochen einseitiges Gespräch führten. Es reduzierte sich darauf, dass ich sagte, was zu tun ist, und Darias Antwort bereits vorgegeben war. Ich redete demzufolge so lange auf sie ein, bis ich die Antwort bekam, die ich hören wollte. Und das tat ich mit gerade mal etwa fünf Vokabeln. Gegen alles, was sie hingegen einwandte, war ich taub, weil ich die Vokabeln, die sie nutzte, nicht kannte.

Die Worte, die sie sprach, waren zu leise, zu sanft, zu zart für mich als Mensch, der in einem Kosmos der großen Gesten lebte, in dem Interessen laut und nachdrücklich verfolgt werden. Bitten, Fragen und eine generelle Zurückhaltung ist den Pferden mehr eigen als uns Menschen. Ein Pferd, das tritt und beißt, sieht sich genötigt zu schreien, weil seine leisen Bitten und Fragen nicht erkannt oder überhört wurden.

Im Zuge meiner Recherchen für dieses Buch habe ich ein Buch der deutschen reiterlichen Vereinigung (FN) zur Hand genommen: *Die Reitabzeichen*<sup>8</sup>, ein Standardwerk in der Freizeitreiterei. Im Kapitel »Pferdeverhalten/Pferdefütterung« befindet sich unter der Überschrift »Ausdrucksverhalten von Pferden« eine Tafel, auf der genau vier Gesichtsausdrücke von Pferden und vier körperliche Ausdrucksformen angeführt werden. Diese Reduktion ist allerdings nicht auf eine sparsame Anwendung von Grafiken in dem Buch zurückzuführen, da zwei Seiten weiter zwölf Gegenstände zur Pferdepflege grafisch abgebildet sind. Unter anderem ein Schweißriemen *und* ein Schweißmesser.

Die abgebildeten Gesichtsausdrücke reduzieren sich auf »Aufmerksamkeit«, »Drohung«, »Müdigkeit« und »Angst«; ergänzt von dem körperlichen Ausdruck von »Angriffslust« und »Verteidigung«. Diese Auswahl ist eine extreme Beschränkung der Ausdrucksformen von Pferden und zeigt in meinen Augen, welcher Stellenwert diesem Ausdruck und unserer Fähigkeit des ›Zuhörens‹ beigemessen wird. Dabei ist es unabdingbar, dass wir genau lernen, den sehr feinen und komplexen Ausdruck unserer Pferde zu verstehen. Nur so ist es uns möglich, zu erkennen, wenn sie Stress empfinden, und entsprechend zu reagieren. Nur wenn wir unser Pferd genau beobachten, seine Mimik, sein Ohrenspiel, seine Mundpartie, seine Augen, seinen Muskeltonus und seine Schweifhaltung, wie häufig es gähnt oder die Lippen leckt, wissen wir, wie es unserem Pferd geht und welche Gefühle die Zusammenarbeit in ihm auslöst. Wenn wir uns eine Beziehung zu unserem Pferd wünschen, müssen wir lernen, in einen Dialog mit ihm zu treten. Eine Voraussetzung dafür ist, so viel wie möglich aus seinem Vokabular zu erlernen. Wir müssen wissen, wie seine Ohren, seine Nüstern, seine Maulspalte, die Falten um das Maul, die Kaumuskulatur, die Augen, das Lid, die Partie über den Augen, der Hals und das Gebäude im entspannten Zustand aussehen, wie sich die

Muskulatur anfühlt und wie viel Spannung im Schweif ist, wenn es mit seinen Freunden über die Weide zieht.<sup>9</sup> All dies vor dem inneren Auge zu haben ist unabdingbar, um erkennen zu können, wann unser Pferd in der Zusammenarbeit mit uns nicht mehr entspannt ist, Stress empfindet und wir somit den ausgeübten Druck – der auch aus einer Erwartungshaltung resultieren kann – reduzieren sollten. Die Anforderungen so anzugleichen, dass das Pferd sich in der Zusammenarbeit mit uns wieder wohl und sicher fühlt, liegt meines Erachtens in der Verantwortung des Menschen.

Nur wenn wir wirklich genau hinsehen, können wir sichergehen, dass es bei der Zusammenarbeit mit uns keine Angst empfindet und sich nicht überfordert fühlt. Wenn wir genau hinsehen, erkennen wir, dass das Pferd sich gerade bemüht, eine gestellte Aufgabe zu lösen, die Lösung aber gerade nicht finden kann. Wir beginnen zu verstehen, dass es sich übereilt, weil es ein Fluchttier ist und auf Stress, Angst und Unbehagen eben damit reagiert, dass es schneller wird. Wir werden sehen, wie sehr sich unser Pferd jeden Tag aufs Neue bemüht, mit uns zusammenzuarbeiten und zu verstehen, was wir von ihm möchten! Nur wenn wir in der Lage sind, frühzeitig die Zeichen von Unwohlsein, Angst oder Stress zu erkennen, können wir es dem extrovertierten Pferd ersparen, zu massiveren Mitteln wie Flucht, beißen, treten oder schlagen zu greifen, weil wir ihm sonst keine andere Wahl lassen, um sich Gehör zu verschaffen. Dem introvertierten Pferd ersparen wir kompensierende Verhaltensweisen wie koppen, weben und das Ausbilden von stressbedingten Krankheiten, wie zum Beispiel einer Entgleisung des Stoffwechsels oder ein Magengeschwür. Immer wieder müssen wir uns im Klaren darüber sein, dass jedes Pferd individuell ist und nicht jedes Pferd in der Lage ist, die ihm zugedachte Aufgabe zu erfüllen! Darauf sollten wir Rücksicht nehmen, das sollten wir respektieren. Schließlich haben wir uns für ein Wesen entschieden und uns nicht ein Laufband oder eine Hantel gekauft.

Ich hatte damals noch keine Ahnung von dem sehr feinen Ausdrucksvermögen von Pferden und hätte keine einzige der oben gestellten Fragen beantworten können. Meine Handlungsmaxime bestand damals aus »Wer bewegt wen?«. Ich war ein Mensch – und Daria ein Pferd. Ich ranghoch – sie Pferd. So einfach schien die Formel zu sein.

Daria besaß eine unglaublich stabile Persönlichkeit. Sie hat kraft dieser Persönlichkeit viele Jahre ihres früheren Lebens unter widrigen Umständen überlebt. Wie ich später in Erfahrung brachte, wurde sie von dem erfolgreichen Züchter Fritz Ligges gezogen und besaß als Jungpferd ein überragendes Freispringen. Siebenjährig reißen ihre Eintragungen bei der FN plötzlich ab. Verheilte Narben an Maul und Brust ließen vermuten, dass sie entweder sehr grob ausgebildet wurde oder einen schweren Unfall hatte. Sie wurde über Westfalen, Süddeutschland und Brandenburg alle drei Jahre weiterverkauft, die letzten drei Male über einen Händler. Als sie zu mir kam, war sie laut Ankaufsuntersuchung zwölf Jahre alt. Wie eine kurz nach dem Kauf vorgenommene Zahnbehandlung jedoch ergab, war sie achtzehn, was mit der von mir später angestellten Abstammungsnachforschung in Warendorf übereinstimmte.

Daria konnte sehr schnell dazu übergehen, ihre eigenen Entscheidungen zu treffen – was natürlich dazu führte, dass man als Mensch kaum noch einen Einfluss auf das hatte, was sie tat. Sie durchschaute sehr schnell, ob ein Mensch wirklich in sich ruhte oder ob er nur vorgab, sicher zu sein und in sich zu ruhen.

Ruhte ein Mensch nicht in sich, richtete sie sich nicht nach seinen Wünschen. War er aber aufrichtigen Herzens, kompensierte sie die mangelnde innere Ruhe des Menschen und machte Vorschläge, wie man gemeinsam zur Ruhe kommen könnte. Zu massiven Konflikten mit ihr kam es nur, wenn man sie beherrschen wollte. War man hingegen gänzlich ›ohne Plan‹, hatte also auch nicht die Idee, sie zu beherrschen, fand man schon irgendwie gemeinsam ans Ziel. Ein

Grund, warum ich mir niemals Sorgen gemacht hätte, Daria von einem kleinen Kind führen zu lassen.

Daria war also nur bereit, sich an Spielregeln zu halten, wenn der Mensch aufrichtig war. Ging es darum, eine Situation zu bestehen, die in ihren Augen ihre Sicherheit bedrohte, musste der Mensch darüber hinaus in sich ruhen und sich dadurch auszeichnen, den Überblick zu bewahren. Ich war im Umgang mit ihr von Anfang an aufrichtig. Meine Aufrichtigkeit führte mit Sicherheit dazu, ihr Vertrauen zu gewinnen – oder: wie ich es heute formulieren würde: »sich meiner anzunehmen«.

Wenn ich rückblickend unsere gemeinsame Arbeit nach Parelli betrachte, spielt die Tatsache, dass Daria bereits eine in sich gefestigte, stabile Persönlichkeit war, als wir uns kennengelernt haben, eine ganz entscheidende Rolle. Ich hatte großes Glück, denn wie ich wenige Jahre später schmerzlich lernen musste, kann die Arbeit nach der Methode des Horsemanship oder ›Pferdflüsterns‹ für ein Pferd derart viel Druck und Stress bedeuteten, dass es in absolute Not gerät. Daria spielte das »Circling und Sideway Game« bis zum Schluss ihres Lebens gerne – wobei ich sie mit dem Stick natürlich niemals mehr berührt hätte und auch kein Seil mit massivem Karabiner mehr benutzte. Die Tatsache, dass ihr das immer noch Spaß machte, spricht in meinen Augen jedoch nicht zwangsläufig für die Methode, sondern vielmehr für Darias ausgesprochen starke, selbstbewusste und vor allen Dingen damals bereits ausgereifte Persönlichkeit.

Um sie führen zu können, ohne dass ich über den Haufen gerannt wurde, damit sie stillstand, wenn ich sie putzte, und damit sie mir bereitwillig folgte, hätte es keine der von mir früher gewählten Methoden bedurft. Das habe ich regelmäßig bei den Seminaren erlebt, die ich viele Jahre gegeben habe und bei denen Daria meine wertvollste Mitarbeiterin war. Es liegt nicht an der gewählten Methode, sondern nur an dem Menschen!



Daria ist 2017 im Alter von dreißig Jahren und nach zwölf gemeinsamen Jahren bei uns auf dem Hof, umringt von ihren Liebsten, gestorben. Sie ist diesen Weg so gegangen wie sie ihr Leben gelebt hat: selbstständig und gradlinig.

Eine Vorgehensweise, die auf der Unterteilung der equiden Welt in ›ranghoch‹ und ›rangniedrig‹ aufbaut, bringt Probleme mit sich und hat weitreichende Konsequenzen für unseren Umgang mit Pferden – und damit in erster Linie für die Pferde.

Darüber hinaus basiert diese Methode auf der bereits mehrfach erwähnten Reduktion der ausgesprochen komplexen sozialen Interaktion von Pferden auf einige wenige von uns beobachtete Aspekte, die darüber hinaus nach dem aktuellen Stand der Forschung keine Gültigkeit mehr besitzen.

## Mythos Rangordnung

Die Vorstellung einer festgelegten Rangordnung, bei der zwei ranghohe Tiere (Leitstute/Leithengst) die anderen dominieren, ist nach dem Stand der aktuellen Forschung überholt. Die Verhaltensbiologin Marlitt Wendt beschreibt in ihrem Buch *Wie Pferde denken und fühlen*, dass die heutige Verhaltensforschung eine Pferdeherde als eine kooperative Gemeinschaft von Individuen versteht, in der es keine statische Rangordnung gibt. Wild lebende Pferde interagieren miteinander und stimmen sich über ihre gemeinsame Wanderung ab. Sie suchen gemeinsam Nahrung, Wasserstellen und Ruheplätze und übernehmen dabei – jedes Pferd seinen Anlagen, Fähigkeiten und Ausprägungen gemäß – unterschiedliche Aufgaben innerhalb der Gruppe.

Wendt bringt diesen Zusammenhang folgendermaßen auf den Punkt:

»So ist es eine Frage der Perspektive, wer in einer Herde »das Sagen« hat. Ist es derjenige, der physisch überlegen ist, der die meisten anderen Herdenmitglieder unterdrücken kann, der die meisten Nachkommen hat – oder der wichtige Entscheidungen treffen kann? Schnell wird deutlich, dass je nach individueller Einschätzung, die Rangordnung in der Gruppe von außen komplett anders wahrgenommen werden kann. Hinzukommt, dass Verhaltensbiologen in verschiedenen Studien Dreiecksbeziehungen und kompliziertere Formen als eine lineare Rangordnung beschrieben haben: Diese kann man sich vorstellen nach dem Muster A dominiert B, B dominiert C, während C aber wieder A dominiert – Wer ist nun ranghöher? Rang kann also keine absolute Position sein, sondern nur helfen, ein dynamisches Gruppengefüge zu verstehen. Dominanz ist hier ein Merkmal, das nur für die Beschreibung einer konkreten Situation zwischen zwei Tieren sinnvoll ist. Kein Tier ist generell dominant, daher ist es müßig, von dominanten Pferden zu sprechen, die durch ein Dominanztraining beherrscht werden sollen.«<sup>10</sup>

Es geht in einer Herde also nicht darum, dass zwei Individuen alle für das Überleben der Herde notwendigen Eigenschaften auf sich vereinen. Es geht vielmehr um die Fähigkeit des Zusammenspiels, bei der die Fähigkeiten der einzelnen Mitglieder eine große Rolle spielen. Das Wechselspiel aus Nähe und Distanz orientiert sich mehr an den individuellen Sympathien und daraus resultierenden Freundschaften als an der Frage der Rangordnung. Selbstverständlich werden Ressourcen verteidigt, da es um das eigene Überleben geht. Und natürlich ist bei dieser Verteidigung der eigenen Interessen das stärkere Tier überlegen. Das heißt aber nicht, dass dieses stärkste Tier in jeder Hinsicht das Sagen hat und jedes Mitglied der Herde dominiert. Das Zusammenleben von Pferden ist vielmehr

ein dynamischer Prozess, bei dem jedes Mitglied eine wichtige Rolle spielt und dazu beiträgt, gemeinsam das Überleben zu sichern und Schutz und Erholungsmöglichkeiten zu bieten. Hinzukommt, dass Freundschaften innerhalb einer Pferdeherde eine sehr große Rolle spielen. Diese Freundschaften werden unabhängig von Rangfolge, Alter, Geschlecht oder Rasse geknüpft. Diese freundschaftlichen Kontakte sind sehr eng und halten häufig ein Leben lang. Befreundete Pferde verbringen viel Zeit miteinander. Sie grasen und dösen dicht nebeneinander, wedeln sich die Fliegen aus dem Gesicht und kraulen sich gegenseitig das Fell. Bedenkt man in diesem Zusammenhang unsere heutigen Haltungsformen, bei denen das Leben der Pferde nicht selten mehreren Stallwechseln unterworfen ist, kann man sich unschwer vorstellen, dass der daraus resultierende Verlust eines guten Freundes bei Pferden tiefe Trauer auslösen kann.<sup>11</sup>

Mark Rashid vertritt in puncto Dominanz eine ähnliche Meinung. Seinen Beobachtungen zufolge gibt es innerhalb einer Pferdeherde zwar einen Führer oder eine Führerin, allerdings zeichnen sich diese Tiere niemals durch Dominanz aus, sondern Pferde wählen das Pferd aus, das ruhig, unaufdringlich und beständig ist. Rashid widerspricht dem Ansinnen, sich in den Augen eines Pferdes als Alpha zu qualifizieren, da diese innerhalb einer Herde Unruhe stiften und Angst verbreiten. Sehr anschaulich beschreibt er, dass es in einem Herdenverband immer darum geht, Energie zu sparen, da Beutetiere als Art nur überlebt haben, weil sie »smart genug waren zu wissen, wann es lohnte Energie zu verbrauchen, und wann nicht.«<sup>12</sup>

»Ich begriff auch, dass Pferde sich einige Gedanken darüber machen, wie sie diese Energie über den Tag einsparen können. Hauptsächlich sparen sie in einer Herdensituation dadurch Energie, dass sie freiwillig einem Führer folgen, von dem sie wissen, dass er keinen unnötigen Stress oder Ärger verursacht. Bei den Herden, bei denen ich gearbeitet habe, war der gewählte

Führer so gut wie nie das Alpha, sondern eher ein Pferd, das seine Führungsqualitäten von einem Tag zum anderen auf eine ruhige und beständige Art bewiesen hatte. Mit anderen Worten: Es war ein Pferd, das durch sein Beispiel führte, nicht durch Gewalt.«<sup>13</sup>

Diese Ausführungen legen nahe, dass es nicht darum gehen kann, unsere Pferde zu dominieren, damit sie uns vertrauen. Wie beschrieben, stiften ›Alphas‹ in einer Herde Unruhe und sorgen für Angst. Uns eines Dominanztrainings zu bedienen, um unsere Führungsqualität zu verdeutlichen und das Vertrauen der Pferde gewinnen zu wollen, kann also nicht nur absolut kontraproduktiv, sondern in den Augen der Pferde vermutlich sogar widersinnig sein.

*Um uns bei Pferden als Führungspersönlichkeit zu qualifizieren, müssen wir also durch unser Beispiel führen und nicht durch Dominanz. Wir müssen uns durch Ruhe, Stetigkeit, Überblick, ein Bewusstsein für seine Bedürfnisse und unsere Fähigkeit, die richtigen Entscheidungen zu treffen, auszeichnen. Alle diese Eigenschaften vereint das Leittier einer Herde auf sich.*

Eine Herde würde niemals ein ängstliches oder unsicheres Pferd zu seinem Leittier wählen, daher müssen wir vor allen Dingen eines sein: selbstbewusst. Selbstbewusstsein hat jedoch nichts mit Dominanz zu tun. Ein selbstbewusster Mensch ist nichts anderes als ein Mensch, der sich seiner selbst bewusst ist. »Ein solcher Mensch achtet darauf, was ihm selbst geschieht *und* was anderen geschieht.«<sup>14</sup> Es geht also weder darum, in eine exzessive Selbstbeobachtung zu verfallen und dabei aus den Augen zu verlieren, was um uns herum geschieht, noch darum, ausschließlich darauf zu achten, was in der Umgebung geschieht, und dabei das Bewusstsein für sich selbst zu

verlieren, wie das bei hypersensiblen Menschen leicht zu beobachten ist. Es geht um ein gesundes Selbstbewusstsein. Eine solche Haltung setzt das bewusste Sein voraus, welches gleichzeitig und gleichwertig die Bedürfnisse des Selbst und die des anderen wahrnimmt, um so angemessene Entscheidungen treffen zu können, die nicht aus Angst oder dem Wunsch zu beherrschen, sondern aus echter Empathie und Fürsorge getroffen werden.

*Führungskompetenz, unser Selbst und das bewusste Sein sind untrennbar miteinander verknüpft.*

Dieses Selbstbewusstsein ist jedoch etwas sehr Vielschichtiges, da es nicht darum geht, etwas darzustellen, sondern zu *sein*, weshalb Selbstbewusstsein auch nicht durch die Übernahme irgendwelcher Gesten imitiert werden, sondern nur aus unseren Tiefen heraus entwickelt werden kann, was es zu einer ausgesprochen komplexen Angelegenheit macht.

Wie komplex und zugleich entscheidend die Zusammenhänge von unserem Selbst und unserem ›Bewusst-Sein‹ für unsere Zusammenarbeit mit Pferden und ihr Vermögen, sich von uns in jeglicher Hinsicht führen zu lassen und im übertragenen Sinne die ›Anlehnung‹ an uns zu suchen, ist, werde ich im Verlauf dieses Buches hoffentlich erschöpfend beleuchten können.

Für eine solche ›selbst-bewusste‹ Haltung ist die Idee von ›ranghoch‹ und ›rangniedrig‹ und das Konzept von ›Wer bewegt wen?‹ nur von untergeordneter Bedeutung. Primär geht es darum, die beschriebenen Eigenschaften zu *verkörpern*. Dominanz kann eine solche Haltung nicht ersetzen und daher nicht wirkliches Vertrauen schaffen, sondern allenfalls vorseilenden Gehorsam.

Wieso glauben wir jedoch so leicht und so schnell, dass ein solches Konzept, bei dem ›führen‹ und ›dominieren‹ gleichgesetzt werden,

ein natürliches Konzept ist? In dieses hierarchische Denken ordnen wir nicht nur die sozialen Interaktionen im Tierreich, sondern auch unsere eigenen ein. Wir verstehen diese Ordnung ›von oben nach unten‹ als eine natürliche und verstehen uns beinahe selbstredend dem Rest der Schöpfung ebenso überlegen wie schwächeren Mitmenschen, sodass Mitgefühl und Miteinander jenseits der eigenen emotionalen und materiellen Komfortzone in unserer Gesellschaft sehr selten geworden ist.

## Interpretation, Zeitgeist & Selbstverständnis

### Der Mensch als Krone der Schöpfung?

Eine Überlegung dazu führt zur Kirche und zum Christentum. Dem christlichen Selbstverständnis gemäß ist nur der Mensch das rechtmäßige Ebenbild Gottes<sup>15</sup>. Ob das Christentum ursprünglich hierarchisch strukturiert war und ob die Bibel zweifelsfrei belegt, dass der Mensch wirklich über alle anderen Wesen erhaben ist, folglich über sie bestimmen und sie sich untertan machen darf, sei dahingestellt.

Ich möchte mich an dieser Stelle zu diesem Thema auf den Hinweis beschränken, dass es dazu – insbesondere im Hinblick auf Tiere – unter Theologen eine sehr lebendige Diskussion gibt. Des Weiteren möchte ich zu bedenken geben, dass jede Religion auf einer *Auslegung* des ihr zugrunde liegenden Werkes beruht. Zum Abschluss dieses kurzen Exkurses möchte ich ein Zitat anführen, das ein wenig beleuchtet, welcher Polarität das Thema unterworfen ist: »Es geht dem Menschen wie dem Vieh; wie dies stirbt, so stirbt auch er, und sie haben alle einen Odem, und der Mensch hat nichts voraus vor dem Vieh« (*Prediger 3,19*).

## Das natürliche Recht des Stärkeren?

»Das natürliche Recht des Stärkeren« gilt in unseren Köpfen immer noch als Naturgesetz. Charles Darwins Veröffentlichung zur Entstehung der Arten bildet bis heute ein Grundlagenwerk unseres Verständnisses für die natürliche Ordnung des Zusammenlebens. Dabei bleibt unberücksichtigt, dass Darwins Werk keinesfalls Rückschlüsse darauf zulässt, dass es sich bei dem »Kampf ums Überleben« um einen buchstäblichen Kampf zwischen zwei Individuen handelt, nach dem Motto: »Das Leben ist Kampf; und diesen Kampf überlebt der Geeignetste«<sup>16</sup>. Dieses sehr verengte Verständnis von Darwins Werk stellt eine Verzerrung seiner Theorie für ideologische Zwecke dar und kann nicht ihm zur Last gelegt werden.<sup>17</sup> Die sehr vereinfachte Auslegung seines Werkes traf den Zeitgeist des späten 19. Jahrhunderts und spielte dem England der Königin Victoria, dem Frankreich Napoleons III. und dem Deutschen Reich Wilhelms I. in die Hände, die darin eine naturgegebene Legitimation des eigenen Handelns nach dem Motto »alle gegen alle« fanden.

Der russische Revolutionär Peter Kropotkin (1842–1921) bemühte sich durch sein Werk *Gegenseitige Hilfe in der Tier- und Menschenwelt* darum, dass nicht das »Recht des Stärkeren«, sondern »gegenseitige Hilfe« als Naturgesetz anzusehen ist. Dieser Titel lässt eine gänzlich andere Naturkonzeption als die Darwins vermuten, das trifft jedoch nicht zu. Kropotkin versuchte nicht, Darwin zu widerlegen, sondern er verwehrt sich lediglich konsequent dagegen, dass Darwins zahlreiche Nachfolger dessen Werk auf einen Kampf ums Dasein »zusammendrückten« und schließlich dazu gelangten, sich das Reich der Tiere als einen fortwährenden blutrünstigen und erbarmungslosen Kampf vorzustellen und dadurch den Kampf um persönliche Vorteile zum biologischen Prinzip zu erheben, dem der Mensch sich ebenfalls unterwerfen müsse, um nicht in einer Welt, die auf gegenseitige Vernichtung gründete, zu unterliegen.<sup>18</sup>

In seiner Publikation lenkt Kropotkin das Augenmerk auf das in der Natur vorherrschende Prinzip der Gemeinschaft und gegenseitigen Hilfe. Kropotkin geht wie Darwin davon aus, dass das menschliche Verhalten einschließlich seines Moralverhaltens natürliche Ursprünge hat, und legt sehr anschaulich dar, dass das vorherrschende Prinzip in der Natur nicht der Kampf von Individuen derselben Art gegeneinander ist, sondern dass es sich bei diesem ›Kampf‹ vielmehr um die Anpassungsleistung einer Art an die Gegebenheiten der Umwelt handelt. Er bringt es folgendermaßen auf den Punkt: »Eine Art unterliegt nicht, weil sie von der anderen Art vernichtet oder ausgehungert wird, sondern weil sie sich selbst neuen Bedingungen nicht gut anpasst, während die andere es tut.«<sup>19</sup> Bezug nehmend auf Darwins Werk und die dort angeführten Beispiele aus dem Tierreich beschreibt Kropotkin weiter, dass Darwins Ausdruck des »Kampfes ums Dasein« daher höchstens im metaphorischen und nicht im wörtlichen Sinn verstanden werden kann.<sup>20</sup> Es ist also ein Irrglaube, sich die in der Natur herrschenden Gesetze als wildes Hauen und Stechen vorzustellen, bei dem der als Sieger hervorgeht, der sich am besten durchzusetzen weiß. Ein Verständnis, das auch in Hinblick auf das Zusammenleben von Pferden häufig noch weit verbreitet ist. So ist es nicht – sondern es ist im Gegenteil ganz anders: Das grundlegende Prinzip der Natur ist die Gemeinschaft und »das Gesellschaftsleben in der Tierwelt keine Ausnahme; es ist die Regel, das Naturgesetz.«<sup>21</sup> Die Geeignetsten sind unter diesem Aspekt betrachtet die geselligsten Tiere und nicht die stärksten. Die mächtigste Waffe im Kampf um das Überleben ist also die Gemeinschaft. Die Natur ist somit kein Ort der Düsternis, wo jeder stets versucht, seine eigene Position zu behaupten, um das eigene Überleben zu sichern. Wäre nämlich jedes Individuum fortwährend nur auf seinen Vorteil bedacht, ohne dass die anderen zugunsten des Geschädigten Einspruch erheben würden, dann wäre ein Leben als Gemeinschaft kaum möglich.



Daher ist »das Gefühl für Gerechtigkeit mehr oder minder bei allen Herdentieren entwickelt.«<sup>22</sup>

Kropotkin beschreibt anhand von sehr vielen Beispielen, dass die Natur ein gemeinschaftliches Miteinander ist, bei dem das gemeinsame Handeln, der gegenseitige Schutz, die Freude am Zusammensein, die Liebe zur Gesellschaft um der Gesellschaft willen, vereinigt mit Lebensfreude und einer hohen Entwicklung jener Gefühle, die das notwendige Ergebnis sozialen Lebens ist, im Vordergrund stehen. Kropotkin zitiert Zoologen, die in freier Natur forschten und regelmäßig vom Mitleid für verwundete Artgenossen berichten. Er schreibt vom Bedürfnis der Tiere, Gefühle mitzuteilen, zu spielen, zu kommunizieren oder einfach zu empfinden, dass andere befreundete Wesen in der Nähe sind.<sup>23</sup>

Nun darf man sich die Natur natürlich nicht als einen romantischen Ort à la Rousseau vorstellen, wo nur Liebe, Harmonie und Friede herrschen. Das ist auch keinesfalls das, was Kropotkin zum Ausdruck bringen möchte. Es ist jedoch verfehlt, das Augenmerk nur auf die »ungeheuren Vernichtungskriege zwischen den verschiedenen Arten« zu lenken, sondern wir müssen den noch viel wesentlicheren Aspekt »der gegenseitigen Unterstützung, der gegenseitigen Hilfe, der gegenseitigen Verteidigung unter Tieren, die zur selben Art oder wenigstens zur selben Gesellschaft gehören«<sup>24</sup>, berücksichtigen und erkennen, dass dem gemeinschaftlichen Zusammenhalt im Leben von Tieren eine weitaus größere Bedeutung zukommt als den kämpferischen Auseinandersetzungen um Fortpflanzung und Ressourcen.

Auch Pferde finden in Kropotkins Publikation Erwähnung. Er beschreibt das Zusammenleben von Vereinigungen, die aus vielen kleinen Gruppen zusammengesetzt sind, sich gegen Raubtiere gemeinsam verteidigen und Wind und eisigem Wetter als wärmende Gemeinschaft trotzen. Er beschreibt riesige Herden von mehreren tausend Tieren, die bei einer Trockenheit oder einem

Präriebrand gemeinsam auswandern, und dass die Individuen einer Herde verenden, wenn die Zuversicht schwindet oder die Gruppe von Panik ergriffen wird. Seinen Exkurs über das Leben der Pferde in ihrer natürlichen Umgebung schließt Kropotkin mit dem Beispiel der Vorfahren unserer Hauspferde, dem *Equus Prezewalskii* (von Polyakoff so genannt). Diese haben es vorgezogen, sich vor dem Hauptfeind Mensch »in die wildesten und unzugänglichsten Plateaus an den Grenzen Tibets zurückzuziehen, wo sie, umgeben von Raubtieren, unter einem Klima, das so böse ist wie in den Polargegenden, aber in einer Gegend, die dem Menschen unzugänglich ist, weiterleben.«<sup>25</sup>

Franz M. Wuketits bezeichnet Kropotkins Buch in unserer auf Sensationsmeldungen und Kurzlebigkeit bedachten Gegenwart, in der das Individuum zunehmend eine Ohnmacht gegenüber unterschiedlichen sozialen Institutionen verspürt und droht, sich in undurchsichtigen politischen und wirtschaftlichen Hierarchien zu verlieren, nicht umsonst als gewinnbringende Lektüre.<sup>26</sup> Das wird nicht zuletzt in Kropotkins Schlusswort zu seinen Kapiteln über das Tierreich deutlich.

»Streitet nicht! – Streit ist der Art immer schädlich und ihr habt reichlich die Mittel, dies zu vermeiden. Das ist die Tendenz der Natur, die nicht immer völlig verwirklicht wird, aber immer wirksam ist. Das ist die Parole, die aus dem Busch, dem Wald, dem Fluss, dem Ozean zu uns kommt.«<sup>27</sup>

Im folgenden Verlauf seines Buches widmet sich Kropotkin dem Leben von Naturvölkern, um seine Überlegungen über das Mittelalter bis in die (damalige) Gegenwart hinein fortzusetzen und durch seine Schlussfolgerungen für eine Gesellschaft zu plädieren, welche auf der freiwilligen Einordnung des Einzelnen in eine Gemeinschaft

zu gemeinschaftlichen Leistungen motiviert und nicht auf starren, hierarchischen Strukturen beruht. Auch dieses Schlusswort möchte ich dem Leser nicht vorenthalten

»In der Betätigung gegenseitiger Hilfe, die wir bis in die ersten Anfänge der Entwicklung verfolgen können, finden wir also den positiven und unzweifelhaften Ursprung unserer Moralvorstellungen; und wir können behaupten, dass in dem ethischen Fortschritt des Menschen der gegenseitige Beistand – nicht gegenseitiger Kampf – den Hauptteil gehabt hat.«<sup>28</sup>

## Europa als der Zielpunkt der kulturellen Entwicklung?

Da ich den Umgang einer Gesellschaft mit ihren Tieren auch immer als Spiegel einer Gesellschaft verstehe, ist es mir wichtig, im Zusammenhang von ›ranghoch‹ und ›rangniedrig‹ das Augenmerk auch auf die unserer Kultur innewohnenden Überzeugungen zu lenken, die sich seit mehr als 200 Jahren anderen Kulturen überlegen sieht. Gegen Ende des 18. Jahrhunderts wurden die aus Kontakten mit außereuropäischen Kulturen gewonnenen Informationen im Sinne einer Universalgeschichte eingeordnet. Das heißt, dass außereuropäische Kulturen zwar als gleichwertig, nicht aber als gleichrangig verstanden wurden. Jede außereuropäische Kultur stellte hierarchisch angeordnet eine Vorstufe der europäischen Kultur dar, woraus sich die Vorstellung ergab, dass sich die kulturelle Entwicklung in einzelnen Stufen vollzog. Schiller prägte in diesem Zusammenhang das Bild der ›Mutter Europa‹, um die sich die anderen Kulturen wie die Kinder versammelten, mit dem Ansinnen, irgendwann genauso ›erwachsen‹ zu werden wie die Mutter.<sup>29</sup>

Das Verständnis der eigenen (europäischen) Kultur entstand also aus dem Vergleich mit anderen Kulturen. Da Selbstverständnis jedoch

immer einen Gegenentwurf benötigt, führte die Suche nach der Definition der eigenen Kultur zu einem zweigeteilten Denken des ›Eigenen‹ und des ›Anderen‹, woraus schließlich das ›Fremde‹ erwuchs. Wo Herder und Schiller außereuropäischen Kulturen noch ein Entwicklungspotenzial zugestanden, änderte sich diese Vorstellung zu Beginn des 19. Jahrhunderts, einhergehend mit der naturwissenschaftlichen, technologischen und wirtschaftlichen Entwicklung Europas. Die eurozentrische Perspektive begann das Denken zu dominieren. Europa galt als Zielpunkt jeder möglichen kulturellen Entwicklung weltweit. Zuvor noch als ›hochentwickelte‹ Kulturen wahrgenommene Gesellschaften, wie zum Beispiel die einst hochgeschätzte Kultur Chinas, wurden plötzlich abgewertet und als dekadent und stagnierend wahrgenommen. Die Wertung anderer Kulturen wurde also eindeutiger und deren Minderwertigkeit betont.<sup>30</sup>

Warum dieser kurze Diskurs in einem Buch über Pferde? Wir werden uns selbst, unsere Werte, unsere Gedanken und unsere Handlungen nur verstehen können, wenn wir uns darüber bewusst sind, wie eng diese mit unserer Kultur verknüpft sind. Um unsere Handlungen, Überzeugungen und Werte bewusst zu hinterfragen – was für mich die Aufgabe eines jeden (eigenverantwortlichen) Menschen ist –, müssen wir uns also vor Augen führen, dass diese Überzeugungen, Werte und Handlungen zu einem bestimmten Zeitpunkt der Geschichte entstanden sind und auf der *Auslegung* von Werken, Naturwissenschaft und Forschung beruhen und nicht als unumstößliche Wahrheit zu verstehen sind.

Als die Jünger das Leben Jesu Christi aufgeschrieben haben und die Kirche diese Schriften ihre eigenen Interessen verfolgend ausgelegt hat, war das mit sehr vielen leidvollen Konsequenzen, nicht nur für Tiere, verbunden.

Als Darwins Werk *Die Entstehung der Arten durch natürliche Zuchtwahl* in einem sehr engen Rahmen interpretiert und daraus

abgeleitet wurde, dass der Stärkere beim Durchsetzen seiner Interessen einem Naturgesetz folgt, hat das nicht nur den Grundstein für die Durchsetzung unserer eigenen egoistischen Interessen gelegt, sondern durch die Ableitung, dass »unwertes Leben« ausgemerzt werden muss, überdies die Legitimation für nicht nur einen Genozid geschaffen.

Als wir Europäer uns in unsere Schiffe gesetzt haben, um andere Teile der Erde zu erkunden und mit außereuropäischen Kulturen in Kontakt zu treten, war dies mit weitreichenden Konsequenzen für andere Länder und Kulturen verbunden. Auswirkungen, die in der Kolonialisierung gipfelten und dadurch ihren wesentlichen Beitrag zu den sich aktuell weltweit zuspitzenden Krisen geleistet haben.

Diese Haltungen sind jedoch kein »Naturgesetz«, sondern finden ihren Ursprung in Überzeugungen, die auf *Interpretationen* beruhen und die es daher individuell zu hinterfragen gilt.

Ich würde mir wünschen, dass der Stellenwert, den wir in unserer Gesellschaft dem ›Boss‹ einräumen, indem wir so häufig danach streben, ›das Sagen‹ zu haben, von einer anderen Qualität abgelöst werden würde. Der des kooperativen Miteinanders. Unsere Gesellschaft würde sich dadurch zum Besseren verändern. Davon bin ich überzeugt. Und beginnen können wir im Kleinen: im Umgang mit unseren Pferden.



# Sicherheit – Stress – Angst Gefühle und ihre Konsequenzen

Sicherheit ist, wie im ersten Kapitel bereits erläutert, ein zentraler Begriff beim Umgang mit Pferden. Wenn wir uns einmal das Wesen der Pferde vor Augen halten, wird auch schnell deutlich, warum.

## Aus der Sicht eines Pferdes

Wir müssen uns bewusst machen, was es bedeutet, als Flucht- und Beutetier durch das Leben zu gehen. Das Grundbedürfnis, sich zu schützen, ist im Pferd genetisch verankert. Es spielt keine Rolle, dass es bereits seit Jahrtausenden in menschlicher Gesellschaft lebt. In seinem Herzen ist es nach wie vor ein ›wildes‹ Tier, das seinen Instinkten folgt und um jeden Preis verhindern möchte, dass es gefressen wird.

Damit ihm das gelingt, reagiert das Pferd auf jede potenzielle Gefahr – und jede Veränderung im gewohnten Umfeld stellt für das Pferd eine potenzielle Gefahr dar! Das Pferd rennt zunächst einmal vor der möglichen Gefahrenquelle weg, um so überlebenswichtigen Abstand zwischen sich und den ›Angreifer‹ zu bringen. Hat es durch Flucht für ausreichend sichere Distanz gesorgt, wird es versuchen, mit hoch erhobenem Kopf und geblähten Nüstern herauszufinden, ob von dem ausgemachten Gegenstand, Geräusch oder der unvorhergesehenen Bewegung tatsächlich eine Gefahr ausgeht oder nicht.

So verhalten sich Pferde auch heute noch. Ungeachtet der Tatsache, dass die Gefahr, von einem Raubtier angefallen zu werden, in ihrem Leben als Reitpferde gegen null geht. Das Einzige, was sich über den Lauf der Jahre in menschlicher Gesellschaft verändert hat, ist die Fluchtdistanz. Liegt die Fluchtdistanz bei einem Wildpferd bei ca. 800 Metern, hat sich die Fluchtdistanz bei unseren Reitpferden auf zwei bis zehn Meter verkürzt.<sup>1</sup> Wird es nicht verfolgt oder weiter ›angegriffen‹, entspannt sich das Pferd wieder, die Erstarrung löst sich, es kann den Kopf senken und in aller Ruhe weiterfressen.

In folgenden Situationen, die in den Augen des Pferdes sein Grundbedürfnis nach Sicherheit gefährden, kann das Fluchtbedürfnis ausgelöst werden:

- Ein unbekanntes Geräusch
- Eine unvorhergesehene Bewegung
- Starker Wind
- Unbekannte Orte
- Unsicherer Boden
- Schmerzen
- Überforderung
- Ein ängstlicher Mensch

»Ein ängstlicher Mensch?«, mag man sich nun vielleicht fragen. Wie kann ein ängstlicher Mensch von einem Pferd als Bedrohung empfunden werden?

Ich will das an einem Beispiel verdeutlichen, das sich vor etwa zehn Jahren ereignet hat. Daria und ich waren abends alleine in der Halle. Niemand war mehr auf dem Hof. Das Tor zur Halle war geöffnet. Die Bande war geschlossen. Wir haben miteinander am Boden gearbeitet, wobei es Daria schwerfiel, sich mit mir in der Halle alleine zu entspannen. Ich weiß noch genau, dass ich darüber enttäuscht

und frustriert war. Arbeitete ich nun nicht seit langer Zeit methodisch und strukturiert daran, dass sie sich bei mir sicher fühlen und mir vertrauen konnte? Ich ließ mir natürlich nicht anmerken, dass ich frustriert und enttäuscht war, und arbeitete ruhig und strukturiert weiter. Bis Daria plötzlich erstarrte, regelrecht einfrohr und mit gespitzten Ohren über die Bande in die Dunkelheit blickte. Jeder ihrer Muskeln war gespannt und sie erschien mir plötzlich unendlich groß. Sie stand wie eine Statue. Die ganze Aufmerksamkeit in die Dunkelheit gerichtet. Ich begann zu schwitzen und mein Herz klopfte bis zum Hals. Es war mir unmöglich, sie zu einem weiteren Schritt zu bewegen. Für Daria, als ehemaliges Springpferd, stellte die geschlossene Bande kein wirkliches Hindernis dar. Ich sah angesichts dieses bis zum Zerbersten gespannten Pferdes vor meinem inneren Auge nur noch ein einziges Szenario: Daria, die über die Bande springt, hängen bleibt und sich verletzt. Plötzlich wurde mir schmerzlich bewusst, dass ich ganz alleine war. Niemand war da, der die Bande hätte öffnen können. Ich verlor angesichts dieser Bedrohung und der von mir empfundenen Einsamkeit in einer Situation, die mich komplett überforderte, die Nerven. Ich schrie nach Hilfe – vielleicht war ja doch noch jemand auf dem Hof? –, zog an Darias Knotenhalfter, wollte sie irgendwie aus ihrer Erstarrung lösen, zur Bande bewegen, diese mit allen Mitteln öffnen und Daria zu den anderen Pferden zurückbringen. Sie bewegte sich als Folge meiner Hektik und meines Geschreis – aber nur, um nun noch aufgeregter zu werden, um mich herumzutragen, die Luft durch die Nüstern zu pusten und zwischen mir und dem Geräusch in der Dunkelheit aufgeregt hin und her zu blicken. Unschlüssig, von wo die größere Bedrohung ausging.

Es ist mir damals irgendwann gelungen, Daria wohlbehalten in ihre Box zurückzubringen. Wie genau, das weiß ich nicht mehr. Der Stress war zu groß, um mich an die einzelnen Abläufe, die ich damals irgendwie noch zustande gebracht habe, zu erinnern.



## Über empfundene Hilflosigkeit, Überforderung und Bedrohung

Pferde sind uns körperlich deutlich überlegen. Wir haben ihrer Kraft und Größe in einer Gefahrensituation nicht wirklich etwas entgegenzusetzen. Das wurde mir damals sehr bewusst. Jeder, der schon einmal bei einem Ausritt auf einem Pferd saß, das angesichts einer vermuteten Gefahr erstarrte, kann das sicher bestätigen. Eine Gefahrensituation kann für uns entstehen, wenn wir unsere körperliche Unversehrtheit durch das Verhalten der Pferde bedroht sehen oder wenn die körperliche Unversehrtheit des Pferdes durch sein Verhalten bedroht wird. Ein flüchtendes Pferd stellt nicht nur für uns eine Gefahr dar, sondern auch für sich selbst.

Ich habe es in den vielen Jahren, die ich nun mit Pferden zusammenlebe, sehr häufig erlebt, dass im Umgang mit ihnen geschrien und leider auch immer wieder körperliche Gewalt angewendet wird. Für mich ist dieses Verhalten nicht in erster Linie Ausdruck der Boshaftigkeit des Menschen, sondern vielmehr ein Indiz dafür, wie häufig wir uns im Umgang mit Pferden hilflos und überfordert fühlen.

Wenn wir uns hilflos und überfordert fühlen, dann heißt das, dass wir einer Situation nicht mehr gewachsen sind. Wenn wir einer Situation nicht mehr gewachsen sind und uns hilflos ausgeliefert sehen, dann haben wir keinen Einfluss auf deren weitere Entwicklung. Wir verlieren also die Kontrolle über das, was geschehen kann oder wird. Die Kontrolle über eine Situation zu verlieren bedeutet, dass wir unsere körperliche (und psychische) Unversehrtheit nicht mehr sicherstellen können. Wir fühlen uns also gefährdet und bedroht. Der Mensch oder das Tier, das uns in die Lage bringt, eine Situation für uns als Bedrohung zu erleben, wird für uns somit zum Angreifer, da er – oder es – als Auslöser für die von uns empfundene Gefahr identifiziert wird.

Das, was wir als Gefahr empfinden, kann jedoch durchaus subtil und schwer zu konkretisieren sein. Es muss sich hierbei nicht

zwangsläufig um ein flüchtendes Pferd, einen Menschen mit einem Messer in der Hand oder eine Naturkatastrophe handeln. Sehr kleine Reize können ausreichen, damit sich ein lebendiges Wesen bedroht fühlt.

Ein mit einer Erregung einhergehender Gefühlszustand angesichts einer Bedrohung wird als Angst definiert. Angst bezeichnet das undeutliche Gefühl des Bedrohtseins.<sup>2</sup> Angst ist also ein unspezifisches Gefühl, das in uns ausgelöst wird, wenn wir unsere Sicherheit gefährdet sehen. Wodurch wir eine Bedrohung empfinden, ist bei *Angst* zunächst sekundär und im konkreten Moment für uns nicht immer zwingend ersichtlich. Angst ist somit ein sehr komplexer Vorgang, da nicht nur der Reiz, der zu einer empfundenen Bedrohung führt, sehr geringfügig und für uns im konkreten Moment schwer nachvollziehbar sein kann, sondern auch Angst selbst ein undeutliches Gefühl ist, das sich nicht eindeutig zuordnen lässt.

Wenn wir Menschen Angst haben – uns also in irgendeiner Form bedroht fühlen –, versuchen wir zumeist körperlich auf das, was wir als Bedrohung erleben, Einfluss zu nehmen. Das kann sehr verschiedene Formen annehmen: Gehen wir nachts durch eine unbelebte Gegend, werden wir versuchen, diese so schnell wie möglich hinter uns zu lassen und beginnen möglicherweise zu rennen. Haben wir Angst vor einer uns umschwirrenden Biene, schlagen wir mitunter wild um uns und einen übermächtigen Angreifer mit Messer versuchen wir zu überwältigen, wenn uns keine Möglichkeit zur Flucht mehr bleibt.

Was bedeutet es im Gegenzug, sich zu helfen und zu wissen, einer Situation gewachsen zu sein? Wir behalten den Überblick und sind in der Lage, mit der Situation umzugehen und so eine mögliche Bedrohung abzuwenden. Wir haben also das sichere Gefühl, für unsere psychische und physische Unversehrtheit sorgen zu können. Wir empfinden eine Situation daher nicht als Gefahr, wir fühlen uns nicht

bedroht und empfinden infolgedessen auch keine Angst. Sicherheit ist also nicht nur für Pferde, sondern auch für uns Menschen ein zentrales Bedürfnis.

Wenn wir uns sicher fühlen, ist unser Streben nach physischer und psychischer Unversehrtheit gewährleistet. Jedes lebendige Wesen – ob Mensch oder Tier – strebt nach physischer und psychischer Unversehrtheit und empfindet Angst, wenn es diese gefährdet sieht. Das Bedürfnis nach Sicherheit ist also kein spezifisches Grundbedürfnis eines Herdentieres, sondern etwas, das uns alle eint. Alle Menschen und alle Tiere!

### Angst – ein kurzer Exkurs zur physiologischen Stressreaktion bei Lebewesen

Menschen und Tiere, die sich einer Situation nicht mehr gewachsen und ihr hilflos ausgeliefert sehen, fürchten um ihr Überleben. Sie empfinden also Angst. Im Verlauf der Evolution hat der Körper ein faszinierendes System ausgebildet, das uns seit Jahrtausenden hilft zu überleben: das vegetative Nervensystem, welches uns durch seine komplexen Funktionen in die Lage versetzt, blitzschnell zu reagieren – und zwar ohne zeitraubenden Umweg über das Großhirn. In solch einer Situation kommen somit auch bei uns – nicht nur beim Pferd – sehr archaische Strukturen zum Tragen: Flucht oder Kampf.

Mit unserer physiologischen Reaktion auf eine Bedrohung durch Schweißproduktion, erhöhtem Herzschlag und Anspannen der Muskeln folgen auch wir einem evolutionären Programm. Unser Körper stellt alles bereit, was wir benötigen, um zu flüchten oder zu kämpfen. Pferde sind hochgradig sensibel. Selbst wenn wir nicht handeln, unserer Angst also nicht deutlich Ausdruck verleihen, sondern versuchen, Ruhe zu bewahren, nimmt das Pferd unsere dennoch stattfindenden körperlichen Reaktionen wahr. Diese signalisieren

ihm, dass es Grund zur Beunruhigung gibt, und es macht sich nun seinerseits zur Flucht bereit. Selbst wenn wir also nicht schreien und so tun, als seien wir ganz ruhig, löst unsere innere Angst oder Unsicherheit im Pferd eine Stressreaktion aus.<sup>3</sup>

Wählen wir statt der Flucht, die in den meisten Situationen kaum möglich sein dürfte, nun den Weg des Kampfes – in diesem Fall mit dem Antagonisten Pferd, das für uns in diesem Moment die Bedrohung darstellt –, dann potenzieren wir durch unser Verhalten die vom Pferd empfundene Bedrohung. Dass wir die Angst des Pferdes und damit seinen Instinkt zur Flucht durch dieses Verhalten noch verstärken, liegt auf der Hand. Dass wir uns dennoch so widersinnig verhalten, steht in Zusammenhang mit unserem evolutionären Programm: Bei einer ablaufenden Stressreaktion sind auch wir nicht mehr in der Lage zu denken. Wenn uns Gefahr droht, schaltet sich unser Großhirn ab und das Zwischenhirn übernimmt.

Der Physiologe Walter Cannon prägte in diesem Zusammenhang den Begriff des »Fight-or-flight-Syndrom«, das die seelische und körperliche Anpassung von Lebewesen in einer Gefahrensituation als Stressreaktion beschreibt. Cannon erforschte an Tieren die Hintergründe der Schockreaktionen von traumatisierten Soldaten im Ersten Weltkrieg. In diesem Zusammenhang entdeckte er die Reaktion unseres vegetativen Nervensystems auf Stress.<sup>4</sup> Bezug nehmend auf Cannon formuliert Lynn Marie Kaiser Stress als den Zustand des Körpers, in dem das vegetative Nervensystem ins Wanken gerät und die Homöostase (Gleichgewichtszustand) nicht länger in ihrem Sollzustand besteht.<sup>5</sup> Die Abweichung der Homöostase stellt gewissermaßen eine Notfallreaktion des Körpers dar.

Die damit verbundene Stressreaktion führt insgesamt zu einer Aktivierung und Energiemobilisation. Bei Wahrnehmung einer Gefahr breitet sich die Aktivierung in tiefer liegenden Hirnregionen des limbischen Systems<sup>6</sup> aus. Gerd Kaluza schreibt hierzu: »Von

besonderer Bedeutung ist hier die Amygdala, der Mandelkern, in dem phylogenetisch alte Emotionen gespeichert sind. Durch dessen Aktivierung erhält die kortikale Erregung nun eine affektive Qualität (Angst, Wut, Trauer).«<sup>7</sup> Über die absteigenden Nervenfasern kommt es im weiteren Verlauf zur Ausschüttung von Noradrenalin, dessen Freisetzung zusammenfassend dargestellt über den Sympathikus die Organe und Gefäße, die für eine Kampf- oder Fluchtreaktion benötigt werden, aktiviert und die, die nicht benötigt werden, »herunterfährt«. Diese Reaktion auf Stress läuft sowohl bei Menschen als auch bei Pferden ab, sowie wir uns in einer als bedrohlich eingeordneten Situation befinden.

Zu den körperlichen Stressreaktionen gehören im Wesentlichen:

- Die Beschleunigung der Atmung
- Schwitzen
- Erhöhte Muskelspannung und bessere Durchblutung
- Schnellerer Herzschlag und erhöhter Blutdruck
- Freisetzen von Blutzucker (Energieförderer)
- Hemmung der Verdauungstätigkeit
- Ausschüttung von Cortisol (kurzzeitige Reduktion des Schmerzempfindens)

Wenn das Gehirn also einen Reiz wahrnimmt, den es als Bedrohung *einordnet*, werden vom vegetativen Nervensystem alle notwendigen Vorkehrungen getroffen, die den Körper in die Lage versetzen, zu fliehen oder zu kämpfen und dadurch das Überleben zu sichern.

Voraussetzung für die Aktivierung ist eine als Bedrohung *wahrgenommene* Situation. Was als Bedrohung wahrgenommen wird, ist – mit Ausnahme von tatsächlichen lebensbedrohlichen Situationen – jedoch subjektiv und basiert auf individuellen Erfahrungen.

Im Zusammenhang mit dieser Stressreaktion, die auch als Notfallreaktion bezeichnet wird, schreibt Kaluza: »Wenn bereits auf

der ersten, der thalamischen Verarbeitungsstufe (Zwischenhirn) ein deutliches Gefahrensignal erkannt wird, kann von hier aus auch direkt – gewissermaßen unter Umgehung der Hirnrinde (Großhirn) in einer Art ›Kurzschluss‹ – eine Stressreaktion ausgelöst werden.«<sup>8</sup> Das heißt, dass ein Reiz eine körperliche Reaktion auslösen kann, ohne dass unser Großhirn, also unser Denken, diesen Reiz bewusst registriert!

Ein in der Vergangenheit als Stressor erlernter Reiz kann somit in der Lage sein, den Körper in einen Alarmzustand zu versetzen, ohne dass dieser in der Gegenwart zwangsläufig als Bedrohung eingeordnet wird. Demnach kann jedes alltägliche Geräusch, ein Geruch oder ein Wort solch eine Notfallreaktion in uns auslösen, sofern dieses/dieser mit einer in der Vergangenheit als Bedrohung erlebten Situation in irgendeinem Zusammenhang steht.

Ich will an einem kurzen Beispiel verdeutlichen, vor welche Herausforderungen uns dieses fein abgestimmte System stellt. Nehmen wir einmal an, unsere Eltern hätten sich im Nebenraum gestritten, während wir als kleines Kind in der Küche saßen. Es war vielleicht ein Sonntag und im Ofen buk ein Kuchen, dessen Duft die gesamte Küche erfüllte. Die Geräusche der streitenden Eltern drangen durch die geschlossene Wohnzimmertür zu uns. Vielleicht ging auch etwas zu Bruch, da die Auseinandersetzung handgreiflich wurde. Irgendwann versöhnten sich die Eltern wieder und alles war wie immer.

Diese Situation haben wir als Kind aus verschiedenen Gründen als bedrohlich erlebt. In uns ist sehr sicher eine Stressreaktion abgelaufen, da wir unsere Sicherheit durch den heftigen Streit der Eltern bedroht sahen. »Werden sie sich nun trennen?«, »Wird einer den anderen schlagen? – Oder tut er das vielleicht bereits?«, »Wird einer verletzt werden?«, »Könnte sich der Streit auch auf mich ausweiten?« Das alles sind mögliche Ängste eines kleinen Kindes in einer derartigen Situation. Nun mag man annehmen, dass wir in Zukunft Angst

vor streitenden und schreienden Menschen haben und in uns eine Stressreaktion abläuft, wenn sich jemand anschreit. Unser Gehirn hat schließlich in der Küchensituation gelernt, dass schreiende und streitende Menschen uns in eine als Bedrohung empfundene Situation bringen. Es kann aber auch ganz anders kommen, da in der Küchensituation auch noch andere Reize waren: der Kuchen im Ofen. Es kann also durchaus sein, dass der Geruch von frisch gebackenem Kuchen in uns seit diesem Tag eine Stressreaktion hervorruft. Das heißt nun nicht, dass wir Schweißausbrüche bekommen würden, wenn wir einen frisch gebackenen Kuchen riechen. Häufig äußert sich eine solche Situation durch eine plötzliche innere Anspannung. Wenn wir erwachsen sind, haben wir diesen Streit unserer Eltern vermutlich längst vergessen. Aber wir mögen seit Jahren keinen Kuchen mehr und können seinen Geruch nicht ausstehen. Wir fühlen uns dabei immer irgendwie unwohl, angespannt und haben keine Ahnung wieso. Vielleicht erkennen wir nicht einmal den Zusammenhang von Kuchenduft und innerer Anspannung, weil dieser Duft – so wie damals – nur ein nebensächlicher Reiz ist. Nur unser Körper hat noch eine Idee davon, warum der Duft eines frisch gebackenen Kuchens ein Stressor ist, weil es ein Reiz (also ein Sinneseindruck) war, der in einer als bedrohlich erlebten Situation vorhanden war und den unser Gehirn somit gelernt hat als Stressor einzuordnen.

So wie in diesem Beispiel sammelt unser Gehirn sein ganzes Leben lang Informationen über Reize, die in einen unmittelbaren Zusammenhang zu ›Bedrohtsein‹ gesetzt und somit als Stressoren eingeordnet werden. Bei dem für eine Stressreaktion verantwortlichen vegetativen Nervensystem handelt es sich – wie schon gesagt – um ein autonomes Nervensystem. Da das verantwortliche vegetative Nervensystem selbstständig (autonom) agiert, heißt das, dass wir keinen bewussten Einfluss auf die ausgelösten Affekte haben. Wir können nicht verhindern, plötzlich innerlich angespannt zu sein,

uns vor etwas zu fürchten, Angst zu haben, traurig oder wütend zu werden. Es geschieht automatisch, da unser Gehirn getreu seinen Informationen eine Reiz-Reaktionskette in Gang setzt, sobald es mit einem Reiz konfrontiert wird, den es in der Vergangenheit mit Gefahr in Verbindung gesetzt hat.

Pferde haben wie wir ein Gehirn. Nicht nur unsere Reiz-Reaktions-Kette ist also spezifisch und nicht generalisierbar, sondern auch ihre. Wenn wir mit Pferden zusammen sind, haben wir ebensolche Individuen vor uns, wie wir es sind. Wir müssen demzufolge davon ausgehen, dass auch sie über ganz individuelle Erfahrungen verfügen. Diese Erfahrungen – die nicht selten mit Menschen in Verbindung stehen – führen dazu, dass ein einzelnes Pferd einen Reiz als bedrohlich erleben kann, der für ein anderes Pferd kein Problem darstellt und über die genetische Veranlagung des Pferdes hinausgeht. Pferde lernen ihr Leben lang. So wie wir. Daher erlernen Pferde ebenso wie wir, einen Reiz als bedrohlich einzuordnen, wenn mit diesem Reiz in der Vergangenheit eine Situation verbunden war, die für das Pferd Schmerz, Überforderung oder Hilflosigkeit bedeutete, also als existenziell bedrohlich erlebt wurde. Auch das Pferd verfügt über ein autonomes Nervensystem. Es hat also – so wie wir – keinen Einfluss auf die ausgelöste Notfallreaktion. Die Wahrnehmung des Reizes führt quasi automatisch zur Reaktion.

Das Ausdrucksvermögen der Pferde ist jedoch bei Weitem nicht so expressionistisch wie das des Menschen. Ein Pferd, welches Angst hat und sich gestresst fühlt – sich also bereits mitten in einer ablaufenden Notfallreaktion mit allen körperlichen Begleiterscheinungen, wie Anspannung der Muskulatur, erhöhter Atmung, Ausschüttung von Adrenalin, Noradrenalin und Cortisol, befindet – macht häufig noch einen ›passablen‹ Eindruck und geht nicht gleich zwingend kopflos durch. Genau das aber macht es für uns so schwierig, die emotionale Befindlichkeit eines Pferdes zu erkennen.



## Flucht verhindern – Der Mensch rüstet auf

Bevor ich darauf eingehe, wie das Pferd die als Bedrohung erlebte Situation jenseits der Flucht ausdrücken kann, möchte ich mich der Überlegung widmen, inwieweit die reiterliche Ausrüstung dazu beiträgt, dass verhältnismäßig wenige Pferde ernsthaft durchgehen, selbst wenn sie sich in einer als bedrohlich erlebten Situation befinden oder so geritten werden, dass ihnen Schmerzen entstehen.

### Reitkunst versus Kulturlosigkeit

Die Zusammenstellung der reiterlichen Ausrüstung resultiert aus einem sehr komplexen Ausbildungszusammenhang, der jedoch in den wenigsten Bereichen des Freizeitsports noch gelehrt oder gewusst wird und daher leider allzu häufig zum Schaden der Pferde führt. Und damit meine ich nicht nur eine nicht passende Ausrüstung, sondern auch die unzulängliche Kenntnis der grundlegenden Bedeutung eines ausbalancierten Sitzes in Hinblick auf den Einsatz und die Wirkung der Ausrüstung und der damit verbundenen Hilfen.

Vielfach gibt es Missverständnisse, die aus Formulierungen entstehen und denen nur begegnet werden kann, wenn sich der Ausbilder eingehend und umfassend mit grundlegender Literatur befasst. Beispiele für Bücher, die es sich zu lesen lohnt, finden sich in den Hinweisen und Zitatbelegen dieses Kapitels, wobei die genutzte Literatur natürlich unvollständig ist. Die genannten Bücher zu kennen, gibt jedoch bereits einen sehr guten Einblick in die klassische Reitlehre und die damit verbundenen Ausbildungsgrundsätze. Befasst sich der Ausbilder von Reiter und Pferd nicht umfassend mit der Theorie des Reitens, wird er kaum in der Lage sein, die ihm anvertrauten Schüler und Pferde unbeschadet auszubilden. Ebenso liegt es in der Verantwortung des Reiters, sich mit der klassischen

Reitlehre auseinanderzusetzen, um so ein tiefgreifendes Verständnis für die Zusammenhänge aus Biomechanik und Ausbildung des Pferdes zu erlangen.

Ich möchte versuchen, den angesprochenen Missstand an einem Beispiel zu verdeutlichen. Die *Durchgehaltene Zügelhilfe* ist die Zügelhilfe, die mir in all den Jahren, in denen ich meine Tochter auf die Turnierplätze rund um Berlin begleitet habe, am meisten begegnet ist. Ich will an dieser Stelle aus einem Buch der FN zitieren, welches als theoretische Grundlage für die einzelnen Reitabzeichen dient und somit häufig die (einzige) theoretische Grundlage sehr vieler Reiter darstellt.

»Durchgehaltene Zügelhilfe: Wird eingesetzt, wenn das Pferd gegen oder über dem Zügel geht. Die Hände bleiben in Grundhaltung fest geschlossen und halten den vermehrten Druck des Pferdes auf das Gebiss aus, solange bis das Pferd sich am Zügel abstößt und leicht in der Hand wird bei gleichzeitigem ›Kreuzspannen‹ und treibenden Schenkelhilfen.«<sup>9</sup>

Dieser kurze Abschnitt lädt zu allerlei Fehlinterpretationen ein und zieht ein Bild nach sich, das auf Turnieren leider keine Seltenheit darstellt. Eine feste und starre Hand, die eine Gegenwehr des Pferdes bezwingt – ungeachtet dessen, ob sie aus reiterlichem Unvermögen in Hinblick auf einen steifen oder klemmenden Sitz resultiert – wird als ›Zügelhilfe‹ deklariert.

Das stete Anhalten des Zügels, aus dem vermutlich die Durchgehaltene Zügelhilfe resultiert, wird auch von Gustav Steinbrecht beschrieben<sup>10</sup>. Jedoch wird sie von ihm als eine Hilfe genannt, die bei jungen Pferden oder bei der Korrektur *vorübergehend* angewendet wird und als Strafe zu verstehen ist. Darüber hinaus verweist er auf die Notwendigkeit, diese nur im Wechsel mit der weichen Hand

anzuwenden. Ein Zusammenhang, aus dessen Fehlinterpretation möglicherweise das heute leider häufig vorkommende ›Riegeln‹ resultiert. Der Bedingtheit einer weichen Zügelwirkung durch einen ausbalancierten Sitz sind in dem Buch der Lehren Steinbrechts mehrere Seiten gewidmet.<sup>11</sup>

Selbstverständlich wird auch im oben zitierten Werk der FN darauf hingewiesen, dass Zügelhilfen immer unabhängig vom Sitz gegeben werden und der annehmenden eine nachgebende Zügelhilfe folgen muss.<sup>12</sup> Jedoch erschließen sich durch diese kurzen Ausführungen kaum die komplexen Zusammenhänge.

Nur die leichte und balancierte Haltung des Körpers erlaubt eine weiche Zügelführung, da ansonsten der Arm und somit die Hand durch den Gang des Pferdes fortwährend erschüttert wird. Dem kann auch nicht entgegengewirkt werden, indem die Arme an den Körper gepresst werden. Ein Reiter, der sich durch Knieschluss und Bügel statt aufgrund seiner Balance auf dem Pferd hält, wird also niemals eine weiche Hand haben können, da sein steifer und starrer Körper die Bewegung des Pferdes nicht weich aufnehmen kann und daher von dieser Bewegung erschüttert wird, die sich über den Arm in die Hand fortpflanzt.

Nur wenn der Reiter in der Lage ist, die Bewegungen des Pferdes weich abzufangen und der Bewegung des Pferdes zu folgen, ohne aus der Balance zu geraten, kann er daher zu einer weichen Zügelführung gelangen. Ein harter und schwerfälliger Sitz wird also immer eine  *feste Hand*  zur Folge haben. Egal wie leicht man den Zügel führt.<sup>13</sup>

Anstatt in der heutigen Grundausbildung jedoch sehr viel Zeit und Bewusstsein auf die Erarbeitung eines in diesem Sinne ausbalancierten Sitzes zu verwenden, werden die Schüler gesetzt, sollen den Oberkörper aufrichten und sich mit den Beinen festhalten, wobei die Hacken tief zu halten sind. Solche Anweisungen haben mit Reiten nichts zu tun, da sie dazu führen, dass der Mensch sich steif

hält, was eine lockere Bewegung des Pferdes naturgemäß unmöglich macht. Auf diese Zusammenhänge werde ich in Kapitel fünf ausführlicher eingehen. Kommt dann noch der Zügel hinzu, der, wie bereits beschrieben, unter diesen Voraussetzungen nur zu einer harten Zügelführung werden kann, gerät das Pferd unter einem solchen Reiter nahezu zwingend in Verzweiflung und versucht der Einwirkung zu entkommen, um sich physisch möglichst unbeschadet zu halten. Dieses wird ihm jedoch verwehrt, indem es für seine Versuche, dem Schmerz zu entkommen, abgestraft wird oder der Zügel so fest ›angehalten‹ wird, bis sich das Pferd davon ›abstößt‹, sodass es keine andere Wahl mehr hat, als sich den vermeintlichen Hilfen zu entziehen, indem es sich verkriecht und ›hinter dem Zügel‹ geht und schließlich ›sein Maul verliert‹, also ›ein totes Maul‹ hat und die Hand des Reiters quasi als Stützpunkt für das Gewicht seiner Vorhand nutzt, indem es sich auf das Gebiss legt. Verhaltensweisen, die aus einer harten Hand resultieren und bei denen die führende Zügleinwirkung verloren geht.<sup>14</sup>

Diese von Steinbrecht beschriebenen Verhaltensweisen sind bei Pferden leider ausgesprochen häufig zu sehen. Ganz zu schweigen von Pferden, die Hämatome im Maul haben oder sogar darin bluten, wie das Pferd einer Frau, die am kommenden Tag Landesmeisterin in unserem Bundesland wurde.<sup>15</sup>

Die Ursache dieses Übels ist also nicht nur in der Zügelführung zu suchen, sondern in der mangelnden Sitzschulung, die in der Ausbildung, die dem Freizeitreiter und Amateurreiter heutzutage gemeinhin zur Verfügung steht, eine nur untergeordnete bis gar keine Rolle spielt. Ich führe diesen Missstand auf die unzureichende Bildung vieler Trainer, mangelnde Geduld der Schüler und die Abwesenheit von sehr gut ausgebildeten Pferden im Sinne von wahren *Schulpferden*, auf denen der ungeübte Reiter lernen kann, zurück.

In die Hand eines Reiters, der noch nicht über einen absolut ausbalancierten Sitz verfügt, gehört in meinen Augen daher ausschließlich

eine gebisslose Zäumung. Es ist schwer genug für ein Pferd, einen solchen Reiter auf seinem Rücken zu tragen. Da sollte ihm wenigstens der Schmerz im Maul erspart bleiben!

An dieser Stelle möchte ich einen weiteren Zusammenhang in Hinblick auf die Zügelführung erläutern, die natürlich immer nur im Zusammenhang mit dem Sitz betrachtet werden kann. Sehr häufig wird vom Reiter gefordert, die Zügel in einer geschlossenen Faust zu führen, da dies der korrekten Zügelführung entspricht. Die geschlossene Faust ist jedoch nur im Zusammenhang mit der bereits beschriebenen festen Anlehnung, die nur zur kurzen Korrektur angewandt werden soll, zulässig und entspricht Steinbrecht zufolge der festen Hand. Die *weiche und leichte Anlehnung* sieht hingegen anders aus. Bei der leichten Anlehnung ist die Faust halb geöffnet, sodass nur Daumen und Zeigefinger das Ende des Zügels halten, kleiner und vierter Finger aber nicht geschlossen werden. Laut Steinbrecht birgt diese Bildung der Hand den Vorteil, dass sie ihrer geschwächten Stellung wegen überhaupt nicht hart einwirken kann. Darüber hinaus wirkt sie bei schwierigen Pferden oft Wunder, da die Wirkung des Gebisses unendlich gemildert wird. Bei der *weichen Hand* ist die Faust so geschlossen, dass das letzte Gelenk der Finger gestreckt ist und eine hohle Faust gebildet wird. Diese weiche Faustbildung bedingt auch noch eine schwächere Wirkung und bildet gleichsam ein Mittelding zwischen der leichten und festen Hand.<sup>16</sup> Es ist also falsch, anzunehmen und zu vermitteln, dass die Faust des Reiters immer fest geschlossen sein muss. Im Gegenteil. Wie von Steinbrecht beschrieben, stellt eine so geschlossene Faust den Ausnahmefall einer Korrektur oder Strafe dar!

In diesem Zusammenhang möchte ich auch auf Strafen und Belohnung eingehen. Ich möchte diese Ausführung mit einem Zitat von Alois Podhajsky beginnen.

»Bei der allgemeinen kulturellen Verflachung unserer Zeit, die auch auf die Reitkunst übergegriffen hat, tritt leider das Strafen des Pferdes wieder stark in den Vordergrund! Es gibt Reiter, welche die Bedeutung der Strafen des Pferdes fast über die der Hilfen stellen! Was man auf diesem Gebiete selbst in aller Öffentlichkeit zu sehen bekommt, ist erschreckend. Unwillkürlich drängt sich dem Fachmann die Frage auf, welcher Mittel sich Reiter dieser Art bedienen mögen, wenn sie unter Ausschluss der Öffentlichkeit arbeiten«<sup>17</sup>

Ich schätze an diesem Zitat die sehr klare Haltung Podhajskys, die nicht nur unumwunden einen Missstand auf den Punkt bringt, sondern diese Verrohung mit einer kulturellen Verflachung in Zusammenhang bringt. Reiten wird nur noch viel zu selten als Kunst verstanden. Eine künstlerische Tätigkeit geht immer mit einer tiefgreifenden Selbstreflexion einher und hat mit dem teilweise blindwütigen Treiben, das in Reitställen und auf Turnierplätzen zu beobachten ist, nicht das Geringste gemein. Eine Kunst erfordert die Verfeinerung der eigenen Fertigkeiten und lebenslange Arbeit an sich selbst! Darüber hinaus ist die tiefe Hingabe mit einem künstlerischen Tun unmittelbar verbunden. Es geht einem Bildhauer zum Beispiel nicht in erster Linie darum, eine Skulptur fertigzustellen, sondern darum, mit dem Material zu arbeiten und Stück für Stück aus etwas Rohem ein kleines Kunstwerk zu schaffen, wobei die Tätigkeit an sich das Erfüllende ist und nicht das fertige Resultat. Häufig wird von ›Pferdematerial‹ gesprochen. Ein Pferd kann jedoch nicht mit einem Stein oder einem Holz gleichgesetzt werden. Um so wichtiger ist es, zu erfühlen und zu sehen, welcher Schritte es bedarf, um dieses konkrete Pferd durch Liebe zu ihm und durch die Freude an der Arbeit mit ihm zur Entfaltung seines vollen Potenzials und seiner ganzen Schönheit zu verhelfen, was nur möglich ist, wenn man seine emotionalen Bedürfnisse immer im Gefühl und sein physisches Vermögen im Blick behält.

Mein Großvater war Bildhauer und ich habe mich in meinen frühen Zwanzigern viel mit Bildhauerei beschäftigt. Kein Bildhauer würde einen Meißel nehmen und ohne Sinn und Verstand beginnen, auf einen Block Marmor einzuschlagen, so wie es im übertragenen Sinne häufig mit jungen Pferden getan wird. Bevor der Bildhauer zu arbeiten beginnt, studiert er den Stein, der Material und Inspiration zugleich ist. Dann beginnt die geistige Arbeit, bei welcher der Bildhauer überlegt, wie er das Material bearbeiten möchte, und so eine innere Vision der Skulptur entwickelt, die er erschaffen möchte. Erst dann greift er zum Meißel.

Etwas Schöpferisches ist jedoch stets etwas Lebendiges. Ein Dialog zwischen dem Künstler und dem Material. Seine geduldige Hingabe an es, bei dessen Bearbeitung er die innere Vision zwar niemals aus den Augen verliert, jedoch auch niemals versuchen würde, diese zu erzwingen, da er sie und das Material dadurch verderben würde. Unter Zwang geschaffen wäre die Skulptur möglicherweise zwar immer noch handwerklich perfekt, aber niemals lebendig. Und damit würde sie das entbehren, was die Kunst vom Handwerk unterscheidet.

Ein Pferd ist jedoch weitaus mehr als Material. Es ist ein lebendiges Wesen. Daher ist meines Erachtens die Reitkunst eine der größten Künste, da sie die meiste Verantwortung mit sich bringt. Wir können durch Zwang nicht nur – wie der Bildhauer – das Material verderben, sondern wir brechen ein lebendiges Geschöpf! Wie der Bildhauer sollten wir unserer inneren Vision geduldig und voller Hingabe folgen, statt zu versuchen, sie mit dem Brecheisen in die Tat umzusetzen. Dem Bildhauer ist von Anfang an klar, dass etwas nur auf der Basis des eigenen Könnens gelingen kann. Bei der Arbeit mit Pferden vermisse ich dieses Bewusstsein sehr häufig, was dazu führt, dass der Reiter »umso gröber mit seinem Pferd umgehen wird, je größer sein persönlicher Ehrgeiz und je geringer sein Können ist.«<sup>18</sup> Bei einem Sport, der nicht mehr als Kunst verstanden wird, droht daher die Gefahr, dass Pferde zu den Leidtragenden unseres Ehrgei-

zes werden, wenn das Können nicht mindestens genauso ausgeprägt ist wie das Streben nach einer Schleife oder Medaille und der damit verbundenen Befriedigung der menschlichen Eitelkeit.

Ich möchte mich mit der Beschreibung der Strafen kurz halten. Es erscheint mir jedoch wichtig, darauf zu verweisen, dass eine Strafe weder eine weit ausholende Gerte meint noch Sporen, die so hart gebraucht werden, dass blutige Spuren am Pferdekörper zurückbleiben oder mit voller Wucht in den Pferdebauch gerammt werden – von Schlägen natürlich ganz zu schweigen!

Mit einer Strafe ist ein lautes Wort gemeint, eine (kurzzeitig) durchgehaltene Zügelhilfe, ein kräftiger Schenkeldruck und als höchste Steigerung dieser Art von Strafen ein einziger Gertenschlag hinter dem Schenkel des Reiters.<sup>19</sup> Es versteht sich von selbst, dass diese von Podhajsky genannte letzte Form der Strafe auch in seinem Sinne nur ausgesprochen selten – am besten gar nicht – angewandt werden sollte. Er verweist auch auf das unterschiedliche Wesen der Pferde und darauf, dass für viele Pferde bereits die Wiederholung einer Lektion eine Strafe darstellt. Ich möchte seine Auflistung ergänzen und dafür sensibilisieren, dass für die meisten Pferde unsere reine Unzufriedenheit mit ihrer Leistung bereits eine Strafe darstellt. Mir persönlich widerstrebt jede Form der Strafe, die über eine leicht erhobene Stimme hinausgeht, die bei den meisten Pferden ausreicht, damit es sein Handeln überdenkt.

Betrachtet man nun, was ich in Hinblick auf die durchgehaltene Zügelhilfe und meine damit verbundenen Beobachtungen beschrieben habe und was darüber hinaus in Ställen und auf Turnierplätzen zu sehen ist, wird schnell deutlich, dass jegliches Maß für Strafen im Pferdesport verloren gegangen ist und eine eigentliche Strafe als ›Hilfe‹ verstanden und angewandt wird. Durch diese moralische, ethische und kulturelle Verflachung ist der Pferdesport sehr zu Recht in Verruf geraten, da er so ausgeübt schlicht Tierquälerei ist.



Pferde sind nicht dazu geboren, uns auf ihrem Rücken zu tragen! Tatsächlich sind sie physiologisch überhaupt nicht dafür geeignet.<sup>20</sup> Wenn wir sie trotzdem reiten, haben wir die Pflicht, dieser Tätigkeit im Sinne einer Kunst nachzugehen und sie durch die Arbeit gesund zu erhalten und nicht ›kaputt zu reiten‹.

Oberstes Ziel in der Zusammenarbeit sollte daher sein, durch unsere Haltung dem Pferd unsere Wertschätzung für seine Bereitschaft zur Zusammenarbeit auszudrücken und es durch gezielte gymnastische Ausbildung in die Lage zu versetzen, unser Gewicht überhaupt zu tragen, statt es durch unsere Forderungen zu überfordern oder durch Rohheit und Ungeduld zu misshandeln!

Die Strafe darf in der Zusammenarbeit mit Pferden daher nur eine sehr untergeordnete Rolle spielen. Im Vordergrund muss das Belohnen stehen, was nicht ein möglichst lautes Abklopfen des Halses mit der flachen Hand meint, von dem Podhajsky vermutet, dass »diese Handlung mehr für die beobachtende Umwelt als zur Belohnung des Pferdes bestimmt« ist.<sup>21</sup> Wesentlich ist die Freude über die kleinen Schritte, die man sich *gemeinsam* erarbeitet, und die Belohnung der damit verbundenen Bemühungen des Pferdes. Daher spreche ich beim Lob am liebsten vom ›Herzenslob‹. Denn unser Lob sollte aus dem tiefsten Grund unseres Herzens kommen. Ein solches Lob hat für Pferde weitaus mehr Wert als ein achtlos ins Maul geschobener Leckerbissen. Ein Pferd bemüht sich in der Zusammenarbeit mit uns immer sehr! Wenn etwas nicht gelingt, dann sicher nicht, weil es uns ›veräppeln‹ möchte, sondern weil es an seine Grenzen stößt.

Podhajsky beendet sein Kapitel mit den Worten:

»Der Reiter muss seinem Pferd immer an Geist und Beherrschung überlegen sein, denn er soll es nicht mit Gewalt unterwerfen, sondern durch Klugheit seinem Willen unterordnen.«<sup>22</sup>

Ich tue mich mit dem Ansatz schwer, dass wir Reiten mit Begriffen wie Überlegenheit und Unterordnung verbinden. Vielleicht ist es nur eine Frage der Formulierung, denn man muss sich bewusst machen, dass ein Pferd, das der Hilfe eines Reiters folgt, nicht einer eigenen Idee, sondern der des Reiters folgt.

Ich würde den Satz dennoch gerne umformulieren:

»Der Reiter muss geistig in der Lage sein, das Pferd für seine Idee zu begeistern!«

Der Gedanke, Pferde beherrschen zu müssen, ist jedoch weit verbreitet. Ich denke bei einem Menschen, der mir gegenüber solch eine Ansicht äußert: »Beherrsche dich doch selbst, statt andere beherrschen zu wollen!« Denn sehr häufig geht gerade der Wunsch eines Menschen, andere zu beherrschen, mit dem vollkommenen Unvermögen, sich selbst zu beherrschen, einher. Was nicht nur meint, dass er dazu neigt, die Kontrolle zu verlieren, sondern dass es nicht besonders geläufig ist, sich in erster Linie darum zu kümmern, »Herr über sich selbst« zu sein. Sollten wir also im Sinn haben, irgendetwas oder irgendjemanden beherrschen zu wollen, sollten wir zunächst sicherstellen, dass wir diese Aufgabe in Bezug auf uns selbst bereits bewältigt haben.

Wir müssen lernen, die Dinge, die uns umgeben, zu hinterfragen, selbst wenn das Bild, das sich uns zeigt, zur Gewohnheit geworden sein sollte. Wenn wir Gewohntes nicht infrage stellen, laufen wir Gefahr, zu gedanklichen Mitläufern zu werden. In unserem Denken mündiger und selbstständiger zu werden bedeutet jedoch, wacher zu werden bzw. überhaupt wach zu sein. Es gilt folglich, Meinungen, Haltungen und Überzeugungen nicht blind zu übernehmen, sondern sich weiterzubilden und sich eine eigene Meinung zu bilden, was uns in die Lage versetzt, Gewohntes infrage zu stellen.

Das gilt besonders im Zusammensein mit Pferden, da wir hier dazu neigen, häufig das, was uns andere sagen, zu übernehmen. Es gilt aber natürlich auch in Hinblick auf unsere Gesinnung, unsere Werte und unsere Ethik. Wir müssen uns immer wieder fragen: »Was veranlasst mich zu dieser Überzeugung? Stimmt diese mit meinen eigenen Erfahrungen überein?«

Was ich im Folgenden über die Ausrüstung schreibe, ist also lediglich das Ergebnis meiner Überlegungen in Hinblick darauf, dass auch ein Reiter, der über einen steifen oder klammernden Sitz und die damit zwingend verbundene harte Hand verfügt, dank der Ausrüstung auf einem Pferd sitzen kann und das Pferd durch diese keine Möglichkeit mehr hat, sich der unangenehmen, häufig schmerzhaften und für das Pferd gesundheitsschädigenden Einwirkung des Reiters zu entziehen. Ein geschmeidiger und ausbalancierter Sitz ist daher angewandter Tierschutz!

Auch mein Sitz war ein starrer und klemmender. Im Reitunterricht meiner Jugend hat Sitzschulung keine Rolle gespielt. Wir wurden alle angehalten, aufrecht zu sitzen, die Knie zuzumachen und die Hacken runterzudrücken. Um mir einen ausbalancierten und geschmeidigen Sitz zu erarbeiten, habe ich drei Jahre gebraucht, obwohl ich bereits zehn Jahre auf dem Pferd gesessen hatte!

## Sattel & Steigbügel

Der Sattel ist das Verbindungsglied zwischen Pferd und Reiter und hat die Aufgabe, das Gewicht des Reiters korrekt auf dem Pferderücken zu verteilen, sodass der Reiter mit dem Gleichgewichtspunkt des Pferdes in Einklang kommen kann.<sup>23</sup> In seinem Buch *The Silent Killer* beschreibt der Sattlermeister Jochen Schleese sehr ausführlich, welche Voraussetzungen ein für das individuelle Pferd geeigneter Sattel erfüllen muss, sodass es auch einem Laien

möglich ist zu erkennen, ob der eigene Sattel dem Pferd passt oder nicht.

Schleese hat in den langen Jahren seiner Tätigkeit sehr viele Pferde gesehen, die aufgrund von unpassenden Sätteln unheilbare Schädigungen erlitten haben. Knorpelschädigungen, Nervenabklemmungen, verschobene Wirbel, Zungenprobleme und Wirbel-Rückenband-Verletzungen sind nur einige der durch unpassende Sättel hervorgerufenen Schädigungen.<sup>24</sup> Unpassende Sättel provozieren Rittigkeits- und Verhaltensstörungen! Daher muss bei derartigen Verhaltensweisen unbedingt eine Ursachenforschung betrieben werden, anstatt diese Signale zu ignorieren oder gar zu strafen. »Sich zur Wehr zu setzen ist für diese gepeinigten Pferde oft der letzte Versuch, ihrem Schicksal zu ›entkommen‹. Wenn sich die Tiere aber wehren, unterstellen ihnen ihre Reiter Widersetzlichkeit und Ungehorsam und bestrafen die Tiere schmerzhaft durch den harten Einsatz von Sporen, Gerte oder Reiterhand. »Das Pferd hat keine Chance und resigniert«, so Schleese.<sup>25</sup>

Andrea Koslik verweist im Vorwort des Buches auf einen weiteren untragbaren Zustand. Durch alltägliche Bewegungsarmut nimmt die Beweglichkeit der Menschen immer mehr ab. Um diesen Mangel zu kompensieren, werden die Sättel mit immer dickeren Pauschen versehen und der Reiter so in eine Form gebracht. Der Reiter mag damit auf den ersten Blick zwar aufrecht sitzen, doch in Wirklichkeit ist sein Sitz steif und die Bewegungen sind blockiert. Koslik bringt es sehr deutlich auf den Punkt, indem sie fragt: »Wie kann diese Figur von dem Pferd optimalen Takt, Losgelassenheit und Anlehnung verlangen?«<sup>26</sup>

Neben dicken Pauschen tragen auch die Steigbügel dazu bei, dass jemand auf einem Pferd sitzen kann, der überhaupt noch nicht ausbalanciert, also noch nicht in der Lage ist, mit den Bewegungen des Pferdes mitzugehen und in der Mittelpositur mitzuschwingen.

Durch dieses Unvermögen beeinträchtigt der Reiter das Pferd erheblich und fügt ihm vielleicht sogar Schmerzen zu, weil er immer wieder in den Sattel und damit auf den empfindlichen Rücken des Pferdes fällt. Auch im Galopp rettet den ungeübten Reiter der Steigbügel nicht selten vor einem Absturz, wenn er aus der Balance gerät.

Der Franzose François Robichon de la Guérinière schreibt bereits 1817 in seinem Werk »Reitkunst«:

»Die Methode, fünf bis sechs Monate ohne Steigbügel zu traben, ist ebenfalls vortrefflich, denn dadurch müssen notwendigerweise die Schenkel nahe am Pferd herunterfallen, und ein Reiter erhält Sitz und Gleichgewicht. Zu gewöhnlich verfällt man in den Fehler, dass man Anfängern Springer zu reiten gibt, ehe sie noch durch den Trab jenes Gleichgewicht erlangt haben, das, um sich wohl zu Pferde zu halten, die Stärke der Knie weit übertrifft. [...] Nur stufenweise erlangt man jene Festigkeit, die von dem Gleichgewicht kommen muss, und nicht von eisernen Kniekehlen.«<sup>27</sup>

Was das Pferd angeht, verschafft uns der Sattel also einen Vorteil. Sattel und Steigbügel leisten somit einen nicht unwesentlichen Beitrag dazu, dass das Pferd die Erfahrung macht, dass eine Flucht oder eine massive körperliche Gegenwehr nicht dazu beiträgt, aus der als bedrohlich und gegebenenfalls schmerzhaft empfundenen Situation herauszukommen – für den Fall, dass unsere Anwesenheit auf seinem Rücken von ihm als Bedrohung erlebt wird. Der für das Pferd folglich als Bedrohung empfundene Reiz somit lautet: »Mensch auf Rücken«.

Das soll nun nicht heißen, dass ich das Reiten ohne Sattel befürworte. Das tue ich nicht, weil unsere Sitzbeinhöcker spitz sind und es mindestens eines Reitpads (ohne Bügel!)<sup>28</sup> bedarf, um die Wirkung dieser spitzen Knochen – so beweglich sie auch sein mögen – zu dämpfen. Ich will also ganz und gar nicht gegen (passende) Sättel

sprechen. Ganz im Gegenteil! Ein passender Sattel leistet Pferd und Reiter wertvolle Dienste. Ich will lediglich ein Bewusstsein dafür schaffen, dass der Sattel nicht selten darüber hinwegtäuscht, dass der Reiter in Hinblick auf seinen Sitz noch nicht wirklich in der Lage ist zu reiten, was für das Pferd unweigerlich mit unangenehmen bis schmerzhaften Konsequenzen verbunden ist, und ein nicht passender Sattel zu einer irreparablen Schädigung der Gesundheit des Pferdes führen kann.

## Gerte

Sehen wir uns an, was wir noch an Ausrüstungsgegenständen haben. Wir führen meist eine Gerte bei uns, die dazu genutzt werden soll, das Pferd zu touchieren. Es also sachte anzutippen oder damit ohne Berührung ein leises Geräusch zu erzeugen. Denken wir nun aber noch einmal an die eingangs beschriebene Situation, wie wir Menschen auf eine als bedrohlich erlebte Situation reagieren, so wird deutlich, dass eine Gerte in dem ein oder anderen Fall dazu beitragen kann, dass dem Pferd massive Schmerzen zugefügt werden, wenn wir in Angst oder Wut geraten.

Ein steigendes oder bockendes Pferd erfährt durch die Gerte häufig Schmerz. Dies führt dazu, dass eine Situation, die vom Pferd ohnehin schon als bedrohlich erlebt wird – ansonsten würde es sich nicht ernsthaft widersetzen – noch bedrohlicher wird, da sich nun auch noch Schmerz hinzugesellt.

Was eine Gerte in der Hand von frustrierten Menschen anrichten kann, wenn zum Beispiel bei einem Turnier nicht die erhoffte Wertung erzielt wurde, habe ich leider allzu häufig miterlebt.

Und ich musste den folgenden Satz eines informierten Richters hören, den er zu einem Reiter gesagt hat, der gerade seinen Frust mit der Gerte am Pferd abreagiert hatte: »Wärs du halt weiter in den Wald geritten, dann hätte es keiner gehört!«

## Zäumung

Nun haben wir auch noch ein Gebiss oder eine Kandare. Beides wird nur selten so verwendet, wie in den Lehren der klassischen Reitkunst vorgesehen, denn ansonsten gäbe es keine Unzahl an Bildern von zu stark beigezüumten, eingerollten und hinter dem Zügel gehenden Pferden.

Betrachten wir unsere Pferde einmal auf der Weide: Der Trapezmuskel ist in idealer Weise geformt, wenn sich die Nase des Pferdes knapp zehn Zentimeter vor der Senkrechten und in etwa auf der Linie seiner Hüfte befindet – was dazu führt, dass sich auch die Rückenmuskulatur sichtbar anhebt. In dieser Haltung verkörpern sie das Sinnbild von Schönheit und Eleganz.

Ich ermuntere jeden Pferdehalter, sein Pferd einmal in verschiedenen Kopf- und damit Halspositionen zu füttern und dabei die Rückenmuskulatur zu beobachten. Diese sehr einfache Übung trägt dazu bei, herauszufinden, in welcher Kopf- und Halsposition die Rumpf- und Rückenmuskeln wirklich aktiv sind. Bei dieser Übung wird auch sehr schnell erkennbar, dass die Tragemuskulatur nicht aktiv ist, wenn die Nase an oder gar hinter der Senkrechten ist. Das heißt, dass das Nacken-Rückenband nicht wirklich gespannt ist und das Pferd somit auch nicht in der Lage ist, uns mit seiner Rückenmuskulatur zu tragen, wenn wir es zu sehr beizäumen. Natürlich gibt diese Übung nur einen kleinen Einblick, da das tatsächliche Zusammenspiel der Muskelketten erst in der Bewegung einsetzt.

Ein Gebiss kann einem Pferd erhebliche Schmerzen zufügen. Fritz Stahlecker hat mit seiner HSH-Methode einen gewaltfreien Weg der Pferdeausbildung nach den Prinzipien der klassischen Reitkunst gesucht. Er ist der Ausbilder des Fuchshengstes Weyden, der unter Sven Rothenberger bei der Olympiade 1996 eine Mannschafts-Silbermedaille und eine Bronzemedaille in der Einzelwertung gewann. Ich durfte Fritz Stahlecker auf Lehrgängen persönlich kennenlernen und schätze diesen sehr gebildeten und künstlerisch veranlagten Mann,

für den Reiten in erster Linie »Reitkunst« ist – was dem ursprünglichen Ansatz des Dressurreitens entspricht.

Stahlecker hat sich sehr viele Gedanken über Gebisse und die viel geforderte Zungenfreiheit gemacht und Berechnungen dazu angestellt. Er ist von Haus aus Ingenieur und konnte mir daher sehr anschaulich vorrechnen und zeigen, dass das landläufig als weicher geltende doppelt gebrochene Trensengebiss in der Kiefernlade des Pferdes zu schmerzhaften Einklemmungen der Zunge führen kann. Stahlecker zufolge wird die Zunge eines auf Trense (egal ob einfach oder doppelt gebrochen) gerittenen Pferdes bei einem Durchhang des Zügels von 0,5 cm mit 2 kg belastet. Bei einem auf Kandare gerittenen Pferd sind es beim gleichen Zügeldurchhang 4,7 kg und bei einem auf Kandare und Trense gerittenen Pferd 6,7 kg, die auf der Zunge des Pferdes – die nur ca. doppelt so dick ist wie unsere Zunge – lasten! Man lege sich zum Vergleich also einmal ein Gewicht von einem Kilogramm auf die Zunge, um in Erfahrung zu bringen, welches Gewicht auf einer auf Trense gezäumten Pferdezunge lastet. Die Vorstellung, mir würde jemand einmal pro Tag für eine knappe Stunde das Gewicht einer Milchtüte auf die Zunge legen – und zwar so, dass ich mich aus diese Lage nicht befreien kann – erscheint mir mehr als unangenehm. Die knapp drei Milchtüten, die der Kandare entsprechen würden, mag ich mir schon gar nicht mehr vorstellen.

Folgende Berechnungen machen deutlich, dass der Zügeldurchhang in direktem Zusammenhang zu der Last steht, die auf die Pferdezunge einwirkt. Bei einem Zügeldurchhang von 4 cm sind es vergleichsweise nur noch 400 g bei einem Trensenzaum, 500 g bei einem ausschließlich auf Kandare gerittenen Pferd und 700 g bei einem auf Trense und Kandare gerittenen Pferd.<sup>29</sup>

Angesichts dieser Lasten und der damit verbundenen Schmerzen in Form von möglichen Quetschungen der Zunge stellt das Gebiss eine Waffe dar, der das Pferd hilflos ausgeliefert ist, wenn wir es zweckentfremden, indem wir zu stark auf das Pferdemaul einwirken.



Nun sollte man jedoch nicht dem Irrtum verfallen, eine gebisslose Zäumung grundsätzlich als für das Pferd schmerzfrei zu verstehen. Die Nase des Pferdes ist sehr empfindlich und viele gebisslose Zäumungen wirken auf diese ein. Das Knotenhalfter liegt mit seinen seitlichen Knoten obendrein auf dem Trigemiusnerv. Daher sollte auch eine gebisslose Zäumung mit Bedacht eingesetzt und mit Feingefühl gehandhabt werden.

Es gibt einen lebhaften Diskurs über die Notwendigkeit von Gebissen. Viele Ausbilder vertreten die Meinung, dass Stellung und Biegung nur mit einem Gebiss erzielt werden können. Ausbilder im Bereich der akademischen Reitkunst sehen das anders. Auch ich habe die Erfahrung gemacht, dass sich Stellung und Biegung durchaus mit einer gebisslosen Zäumung reiten lassen<sup>30</sup>. Die Hilfe dazu erfolgt in erster Linie über den Sitz. Für die notwendige Stellung reicht bei einem fein gerittenen Pferd ein leichter Impuls am Zügel aus, der auch bei einer gebisslosen Zäumung verständlich ist und zu der gewünschten Stellung führt.

Bei den ersten Ausbildungsschritten, bei denen es in erster Linie darum geht, dass das Pferd unter dem Reiter seine Balance findet und lernt, den Hals fallen zu lassen und über den Rücken zu gehen, reicht eine gebisslose Zäumung meines Erachtens auf jeden Fall aus. Das Pferd findet auch ohne Gebiss genügend Anlehnung, um zu lernen, den Hals fallen zu lassen und mit zunehmender Aktivität der Hinterhand in Selbsthaltung zu tragen. Bei diesen Ausbildungsschritten hat die Hand eine passive Funktion und der Zügel lediglich die Aufgabe, dem Pferd eine Orientierung zu geben. Diese Orientierung und den damit verbundenen Halt, der in einer Anlehnung an den Zügel mündet, kann auch eine gebisslose Zäumung geben. Diese sollte bestenfalls gar nicht auf die Nase des Pferdes einwirken, sondern einfach aus einem gepolsterten Reithalfter bestehen.

Den Zusammenhang zwischen der Notwendigkeit des Kauens zur Lösung des Genicks bezweifle ich. Ist ein Genick verspannt, ist es durch eine Kaubewegung möglicherweise zu lösen. Ist es jedoch gar nicht verspannt, weil das Pferd nie beigezäumt oder in eine Haltung gezwungen wurde, muss sich das Genick nicht lösen, weil es gar nicht blockiert ist, sondern seine natürliche Freiheit bewahren kann. Dies ist jedoch meine persönliche Meinung, die ich hiermit nicht zu einer allgemeingültigen Aussage erheben will.

Da die meisten Fehler in den ersten beiden Jahren der Pferdeausbildung geschehen<sup>31</sup>, möchte ich darauf in Hinblick auf das Thema ›Beizäumung‹ etwas ausführlicher eingehen. Beim Anreiten verliert das Pferd durch das Aufsitzen des Reiters sein natürliches Gleichgewicht. Das Pferd empfindet den Reiter auf seinem Rücken zunächst als Fremdkörper, der es in seiner Stabilität beeinträchtigt und aus dem Gleichgewicht bringt, was zwangsläufig zu einer Verunsicherung des Pferdes führt. Das Pferd muss also lernen, seine Balance mit dem Reiter auf dem Rücken wiederherzustellen. Diese Wiederherstellung des Gleichgewichts bildet daher das erste Ziel der Ausbildung. Das gilt sowohl für das körperliche als auch das psychische Gleichgewicht! Die H.Dv.12 (Heeres-Dienstvorschrift)<sup>32</sup> spricht in diesem Zusammenhang vom sogenannten *Gebrauchsgleichgewicht*<sup>33</sup>, welches das Pferd erst zu einem Reitpferd macht.<sup>34</sup>

Das Pferd kann die Zwanglosigkeit seiner Bewegung<sup>35</sup> nur durch einen natürlich und frei getragenen Hals wiederfinden, dessen Position im Wesentlichen von der Anatomie, der Gangqualität, der Sitzqualität und dem Gewicht des Reiters abhängt, so Heuschmann. Die Remonte wählt also gewissermaßen ihre Halsposition und Halslänge selbst. Das junge Pferd muss in dieser Phase somit lernen, mit langem Hals und hängender Nase in einem natürlichen Tempo im Trab vorwärts zu gehen. Die Reiterhand hat in dieser Ausbildungsphase immer eine passive, eher abwartende Rolle in geeigneter Position.<sup>36</sup>

Das künstliche Aufrichten des Halses, das Herunterziehen des Kopfes oder eine sonstige Beeinflussung der Kopf- oder Halsposition ist also unbedingt zu vermeiden. Darüber hinaus ist darauf zu achten, dass sich die Nase des Pferdes *immer* vor der Senkrechten befindet – egal in welchem Stadium der Ausbildung es sich befindet! Ebenso ist der Versuch zu unterlassen, das Pferd durch ein Ziehen am inneren Zügel zu ›biegen‹. Solche Vorgehensweisen sind absolut falsch und mit der Lehre nicht konform.<sup>37</sup>

Widerstände im Genick des Pferdes dürfen niemals durch mechanische Handeinwirkung des Reiters auf das Maul überwunden oder ihre Überwindung gar durch Beizäumung erzwungen werden. Nicht umsonst wird davon gesprochen, dass das Pferd sich an das Gebiss streckt. Der Impuls, das Gebiss zu suchen, geht also vom Pferd aus und nicht von der Reiterhand! Die sogenannte Selbsthaltung des Pferdes resultiert aus einer systematischen Ausbildung mit dem Ziel eines losgelassenen, schwingenden und getragenen Rückens und nicht aus der Beizäumung.<sup>38</sup>

»Eine große Zahl der Remonten in der ›Sportwelt‹ wird falsch, manchmal rücksichtslos und brutal angeritten. Diese Fehler münden regelmäßig in verspannten Genicken, steifen Rücken und zahllosen negativen Eigenschaften, von denen der sich einrollende Hals nur eine ist (weitere sind unter anderem Wegrennen vom Reitersitz, alle denkbaren Anlehnungsfehler, extreme Schiefe, manchmal Steigen, Bocken und alle Arten von Widersetzlichkeiten). Zwischen der ersten natürlichen Haltung (Zwanglosigkeit) bis zu einer sicheren Gebrauchshaltung vergehen Zeiträume von einigen Monaten bis hin zu einem Jahr systematischer Ausbildung. Bei schwierigen und anatomisch benachteiligten Pferden kann dieser Ausbildungsabschnitt auch wesentlich länger dauern.«<sup>39</sup>

Die Erarbeitung des Gebrauchsgleichgewichts kann für Hobby- und Freizeitpferde das optimale Ausbildungsziel darstellen, so Heuschmann weiter.

## Sporen (Sporn)

Der professionelle Reiter benötigt in den hohen Klassen Sporen zur feinen Hilfengebung. Ein Sporn ist also ein *Präzisionswerkzeug*, das ein absolut ruhiges Bein vorausgesetzt, da der Dorn des Sporns sonst durch die Bewegung des Pferdes unkontrolliert und fortdauernd in dessen Bauch stößt. An den Reitstiefeln von Menschen, die nicht über einen absolut ausbalancierten Sitz verfügen und deren Beine sich daher unkontrolliert bewegen, haben Sporen somit nichts verloren. Unschöne Verletzungen und offene Stellen zeugen jedoch davon, dass sich auch Menschen, die noch nicht in der Lage sind, ein solches Werkzeug präzise zu führen, sich eines solchen bedienen.

## Hilfszügel

Schlaufzügel, Dreieieckszügel, Ausbinder – ich will auf diese Hilfszügel nicht näher eingehen. Über ihre Wirkungsweise lässt sich vieles durch das Lesen der Veröffentlichungen von Dr. Gerd Heuschmann<sup>40</sup> in Erfahrung bringen.

Ich lehne die Verwendung von Hilfszügeln grundsätzlich ab, weil ich sie schlicht und ergreifend für überflüssig erachte und sie dem Pferd mehr schaden als nützen. Das gilt auch für die Verwendung von Hilfszügeln beim Longieren! Ein Pferd lässt den Hals willig fallen, wenn es sich loslässt. Ein Pferd, das den Kopf also hochreißt, ist nicht entspannt. Daran ändert auch die Tatsache nichts, dass man es fesselt – oder, wie es immer so schön heißt, ›den Weg nach unten weist‹. Auch Klaus Balkenhol spricht sich gegen Hilfszügel jeglicher

Art aus, die seines Erachtens bei richtiger Ausbildung des Pferdes überflüssig sein sollten.<sup>41</sup>

Ein junges Pferd ist noch nicht ausbalanciert und nutzt seinen Hals in den Wendungen als ›Balancierstange‹. Es durch Ausbinder oder Schlaufzügel in eine Haltung zu bringen, die dies verhindert, trägt also lediglich dazu bei, dass es sich nicht mehr ausbalancieren kann und somit schlimmstenfalls ›schief wird‹.

Ein Pferd wird folglich von ganz alleine vorwärts abwärts gehen, wenn die Rahmenbedingungen so sind, dass es ihm möglich ist, sich im übertragenen Sinne ›fallen zu lassen‹, und natürlich keine gesundheitlichen Beeinträchtigungen vorhanden sind. Nimmt es den Kopf hoch, tut es dies, um sich auszubalancieren oder weil sein Fluchtimpuls zum Tragen kommt und es dadurch ein körperliches oder emotionales Defizit zum Ausdruck zu bringen versucht.

Wenn das Pferd den Kopf hochnimmt, können wir daher davon ausgehen, dass es dafür eine konkrete Ursache gibt. Möglicherweise ist es durch unseren Sitz oder unsere Art und Weise, mit ihm zu arbeiten, nicht in der Lage, sich loszulassen, hat Angst oder verspürt Schmerz. Als weiterer Grund kann natürlich auch eine Einschränkung des Bewegungsapparates – Blockaden, Gelenkserkrankungen oder Ähnliches – dazu führen, dass es nicht gleichmäßig fußen kann und den Kopf hochnimmt, um dieses Defizit auszugleichen. Es durch den Zügel oder Hilfszügel in eine Haltung zu zwingen, wird die Probleme jedoch nicht beseitigen. Denn ein Zügel kann einem Pferd weder seine körperlichen Einschränkungen oder die Angst nehmen noch unseren Sitz verbessern.

Auch de la Guérinière bringt den nicht ausbalancierten Sitz und eine Gegenwehr des Pferdes bis hin zum Bocken miteinander in Zusammenhang.<sup>42</sup> Der reiterliche Sitz muss laut de la Guérinière frei, leicht, gerade und stet sein, ohne steif, gezwungen, nachlässig oder schlaff zu sein.<sup>43</sup>

Gegen Hilfszügel spricht für mich ein weiterer wesentlicher Punkt. Ein Pferd, das den Kopf unten trägt, ist nicht in der Lage, mögliche Gefahren zu erkennen. Stellen wir uns zu unseren Pferden an die Weide, werden wir erkennen, dass sie den Kopf hochnehmen, wenn sie Gefahr wittern, und den Kopf zum Grasens nur senken, wenn sie sich sicher fühlen. Hat ein Pferd also das Bestreben, den Kopf nach oben zu nehmen, fühlt es sich nicht sicher. Verhindern wir dieses durch mechanische Einwirkung, tragen wir nicht nur dazu bei, dass das Pferd gesundheitlichen Schaden nimmt, sondern wir nehmen ihm auch noch die Möglichkeit, für seine eigene Sicherheit zu sorgen. Für mich ist das der Inbegriff von Demütigung, da wir dem Pferd die letzte Form der Selbstbestimmung rauben. Klaus Balkenhol hat in diesem Zusammenhang auf einem seiner Trainings in Leverkusen gesagt: »Warum werden denn von einigen Reitern die Pferde ›auf den Kopf‹ geritten, den Kopf zwischen den Vorderbeinen manchmal. Man hat ja tolle Ausdrücke dafür gewonnen. Hyperflexion. – Das Pferd wird in diesem Moment in eine hilflose Situation gebracht. Es wird also dem Menschen mit Gewalt dienlich gemacht.«<sup>44</sup>

Wenn ein Pferd den Kopf hochnimmt und ihn nicht so trägt, dass es uns unbeschadet tragen kann, hat das meinen Erfahrungen zufolge folgende Ursachen:

- Es ist noch nicht ausbalanciert
- Wir blockieren es durch unseren Sitz
- Unser Sitz ist nicht ausbalanciert, was das Pferd aus der körperlichen Balance bringt
- Es ist gestresst
- Es hat Angst
- Es hat körperliche Einschränkungen (wie z.B. schwache Rückenmuskulatur, Blockaden etc.)
- Es hat Schmerzen.

Es mit dem Kopf in eine Haltung zu zwingen, kann also in keinem Fall die Lösung darstellen.

An dieser Stelle möchte ich – um Missverständnisse zu vermeiden – noch einmal differenzieren, was ich mit ›Kopf hochnehmen‹ meine. Damit ist ein gestreckter Hals bei durchgedrücktem Rücken gemeint und nicht ein Pferd, das sich aufgrund einer Beugung der Hanken und der damit einhergehenden vermehrten Lastaufnahme der Hinterhand in natürlicher Aufrichtung befindet. Ein Zusammenhang, der häufig in Vergessenheit gerät.

Wir verfolgen bei der Ausbildung des Pferdes das Ziel, dass das Genick des Pferdes den höchsten Punkt bildet. Dieses Ziel korrespondiert mit der klassischen Reitlehre. Das Genick als höchster Punkt ergibt sich jedoch durch die natürliche Aufrichtung des Pferdes, welche durch ein Senken der Nachhand entsteht.<sup>45</sup> Pferde, die sich auf der Weide frei bewegen, können dabei beobachtet werden, dass sie halbe Galoppirouetten springen, um bei einem Rennspiel eine schnelle Wendung zu machen. Hierbei befindet sich das Pferd in natürlicher Aufrichtung. Der Hals ist schön gebogen, der Trapezmuskel gespannt, die Hanken gebeugt und das Pferd tritt unter den Schwerpunkt, wobei sich seine Nase vor der Senkrechten befindet.

Die Aufrichtung des Pferdes sollte also kein mechanischer Vorgang sein, sondern aus der Bewegung des Pferdes resultieren. Nur so kann man vermeiden, dass es körperlichen und emotionalen Schaden nimmt.

Sehr viele Pferde werden gezwungen ›in Aufrichtung‹ zu gehen, bevor sie dazu in der Lage sind. »Die Aufrichtung steht im engsten Zusammenhang mit dem Erfolg der Gesamtausbildung des Pferdes; sie hängt vom erreichten Ausbildungsgrad ab und geht mit den allgemeinen Fortschritten Hand in Hand.«<sup>46</sup>

Pferde, die in falscher Aufrichtung geritten werden, verfügen häufig über einen »gekropften Hals«<sup>47</sup>, wulstige Ganaschen, die auf eine

Quetschung der Ohrspeicheldrüse zurückzuführen sind. Häufig geht dies mit einem ›falschen Knick‹ im Bereich des dritten und vierten Halswirbels einher, der entsteht, wenn der Reiter mit der Hand eine künstlicher Aufrichtung erzeugt. Der Hals wird zusammengezogen und der Rücken nach unten weggedrückt.<sup>48</sup>

Wird ein Pferd nicht in eine Haltung gezwungen, sondern die Aufrichtung aufgrund der Tragfähigkeit der Hinterhand erreicht, verfügt es über eine tragfähige Rückenmuskulatur, eine breite Brust, eine schön geformte Halsmuskulatur und ein schlankes Genick mit freien Ganaschen.

Selbst Pferde, die als Jungpferde über eine schöne Ganaschenfreiheit verfügen, haben nach ein bis zwei Jahren häufig ihre Ganaschenfreiheit eingebüßt, wenn sie hartnäckig durch die Zügeleinwirkung in die gewünschte Haltung gezwungen wurden. Die Ganaschen eines solchen Pferdes wieder freizubekommen nimmt – wie ich aus eigener Erfahrung weiß – mehrere Jahre in Anspruch.

Der vermeintlich schnelle Weg der Grundausbildung führt nicht zu solide ausgebildeten Pferden! Sehr viele Pferde haben die Ausbildungsskala nicht wirklich durchlaufen, sondern wurden in eine Form gezwungen, was dazu führt, dass Pferde in Grand-Prix-Prüfungen durch Volten schleudern, mit dem inneren Hinterbein diagonal untertreten oder beim Durchparieren nicht nur auf der Vorhand stoppen, sondern manchmal regelrecht auf dieser zusammenbrechen. Ein so ausgebildetes Pferd droht bei jedem Nachgeben des Zügels ›auseinanderzufallen‹, weil es nicht die Zeit bekommen hat, wirkliche Versammlung zu lernen, sondern stattdessen vorne festgehalten wird, während hinten getrieben wird.

Bei einem derart ausgebildeten Pferd hilft nur der Weg zurück in die Grundausbildung. Ungeachtet der Tatsache, ob es in der Lage ist, antrainierte Tritte zu absolvieren, die als Piaffe deklariert werden.<sup>49</sup>



Dr. Gerd Heuschmann bringt die von mir in diesem Unterkapitel über Ausrüstung und Ausbildung beschriebenen Zusammenhänge folgendermaßen auf den Punkt:

»Die Gruppe derer, die ihre Pferde heute nach unten zwängen und überzäumen, bezieht sich in der Mehrheit nicht auf historische Vorbilder oder klassische Prinzipien. Viele dieser Reiter sind eher nicht belesen oder gebildet, sie reagieren einfach simpel und halten sich ohne nachzudenken am Zügel fest, wenn das Pferd beginnt vom Sitz wegzulaufen. Sie beantworten den Fluchtreflex des Pferdes mit ›festhalten und ziehen‹. Das wiederum ist letztlich nichts anderes als eine Art Angst-Reflex eines nicht gut ausgebildeten Reiters, der dem Fluchtverhalten eines Pferdes auf der Suche nach Sicherheit ähnelt.«<sup>50</sup>

Nach diesem ausführlichen Exkurs sollte also in Erwägung gezogen werden, dass viele Pferde in der Zusammenarbeit mit uns nur noch im äußersten Notfall flüchten, da sie gelernt haben, dass sie aus der als Belastung empfundenen Situation entweder nicht flüchten können oder dass dieser Fluchtversuch mit massiven Schmerzen verbunden sein wird und sie stattdessen auf eine andere Strategie angewiesen sind, um einer Situation zu entkommen, die sie als bedrohlich zu erleben gelernt haben. Ich möchte an dieser Stelle noch einmal Klaus Balkenhol zitieren »Die Pferde bleiben nicht immer bei einem. Es sei denn, sie haben mich verstanden und vertrauen mir.«<sup>51</sup>

Die Ausbildung eines Pferdes benötigt in meinen Augen also *weniger* Hilfsmittel und *mehr* Zeit. Die unabdingbare Voraussetzung dafür, dass ein Pferd in der Lage ist, überhaupt etwas lernen zu können, ist sein tiefes Vertrauen zu uns. Vertraut es uns nicht, fühlt es sich nicht sicher und empfindet infolgedessen Angst, was zwangsläufig mit einer ablaufenden Stressreaktion in Verbindung steht. Ein Gehirn unter Stress ist jedoch nicht in der Lage zu lernen. Das ist

bei uns Menschen so – und bei Pferden nicht anders. Bedenken wir nun, dass ein Pferd laut Balkenhol Übungen bis zu 500 Mal gemacht haben muss, um sie zu verinnerlichen, bekommen wir in etwa eine Vorstellung davon, wie viel Zeit wir uns für die solide Ausbildung eines Pferdes nehmen müssen.

Neben der Zeit, die wir benötigen, um unsere eigenen reiterlichen Fertigkeiten auszubilden und dem Pferd die Zeit – notfalls Jahre – zu geben, die es benötigt, um ein Reitpferd zu werden, müssen wir kompetent genug sein, um das Vertrauen eines Tieres zu gewinnen, welches ohne seine Herde verloren ist. Beides – Vertrauen und Zeit – kann durch reiterliche Ausrüstung nicht kompensiert werden.

Die Ausrüstung dient dazu, das Pferd in seinen natürlichen Anlagen zu fördern und zu unterstützen. Sie ist und bleibt jedoch unnatürlich, was nicht heißt, dass sie nicht zum Einsatz kommen sollte. Jedoch darf dem Pferd *unter gar keinen Umständen* durch die Ausrüstung Leid zugefügt werden. Weder körperliches in Form von Schmerzen, noch emotionales, indem man es durch die Ausrüstung in eine Situation zwingt, in der es *hilflos gemacht wird*. Wir sollten uns also ausgesprochen bewusst darüber sein, wie und wann wir welche Ausrüstung einsetzen und diese Angelegenheit auch immer aus der Perspektive des Pferdes betrachten. Ich möchte Dr. Gerd Heuschmann das letzte Wort geben, der sich darum verdient gemacht hat, Missstände im Pferdesport in seinen Büchern fachlich fundiert und deutlich anzusprechen.

»Reiten ist eine derart komplexe Kunst (Sport?), dass Perfektion, wenn überhaupt möglich, erst nach vielen Jahrzehnten Übung und anstrengender Arbeit an sich selbst, sowie mit einer großen Zahl von Pferden erreicht werden kann. Das bedeutet, dass schnelle Erfolge unmöglich und mit der Natur des Pferdes unvereinbar sind. Es bedeutet auch selbstkritisch zu sein, etwas, was uns Menschen in einer von Erfolg als Wertemaßstab gekennzeichneten Welt schwerfällt.«<sup>52</sup>

## Einige Gedanken über die Beziehung zwischen Lebewesen

Da wir ›unserem‹ Pferd meist erst begegnen, nachdem es bereits Erfahrungen unter dem Reiter gemacht hat, sollten wir bei der Entscheidung, unser Leben mit ihm zu teilen, berücksichtigen, dass es möglicherweise bereits mit dem Reiten verbundene Erfahrungen der Hilflosigkeit, Überforderung, von Schmerz und damit einhergehender Angst gemacht hat.

Selbst ein Pferd, welches schonend ausgebildet wird, kann solche Gefühle empfinden. Ein Grund dafür ist die Tatsache, dass sich der Mensch nur sehr selten die Zeit nimmt, das Vertrauen des Pferdes zu erwerben, das es benötigt, um ihn ohne Angst auf seinem Rücken zu tragen. Bedenken wir einmal, an welcher Körperstelle ein Raubtier Huftiere angreift, dann werden wir schnell erkennen, dass es genau der Bereich ist, in welchem wir sitzen.

Wenn wir auf ein Pferd aufsteigen, muss es also geistig und emotional in der Lage sein, ein Raubtier (zu denen auch der Mensch gehört) auf seinem Rücken zu tragen – obendrein in einem Körperbereich, welcher für das Pferd kraft seines eingeschränkten Blickfeldes nur schwer einsehbar ist. Ich finde, dieser Akt erfordert sehr viel Selbstüberwindung vom Pferd, und wird in meinen Augen von uns Menschen viel zu wenig gewürdigt.

Ich empfinde mittlerweile für jedes Pferd, das es mir gestattet, mich auf seinen Rücken zu setzen, die allergrößte Dankbarkeit. Für mich ist Reiten ein Akt der Demut. Wann das Pferd bereit ist, mich auf seinem Rücken zu tragen, entscheide nicht ich. Dieser Zeitpunkt wird vom Pferd festgelegt, welches mir durch seine Zustimmung – die sich für mich durch jegliche Abwesenheit von Gegenwehr ausdrückt – sein tiefstes Vertrauen ausspricht. Das Vertrauen eines Pferdes ist für mich ein Geschenk, da ich jedes Pferd als großartiges Geschöpf

empfinde, für welches ich lernen muss, bereit zu sein – damit es mir seine Bereitschaft entgegenbringen kann.

Ich werde manchmal etwas erstaunt angesehen, wenn ich sage, dass zwei der Pferde, die bei uns leben, nicht geritten werden. Genau in den oben genannten Punkten liegt der Grund dafür. Sie wären noch nicht in der Lage, mich stressfrei auf ihrem Rücken zu tragen – was nicht unbedingt an ihnen liegen muss.

Ich sage gerne: »Reiten muss man sich verdienen.« Dienen ist für mich nichts Negatives, sondern eine Tugend. Dienen befindet sich jenseits jeglicher Eitelkeit. In meinen Augen ist Eitelkeit mit einer tiefen Beziehung unvereinbar. Ganz gleich, ob es sich dabei um die Beziehung zu einem Tier oder zu einem Menschen handelt.

Ich möchte mich in einer Beziehung sicher fühlen. Ich möchte sichergehen können, dass mir zugehört und auf meine Einwände und Zeichen geachtet wird. Ich möchte darauf vertrauen können, dass mir bei Missverständnissen alles so erklärt wird, dass ich es nachvollziehen und verstehen kann. Ich möchte darauf vertrauen, dass auf meine emotionale, geistige und physische Unversehrtheit Rücksicht genommen wird. Ich möchte, dass mir die Freiheit zugestanden wird, die ich kraft meines Wesens und meiner Persönlichkeit benötige, um mich entfalten zu können und Glück zu empfinden. Ich möchte, dass man nicht versucht, mich zu beherrschen, sondern dass das Zusammensein meinen Partner – so wie mich – mit Freude erfüllt. Ich möchte mich nicht vor meinem Partner fürchten müssen. Ich möchte nicht, dass er mir Gewalt – physische und psychische – antut, wenn ich nicht tue, was er sagt. Ich möchte geachtet und nicht gedemütigt werden.

Da ich mir all dies für mich wünsche, wünsche ich es mir selbstverständlich auch für jedes Wesen, mit dem ich mein Leben teile. Daher sind die oben genannten Aspekte für mich nicht nur die Paradigmen für mein Zusammenleben mit Menschen, sondern auch mit

Tieren. Sie sind intelligente, kreative und beseelte Wesen und haben daher ebenso das Grundbedürfnis nach einem Leben voller Achtung und Würde, in Sicherheit und ohne Angst.

Eine solche Haltung des Menschen ermöglicht nicht nur einem Pferd, sich in seinem ganzen Wesen und der damit verbundenen individuellen Schönheit zu entfalten.

## Flucht nach innen

Wie bereits beschrieben, verfügt auch das Pferd über ein vegetatives Nervensystem, das ihm – so wie uns – ermöglicht, in bedrohlichen Situationen mittels der ablaufenden Stressreaktion für die eigene Sicherheit zu sorgen, indem es flieht oder kämpft. Ich bin bereits ausführlich darauf eingegangen, warum für das Pferd bei der Zusammenarbeit mit dem Menschen die tatsächliche Flucht oder der Kampf häufig keine Option mehr darstellt und es sich daher einer anderen Bewältigungsstrategie bedienen muss.

Interessanterweise haben aber auch wir Menschen im Verlauf unseres Lebens nicht selten die Erfahrung gemacht, bedrohlich empfundenen Situationen durch Flucht oder Kampf nicht entkommen zu können. Zu Situationen, die so erlebt werden, gehören traumatische Erfahrungen. Man spricht in diesem Zusammenhang von Erlebnissen mit traumatischem Stressniveau. Eine solche Situation wird nicht durch das äußere Ereignis, sondern durch das Erleben definiert. Unter einem Trauma versteht man »ein vitales Diskrepanzerlebnis zwischen bedrohlichen Situationsfaktoren und den individuellen Bewältigungsmöglichkeiten, das mit Gefühlen von Hilflosigkeit und schutzloser Preisgabe einhergeht und so eine dauerhafte Erschütterung von Selbst- und Weltverständnis bewirkt.«<sup>53</sup>

Ein solches Erleben stellt natürlich eine Ausnahmesituation dar. Da aber auch sexuelle Übergriffe und Gewalt zu traumatisch erleb-

ten Situationen gehören, halte ich es angesichts der Statistiken<sup>54</sup> für angebracht, diesen besonderen Erfahrungshorizont ebenfalls zu berücksichtigen. Erlebte Traumata haben darüber hinaus eine unmittelbare Auswirkung auf unsere Körperwahrnehmung. Daher ist deren Erwähnung in einem Buch über die Zusammenarbeit mit Pferden, an der unser Körper immer unmittelbar beteiligt ist, in meinen Augen unabdingbar. Auf diese Zusammenhänge werde ich in Kapitel vier ausführlicher eingehen.

Prof. Dr. med. Bessel A. van der Kolk, Leiter des HRI Trauma Center und Professor für Psychiatrie an der Harvard Medical School, schreibt dazu Folgendes:

»Der Alltag traumatisierter Menschen steht unter dem Vorzeichen des Traumas, gegenüber dem sie in ständiger Alarmbereitschaft verharren. Selbst wenn sie das Trauma bewusst verarbeitet haben, empfinden viele traumatisierte Menschen auch weiterhin Angst und erhöhte körperliche Erregung bei an das Trauma erinnernden Situationen oder auch nur lauten Geräuschen. Sie reagieren mit Kampf- oder Fluchtbereitschaft oder Erstarrung, oft ohne die

Herkunft solcher extremen Reaktionen zu kennen [...] Traumatisierte Menschen gehen unmittelbar vom Reiz zur Reaktion über, ohne zuvor zu merken, was sie so erregt. Auch bei kleineren Stimuli neigen sie zu heftigen Empfindungen von Furcht, Angst, Wut oder Panik. Das lässt sie entweder überreagieren und andere einschüchtern oder sich verschließen und erstarren.«<sup>55</sup>

Wie von Professor van der Kolk beschrieben, gibt es also neben der Option zu Kampf oder Flucht eine weitere Reaktion auf eine – aufgrund einer Traumatisierung – unbewusst als bedrohlich erlebte Situation: *Die Erstarrung*.

Ingrid Lutz schreibt dazu: »Wenn es unmöglich ist zu kämpfen oder zu fliehen, kontrahiert der Organismus instinktiv und greift zu seiner letzten Möglichkeit, der Erstarrung. [...] Als Beispiel schildert

Levine<sup>56</sup> eine von einem Geparden verfolgte Antilope. Als der Gepard sie erreicht, fällt sie zu Boden. Das völlig erstarrte Tier ›täuscht‹ nicht vor, tot zu sein, sondern ist in einen veränderten Bewusstseinszustand eingetreten, in dem es keinen Schmerz spürt.«<sup>57</sup>

Maria Heilmann beschreibt dazu in ihrem Artikel »Wenn die Seele splittert – Dissoziation<sup>58</sup> als Überlebensmechanismus« weiterhin: »Solche ›Stresssituationen‹ versetzen den Organismus in der Regel in einen Aktivationszustand, in dem Kampf- und Fluchttendenzen einander abwechseln. Beide Tendenzen zielen darauf, die äußere Problemsituation zu bewältigen. Das Besondere an einer traumatischen Situation, in der dann der psychische Mechanismus der Dissoziation einsetzt, ist nun, dass es weder die Möglichkeit zur Flucht, noch zum Kampf gibt.«<sup>59</sup>

Der einzige Ausweg ist die Erstarrung oder, wie es Heilmann ausdrückt, »eine Fluchtbewegung in der Wahrnehmung«. Die oder der Betroffene tritt aus seinem Körper heraus und hat so die Möglichkeit, das Geschehen als Außenstehende/r zu betrachten und die Teile des Körpers, denen Gewalt angetan wird, als ihm nicht zugehörig zu erleben. Diese Trennung vom Körper überführt die unerträgliche Angst und die unerträglichen Körperempfindungen (Schmerzen) in das Erträgliche.<sup>60</sup>

Laut Kolk werden sich Menschen, die gelernt haben, angesichts eines Traumas zu dissoziieren, sich wahrscheinlich auch weiterhin dissoziativer Abwehrmechanismen bedienen, sobald sie neuen Belastungen ausgesetzt sind.<sup>61</sup>

Das bedeutet, dass die Erstarrung und die damit verbundene Lösung vom Geschehen für einen traumatisierten Menschen eine weitere Möglichkeit darstellt, um der unbewussten Wiederbelebung einer als bedrohlich erlebten Situation zu begegnen.

Auch Pferde verfügen über diesen Abwehrmechanismus, wenn sie sich nicht mehr anders zu helfen wissen. Marlitt Wendt schreibt

hierzu: »Besonders die Handlungsoption des Erstarrens ist vielen Pferdebesitzern völlig fremd. Sie glauben, ihr Pferd wäre gelassen und entspannt, dabei ist es nur ein Häuflein Elend, das sich aus einer emotional belastenden Situation mental ›weggebeamt‹ hat, um diesen Zustand überhaupt ertragen zu können.«<sup>62</sup>

Wenn ein Pferd also vermeintlich ruhig bleibt, ist das nicht zwangsläufig ein Indikator dafür, dass es nicht Angst empfindet. Möglicherweise bedient es sich lediglich der Bewältigungsstrategie ›Flucht nach innen‹, statt anzugreifen oder zu flüchten. Pferde, die diese Strategie wählen, spulen das Gewünschte wie Maschinen ab, statt voller Freude eifrig bei der Sache zu sein.

### Stille Kommunikation – Stress bei Pferden erkennen

Pferde sind von Natur aus wunderschöne Tiere. Sie sind anmutig und erhaben, wenn sie sich ihrer Persönlichkeit entsprechend entfalten können, Freude empfinden und sich sicher fühlen.

Ein Pferd sollte nach der Zusammenarbeit also genauso schön sein wie zuvor. Im Idealfall noch schöner.

Wir sollten uns darüber bewusst sein, dass ein Pferd uns immer versucht mitzuteilen, wenn es sich in einer Notlage befindet. Es wird sich also niemals aus heiterem Himmel in sein Innerstes zurückziehen. Meist ist dieses Verhalten das Resultat von lang anhaltendem oder dauerhaft empfundenem Stress als Reaktion auf bedrohlich empfundene Situationen und der Erfahrung, sich daraus nicht befreien zu können.

Die Kommunikation von Pferden untereinander ist sehr komplex. Ebenso komplex versuchen sie auch mit uns zu kommunizieren. Doch meist scheitern diese Gesprächsversuche an unserem Unver-



ständnis. Vielfach ist es gar nicht so, dass wir nicht zuhören wollen, sondern dass wir einfach nicht verstehen, was sie uns sagen möchten.

Die Mimik eines Pferdes ist ähnlich ausdrucksstark wie die eines Menschen. Wir sind jedoch eher darauf konzentriert, auf den korrekten Bewegungsablauf des Pferdes zu achten, als auf seinen Gesichtsausdruck. Wenn wir reiten, sehen wir diesen ohnehin nicht. Doch selbst bei der Bodenarbeit liegt unser Fokus meist auf der richtigen Schrittfolge, dem Huf, der unter- oder übertreten soll, dem bergauf gesprungenen Galopp oder der inneren Schulter, auf die das Pferd nicht fallen sollte. Der Kopf ist lediglich in Bezug auf die Haltung relevant. Allenfalls achten wir noch auf die Ohren, von denen das Innere ›bei uns‹ sein soll. Dem Ausdruck der Augen, der Partie des Mauls und der Kaumuskulatur schenken wir hingegen wenig Beachtung.

### Ich schau dir in die Augen, Kleines

Die Augen eines Pferdes sagen – wie bei uns Menschen – besonders viel über dessen Gemütszustand aus. Der Blick kann weich, hart, traurig, besorgt, leuchtend oder stumpf sein. Die Höhlung über den Augen, die innerhalb von Minuten einfallen kann, wenn das Pferd mit einer anspruchsvollen Aufgabe konfrontiert wird und sich stark konzentrieren muss – und die erhalten bleiben kann, wenn sich das Pferd zu häufig überfordert sieht.

Ebenso eine leichte Fältelung über dem Auge, die nicht zwangsläufig dauerhaft besteht, jedoch stets Ausdruck dafür ist, dass eine Situation dem Pferd einiges abverlangt. Diese Fältelung kann von einer dreieckigen Lidform ergänzt werden, wenn das Pferd dauerhaft mit einer Lebenssituation konfrontiert wird, der es sich nicht gewachsen sieht. Die Augen selbst können hart oder starr sein. Das Pferd kann sie im Erregungszustand aufreißen, wodurch der Augapfel als weiße Linie teilweise sichtbar wird.

Die Mundpartie kann in Falten gelegt und verspannt bis fest sein. Manche Pferde knirschen unter starker Belastung mit den Zähnen. Die Nüstern können nach oben gezogen und verengt oder stark gebläht sein, wenn das Pferd akute Angst empfindet. Die Kaumuskelatur und einzelne Adern können deutlich hervortreten.

Da die Mimik des Pferdes immer aus einem Zusammenspiel von Ohren, Augen, Nüstern und Mund besteht, ist es jedoch schwierig, diese richtig zu lesen. Wir müssen das Pferd, mit dem wir arbeiten, sehr gut kennen. Wir sollten wissen, wie sein Gesicht und die Partien der Augen, Ohren, Nüstern und des Mundes aussehen, wenn es entspannt und glücklich ist, um beurteilen zu können, ob es sich bei der Zusammenarbeit noch innerhalb seiner Komfortzone befindet, diese kurzfristig verlässt, um einer Herausforderung zu begegnen – oder ob es bereits verzweifelt ist.

Alle genannten Aspekte der Mimik können natürlich auch in Zusammenhang mit Schmerzen auftreten. Das ›Schmerzgesicht‹ findet zunehmend Eingang in Publikationen. Erst kürzlich hatte ich eine Broschüre von dem Pharmakonzern Boehringer in der Hand, in der das Schmerzgesicht von Pferden beschrieben wird. Wichtig ist mir hier jedoch zu verdeutlichen, dass ein solches Gesicht nicht *nur* im Zusammenhang mit Schmerzen zu finden ist, sondern eben auch Ausdruck von emotionalem Schmerz in Form von Überforderung, erlernter Hilflosigkeit und chronischem Stress sein kann.

Ein entspannt dösendes Pferd sieht häufig ganz ähnlich aus wie ein Pferd, das sich bereits in sich zurückgezogen hat. Pferde horchen häufig nach innen, was besonders gut an den nach hinten gewendeten Ohren zu erkennen ist. Vielfach tun sie das, wenn sie etwas verarbeiten. Erwacht das Pferd aber nach dieser Ruhepause nicht mehr aus diesem Zustand des ›in sich gekehrt Seins‹, indem es

sich wieder interessiert und aufmerksam seiner Umwelt zuwendet, dann sollte das für uns ein Zeichen sein, die Lebensbedingungen des Pferdes und unsere Zusammenarbeit mit ihm grundsätzlich zu überdenken.

Der Gesichtsausdruck eines entspannten Pferdes ist weich. Es hat einen klaren Blick, mit dem es seine Umwelt interessiert, nicht scheu oder ängstlich betrachtet.

Der Gesichtsausdruck eines verzweifelten Pferdes ist hingegen ›hohl‹, wirkt hager, hart und eingefallen. Ich nenne diesen Ausdruck ›grau‹, weil er die Tristesse eines Lebens spiegelt, aus dem jegliche Freude gewichen ist.

Ein Pferdegesicht sieht in einzelnen Details kaum an einem Tag gleich aus und verändert sich auch in der kurzen Zeit der Zusammenarbeit ständig. Mit seinem Gesichtsausdruck reagiert das Pferd unmittelbar auf eine konkrete Situation. Wenn wir also beginnen, Pferden ins Gesicht zu sehen, können wir erkennen, wie sie sich in einem bestimmten Augenblick fühlen und reagieren. Wir bekommen dadurch ein Gefühl dafür, was ihnen gefällt und was sie ängstigt oder überfordert. Nur indem wir diese sehr leisen Zeichen bewusst wahrnehmen, können wir Pferden entgegenkommen und vermeiden, dass sie überdeutlich werden müssen und zu Strategien wie Flucht oder Angriff greifen – oder sich nach innen flüchten.

## Calming Signals

Zu dem kommunikativen Repertoire von Tieren gehören die sogenannten *Calming Signals*, auf Deutsch »Beschwichtigungsgesten«. Alle Tiere kommunizieren unglaublich fein miteinander. Zwischen Tieren gibt es außerdem kaum eine Auseinandersetzung ohne Versöhnung. Das ist uns häufig nicht im Geringsten bewusst, da wir diese Zeichen nicht verstehen oder sogar missverstehen.

Über die Calming Signals bei Hunden wird seit einigen Jahren zunehmend publiziert.<sup>63</sup> Über Beschwichtigungsgesten bei Pferden ist hingegen – mit Ausnahme der Publikationen von Marlitt Wendt – immer noch wenig zu finden.

Vielleicht liegt das daran, dass unser Augenmerk beim Zusammenleben von Pferden immer noch auf die auffälligsten Aktionen gerichtet ist. Zu diesen Aktionen gehören Auseinandersetzungen, also die Entscheidung des Pferdes, den Konflikt auszutragen. Dabei vergessen wir, dass dies bei Pferden nicht der Regelfall ist. Wenn ein Pferd einem anderen droht, kommt es selten wirklich zum Äußerten – einem gezielten Tritt oder einem ernsthaften Biss. Woran liegt das? Die Antwort ist sehr einfach: Es wäre nicht sinnvoll! Um zu überleben, ist die körperliche Unversehrtheit am allerwichtigsten. Darum geht kein Tier in einen Konflikt, bei dem es droht verletzt zu werden, nur um zu zeigen, dass es der oder die Stärkste ist. Einen Konflikt auszutragen ist immer das letzte Mittel. Bevor es zu einer körperlichen Auseinandersetzung kommt, werden daher viele verschiedene Signale ausgesandt, um diese zu vermeiden.

Marlitt Wendt definiert diese Beschwichtigungsgesten folgendermaßen:

»Fohlen lernen schon in der ersten Lebensphase die Bedeutung der subtilen Körpersprache und Mimik, sie verfeinern dann ihre Kommunikation aufgrund der Reaktionen der anderen Herdenmitglieder. [...] Zum einen dienen sie dazu, Konflikte zu vermeiden, indem das Calming Signals aussendende Pferd seinem Gegenüber seine Bereitschaft zur Kommunikation zeigt, um aggressive Auseinandersetzungen zu verhindern. Zum anderen sind Calming Signals einfach ein äußeres Anzeichen für einen inneren Zustand des aussendenden Tieres. Sie sind Anzeiger für Unwohlsein, Stress oder Irritation.«<sup>64</sup>

Durch Beschwichtigungsgesten wird versucht, dem offensiven Tier deutlich zu machen, dass die Bereitschaft besteht, einen Konflikt zu vermeiden. Sie werden daher eingesetzt, wenn ein Tier (noch) nicht in Erwägung zieht, in die Offensive zu gehen. Daher ist es für uns als Menschen wichtig, diese Signale wahrzunehmen und lesen zu können, um so zu verstehen, dass unser Pferd einen Konflikt hat, den es gerne friedlich lösen möchte. Nur so sind wir in der Lage, unsererseits befriedigende Signale zu senden, was in erster Linie bedeutet, den Druck rauszunehmen, die Situation also zu entspannen und das Tier so aus der Situation zu entlassen, die es in einen Konflikt gebracht hat. Reagieren wir nicht auf die vom Tier gesendeten Beschwichtigungssignale und halten wir den Druck aufrecht, kann sich das Tier zu Verteidigungsaggression genötigt sehen oder unser Verhalten möglicherweise sogar als Kampfansage verstehen und selbst angreifen.

Im Zusammenhang mit Calming Signals gibt es auch in der Hundeszene lebhaftere Diskussionen darüber, ob es sich bei einem gezeigten Verhalten tatsächlich um eine Beschwichtigungsgeste oder um ein Anzeichen für Stress handelt. Zu einer in diesem Zusammenhang häufig diskutierten Geste gehört bei Hunden zum Beispiel das Gähnen. Für mich macht es keinen großen Unterschied, ob das gezeigte Verhalten nun als Beschwichtigung zu verstehen ist oder als Ausdruck von Stress. Ob ein Pferd also gähnt, weil es Stress empfindet, oder mich beschwichtigen möchte, spielt für mich keine Rolle, da das Resultat das Gleiche wäre. Stress verursacht eine Stressreaktion und versetzt jeden Körper in Kampf- oder Fluchtbereitschaft. Reagiere ich also nicht auf die vom Pferd gesendeten Stresssignale, wird es früher oder später flüchten oder kämpfen. Fehlt die Möglichkeit für eine der beiden Optionen, droht das Pferd dauerhaft psychischen oder physischen Schaden zu nehmen, weil es sich entweder gezwungen sieht, sich in sich zurückzuziehen, oder/und die Abfallprodukte des Stressgeschehens es krank machen. Kurzzeitigen Stress kann jedes Lebewesen kompensie-

ren. Dauerhafter Stress führt jedoch bei jedem Lebewesen – auch bei uns Menschen – zu physischen und psychischen Problemen, da unser Körper diesen nicht mehr kompensieren kann. Es dauert mehrere Stunden, bis die Hormone, die bei einer Stressreaktion ausgeschüttet werden, wieder abgebaut sind. Wenn das Pferd sich also dauerhaft in einer stressbehafteten Lebenssituation befindet, dann kann sich der Blutzucker nicht mehr senken, Cortisol nicht mehr abgebaut werden, und der Stoffwechsel kann infolgedessen entgleisen.

Da ich nichts von alledem möchte, liegt es mir am Herzen zu verstehen, wann sich das Pferd, mit dem ich zusammenarbeite, in einer Situation befindet, die ihm einen Konflikt bereitet – also Stress verursacht –, um als Reaktion darauf adäquat für Entspannung sorgen zu können.

Aus diesem Grund möchte ich an dieser Stelle gerne einen anderen Ansatz verfolgen und fasse daher unter »*Stresssignalen*« die Ausdrucksformen von Pferden zusammen, die im *weitesten Sinne* ausdrücken, dass eine Stressreaktion im Anmarsch ist oder bereits abläuft. Dazu gehören auch Beschwichtigungsgesten und Gesten, die Angst ausdrücken – was bedeutet, dass das Stressgeschehen bereits in vollem Gange ist.

Das Stresssignal ist für mich daher der erste Indikator, um entscheiden zu können, wie ich reagiere und wie ich mein eigenes Verhalten anpasse, um dem Pferd eine Situation, in der es sich nicht mehr sicher fühlen wird, zu ersparen.

## Gesteigertes inneres Erregungsniveau – Stresssignale bei Pferden

Erregung kann sowohl positive, also freudige Erregung sein, als auch negative Erregung, im Sinne von Überforderung und Kompensation.

Ich arbeite in der Zusammenarbeit mit meinen Pferden mit sehr viel Lob, auch mit Futterlob. Die Pferde arbeiten motiviert und hoch konzentriert mit. Hohe Konzentration und auch Freude gehen immer mit einem gesteigerten inneren Erregungsniveau einher. Die Grenzen zwischen einem positiven Erregungsniveau im Sinne von Motivation und Eifer und Überforderung oder Übermut sind fließend. Es ist für mich in der Zusammenarbeit mit den Pferden daher sehr wichtig, das innere Erregungsniveau des Pferdes immer im Auge zu behalten, um im entsprechenden Maß für Pausen sorgen zu können und dadurch die Balance zwischen Anspannung und Entspannung zu wahren, was nur gelingen kann, wenn ich für die Zeichen des Pferdes sensibel bin.

Die folgenden Signale sind also nicht als à priori negativ zu bewerten, sondern als Zeichen, die wir Menschen erkennen sollten, um in der Zusammenarbeit mit unseren Pferden für einen vertrauensvollen und sicheren Rahmen sorgen zu können.

Da über diese Zusammenhänge bislang wenig publiziert wurde, kann ich nur auf wenige wissenschaftlich belegte Quellen zurückgreifen. Die hier aufgelisteten Zeichen sind demzufolge als meine eigenen Beobachtungen und Erkenntnisse und somit als empirisch zu verstehen. Ich möchte sie dennoch gerne zur Verfügung stellen und jeden Leser dadurch zu eigenen Beobachtungen beim individuellen Pferd-Mensch-Team ermuntern.

## Gähnen

Zu den meist missverstandenen Signalen gehört das Gähnen. Pferde gähnen selbstverständlich ab und zu (so wie wir), weil sie müde sind. Gähnt ein Pferd in unserer Nähe oder bei der Zusammenarbeit jedoch vermehrt, dann ist das mit großer Sicherheit ein Zeichen dafür, dass es Stress empfindet – und nicht dafür, dass es sich langweilt. Marlitt Wendet schreibt dazu:

»Besonders auffällig ist das Gähnen bei introvertierten Stresstypen. Diese Pferde reagieren auf Stress nicht mit Herumtänzeln und nach außen sichtbarer Aufregung, sie werden im Gegenteil unter Stress immer passiver und wirken in sich gekehrt. Ihr Stress ist nach außen nicht so deutlich sichtbar, das innere Leid dieser Tiere ist jedoch natürlich genauso hoch. Auffällig bei diesem Stresstyp ist neben dem Gähnen auch das Abstellen des Hinterbeines, als wollte das Pferd ruhen. In diesem Falle haben diese Anzeichen jedoch nichts mit Müdigkeit oder Langeweile zu tun, sondern sind schlichtweg Stresszeichen. Häufig sind solche Verhaltensweisen neben den oben genannten Beispielen auch beim Longieren, der Bodenarbeit oder beim Gelassenheitstraining zu sehen. Der entstehende Stress ist bei vielen Trainingsmethoden sehr viel höher, als man annehmen würde.«<sup>65</sup>

Dieses Gähnen ist auch bei Pferden untereinander zu beobachten. Wenn eines unserer Pferde – das gerne besonders wild spielt – ein anderes zum Spielen auffordert, kann ich häufig beobachten, wie das Pferd, das gerade nicht in Spielstimmung ist, zunächst gähnt. Daraufhin bricht das andere Pferd seine offensive Spielaufforderung häufig ab und geht seiner Wege. Tut es das nicht, wird das Pferd, das seine Ruhe haben möchte, nachlegen. Der Kopf wird mit angelegten Ohren nach vorne gestreckt. Meist reicht das, damit sich das spielwütige Pferd zurückzieht.

Vermehrtes Gähnen kann jedoch nicht nur Ausdruck von Irritation und Stress oder eines empfundenen Konflikts sein, sondern auch gesundheitliche Ursachen (wie zum Beispiel Probleme mit dem Magen) haben. Dem Gähnen beim Pferd sollte also unbedingt besonderes Augenmerk geschenkt werden.



## Weggucken/Hals abwenden

Ich habe die Beobachtung gemacht, dass Pferde den Hals abwenden, wenn sie beginnen, sich in einer Situation unwohl zu fühlen oder aus anderen Gründen in unserer Nähe Stress empfinden.

Den Hals abwenden ist meidendes Verhalten und drückt die Hemmung einer Annäherung oder Berührung aus. Das Pferd wendet den Kopf ab, wenn ein ranghöheres Pferd in seinen persönlichen Raum eindringt. Daher kann ein Abwenden des Halses auch als Unterlegenheitsverhalten verstanden werden. Im Lexikon der Pferdesprache ist hierzu Folgendes zu finden: »Tritt es allerdings regelmäßig auf, sollte die Ursache, wie z.B. zu viel Dominanzverhalten (des Menschen), schlechte Erfahrungen mit dem Menschen geklärt werden. [...] Häufig meiden Pferde Menschen, die sich nicht pferdegerecht annähern oder innerlich verspannt sind.«<sup>66</sup>

Das Abwenden des Halses kann somit Ausdruck dafür sein, dass sich das Pferd in der Nähe des Menschen nicht sicher fühlt. Mangelndes Sicherheitsgefühl geht für ein Pferd unweigerlich mit Stress einher. Tritt ein solches Verhalten des Pferdes wiederholt auf, sollte dem Aufbau einer vertrauensvollen Beziehung von Mensch und Pferd daher erhöhte Aufmerksamkeit geschenkt werden, damit sich das Pferd in der Nähe ›seines‹ Menschen sicher fühlen und infolgedessen entspannen kann.

Selbstverständlich bedeutet das Abwenden des Halses nicht immer, dass sich das Pferd bei seinem Menschen grundsätzlich nicht sicher fühlt. Es kann – zum Beispiel bei der Bodenarbeit – als Bitte verstanden werden, für kurze Zeit aus der Situation entlassen zu werden, was erreicht werden kann, indem eine Pause gemacht und für Entspannung gesorgt wird.

Für das Abwenden des Halses gibt es in einer 2018 erschienenen Publikation zur Pferdesprache noch eine andere Interpretation. Sha-

ron Wilsie ordnet das Abwenden des Halses als Freundschafts- und Willkommensgeste ein und interpretiert es als *Platzmachen*.

„Stellen Sie sich vor, in einen Raum zu kommen und jemand rutscht auf dem Sofa zur Seite, damit Sie dort Platz nehmen können. Wenn sie auf Ihr Pferd zugehen, achten Sie darauf, ob es seinen Kopf und Hals anmutig zur Seite wendet, ohne dass sich seine Beine oder der restliche Körper mitbewegen.“<sup>67</sup>

### Lecken der Lippen/Leerkauen

Ich weiß um das vielgeforderte Abkauen und ich kann mir auch sehr gut vorstellen, dass das Abkauen einen lösenden Effekt hat. Allerdings glaube ich, dass es der inneren Spannungsregulation dient, also ein Zeichen für *nachlassende Anspannung* und nicht ein Zeichen für *vorhandene Entspannung* ist. Durch das Kauen, oder auch ›Leerkauen‹ – denn auch Pferde ohne Gebiss im Maul tun dies – versucht das Pferd also einen inneren Druck abzubauen bzw. eine Situation zu verarbeiten.

Das Lecken der Lippen bei Pferden wird auch als Calming Signal verstanden.<sup>68</sup> Hierunter versteht man das Lecken der Lippen bei leicht geöffnetem Maul. »Die Funktion der Leck- und Kaubewegungen wird im Zusammenhang mit Anspannungen gesehen, die einen erhöhten Adrenalinspiegel und das Austrocknen des Mauls bewirken.«<sup>69</sup> In der Pferd-Mensch- Beziehung handelt es sich um eine unterwürfige Geste, die in verschiedenen Zusammenhängen vorkommt.<sup>70</sup> Dieses Lecken der Lippen und Leerkauen ist bei Pferden zu beobachten, die im Join-up gearbeitet wurden. Hierzu lohnt sich ein Blick in das Buch von Marlitt Wendt.<sup>71</sup>

## Blinzeln

Das vermehrte Blinzeln in Konfliktsituationen kannte ich zunächst von unseren Hunden, konnte es anschließend aber auch bei Pferden beobachten, nachdem ich begonnen hatte, darauf zu achten. Mit Blinzeln meine ich selbstverständlich nicht den natürlichen Wimpernschlag, sondern ein kurzes Zusammenkneifen der Augen. Bei Übungen, die schwerfallen, konnte und kann ich bei allen unseren Pferden vermehrtes Blinzeln beobachten. Es ist für mich also ein Zeichen erhöhter Konzentration. Auf eine Phase der Konzentration muss Entspannung folgen, damit Pferd oder Mensch die Eindrücke verarbeiten kann, um für neue aufnahmefähig zu sein.

## Annäherung

Unsichere Pferde tun sich damit schwer, direkt auf einen Menschen zuzugehen. Sie werden bei der Annäherung stets einen Bogen oder mit ihrem eigenen Körper eine Kurve beschreiben, indem der Hals gesenkt wird und leicht pendelt. Pferde gehen auf etwas sehr gespannt und gerade zu, wenn sie angreifen. Gehen sie entspannt und voller Vertrauen auf uns zu, so ist zu beobachten, dass der Körper weich ist, der Kopf in etwa auf der Höhe des Buggelenks getragen wird, der Blick weich bis leuchtend ist und die Ohren uns voller freudiger Erwartung zugewandt sind. Ist ein Pferd starr und eher steif, wenn es auf uns zugeht, dann ist es sehr unsicher. Eiert es eher auf uns zu und hält es den Kopf sehr tief, dann ist das Ausdruck großer Unsicherheit oder, wie von Marlitt Wendt beschrieben, eine »Demutsgeste«<sup>72</sup>.

## Ich bin dann mal weg

Pferde die sich von einer Situation überfordert fühlen, versuchen nicht selten, Abstand zwischen sich und uns zu bringen. Assoziieren

sie unsere Gegenwart mit Druck und Überforderung, ist es möglich, dass sie auch unserer Berührung ausweichen oder sich von uns entfernen, wenn wir kommen.

Da die Pferde jedoch meist mit einem Strick, einer Longe oder einem Zügel mit uns verbunden sind, können sie vielmals nicht so viel Abstand zwischen sich und uns bringen, wie sie häufig gerne würden. Aus solchen Situationen entstehen Pferde, die an der Longe ausbrechen, um dem Druck, der aus dem Zirkelinneren auf sie einwirkt, zu entkommen – oder wenn sie wissen, dass das keine Option ist – weil sie z.B. auf Gebiss longiert werden und sich durch Losreißen von der Longe massive Schmerzen zufügen würden –, in unsere Richtung drohen oder gar ins Zirkelinnere treten.

### Schubsen und drängeln

In meinen Augen ist auch Schubsen und Drängeln beim Pferd ein Zeichen von innerer Anspannung. Ich habe die Beobachtung gemacht, dass es aufhört, wenn das Pferd entspannt ist und sich in meiner Nähe wohl fühlt. Schubsen und Drängeln gilt als ungezogen und als Indikator dafür, »dass das Pferd mit uns macht, was es möchte«. Für mich ist es Ausdruck dafür, dass das Pferd unsicher ist und ich mich in einer absolut komfortablen Situation befinde, wenn ich ihm helfe, sich wieder sicher zu fühlen.

Häufig konnte ich Schubsen und Drängeln in Situationen beobachten, in denen sich ein Pferd, das sehr ›leistungsbereit‹ – also ehrgeizig – ist und obendrein zur Ungeduld neigt, sich überfordert fühlt. Viele Pferde arbeiten ausgesprochen gerne mit uns zusammen und lieben es, Aufgaben gestellt zu bekommen, die sie lösen möchten. Es ist ihnen wichtig, die Aufgabe richtig zu lösen, eine falsche Lösung führt bei ihnen zu Frustration. Wir irren uns, wenn wir denken, dass Pferde keine Erwartungshaltung an sich hätten. Manche Pferde ärgern sich regelrecht über sich selbst, wenn sie eine Aufgabe

nicht lösen können – manche verlieren einfach nur das Interesse, was jedoch durchaus ein introvertiertes Zeichen von empfundener Frustration sein kann. Umso wichtiger ist es, darauf zu achten, dass ein Pferd Erfolgserlebnisse hat. Bleiben diese aus, dann steigt die innere Anspannung, der sie ›Luft‹ machen, indem sie schubsen oder drängeln. Schubsen oder drängeln ist für mich immer ein Indikator dafür, dass die Aufgabe für das Pferd im Augenblick nicht lösbar ist. Entweder weil ich die Frage nicht richtig gestellt habe – das Pferd also nicht wissen kann, wie die Lösung aussehen könnte –, oder aber, weil die Lösung der Aufgabe es körperlich, geistig und emotional überfordert.

Ich kehre in einem solchen Fall immer zu einer leichteren Aufgabe zurück, von der ich weiß, dass das Pferd die Antwort kennt, und mache anschließend eine Pause, indem wir gemütlich zusammen einige Runde Schritt gehen – oder bei Pferden, die das mögen, den Mähnenkamm kraule. Danach ist Schubsen oder Drängeln kein Thema mehr und je nach Tagesverfassung versuche ich es zu einem späteren Zeitpunkt mit dieser Aufgabe noch einmal – oder ich vertage sie.

Wir sollten auch bedenken, dass langes Stillstehen für Pferde häufig eine wirklich schwierige Aufgabe darstellt. Erst recht, wenn sie angebunden sind – was es ihnen nicht ermöglicht, frei entscheiden zu können, wenn ihnen etwas zu viel wird.

Ich bewundere manche Pferde zutiefst, die neben telefonierenden, schrill lachenden, sich von einem Ende der Stallgasse zum anderen unterhaltenden Menschen ruhig angebunden stehen bleiben. Ich könnte das nicht und bin froh, dass ich frei entscheiden darf, in dieser Situation zu gehen. Ein Schubsen, Drängeln oder auch Kopfschlagen in einer solchen Situation kann vom Pferd also schlicht und ergreifend die Bitte sein: »Bring mich hier raus!«

Das »Schubsen birgt noch ein weiteres Missverständnis. In der sozialen Interaktion ist das »Anstupsen« eine Spielaufforderung<sup>73</sup>. Da

Pferde groß sind und wir vergleichsweise klein und winzig, ist ein Anstupsen für uns nicht immer leicht von einem Schubsen zu unterscheiden. Ein Anstupsen kann also durchaus auch eine Aufforderung zum Spiel sein, wenn die gemeinsame Bodenarbeit vom Pferd als spielerisch empfunden wird. Schubsen sollte also bitte niemals bestraft werden. Pferde versuchen dadurch nicht unseren Rang zu untergraben, sondern mit uns zu kommunizieren.

### Kopf schlagen/schwingen

Pferde schlagen mit dem Kopf, wenn das innere Erregungsniveau steigt. Dieses Verhalten kann zum Beispiel gezeigt werden, wenn wir zu ihnen kommen. Eines der Pferde, das bei uns lebt, zeigt dieses Verhalten manchmal, wenn ich nach draußen zu den Pferden gehe, sie aber nicht selbst von der Koppel geholt habe. Mit diesem Pferd beschäftige ich mich immer, wenn ich es nachmittags reinhole. Der normale Ablauf wurde also unterbrochen und es weiß nun nicht, ob ich als Erstes zu ihm komme – oder zu einem der anderen Pferde gehe.

Manche Pferde zeigen dieses ›mit dem Kopf Schlagen‹ auch bei der Bodenarbeit. Ich würde dieses Verhalten als ambivalentes Ausdrucksverhalten einordnen. Einerseits erwartungsvoll, aber eben unsicher, was kommen wird. Ein Erregungsniveau also, das es im Auge zu behalten gilt, um gegebenenfalls für eine Pause zu sorgen. Auch beim Reiten schlagen viele Pferde mit dem Kopf, was meiner Ansicht nach sehr sicher ein Zeichen für empfundenen Stress ist, meist in Folge von zu harter Einwirkung auf das Gebiss.

### Den Schlauch baumeln lassen

Diese Beobachtung halte ich für die Ungewöhnlichste. Bei einem baumelnden Schlauch denken wir immer an Entspannung, da Wallache diesen gerne ausfahren, wenn sie dösen. Ein ausgefahrener Schlauch

während der Arbeit ist in meinen Augen ein Anzeichen von einem erhöhten inneren Erregungsniveau. Ein baumelnder Schlauch während der Arbeit wurde von Marlitt Wendt im Rahmen eines Seminars als Anzeichen von Stress eingeordnet. Babettes Teschen schreibt dazu hingegen: »Ich interpretiere das Verhalten als ›freudige Erregung‹ und werte es als Zeichen höchster Motivation und Konzentration.«<sup>74</sup>

Einer meiner Wallache neigt dazu, den Schlauch auszufahren, wenn ihm eine Situation viel Konzentration abverlangt. Ein Zeichen, dass es sich um eine Begleiterscheinung von einem gesteigerten inneren Erregungsniveau handelt, ist die Tatsache, dass er ihn augenblicklich einfährt, wenn ich darauf reagiere, indem ich ihm mehr Raum gebe und eine Pause mache.

Ich bewerte dieses Zeichen also nicht zwingend als negativ, jedoch als Zeichen dafür, dass im Augenblick viel Aufregung herrscht – sei es nun Freude oder Anspannung –, was infolgedessen natürlich eine Phase der Entspannung erfordert, um die Balance zwischen Anspannung und Entspannung zu wahren und so zu vermeiden, dass Motivation und Konzentration in Überforderung oder Übermut kippt. Ein ausgefahrener Schlauch ist für mich daher immer ein Anzeichen dafür, dass die Situation, in die ich das Pferd gebracht habe, zu überprüfen ist.

## Panik

Diese Aufzählung wäre nicht vollständig, wenn ich an dieser Stelle unerwähnt lassen würde, dass buckeln, steigen, drohen und ein Hinterhandschlag, sich hinwerfen und wälzen – gefolgt von aufspringen und losjagen – mehrere wegspringende Sätze machen, sich umdrehen und ›sichern‹ Zeichen von Panik sein können. Selbstverständlich kommt es auch hier auf die Situation und das Zusammenspiel an, da einige dieser Verhaltensweisen auch im Spiel gezeigt werden. Bei der Interaktion mit dem Sozialpartner Mensch ist ein solches Verhalten jedoch immer problematisch. Allerdings sollte es nicht als dominantes und widersetz-

liches Verhalten missverstanden werden, sondern als Ausdruck von Angstaggression aufgrund von Panik, so Dr. Gerry M. Neugebauer.<sup>75</sup> Für ein Pferd wäre es ein Leichtes, uns Menschen in Grund und Boden zu stampfen, wenn es uns *wirklich* verletzen wollte. In der Regel bringen Pferde jedoch immer den nötigen Abstand zwischen sich und uns, bevor ein Hinterhandschlag eingesetzt wird. Es ist ihnen also nicht daran gelegen, uns anzugreifen und zu verletzen, sondern sich zu verteidigen und zu schützen. Das ist ein sehr großer Unterschied! Die Lösung für ein solches Verhalten kann also nicht sein, unsererseits mit Aggression und Dominanz zu reagieren, was das Pferd nur noch mehr in die Verteidigung zwingt, sondern den Ursachen für seine Panik auf den Grund zu gehen und unser Verhalten so zu verändern, dass es uns vertrauen kann, was zwangsläufig zur Folge hat, dass es keine Notwendigkeit mehr sieht, sich gegen uns zu verteidigen.

### Einige Gedanken über Gehorsam

Gehorsamkeit ist eine weit verbreitete Forderung in der Zusammenarbeit mit Pferden. Doch was heißt es eigentlich, von einem Pferd Gehorsam zu fordern? Viele Menschen gehen davon aus, dass ein Pferd grundsätzlich den Impuls hat, zu tun und zu lassen, was es möchte. Das halte ich gerade bei einem Herdentier wie dem Pferd, das in erster Linie nur das Ziel der eigenen Sicherheit verfolgt, für einen großen Irrtum. Wenn es handelt, dann hat das Pferd vor allen Dingen sein eigenes Sicherheitsbedürfnis im Auge! Es wäre folglich auch verfehlt, davon auszugehen, dass jedes Pferd grundsätzlich seine Grenzen testet. Manche Pferde sind absolut dankbar, sich einfach einem sicheren Menschen anschließen zu dürfen. Wenn sie etwas an den Tag legen, was aussieht wie das Testen einer Grenze, dann könnte man das allenfalls folgendermaßen übersetzen: »Bin ich bei dir wirklich sicher?«, oder eben als Ausdruck der Angst, weil sie mit einer Situation konfrontiert werden, in der sie noch nicht gelernt haben, dass sie darin sicher sind,



was sie durch unser ruhiges, gelassenes Verhalten am ehesten lernen werden und nicht, indem wir ihr Verhalten bestrafen. Kein führendes Herdenmitglied würde ein anderes für seine Angst bestrafen, sondern es schützen! Wir schaden unseren Pferden also nicht nur, wenn wir uns so verhalten, sondern wir disqualifizieren uns in ihren Augen als verlässlicher Partner, was das Pferd in unserer Gegenwart folglich nur noch unsicherer – und damit noch unberechenbarer – macht.

Nur wenn wir in der Lage sind, *rechtzeitig* zu erkennen, dass eine Situation für ein Pferd mit Stress verbunden ist, sind wir also in der Lage, zu einem Zeitpunkt für seine Sicherheit sorgen, zu dem es noch ›ansprechbar‹ ist.

Zu diesen Anzeichen gehören:

- häufiges Gähnen
- Hals abwenden/weggucken
- Lecken der Lippen/Leerkauen
- vermehrtes Blinzeln
- Annäherung, die eher steif ist
- Kopf wird bei der Annäherung sehr tief getragen und pendelt
- das Pferd weicht uns aus
- schubsen oder drängeln
- Kopf schlagen
- Wallach fährt in der Zusammenarbeit den Schlauch aus

Wird eine der genannten Verhaltensweisen gezeigt, sollten wir in jedem Fall den Druck herausnehmen und für eine Pause sorgen, die dem Pferd die Möglichkeit gibt, sich wieder zu entspannen. Diese Pause können wir nutzen, um die Situation zu überdenken und zu entscheiden ob

- das Pferd körperlich und geistig in der Lage ist, die gestellte Aufgabe zu erfüllen
- wir die Frage so formuliert haben, dass das Pferd sie verstehen kann

- das Pferd auf Grund seines Erfahrungsschatzes und seiner Ausbildung die Lösung überhaupt kennen kann
- der Druck, der von uns ausgeht, zu groß ist
- wir die Situation auch schon aus den Augen des Pferdes betrachtet haben
- die Aufgabe das Pferd grundsätzlich überfordert
- es einen anderen Weg gibt, ihm verständlich zu machen, was wir uns von ihm wünschen
- wir zu ehrgeizig waren und das Pferd aus den Augen verloren haben
- der geforderte Lernschritt zu groß war und wir infolgedessen die Aufgabe in kleinere Lernschritte unterteilen müssen
- es vielleicht hilfreich ist, die Aufgabe zu vertagen

In jedem Fall sollte nach so einer Pause zunächst zu etwas zurückgekehrt werden, was das Pferd sicher kann, um ihm ein Erfolgserlebnis zu geben und sein Selbstvertrauen zu stärken.

Wenn das Pferd folgende Verhaltensweisen zeigt, haben wir (oder andere) sehr viele der davor gesendeten Zeichen bereits übersehen:

- Das Pferd rennt in der Zusammenarbeit weg
- tritt, buckelt, steigt

In diesem Fall müssen wir grundlegend am gegenseitigen Vertrauen arbeiten. Das ist häufig langwierig, da wir zunächst zu dem Punkt der Zusammenarbeit zurückkehren müssen, der für das Pferd nicht stressbehaftet ist. Je nachdem, was das Pferd wie gelernt hat, kann das bedeuten, dass wir manchmal bis zum absoluten Beginn der Ausbildung zurückkehren müssen.

Um das Pferd davon zu überzeugen, dass es uns vertrauen kann, ist es natürlich unabdingbar, bei dieser Arbeit nun sehr sensibel auf seine Zeichen zu reagieren, um es nicht erneut in eine Situation zu bringen, in der es das Gefühl hat, sich verteidigen oder flüchten zu müssen.

## Das alltägliche Leben der Pferde

Wir müssen uns allerdings bewusst machen, dass nicht nur die Zusammenarbeit für ein Pferd stressbehaftet sein kann. Ich möchte mich in diesem Zusammenhang etwas ausführlicher dem aus Sicht der Pferde problematischen Aspekt der Haltungsformen zuwenden. Wir sind kaum in der Lage, für wirklich pferdegerechte Haltungsformen zu sorgen. Offenstallhaltung ist nicht immer die Alternative, weil die Herden häufig zu groß und auch der Platz im Offenstall meist sehr begrenzt ist. Begrenzter Raum steigert den sozialen Druck und fördert somit Konflikte – die immer Stress bedeuten. Ist das Pferd in einer Box untergebracht, verfügt es nur über eingeschränkten Auslauf. Darüber hinaus ist auch der Raum in diesen Ausläufen häufig begrenzt. Ein Pferd sieht sich also nur selten in der Lage, dem eigenen Bewegungsdrang ungehindert nachgehen zu können, wenn wir bedenken, dass es physiologisch dafür gemacht ist, täglich viele Kilometer gemütlich und entspannt grasend im Schritt übers Land zu ziehen. In seinem Dasein als ›Haustier‹ hat das Pferd also kaum noch die Möglichkeit, seinem natürlichen Bewegungsdrang nachzukommen – was von ihm als Stress empfunden werden kann. Gleiches gilt natürlich für eingeschränktes Futterangebot. Nicht in jedem Stall wird Raufutter zur freien Verfügung gestellt. Eine solche Situation bedeutet für ein Pferd, dessen gesamter Organismus auf Dauerfressen ausgelegt ist, nicht nur Stress, sondern bei Futterkarenzen von mehr als vier, maximal sechs Stunden sogar eine ernsthafte gesundheitliche Bedrohung! Der Magen eines Pferdes produziert dauerhaft Magensäure, die wir Menschen nur produzieren, wenn dem Magen Nahrung zugeführt wird. Wandert also nicht kontinuierlich Futter durch den Magen des Pferdes, dann greift die Magensäure den Magen an, was Magenprobleme und Koliken bis hin zu Magengeschwüren zur Folge haben kann. Abgesehen davon verstößt eine solche Haltung gegen die Richtlinien der Pferdehaltung.<sup>76</sup>

Darüber hinaus ist das zur Verfügung gestellte Futter in unseren Breitengraden für Pferde nicht artgerecht. Unsere Wiesen sind viel zu fett und auch unser Heu ist aufgrund der wie auch immer gearteten Düngung viel zu nährstoffreich.

Pferde sind Steppentiere, deren Verdauungstrakt auf wenig gehaltvolles trockenes Gras ausgelegt ist. Kraftfutter in Form von Hafer, Gerste und anderem Getreide sind auf dem natürlichen Speiseplan der Pferde überhaupt nicht zu finden. Nicht nur wir, sondern auch Pferde leiden an sogenannten Zivilisationskrankheiten wie zum Beispiel dem Equinen Metabolischen Syndrom (EMS), was häufig durch einen zu hohen Nährstoffgehalt des Futters ausgelöst wird.

### Die menschliche Verantwortung gegenüber dem Pferd

Wir haben Pferden gegenüber eine besondere Verantwortung. Nicht zuletzt, weil das Pferd im Gegensatz zum Hund im Verlauf der Domestikationsgeschichte nicht die Nähe zum Menschen gesucht hat. Die Nähe zum Menschen und die damit verbundenen Haltungsformen können beim Hauspferd zu übersteigerten Formen von Abwehr und Meideverhalten führen. Des Weiteren in manchen Fällen zu spezifischen Erkrankungen und Verhaltensauffälligkeiten. Dr. Gerry M. Neugebauer beschreibt in diesem Zusammenhang, dass sich solches ›Problemverhalten‹ ausschließlich in menschlicher Obhut äußert. Es liegt daher in der Verantwortung des Menschen, die subtilen Zeichen, die vom Pferd ausgesandt werden, um seine Verhaltensbedürfnisse oder Leid mitzuteilen, rechtzeitig zu verstehen und die Ursachen zunächst in unserem Verhalten und den Haltungsbedingungen zu suchen.<sup>77</sup>

»Da Pferdeverhalten stets aus Sicht des menschlichen Verhaltens interpretiert wird, stellen sich oftmals erhebliche Missverständnisse ein, in dessen Folge es zu Auswüchsen mit

tierschutzrelevantem Verhalten wie grober körperlicher und seelischer Gewaltanwendung oder zur leidvollen Vermenschlichung kommen kann. Stehen einseitig emotionale, ökonomische, sportliche und egoistische Interessen im Mittelpunkt, so gehen diese häufig mit dem Mangel an pferdethnologischem Wissen konform. In diesem Zusammenhang sind die Begriffe ›pferdegerechtes Reiten‹ oder ›natürliches Reiten‹ als Unwörter zu bezeichnen, da Pferde physiologisch nicht dazu ausgelegt sind, Reiter zu tragen, zumal Artfremde auf dem Rücken eines Fluchttieres grundsätzlich eine der höchsten existenziellen Bedrohungen darstellen.«<sup>78</sup>

Vor diesem Hintergrund sollte es also unser Ziel sein, das Ausdrucksverhalten des Pferdes zweifelsfrei zu verstehen, und nicht unser primäres Interesse darin bestehen, ihm zu verstehen zu geben, was wir von ihm erwarten.

Pferde sind nicht unsere Sportgeräte und auch nicht dazu da, unsere emotionalen Bedürfnisse zu befriedigen oder uns zu therapieren. Pferde sind Lebewesen, die durch den Menschen in artfremder Umgebung gehalten werden, was den Pferden sehr viel abverlangt. Wir müssen immer genau darauf achten, wie sich das Pferd in der Zusammenarbeit und bei der Ausübung seiner ›Aufgabe‹ fühlt. Sei es nun als Freizeitpferd, als Sportpferd, als Coaching-Pferd oder als Therapiepferd. Nicht jedes Pferd ist in der Lage, die ihm zuge dachte Aufgabe zu erfüllen, ohne darunter zu leiden. Wie wir Menschen auch, sind sie unterschiedlich sensibel, impulsiv, leistungsbereit, stressresistent, mutig oder ängstlich. Und so wie bei uns müssen die persönliche Disposition und die Lebensumstände miteinander in Einklang gebracht werden.

Der Kauf eines Pferdes bedeutet also nicht, dass es uns verpflichtet ist, weil wir sein Futter bezahlen, sondern bedeutet in erster Linie, dass wir die Verantwortung für ein Lebewesen übernommen haben,

das auf Grund der Haltungsformen und unseren Ideen für seine ›Nutzung‹ vielfach in ausgesprochene Notlagen gebracht wird.

Ein Bewusstsein für seine kommunikativen Signale zu entwickeln, mit denen es uns zu verstehen gibt, wie es sich in der jeweiligen konkreten Situation fühlt, und diese zu achten, indem wir darauf reagieren, stellt für mich daher das Minimum dar, um der übernommenen Verantwortung gerecht werden zu können.

Es ist nicht möglich, im Rahmen dieses Buches das komplexe Ausdrucksverhalten von Pferden und ihre sehr feinen Signale erschöpfend zu behandeln. Daher soll an dieser Stelle nur ein kleiner Überblick gegeben werden und für einen in meinen Augen sehr wichtigen Zusammenhang sensibilisiert werden: Unerwünschtes Pferdeverhalten und Verhaltensstörungen sind direkt oder indirekt im Fehlverhalten der Menschen zu suchen. Wir sind uns vielfach nicht bewusst, dass wir durch unsere Methoden und unser Unwissen das Anpassungsvermögen der Pferde vollkommen überfordern. Menschliche Unsicherheit, Ängstlichkeit, übertriebener Ehrgeiz, die Gleichsetzung von Führungskompetenz mit aggressiven und teilweise gewaltsamen Trainingsmethoden sowie die Anwendung von schmerzenden Zäumungen führt nicht selten dazu, dass beim Pferd Angstverhalten bzw. Verteidigungsaggression provoziert wird.<sup>79</sup>

Angst und Stress sind untrennbar miteinander verknüpft. Stresszeichen zu erkennen bedeutet also, die ersten Anzeichen von Angst und Überforderung beim Pferd zu erkennen, um ihm Leid zu ersparen und es so davor zu bewahren, sich seiner Einschätzung nach verteidigen zu müssen. Das Sozialverhältnis des Pferdes zum Menschen ist laut Neugebauer grundsätzlich von Furcht geprägt. Allein schon unsere Anwesenheit sorgt aufgrund unseres »raubtierartigen Verhaltens« beim Pferd für ein hohes Erregungsniveau der Angst. »Erst ein starkes Vertrauensverhältnis und die Anerkennung des Menschen

als Sozialpartner können Angstverhalten und die Stressanfälligkeit des Pferdes erheblich reduzieren.«<sup>80</sup>

Wenn wir uns also als Sozialpartner für das Pferd qualifizieren wollen, müssen wir seine Signale verstehen. Nur so können wir ausschließen, dass wir Angst vor dem Sozialpartner Mensch mit ›dominantem‹ Verhalten verwechseln. Ich habe es nicht selten erlebt, dass Angst und Panik von Pferden mit gewaltsamen Methoden geahndet wurden, weil diese als Respektlosigkeit oder Aggressivität interpretiert wurden.

Ich habe selbst sehr lange gebraucht, um zu verstehen, was mir meine Pferde sagen möchten. Ich könnte nicht darüber schreiben, wenn nicht eines oder sogar mehrere meiner Pferde die oben beschriebenen Signale in der Zusammenarbeit mit mir gezeigt hätten. Und ich betone immer wieder, wie wichtig es ist, den Pferden zuzuhören, weil ich selbst die Erfahrung gemacht habe, was geschieht, wenn der Mensch es nicht tut.

In Kapitel fünf werde ich anhand meines eigenen Beispiels ausführlich darauf eingehen, wohin es führen kann, wenn man blind gegen die Signale des Pferdes ist, und welche Wege ich gegangen bin, um eine so zugespitzte Situation, in der das Pferd sich losreißt und in meine Richtung tritt, zu lösen.

## Stressfrei leben?

Ein Leben ohne Stress ist nicht möglich. Unser Alltag stellt uns – ebenso wie Pferde – immer wieder vor Herausforderungen, auf die wir mittels einer ablaufenden Stressreaktion reagieren. Stress zu empfinden gehört also zum Alltag. Auch Lernsituationen sind für Tiere und Menschen häufig mit Stress verbunden, weil wir mit einer Anforderung konfrontiert werden, für die wir bislang noch

keine Lösung haben. Lernen bedeutet also, für diese Anforderungen Lösungen zu *finden*. Ist uns das gelungen, sollte die gleiche Situation in uns beim nächsten Mal keinen Stress auslösen. Tut sie es dennoch, haben wir nicht gelernt, mit der Situation umzugehen, sondern haben lediglich gelernt, sie zu kompensieren, indem wir auf ein Verhalten zurückgegriffen haben, das es uns ermöglicht hat, die Situation zunächst einmal zu überleben. Wir haben also nichts gelernt, sondern lediglich überlebt. So ist das sowohl bei uns als auch bei Pferden.

Nun geht es natürlich nicht darum, in helle Aufregung zu verfallen, wenn ein Pferd Stresssignale zeigt, sondern darum, ein Bewusstsein für sein individuelles Stressgeschehen zu entwickeln. Nur so können wir wissen, wie es sich in der jeweiligen Situation fühlt, und sind dadurch in der Lage, darauf adäquat zu reagieren. Wir können durch unsere aufmerksame Beobachtung in Erfahrung bringen, ob für das Pferd eine angenehme und vertrauensvolle Atmosphäre herrscht, die ihm ein Lernen ermöglicht und Überforderung ausschließt.

Es geht also nicht darum, Stress vollkommen zu vermeiden – was gar nicht möglich wäre –, sondern darum, die eigene Wahrnehmung zu schärfen, um so in einen wirklichen Dialog mit dem Pferd zu treten, bei dem wir verstehen, wenn es sagt: »Das fällt mir jetzt schwer«, »Ich bemühe mich, finde die Lösung aber nicht« oder »Ich halte das nicht mehr lange aus«, um zu verhindern, dass es irgendwann lautstark sagen muss: »Ich habe Angst«, oder in helle Panik verfällt.

Eine Beziehung kann niemals einseitig sein. Gegenseitiges Vertrauen beginnt meines Erachtens damit, dass man einander zuhört. Eine vertrauensvolle Beziehung, in der immer nur einer redet und der andere zuhört und das Gesagte umsetzen soll, ist in meinen Augen daher unmöglich.



Doch was, wenn wir wahrnehmen, dass unser Pferd Stress empfindet und wir unserer Einschätzung zufolge den Druck herausnehmen – das Pferd aber immer noch deutliche Anzeichen von Anspannung, Unwohlsein, Stress und Irritation in unserer Nähe und bei der Zusammenarbeit zeigt?

In einem solchen Fall hilft meist nur eines: Wir müssen uns fragen, was wir selbst gerade empfinden. Ob wir vielleicht angespannt sind oder etwas von affektiver Qualität wie Frustration, Wut, Trauer, Unsicherheit oder Angst fühlen. Wenn wir Glück haben, nehmen wir solche Gefühle wahr. – Doch dann stellt sich immer noch die Frage: »Was tun, um das zu ändern?«

Erinnern wir uns darüber hinaus an die Ausführungen dieses Kapitels und die Tatsache, dass wir die Ursache für eine in uns ablaufende Stressreaktion nicht immer zuordnen können, weil unser Gehirn ein ›erlerntes Programm‹ abfährt, wird uns bewusst, welche anspruchsvolle Aufgabe wir uns gestellt haben, wenn wir uns wünschen, dass sich unsere Pferde bei uns wohl und sicher fühlen, und wir in der Lage sind, eine vertrauensvolle Basis für die Zusammenarbeit zu schaffen.



# Präsenz und Verhalten

In kaum einem Moment in der Zusammenarbeit mit Pferden habe ich mich so hilflos gefühlt wie wenn ich die Ursache eines Problems zwar erfasst hatte – dennoch aber nichts ändern konnte, weil das Problem nicht im Außen zu finden war, sondern ‚in mir‘.

## Mein langjähriger Irrtum: »Ich tue, also bin ich.«

Daria war für mich ‚Liebe auf den ersten Blick‘. Zwischen uns herrschte von Anfang an eine sehr tiefe Verbindung, die jedoch – wie das im vorherigen Kapitel geschilderte Beispiel in der Halle bereits verdeutlicht – nicht frei von Dissonanzen war.

An manchen Tagen war unsere Zusammenarbeit von einem unglaublichen Gleichklang geprägt. Es war, als verstanden wir uns ohne Worte. An anderen hingegen war sie nahezu aufgebracht und unfähig, sich zu konzentrieren. Da es mir von Anfang an wichtig war, dass Daria sich bei mir wohl und sicher fühlt, begann ich zu überprüfen, ob meine Handlungen sie möglicherweise durch eine gewisse Unvorhersehbarkeit verunsicherten. Manchmal neigt man als Mensch ja dazu, ständig neue Ideen zu haben, Verschiedenes auszuprobieren und daher mit immer neuen Einfällen an der Boxentür aufzutauchen. Ein solches Verhalten kann für ein Pferd hochgradig verunsichernd sein, da seine Fähigkeit, sich auf neue Situationen einzustellen, ein tiefes Vertrauen zum Sozialpartner Mensch vor-

aussetzt. Ist dieses Vertrauen nicht vorhanden, kann eine neue Situation als potenziell bedrohlich erlebt werden, da das Pferd zunächst die Erfahrung machen muss, dass ihm in der konkreten Situation keine Gefahr droht. Die kleinste Abweichung von der Routine, der wir möglicherweise keinerlei Bedeutung beimessen, kann bei einem Pferd folglich für Besorgnis sorgen: Das Putzen an einer anderen Stelle als gewöhnlich, anders als sonst zuerst grasen gehen, bevor geputzt wird, erst die Trense, obwohl normalerweise zuerst aufgesattelt wird, in der Halle frei laufen lassen, wo wir das Pferd sonst normalerweise immer führen, und so weiter.

Ist das Vertrauen zwischen Mensch und Pferd vorhanden, stellen solche kleinen Veränderungen selbstverständlich kein Problem für das Pferd dar und nur größere Dinge, wie möglicherweise ein Ausritt in einem fremden Gelände, ein Stallwechsel oder ein Trainingsbesuch in einem anderen Stall, sorgen noch für eine gewisse Beunruhigung, die sich jedoch dann auch schnell legt, wenn das Pferd sich bei seinem Menschen sicher fühlt.

Darias und meine Beziehung war jedoch noch jung und ich entdeckte schnell, dass das Festhalten an gewohnten Abläufen Daria Sicherheit gab, weshalb ich stets darauf achtete, diese einzuhalten. Gleiches galt für unsere Zusammenarbeit. Die Anwendung einer Methode hatte für mich damals den großen Vorteil, dass ich strukturiert vorging und mich auch da an klare Abläufe hielt. Die Ursache für ihre immer wieder auftauchende innere Aufregung und Anspannung konnte also nicht an einer möglichen Unvorhersehbarkeit unseres Zusammenseins und mangelnder Struktur des Trainings liegen. Es musste somit eine andere Ursache geben, weshalb sie an dem einen Tag vollkommen ruhig und entspannt und an dem anderen Tag das genaue Gegenteil war.

Ich lenkte meine Aufmerksamkeit also auf das Umfeld. Hatte sich dort im Vergleich zum Vortag etwas verändert, was mir vielleicht entgangen war? Ich wusste ja, dass bereits ein Heuballen, der an einer

anderen Stelle lag, bei einem Pferd für Aufregung sorgen kann, da es zunächst sicherstellen muss, dass von diesem Heuballen keine Gefahr ausgeht. In den seltensten Fällen konnte ich jedoch eine Veränderung des Umfeldes feststellen, die ihre Reaktion hätte erklären können.

Endlich, nachdem Daria bestimmt ein halbes Jahr lang immer und immer wieder reagiert hatte, begann ich den Zusammenhang zu verstehen und begriff, was sie mir sagen wollte. Es war so simpel und so naheliegend, für mich als Mensch, der in einer Welt beheimatet ist, in der sich solche Zusammenhänge der Vorstellungskraft entziehen, jedoch kaum begreifbar. Daria reagierte weder auf eine Unvorhersehbarkeit der Abläufe und des Trainings noch auf eine Veränderung in ihrem Umfeld. Sie reagierte auf mich! Alles, was sie an diesen Tagen der Anspannung und Aufgeregtheit zum Ausdruck bringen wollte, war: „*Du bist heute anders.*“

Ich lenkte also endlich meine Aufmerksamkeit auf mich anstatt auf äußere Dinge und entdeckte, dass es immer einen Zusammenhang zwischen meiner Befindlichkeit und ihrem Verhalten gab.

Kehren wir noch einmal zu meiner damaligen Überzeugung zurück, ich könne Daria mittels einer Methode davon überzeugen, dass sie sich bei mir sicher fühlen und mir vertrauen kann. Wenn wir uns einer Methode bedienen, basiert diese Methode auf einer Grundüberzeugung, die – wie im vorangegangenen Kapitel ausgeführt – auf einem spezifischen Verhalten von Pferden aufbaut und auf eine bestimmte Antwort des Pferdes abzielt. Eine Methode generalisiert also nicht nur das Verhalten, sondern auch die Vorgehensweise – sonst wäre es keine Methode. Eine Methode suggeriert demzufolge nicht nur, dass sie auf jedes Pferd angewendet, sondern auch von jedem Menschen umgesetzt werden kann. Eine Methode lässt mithin nicht nur die subjektiven Empfindungen und Erfahrungen des Pferdes, sondern auch die des Menschen außer Acht. Einem anderen Menschen wäre es möglicherweise in meiner Beispielsituation „Abends alleine mit ihr in

der Halle“ gelungen, sich von Darias Reaktion nicht beunruhigen zu lassen. Dadurch wäre er in der Lage gewesen, ihr die notwendige Ruhe und dementsprechend Sicherheit zu geben. Mir war das damals nicht möglich. Da konnte ich mit meinem Karottenstecken so lange winken, wie ich wollte. Mein Verhalten, so *zu tun als ob* ich ruhig wäre, war für Daria also nicht im Geringsten relevant. Wesentlich war für sie mein *tatsächliches* Befinden. Das Geräusch in der Dunkelheit war nur der Tropfen, der das Fass zum Überlaufen gebracht hatte. Entscheidend war, was *davor* geschah: Meine Frustration und Enttäuschung darüber, dass sie sich mit mir allein in der Halle nicht entspannen konnte! Ich hatte mir diese Gefühle, die affektive Nuancen von Wut darstellten, nicht anmerken lassen. Hatte mich also ruhig *verhalten*, statt mein Handeln von diesen Gefühlen leiten zu lassen. Für Daria waren diese Gefühle dennoch wahrnehmbar und verstärkten ihre ohnehin schon empfundene Unsicherheit. Als ich dann auch noch tatsächlich begonnen hatte, mich bedrohlich zu verhalten, indem ich meinen Gefühlen durch meine Hilferufe Ausdruck verliehen habe, gab es für sie kein Halten mehr – wäre da nicht das Seil gewesen, das ihr eine Flucht unmöglich machte.

Ich habe sehr lange gebraucht, um die oben genannten Zusammenhänge zu verstehen. Noch einmal: Was das Gehirn im Verlauf seines Lebens als bedrohlich erlebten Reiz einzuordnen lernt, ist individuell verschieden. Ich musste also lernen wahrzunehmen, welche Reize in *mir* eine emotionale Reaktion auslösen, wenn ich von meinem (unbewussten) Erleben nicht wehrlos überwältigt werden wollte. Nur so konnte es mir gelingen, ein für Pferde verlässlicher Partner zu werden, bei dem sie sich sicher fühlen können.

Die größte Hürde stellte dabei die Tatsache dar, dass ich mich damals für ausgesprochen stressresistent gehalten habe. Ich stand in meinem damaligen Leben ständig unter Strom. Daher realisierte ich überhaupt nicht, dass in mir permanent ein erheblicher Stres-

spiegel vorhanden war. Eine ablaufende Stressreaktion war für mich folglich nahezu der Normalzustand. Gefühle wie Angst, Wut und Trauer nahm ich erst wahr, wenn sie ein beinahe eruptives Maß erreicht hatten.

Für *meine Begriffe* war ich bei den Pferden vollkommen entspannt. Ich wusste damals nicht, dass mein ständig vorhandener Stresspegel physiologisch gesehen nichts anderes als ein permanenter Alarmzustand war. Meine reine Anwesenheit signalisierte den Pferden also: „Es gibt Grund zur Beunruhigung“, da mein System „Alarm“ signalisierte. Pferde nehmen diesen erhöhten Stresspegel und unsere damit verbundenen Gefühle sehr deutlich wahr, ungeachtet der Tatsache, ob wir diesen Gefühlen bewusst Ausdruck verleihen oder nicht.

*Es spielt für Pferde nur eine untergeordnete Rolle, was wir tun. Relevant ist, was wir empfinden.*

Daria hatte mir sicher bereits viele Zeichen gesendet, bevor das Geräusch in der Dunkelheit sie dazu veranlasst hat, ihrer durch meine unbewussten Gefühle ausgelösten Verunsicherung deutlichen Ausdruck zu verleihen und in Erwägung zu ziehen, tatsächlich zu flüchten. Als sie diese Option für sich gewählt hatte, gab es jedoch ein Problem: Sie konnte nicht weg, weil sie mit mir – ihrem ursprünglichen Stressor – durch ein Seil verbunden war. Also war sie gezwungen, aufgeregt am Seil um mich herum zu traben, Luft aus den Nüstern pustend, mit weit aufgerissenen Augen und hoch erhobenem Hals.

Nachdem ich diese Zusammenhänge endlich begriffen hatte, begann ich genau auf Darias Reaktionen zu achten, da sie von mir offenbar weitaus mehr wahrnahm als ich selbst – denn wie bereits erwähnt, war ich für meine Begriffe im Zusammensein mit ihr vollkommen entspannt.

Infolgedessen habe ich dank Daria gelernt zu verstehen, dass die leichteste Frustration, die ich angesichts eines Verhaltens von ihr empfinde, für sie wahrnehmbar ist und zu einer entsprechenden Reaktion führt. Menschliche Frustration und Ärger, auch Unsicherheit als eine Form von latenter Angst – selbst wenn wir diese nicht ausagieren – sorgen beim Pferd immer für Beunruhigung, da es sich um affektive Gefühle handelt, welche in uns eine physiologische Reaktion auslösen, die uns in die Lage versetzen, zu kämpfen und zu flüchten – was in einem Pferd, wie in Kapitel zwei bereits ausführlich erläutert, zwangsläufig dazu führt, seinerseits flüchten zu wollen.

Meine ersten Jahre mit Daria haben in mir den Grundstein für eine wesentliche Erkenntnis gelegt. *Antworten auf Probleme finde ich niemals im Außen, sondern immer nur in mir.* Das heißt, dass ich Lösungen für Konflikte – egal ob in meinem alltäglichen Leben mit Menschen oder in meinem täglichen Leben mit Tieren – nur in mir finden kann. Niemals, indem ich eine Lösung, die für andere vielleicht funktioniert hat, übernehme, oder indem ich jemand anderes für den Konflikt verantwortlich mache.

Leben heißt für mich mittlerweile vor allen Dingen eines: Eigenverantwortlichkeit. Die Verantwortung für das eigene Denken, Handeln und Fühlen zu übernehmen – denn außer uns selbst kann niemand diese Verantwortung übernehmen. Die Übernahme dieser Verantwortung ist in meinen Augen elementar, wenn wir uns wünschen, dass sich unsere Pferde bei uns sicher fühlen können. Umgekehrt gesprochen: Weigern wir uns, diese Verantwortung für uns konsequent zu übernehmen, werden sich Pferde bei uns nicht sicher fühlen können, da wir entweder nur ein von anderen Menschen übernommenes Verhalten nachahmen oder die Ursache für einen Konflikt im Außen suchen – die Schuld dafür also nicht selten den Pferden in die Schuhe schieben. Wenn Pferde problematisch reagieren, haben sie immer einen Grund. Um ihnen Leid zu erspa-

ren, ist es also an uns, die Ursache dieser Reaktion kraft der uns zur Verfügung stehenden emotionalen und intellektuellen Möglichkeiten zu ergründen.

Viele Methoden folgen, wie bereits erwähnt, dem Gedanken, dass wir uns in den Augen der Pferde als vertrauenswürdig auszeichnen, wenn wir unsere ranghohe Position unterstreichen. Pferde folgen einem anderen Pferd jedoch, weil sie sich bei ihm sicher fühlen. Sie folgen ihm somit nicht, weil es sich als ranghoch ‚gebärdet‘, sondern es ist ranghoch, weil es in der Lage ist, für ihre Sicherheit zu sorgen. Das ist ein sehr großer Unterschied!

Daraus folgt für mich eine sehr simple Erkenntnis: Wenn wir in der Lage sind, dass sich unsere Pferde bei uns sicher fühlen, werden sie uns von ganz alleine ‚folgen‘ oder – wenn man dieses Wort benutzen mag – uns als ranghöheren Sozialpartner wählen. Wir müssen uns somit nicht um eine Methodik und um ein Verhalten sorgen, sondern wir müssen uns die Frage stellen: *Bringe ich die Voraussetzungen mit, damit sich mein Pferd bei mir sicher fühlen kann?* Wie wir sind und wie unsere Pferde auf uns reagieren ist untrennbar miteinander verknüpft. Und damit meine ich nicht, wie wir uns *verhalten*, sondern wie wir *sind*!

### Was zeichnet einen wirklichen ›Pferdemenschen‹ aus?

Es gibt sagenhafte Pferdemenschen. In meinen Augen liegt ein wesentlicher Irrtum jedoch darin begründet, dass suggeriert wird, dass ihr Erfolg bei Pferden auf einer Methode basiert und daher gelehrt werden kann. Der Erfolg dieser Menschen liegt in meinen Augen jedoch nicht in ihrem Verhalten, sondern eben darin, wie sie *sind*.

Ich will das an einem einfachen Beispiel verdeutlichen. Jeder kennt dieses Phänomen. Wir haben einen dieser wunderbaren Tage, an



denen wir mit uns selbst und unserem Leben in Einklang sind. Wir fühlen uns kraftvoll und haben beste Laune. Wir gehen durch eine volle Einkaufspassage und wie von alleine weichen uns Menschen aus, sodass wir uns nicht in mühsamen Schlangenlinien einen Weg durch die Menge bahnen müssen. Es ist, als hätten wir einen unsichtbaren Abstandshalter um uns herum. Als wären unsere körperlichen Grenzen weiter, als sie tatsächlich sind – und als wären diese erweiterten Außengrenzen für andere Menschen wahrnehmbar.

Wir kennen auch die anderen Tage. Wir sind schlecht drauf, quälen uns durch den Tag, unsere Gedanken kreisen um ein ungelöstes Problem, wir sind unter Zeitdruck und hetzen unserem Tag hinterher. Wir gehen durch die gleiche Einkaufspassage. Wir werden angerempelt und müssen uns einen zeitraubenden und aufreibenden Weg durch die Menge bahnen.

Nehmen wir uns einen dieser mit Einkaufstüten bepackten Menschen, der achtlos in uns hineinrempelt. Wir stellen ihn zur Rede und machen ihm mit Nachdruck klar, wie respektlos sein Verhalten ist. Er ist verblüfft, weil er uns gar nicht wirklich wahrgenommen hat. Natürlich können wir diesem Menschen beibringen, das nächste Mal nicht achtlos in uns hineinzulaufen. Wir könnten ihn an ein fünf Meter langes Seil binden, und jedes Mal, wenn er in unseren Raum einbricht, würden wir mit unserer Peitsche wedeln. Falls ihn die Peitsche treffen sollte, denken wir: „Selbst schuld! Er muss ja nicht in meinen Raum eindringen.“ Dieser Mensch, der nun mit seinen Tüten um uns herumtrabt, hat zwar immer noch nur eine vage Vorstellung davon, wo unser Raum beginnt und endet, da er ihn nicht wahrnehmen kann, aber er versteht schnell, dass er so weit er kann auf Abstand zu uns bleiben muss. Nach dieser Lektion wird er bei seinem nächsten Einkauf sicher die Augen nach uns offen halten und sobald wir uns ihm nähern auf Abstand gehen.

Er wird es aber nicht aus dem gleichen Grund tun wie all die Menschen, die an einem unserer guten Tage wie auf magische Weise

unseren Raum respektieren und sich uns gerne nähern, wenn wir ein freundliches Gespräch mit ihnen beginnen. Diese Menschen nehmen unsere *Präsenz* wahr. Der Mensch mit den Einkaufstüten hat gelernt, dass wir Stress machen, wenn er uns zu nahe kommt, und er würde unserem Ansinnen, plötzlich ein Gespräch mit ihm zu beginnen, sicher eher misstrauisch und verhalten nachkommen.

Bedenken wir noch einmal, wen Pferde als ihre „Leittiere“ auswählen. Es sind die, die nicht für unnötigen Ärger und Stress sorgen, sondern die, die durch ihre ruhige und beständige Art Führungskompetenz beweisen – was nichts anderes heißt als Sicherheit auszustrahlen. Herausragende Pferdemenschen besitzen meiner Beobachtung zufolge solche Führungskompetenz, die sich in erster Linie durch Präsenz auszeichnet. Die Präsenz dieser Menschen ist jedoch keine Geste und resultiert nicht aus ihrem bewusst gesteuerten Verhalten, sondern ihre Präsenz ist untrennbar mit ihrem Selbst verknüpft. Das Verhalten dieser Menschen zu imitieren, wird daher nicht dazu führen können, dass die Pferde uns so wahrnehmen, wie sie diese Koryphäen wahrnehmen, sondern bestenfalls dazu, dass die Pferde sich ebenso *verhalten*. Sie reagieren also nicht aus einer Wahrnehmung und Empfindung heraus, sondern weil sie – wie der Mensch in der Einkaufspassage – gelernt haben, dass unsere Anwesenheit ein gewisses Verhalten er- und einfordert.

Das ist ein enormer Unterschied! Um zu einer erfüllenden Pferd-Mensch-Beziehung zu gelangen, müsste die Frage meines Erachtens daher nicht lauten: „Mit welcher Methode oder welchem Verhalten kann ich meinem Pferd vermitteln, dass es sich bei mir sicher fühlen kann?“ Die Frage müsste vielmehr lauten: „Bin ich ein Mensch, bei dem sich mein Pferd sicher fühlen kann?“ Das ist eine ausgesprochen interessante Frage, da sie zunächst die Beantwortung einer Frage voraussetzt, die wir uns selten stellen – auch wenn wir uns häufig mit uns selbst beschäftigen: „Wie bin ich?“

## Was ist Präsenz?

Wie in dem Einkaufspassagen-Beispiel bereits beschrieben, betreten manche Menschen einen Raum und man kann nicht umhin, ihre Gegenwart wahrzunehmen. Sie strahlen Ruhe und Selbstsicherheit aus. Wir respektieren sie, ohne dass sie in irgendeiner Form agieren müssen. Sie haben etwas an sich, was manche Menschen als eine ganz besondere Ausstrahlung bezeichnen. Wie auch immer wir sie wahrnehmen – wir können nicht anders als sie wahrzunehmen und bei alledem wirken sie dennoch freundlich und zugewandt. Wie ist das möglich? Es gibt Menschen, die nehmen wir ebenfalls wahr, wenn sie den Raum betreten. Auch bei ihnen können wir nicht anders als ihre Gegenwart zu bemerken. Sie strahlen jedoch nicht unbedingt Ruhe aus und statt dem Gefühl, uns ihnen unbefangen nähern zu können, nehmen wir eine gewisse Arroganz wahr und haben eher den Eindruck, sie betrachten die Menschen um sich herum etwas herablassend, statt zugewandt und freundlich.

Menschen die wir auf diese Art und Weise wahrnehmen, sind zwar in der Lage eine gewisse Wirkung zu erzielen. Diese resultiert jedoch meist aus einem Gestus. Ein Gestus, oder Habitus bezeichnet eine Gewohnheit, etwas Erlerntes, Anerzogenes oder Erworbenes<sup>1</sup>. Wo liegt der Unterschied eines solchen Auftretens zu wahrer Präsenz?

Präsenz ist per Definition die bewusst wahrgenommene Gegenwärtigkeit.<sup>2</sup> Präsenz ist also unmittelbar mit unserem Vermögen gegenwärtig zu sein verbunden, wohingegen ein Gestus ein erworbenes, also ein in der Vergangenheit erlerntes Verhalten bezeichnet. Wenn wir präsent sind, sind wir folglich im „Hier und Jetzt“. Wenn wir uns eines Gestus bedienen, reagieren wir nicht auf das „Hier und Jetzt“, sondern wir verhalten uns gemäß eines in der Vergangenheit angeeigneten Verhaltens, reagieren also nicht wirklich auf den Moment.

Auf diesen sehr vielschichtigen Zusammenhang werde ich später noch einmal ausführlicher eingehen. Ich möchte mich zunächst der Überlegung zuwenden, warum Präsenz für Pferde eine so große Rolle spielt.

### Warum ist unsere Präsenz für Pferde ausschlaggebend?

Präsenz ist für Pferde die unabdingbare Voraussetzung dafür, dass sie sich bei uns sicher fühlen können, denn wenn wir nicht absolut gegenwärtig sind, sind wir nicht in der Lage eine mögliche Gefahr zu erkennen. Aus diesem Grund sind Pferde immer gegenwärtig. Wären sie mit all ihren Sinnen nicht im Hier und Jetzt wäre es ihnen unmöglich eine konkrete Gefahr zu erkennen und ihr Überleben wäre unmittelbar bedroht. Damit sich uns unser Pferd vertrauensvoll anschließen kann, müssen wir uns also weniger um unser Verhalten kümmern, sondern um unser gegenwärtiges Sein. Unser Verhalten wird für Pferde nur glaubwürdig und nachvollziehbar sein, wenn es aus wirklicher Gegenwärtigkeit resultiert. Wenn wir uns nur so verhalten, als seien wir präsent, in Wirklichkeit aber emotional oder kognitiv in der Vergangenheit feststecken indem wir uns eines „Gestus“, also eines erlernten Verhaltens bedienen, dann wird diese Diskrepanz zwischen unserem Handeln und dem, was wir denken und fühlen vom Pferd als verwirrend wahrgenommen und für Verunsicherung sorgen, da es intuitiv spürt, dass wir nicht wirklich anwesend sind, und also auch nicht wirklich in der Lage sind, für seine Sicherheit zu sorgen, sondern nur so tun, als ob wir in der Lage dazu wären.

### Lebendigkeit ist steter Wandel

Daria und ich waren im Verlauf der Zeit zu einem innigen Team zusammengewachsen. Unsere Beziehung währte mittlerweile drei Jahre. Ich hatte gelernt, ihre Reaktionen zu lesen und verstand, was

sie mir sagen wollte. Dank ihr war in mir die Bereitschaft gewachsen, mich den Gefühlen, mit denen sie mich konfrontierte, zu stellen und ich habe fasziniert von dieser Erfahrung, dass Pferde „uns spiegeln“, eine Weiterbildung zum Trainer und Coach für Pferde gestützte Persönlichkeitsentwicklung begonnen. Ich wollte diese bereichernde Erfahrung mit anderen Menschen teilen.

Zu dieser Zeit begann ich, beruflich richtig Karriere zu machen und mein Arbeitspensum wuchs ins Unermessliche. Ich stand morgens um fünf Uhr auf und begann an meinen Auftragsdrehbüchern zu arbeiten. Um zehn Uhr fuhr ich in die Uni um zu unterrichten und am späten Nachmittag in den Stall. Nach dem Abendessen mit der Familie schrieb ich wieder bis in die späte Nacht, um die Abgabetermine einhalten zu können.

Ohne diese Nachmittage mit Daria hätte ich dieses Pensum sicher nicht fünf Jahre durchgehalten. Doch bei Daria schaltete ich vollkommen ab. Wenn ich mit ihr zusammen war, dachte ich zwei Stunden lang überhaupt nichts. Mein Kopf war vollkommen leer. Es war wie ein magisches Zeitloch, indem die sich immer schneller um mich drehende Welt für einige Stunden stillstand und ich meine Akkus durch einen Zustand, der vielleicht mit Meditation vergleichbar ist, wieder auflud. Da es mir so gut gelang im Zusammensein mit ihr den ganzen Alltag hinter mir zu lassen, war ich tatsächlich der Meinung, das Geheimnis der Präsenz durchschaut zu haben und auf dem Weg zu sein, ein echt guter Pferdemensch zu werden.

Ich habe in diesen Jahren viel Kraft darauf verwendet mir ein Leben aufzubauen, in dem die Dinge Bestand haben und mich der kräftezehrende ständige Wandel nicht immer wieder herausfordert. Ich habe tatsächlich geglaubt, es sei möglich, etwas zu erreichen, das in seiner Form gleichbleibend ist und mich in Folge dessen nicht immer wieder mit Herausforderungen konfrontiert, auf die ich keine

Antwort kenne. Meine Erfahrungen mit Daria haben mich darin bestärkt. Dabei habe ich etwas sehr Wesentliches übersehen: Ich habe versucht, die an mich gestellten Herausforderungen mit den Antworten, die ich bereits kannte – oder die ich von anderen übernehmen konnte – zu bewältigen. Mir war nicht klar, dass Leben bedeutet, immer wieder mit Fragen konfrontiert zu werden, auf die man eben noch keine Antwort kennt.

Leid resultiert in meinen Augen aus dem Versuch, auf Fragen starr mit den Antworten zu reagieren, die man bereits zur Verfügung hat. Das daraus entstehende Leid kann uns persönlich treffen oder wir fügen es unserem Umfeld zu, da wir mit vorgefertigten Mustern auf individuelle Bedürfnisse reagieren, die wir nicht erkennen, da wir sie dem uns zur Verfügung stehenden Lösungsschema anzugleichen versuchen. Uns selbst fügen wir mit Starrheit Leid zu, da wir nicht erkennen, dass die Veränderung unserer inneren Haltung eine vollkommen neue Perspektive auf Zusammenhänge eröffnen kann, die uns plötzlich eine ungeahnte Freiheit empfinden lässt, die wir zuvor kaum für möglich gehalten haben. Um zu verdeutlichen, was ich damit meine, will ich hier einen kurzen Witz erzählen. Ein Mann geht um eine Litfasssäule herum, betastet sie verzweifelt mit seinen Händen und jammert: „Sie haben mich eingemauert!“

Kurz nachdem ich 2008 in Afrika einen Dokumentarfilm gedreht hatte traten innerhalb weniger Monate zwei weitere Pferde in mein Leben. Petit Prince (Pian) und Quirie. Der eine sehr jung, der andere sehr krank. Ich war der Meinung, ich kenne die Antwort auf die Fragen, die sie für mich bereithalten. Ich war starr, hielt mich jedoch für flexibel und im übertragenen Sinne wurden diese beiden jungen Wallache zu meiner Litfasssäule.

Hatte ich bei Daria verstanden, dass es für Pferde keine Rolle spielt, was wir tun, sondern was wir in ihrer Gegenwart empfinden, so sollte ich nun lernen, dass die ganze Geschichte zwischen Pferden und

Menschen noch komplexer ist, als ich vermutet hatte. Mir wurde bewusst, dass die Dinge, die ich dank Daria begriffen hatte, nur ein Ausschnitt des Gesamtbildes waren. Daria war bereits eine erfahrene Stute, als wir uns begegnet sind. Doch diese beiden Wallache waren jung. Sie hatten in ihrem Leben noch nicht die Erfahrung gemacht, dass sie sich notfalls auf sich selbst verlassen können. Hinter beiden lagen traumatische Erfahrungen, weshalb sie bei mir ein Zuhause gefunden haben.

Doch anstatt ihnen das bieten zu können, was ich ihnen aus ganzem Herzen bieten wollte, stieß ich immer wieder auf das gleiche Problem. Es war, als würde ich in mir selbst feststecken. Ich nahm meine Gefühle wahr und wusste, dass die Pferde darauf reagieren, auch wenn ich diese Gefühle nicht ausagierete. Bisher war es ausreichend gewesen, bei aufkommenden Gefühlen eine Pause zu machen, bis die Gefühle abgeklungen waren und eine weitere im gewissen Sinne emotional ‚neutrale‘ Zusammenarbeit wieder möglich war.

Nun erfuhr ich jedoch, dass diese Pausen nicht dazu führten, dass die beiden Wallache sich in meiner Gegenwart wieder wohl und sicher fühlten und entspannt und konzentriert weiter arbeiten konnten. Sie waren so sensibel, dass sie auf etwas reagierten, was auf eine absonderliche Art und Weise in mir festgeschrieben schien, was ich jedoch nicht zu fassen bekam.

Durch Pian und Quirie musste ich in einem teilweise sehr schmerzhaften Prozess erfahren, dass man im Leben niemals an einen Punkt kommt, an dem man sich zurücklehnen kann und es nichts mehr zu lernen gibt. Das Leben konfrontiert einen immer wieder mit neuen Herausforderungen, auf die es durch die Ausbildung von eigenen neuen Fähigkeiten und Qualitäten zu reagieren gilt. Viele Menschen sagen: „Sonst wäre es ja langweilig“. Ich würde es anders formulieren: „Sonst wäre es nicht das Leben!“ Leben impliziert Lebendigkeit und was lebendig ist, kann niemals starr sein, sondern befindet sich in

einem unablässigen Prozess der Wandlung. Schopenhauer hat einmal gesagt: „Das einzig Beständige ist der Wandel.“

Genauso wenig wie wir in unserem Leben je an einen Punkt kommen werden, an dem es nichts mehr zu lernen gibt oder an dem unsere eigene Entwicklung abgeschlossen ist, werden wir mit Pferden je an einen Punkt kommen, an dem es nichts mehr zu gestalten gilt, und an dem wir nicht durch irgendetwas gefordert wären. Die Beziehung zu Pferden ist eine Partnerschaft und genauso wie bei den Partnerschaften, die wir mit Menschen führen – Ehepartnern, Kindern, Familie und Freunden –, gilt es wach zu bleiben, empfindsam für den Moment, flexibel und kreativ. Präsenz statt Habitus!

Alles Lebendige zeichnet sich durch ständige Veränderung aus, daher ist jede Beziehung zu einem lebendigen Wesen vergleichbar mit einer Reise, bei der die Eindrücke sich immer wieder verändern, solange wir bereit sind, diese bewusst wahrzunehmen, statt dem Irrtum zu erliegen alles bliebe gleich, nur weil wir es vermeintlich schon häufig erlebt haben.

Heute würde ich also nicht mehr sagen: „Pferde reagieren auf unsere Gefühle“. Um die Komplexität der Pferd-Mensch-Beziehung zum Ausdruck zu bringen, muss man es meines Erachtens weiter fassen. Pian und Quirie haben mir verdeutlicht, dass Pferde nicht nur auf das reagieren, was *sie* in uns hervorrufen – die Basis, mit der im Coaching gearbeitet wird – sondern dass Pferde auf das reagieren, was wir in unserer menschlichen Gesamtheit sind.

„Ich bin“, „wir sind“ – der grammatische Infinitiv davon ist *sein*. Pferde reagieren also nicht nur auf unsere Gefühle, sondern Pferde reagieren auf unser Sein. Denken wir noch einmal an das Phänomen in der Einkaufspassage, dann wird deutlich, dass sich dieses Sein durch etwas ausdrückt, was über unsere körperlichen Grenzen hinaus wahrnehmbar sein muss. Was ist es aber, was man nicht sehen und dennoch wahrnehmen kann? Was etwas bewirkt, ohne dass man konkreten physischen Einfluss darauf nimmt? Es ist Energie!



Die Grundlage für alles Lebendige. Die kleinste Zelle wird durch biochemische Prozesse gesteuert, bei denen Energie entsteht, die der Organismus zum Leben benötigt. Wie komplex und faszinierend diese Zusammenhänge sind, werde ich in den folgenden Kapiteln versuchen zu beleuchten. Pferde helfen uns dieses Phänomen zu erleben – selbst wenn wir es nicht begreifen. Pferde reagieren also nicht nur auf unsere Gefühle, sondern sie reagieren auf unsere Energie, durch welche die Summe unseres ganzen Seins zum Ausdruck kommt.

## Gegenwärtigkeit

Kehren wir noch einmal zur Präsenz zurück. „Ich bin“ und der Infinitiv *sein* bezeichnet auch hier wieder in der Grammatik unserer Sprache die Gegenwart. „Ich bin“ ist das Präsens von „sein“. Wenn wir für unsere Pferde ein Referenzpunkt sein wollen, der ihnen Sicherheit und Ruhe gibt, ohne für Stress und Ärger zu sorgen, müssen wir lernen präsent im Sinne der Definition also gegenwärtig zu sein.

Es geht somit darum wer wir sind. Doch dieses „wie, oder wer bin ich?“ lässt sich im Rahmen einer Aufstellung von Charaktereigenschaften kaum erfassen – es sei denn, wir wären bereit, diese Liste in jedem Moment neu zu erstellen. Denn in Wirklichkeit und mit großer Wahrscheinlichkeit werden wir in kaum einem Moment unseres Lebens so sein, wie in einem Moment davor oder in einem Moment danach. Die Antwort auf die Frage „Wie bin ich?“ lässt sich demzufolge allenfalls als Momentaufnahme beantworten.

Es ist ungewohnt für uns, die Aufmerksamkeit in unserem Leben nicht auf unser Tun, sondern auf unser Sein zu lenken. Das Zusammensein mit Pferden erfordert jedoch genau diese Aufmerksamkeit, da Präsenz zwei Dinge beinhaltet:

- Bewusste Wahrnehmung
- Gegenwärtigkeit

Wie viele Dinge uns jedoch die Sicht auf die Gegenwart verstellen und somit unser Vermögen, gegenwärtig zu sein, beeinträchtigen, ist uns auf Anhieb vielleicht nicht einmal bewusst.

Halten wir kurz inne und wenden wir uns den vergangenen Stunden des Tages zu. In wie vielen Momenten waren wir wirklich gegenwärtig? Gegenwärtig im Sinne der bewussten Wahrnehmung des Moments, was – wie wir ja nun wissen – eine Voraussetzung für unsere Präsenz ist, die den Pferden wiederum die Ruhe und Sicherheit gibt, die sie benötigen, um sich uns vertrauensvoll anschließend zu können – ungeachtet der Methode, nach der wir mit ihnen arbeiten.

Vielleicht haben Sie sich einen Kaffee gekocht. Wo waren Ihre Gedanken in diesem Moment? Haben Sie bewusst wahrgenommen, wie ihre Hände die Kaffeemaschine bedient haben, wie sich der Kunststoff angefühlt hat und wie der frisch gebrühte Kaffee gerochen hat? Sie erinnern sich nicht daran? Dann waren Sie mit großer Wahrscheinlichkeit in diesem konkreten Moment nicht wirklich anwesend. Wo waren Sie dann? Das können nur Sie selbst beantworten. Vermutlich waren Ihre Gedanken mit irgendetwas anderem beschäftigt. Mit etwas, was mit dem konkreten Moment nicht viel zu tun hatte. Mit etwas, das es zu planen galt oder was ihnen Sorgen bereitet hat.

Gegenwärtigkeit meint die bewusste sinnliche Wahrnehmung all dessen, was im konkreten Moment geschieht. Den konkreten Moment erfassen wir demzufolge nicht über unsere Gedanken, sondern über unsere gesamte Wahrnehmung, bei der unserem Körper ein zentraler Stellenwert zukommt. Das ist eine seltene Erfahrung für uns, da wir unserem Verstand, also unserer Ratio, in unserem Leben den weitaus höheren Stellenwert einräumen als unserem Körper. Bewusstsein setzen wir folglich allzu schnell mit unserer Fähigkeit, rational zu denken, anstatt mit unserem Körperbewusstsein gleich. Wenn wir jedoch die Aspekte eines konkreten Moments nicht sinnlich – also über unse-

ren Körper – erfassen, dann *sind* wir nur teilweise. Dass wir denken, mag vielleicht ein Beweis dafür sein, dass wir existieren, aber nicht dafür, dass wir sind. Nun fühlt man sich natürlich schnell an den Satz des französischen Philosophen René Descartes (1596-1650) erinnert: „Ich denke, also bin ich“ (*Cognito ergo sum*). Jedoch meint Descartes mit Denken etwas anderes, als die Fähigkeit unseres Verstandes, sich selbstständig zu machen und sich mit irgendetwas zu befassen, was mit dem konkreten Moment nicht das Geringste zu tun hat. Denken im Sinne Descartes meint bewusste Wahrnehmung als das Fundament eines auf unsere Seele bezogenen Seins.

„Unter Denken verstehe ich alles, was mit Bewusstsein in uns geschieht, insofern wir uns dessen bewusst sind. Deshalb gehört nicht bloß das Einsehen, Wollen, Bildlich-Vorstellen, sondern auch das Wahrnehmen hier zum Denken. Denn wenn ich sage: »Ich sehe, oder ich wandle, deshalb bin ich,« und ich dies von dem Sehen oder Wandeln, was mit dem Körper erfolgt, verstehe, so ist der Schluss nicht durchaus sicher; denn ich kann meinen, dass ich sehe oder wandle, obgleich ich die Augen nicht öffne und mich nicht von der Stelle bewege, wie dies in den Träumen oft vorkommt; ja, es könnte geschehen, ohne dass ich überhaupt einen Körper hätte. Verstehe ich es aber von der Wahrnehmung selbst oder von dem Wissen meines Sehens oder Wandeln, so ist die Folgerung ganz sicher, weil es dann auf die Seele bezogen wird, welche allein wahrnimmt oder denkt, dass sie sieht oder wandelt.“<sup>3</sup>

In seinem Werk *Meditation über die Grundlagen der Philosophie*<sup>4</sup> hat Descartes sich unter anderem mit dem Leib-Seele-Problem auseinandergesetzt. Eine Fragestellung, die auch die Philosophen der Gegenwart immer noch beschäftigt und an dieser Stelle eine erschöpfende Antwort auf die Frage „Was ist Bewusstsein“ unmöglich macht.<sup>5</sup>

Wichtig ist es mir an dieser Stelle festzuhalten, dass unser Bewusstsein nicht nur unser Vermögen zu denken, also nicht nur unsere kognitiven Fähigkeiten, sondern alle Ebenen unserer Wahrnehmung umfasst. Sein und Wahrnehmung sind untrennbar miteinander verknüpft, weil unsere Wahrnehmung – so subjektiv sie auch sei – unser Sein bestimmt. Wenn wir in einem Moment also nichts wahrnehmen und uns ein Moment einfach geschieht, dann sind wir wie Bewusstlose in einem traumlosen Schlaf und ebenso wenig wie diese bewusster Teil des Lebens.

Wenn wir jedoch nicht bewusst ein Teil unseres Lebens sind, dann drängt sich die Frage auf „Wo sind wir dann?“. Eine Frage, die sich bestimmt auch unsere Pferde häufig stellen. „Wo bist du?“, „Ich kann dich nicht wahrnehmen!“

Und noch eine weitere Frage drängt sich uns auf. Können wir unter diesen Voraussetzungen überhaupt sagen, dass wir leben – dass wir wirklich sind? Umgibt uns unter diesen Voraussetzungen einer latenten, jedoch beinahe chronischen Bewusstlosigkeit eine Energie, die pulsiert und wahrnehmbar, weil lebendig ist – oder sind wir vielleicht insgesamt doch eher unsichtbar, so wie in der Fußgängerzone an einem schlechten Tag?

Wir sollten es also nicht unseren Pferden zum Vorwurf machen, wenn sie in uns hineinlatschen, uns anrempleln und nicht auf uns reagieren oder am liebsten die Hufe unter den Arm klemmen und vor uns davonrennen würden, sondern wir sollten uns fragen, ob wir über die Energie verfügen, die es erfordert, damit die Pferde uns wahrnehmen können und auf Grund unserer Energie Lust haben, in einen freundschaftlichen Dialog mit uns zu treten und sich uns vertrauensvoll anzuschließen.



# Energie und Körperwahrnehmung

Durch die im vorherigen Kapitel beschriebenen Einsichten wurde in mir der Wunsch geweckt, meine Arbeitsweise zu vertiefen, und in meiner Ausbildung zur Raidho-Trainerin bei Alexandra Rieger fand ich hierfür den geeigneten Rahmen. »Energiearbeit mit Pferden« entsprach dem, was ich selbst sowohl in der Zusammenarbeit zwischen mir und meinen Pferden als auch in der Arbeit mit Klientinnen und den Pferden beobachten konnte.

Allerdings wünschte ich mir, die Zusammenhänge noch eingehender zu durchschauen, da Energie ein sehr weit gefasster Begriff ist. Energie kann als Tatkraft, Wirksamkeit, Kraft, Nachdruck, Arbeitsvorrat und physikalisch als Bewegungsenergie, Feldenergie oder auch als elektrische Energie verstanden werden<sup>1</sup>. Ich begann meine Recherchen also mit der Frage: »*Was ist Energie?*«, in der Hoffnung, die Zusammenhänge, die ich beobachten und unmittelbar erleben konnte, nachvollziehbar zu verstehen und möglicherweise sogar Belege für meine subjektiv gemachten Erfahrungen zu finden. Was sich mir eröffnete, war ein Feld, welches mich mit grenzenloser Aufregung erfüllte und mein Weltbild vollkommen verändert hat.

## Was ist Energie?

Der griechische Philosoph Aristoteles (384 v. Chr. – 322 v. Chr.) definierte Energie als »die Wirkkraft, durch die Mögliches in Sei-

endes übergeht.«<sup>2</sup> Diese Definition ist eine der ältesten und gibt zugleich das wieder, was ich in der Zusammenarbeit mit Pferden beobachtet hatte.

Sie impliziert auch die bis heute in der Physik gültige Definition, die Energie als die Fähigkeit eines Körpers oder Systems, Arbeit zu verrichten, definiert<sup>3</sup>. Doch im Gegensatz zu dieser Definition, die deutlicher auf etwas Materielles verweist, ist Aristoteles' Definition weiter gefasst. Er spricht vom »Möglichen« und »Seienden«, beschränkt sich also nicht nur auf das Materielle, sondern bezieht auch das Nicht-Materielle, also das Mögliche, mit ein.

### Energie im soziokulturellen Kontext

In unserem soziokulturellen Kontext verstehen wir Energie gemäß der klassischen Physik in erster Linie als eine Kraft, die etwas Sichtbares, also objektiv Beweisbares bewirkt – eine Masse wird von A nach B bewegt –, oder im Sinne der elektrischen Energie, durch die eine Glühbirne zum Leuchten gebracht wird. Es handelt sich also um sichtbare Phänomene, die auf naturwissenschaftlichen Erkenntnissen und Gesetzen gründen und für uns daher als bewiesen gelten.

Wenngleich unser Alltag von vielerlei unsichtbaren Phänomenen begleitet wird, die wir in der Regel in ihrer Komplexität nicht verstehen und auch nicht sehen können, wie zum Beispiel die elektronische Datenübertragung, Radiowellen oder Fernsehen, gelten auch diese für uns als bewiesen, da wir uns von deren unmittelbarer Wirkkraft tagtäglich überzeugen können. Dass wir Menschen mit unserer Energie auf etwas Einfluss nehmen können, erscheint uns hingegen wenig glaubhaft, da sich das in unseren Augen den »beweisbaren Zusammenhängen« entzieht. Wir neigen daher dazu, diese Beobachtungen in den Bereich der Einbildung oder »Esoterik« zu verlagern. Dadurch verleugnen wir die Tatsache, dass wir durch reine Energie Einfluss auf etwas nehmen können.<sup>4</sup> Was nicht mit Taten und Handlungen

untermauert wird, bleibt unserer Überzeugung nach folglich wirkungslos. Wir gehen demzufolge davon aus, dass ein Wort oder ein Gedanke, der mit einem Gefühl – und folglich mit der dazu gehörigen Energie – aufgeladen ist, keine unmittelbare Auswirkung hat, sofern wir keine entsprechenden Handlungen einleiten.

Im Gegensatz zu unserer Kultur sind sich viele andere Kulturen und Gesellschaften durchaus darüber bewusst, welchen Unterschied es macht, wenn mit Gedanken oder Worten Energie mitgeschickt wird. Sandra Ingerman beschreibt, wie indigene Kulturen noch bevor Schusswaffen oder Bomben erfunden wurden bereits ›psychoenergetische‹ Formen der Kriegsführung kannten. »Der Feind wurde bezwungen, indem man Flüche und Verwünschungen über ihn aussprach. Man schickte also jenen, denen man schaden wollte, ganz bewusst negative Gedanken. (...) Die negativen Gedanken, mit Hilfe derer sich die verfeindeten Parteien jener Kulturen bekriegten, zeigten dieselbe Wirkung wie vergiftete Pfeile. Man ging also davon aus, dass psychologische Kriegsführung auf den Körper wirkte wie Gift. Unbewusst handeln wir genauso wie die Krieger jener Tage.«<sup>5</sup>

In unserem Kulturkreis verfügen wir jedoch über kein Bewusstsein für diese Energie. Für uns macht es keinen Unterschied, ob wir ausdrücken, was wir empfinden, oder ob wir beim Ausdruck dieser Empfindung Energie mitschicken. Die in unserer Absicht liegende Energie erachten wir somit als wirkungslos und wir messen demzufolge unserer Wortwahl meist keine allzu große Bedeutung bei. Ob wir ein Bedürfnis wertfrei formulieren oder eine auf Angriff und Verteidigung ausgelegte Kommunikation führen, bei der wir unsere Empfindungen auf unserem Gegenüber ›abladen‹, macht für uns daher kaum einen Unterschied.

Wir verkennen dabei, dass unsere Energie sehr wohl eine emotionale und auch physische Auswirkung auf unser Gegenüber haben kann. Dauerhaft in einem feindlichen Umfeld zu leben kann uns

physisch und psychisch krank machen. Ein feindliches Umfeld zeichnet sich dabei nicht zwangsläufig durch täglichen Streit und laute Worte aus. Ein feindliches Umfeld kann bereits durch einen Menschen geschaffen werden, der keine Verantwortung für seine eigenen Gefühle, Gedanken und Bedürfnisse übernimmt und diese stattdessen immer wieder auf seinem Umfeld ›ablädt‹.<sup>6</sup>

Unsere Umgangssprache kennt viele Entsprechungen für solche Vorgänge:

- Ich habe mich regelrecht überfahren gefühlt
- Man trampelt auf mir herum
- Ich habe jemandem etwas an den Hals gewünscht
- Das hat mich getroffen
- Das hat mich verletzt
- Man hat mich platt gemacht
- Die Atmosphäre war regelrecht vergiftet

usw.

Diese Empfindungen sind nicht Resultate körperlicher Angriffe, sondern haben ihren Ursprung ausschließlich in verbalen, oft sogar nur in gedanklichen oder emotionalen Übergriffen. Durch die Wortwahl wird jedoch eine tatsächlich wahrnehmbare Verletzung zum Ausdruck gebracht, obwohl mit großer Sicherheit nicht wirklich jemand auf uns herumtrampelt, wenn wir unser Veto einlegen und sagen: »Du trampelst auf mir herum!«

Diese Form der Energie, die im Alltag nativer Kulturen eine große Rolle spielt, lässt sich nach den Maßstäben unserer Kultur nicht beweisen, dennoch war sie sicher für jeden von uns bereits vielfach erlebbar. Sie beschreibt also einen Vorgang, der sich mit der aristotelischen Definition durchaus vereinbaren lässt: die Absicht, als Wirkkraft, durch die etwas Mögliches in etwas Wahrnehmbares (Seiendes) übergeht.



## Licht und Informationsaustausch

Wie schwer sich unser Kulturkreis mit der Annahme tut, dass die von Lebewesen ausgestrahlte Energie nachweislich etwas bewirken kann, zeigen die Forschungsergebnisse des Physikers Fritz-Albert Popp, dem 1975 der experimentelle Nachweis von Biophotonen gelang.<sup>7</sup>

Lange Zeit wurden seine Ergebnisse in der Biophotonenforschung als Unsinn abgetan<sup>8</sup>, da sie im Widerspruch zu den bisherigen Überzeugungen der Wissenschaft standen. Der deutsche Elementarteilchenphysiker Prof. Hans-Peter Dürr, Nachfolger Heisenbergs im Münchner Max-Planck Institut für theoretische Physik, erteilte Popp und seiner Forschung 1996 die ›Absolution‹. Biophotonen sind wohl am ehesten als ein Phänomen der Quantenphysik zu verstehen und die Erkenntnisse der Quantenphysik haben im Kreis der Physiker bereits vor Jahrzehnten zu der Einsicht geführt, dass die bisher angenommene scharfe Trennlinie zwischen Materie, Energie und elektromagnetischen Wellen in der bisherigen Form nicht länger aufrechterhalten werden kann. Der Wiener Quantenphysiker Anton Zeilinger formulierte es so: »Richtig vorstellen kann ich mir auch nicht, was bei diesen Vorgängen jenseits von Zeit und Raum vor sich geht.« Gleichwohl könne man »Lichtteilchen als reine Information betrachten.«<sup>9</sup> Die Forschungsergebnisse Poppers, die ein radikal neues Bild vom Menschen und der Natur zeichneten, waren innerhalb dieses neuen Verständnisses von Materie daher durchaus nachvollziehbar.

Poppers Biophotonenforschung zeichnet eine Welt, in welcher der »Funkverkehr« der Zellen über Lichtblitze das Leben unserer Erde organisiert. Der Funkverkehr der Zellen beschränkt sich jedoch nicht nur auf die Zellen innerhalb eines Organismus, sondern spielt eine bislang unbekannt große Rolle bei der Kommunikation zwischen einzelnen Lebewesen.<sup>10</sup>

»Wir sind nicht isoliert. Von jedem Lebewesen, ob Tier oder Einzeller, ob Pflanze oder Mensch gehen Wellenfelder aus, die mit

allen anderen Wellenfeldern verzahnt sind und den gesamten Erdball umspannen. Dies bedeutet einen ständigen Informationsaustausch. Wir sind alle angekoppelt, ob es uns bewusst ist oder nicht. [...] Aber wir haben uns mit der Gewissheit, dass allumfassend kommuniziert wird, gleichzeitig natürlich auch die Ungewissheit eingehandelt, dass wir nicht wissen, was genau kommuniziert wird.«<sup>11</sup>

Die Vorstellung, dass Menschen Licht ausstrahlen, das sich in Form von bunten Lichtwolken darstellen lässt, war auf anderen Kontinenten bereits vor langer Zeit Teil der Kultur, wie zum Beispiel bei den Navajos in Nordamerika und den Aborigines Australiens, welche diese in Felswände meißelten.<sup>12</sup>

In unserem Kulturkreis tun wir uns mit der Vorstellung, dass Menschen eine als Licht wahrnehmbare und sogar messbare Ausstrahlung haben<sup>13</sup>, jedoch immer noch schwer und der Begriff der »Aura« mutet nach wie vor esoterisch an, auch wenn Forschungen zu Chakren und die damit verbundene Messung dieser »Energieräder aus Licht« deren Existenz nahelegen.

Andere Kulturen tun sich damit deutlich leichter als wir. Die Japaner haben bereits in den 1970ern begonnen, die Energielinien des Körpers, die bei der Akupunktur eine große Rolle spielen, durch Messungen zu erfassen und Akupunkturpunkte per Lichtmessung zu beweisen.<sup>14</sup>

Interessant ist auch die Erkenntnis, dass die Messung der Lichtfelder von mehreren hundert Menschen ergeben hat, dass Kinder stärker leuchten als Erwachsene, was jedoch in erster Linie mit der Verlangsamung des Stoffwechsels mit zunehmendem Alter zu tun hat, wodurch die Lichtintensität abnimmt. Weiterhin kamen die Forschungen zu dem Ergebnis, dass Erwachsene ein anderes Licht abstrahlen, wenn sie unter Stress stehen, und Krankheit durch eine Asymmetrie der Lichtintensität sichtbar wird.<sup>15</sup>

Gehen wir davon aus, dass wir ständig in einem Informationsaustausch mit unserem Umfeld stehen, ist es nicht verwunderlich,

dass Pferde, wie im vorherigen Kapitel beschrieben, auf weit mehr reagieren als ›nur‹ unsere Gefühle. Unsere »Ausstrahlung« ist für Pferde also wahrnehmbar und unsere Präsenz ein Ergebnis unseres gesamten Seins, welches die Informationen, die wir ›abstrahlen‹, prägt. Unser ›Sein‹ ist ja nichts Abstraktes, was sich in unserer Gedankenwelt abspielt, sondern es ist unsere Gegenwart, die sich durch unseren Körper ausdrückt, der aus Zellen besteht, die mit anderen Lebewesen durch die oben beschriebenen »Lichtblitze« Informationen austauschen.

Um diesen Zusammenhang etwas zu veranschaulichen, möchte ich hier kurz Popp's Ergebnisse zu seinem Experiment mit Hühnereiern zusammenfassen: »Die Eier von Hühnern, die in dunklen Ställen eingepfercht leben, ›strahlen‹<sup>16</sup> nur halb so viel wie die Eier der Hühner, die in Freiheit und im Licht der Sonne nach Körnern picken und artgerecht leben.«<sup>17</sup> Beim Verzehr von Eiern – wie auch beim Verzehr von Fleisch und Pflanzen – nehmen wir also nicht nur die Nährstoffe, sondern die gesamten Informationen der Lebensbedingungen ›in uns‹ auf. Diese »Bioinformationen« gehen in Resonanz mit unseren körpereigenen Photonen und werden so auf unseren Körper übertragen. »Das Lebensmittel selbst überträgt Energie auf unser System, den Körper«, so Popp.<sup>18</sup> Da die weiteren Forschungen Popp's gezeigt haben, dass diese Informationen des Lebens nicht nur innerhalb eines Körpers, sondern auch über diesen hinaus ausgetauscht werden, ist es für mich naheliegend, dass wir unseren Pferden – und allen anderen uns umgebenden Lebewesen – auf diese Art und Weise Informationen zukommen lassen. Wie von Popp bereits beschrieben, wissen wir nicht, was wir genau kommunizieren. Das werden wir vermutlich auch niemals erschöpfend ergründen können. Es lohnt sich in meinen Augen jedoch, eine Annäherung zu versuchen, indem man sich über die eigenen inneren Vorgänge bewusst wird, die wir – wie wir gerade erfahren haben – unmöglich ›für uns‹ behalten können, sondern immerzu an unser Umfeld ›senden‹.

*Um also ein Gefühl dafür zu bekommen, auf was unsere Pferde in unserer Anwesenheit reagieren, müssen wir ein Gefühl dafür bekommen, was wir senden.*

Wir senden, was wir sind. Daher ist es für mich elementar zu wissen: »wer bin ich« – und das nicht nur in der Zusammenarbeit mit Pferden.

Mir ist bewusst, dass diese Zusammenhänge mit unserer Vorstellung von Realität nur schwer vereinbar sind. Dieser Vorstellung und worauf unser Realitätsbegriff gründet, werde ich mich an anderer Stelle noch ausführlicher zuwenden. Für den Moment möchte ich die für mich unumstößliche Tatsache, dass Pferde auf die Gesamtheit dessen reagieren, was wir senden, und nicht nur auf das, was wir senden möchten oder zu senden glauben, mit folgendem Beispiel einer veränderten Weltwahrnehmung versuchen zu veranschaulichen: Als Mitte des 19. Jahrhunderts das Telefon erfunden wurde, war es für die Menschen damals sicher schwer nachvollziehbar, wie man mit jemandem mittels einer Schnur kommunizieren kann, obwohl dieser Mensch mehrere tausend Kilometer entfernt sein konnte. Kommunikation war bis dato an etwas Greifbares wie die unmittelbare Anwesenheit eines Menschen oder ein Blatt Papier, das man in den Händen halten konnte, gebunden.

Wir gehen ganz selbstverständlich davon aus, dass Tiere in der gleichen Welt leben wie wir und die Welt – abgesehen von den bereits erforschten Zusammenhängen von Seh- und Hörvermögen – genauso wahrnehmen wie wir. In meinen Augen sind Tiere jedoch die Wesen am anderen Ende der Telefonleitung, die einwandfrei empfangen, was wir »sagen«, und wir sind die Menschen von vor über 200 Jahren, denen es unmöglich erscheint, dass jemand mehr empfängt, als uns möglich erscheint, so wie es vor der Erfindung des Telefons unmöglich erschien, jemals mit jemandem so sprechen zu können, als sei er im Raum, obwohl er tausende Kilometer entfernt ist.

Möglicherweise sind uns Pferde und Tiere im Allgemeinen also um einiges voraus, da sie sich nicht am Beweisbaren orientieren, sondern am Erfahrbaren, und sich nicht danach richten, dass nur erfahrbar ist, was als bewiesen gilt.

Wie im vorherigen Kapitel im Zusammenhang der Gegenwärtigkeit bereits erläutert, spielt unser Körper dabei eine sehr große Rolle. Diese Rolle unseres Körpers in Hinblick auf die Beantwortung der Frage »Wer bin ich?« hat durch die Ausführungen zu Biophotonen noch weiter an Gewicht gewonnen, da es die Zellen unseres Körpers sind, die Informationen senden, und nicht etwa unser Wille, etwas zu sein oder etwas zu verbergen.

Der Überzeugung, dass von jedem Menschen Wellenfelder ausgehen, mit denen er in Kontakt mit der ihn umgebenden Welt steht, folgte auch Alexander Lowen (1919–2008) in seinem Werk der *Bioenergetik*. Für mich führt sein Ansatz sehr anschaulich vor Augen, wie es möglich ist, ein Gefühl und damit ein Bewusstsein für die Energie, die man »ausstrahlt«, zu bekommen. Lowen stellt in seinem Werk einen Zusammenhang zwischen Körper und Emotionen her, aus welchen der freie – oder blockierte – Energiefluss resultiert, da Lowen Energie und das damit verbundene Prinzip der Ladung und Entladung als Grundprinzip des Lebens versteht. Aus diesem Grund möchte ich mich seinem Konzept der *Bioenergetik* ausführlicher zuwenden und werde im Verlauf dieses Buches immer wieder darauf zurückkommen.

## Menschliche Energie und emotionale Disposition – Lowens Konzept der Bioenergetik

Der US-amerikanische Arzt und Psychotherapeut Alexander Lowen, ein Student und Schüler des Psychoanalytikers Wilhelm Reich, befasst sich in seinem Werk ausführlich mit dem Zusammenspiel

von Energiefluss und muskulären Verspannungen. Energie nimmt bei seiner Arbeit eine zentrale Rolle ein und auch er schreibt ihr eine Wirkkraft zu, bei der gemäß der Definition Aristoteles' etwas Mögliches in etwas Wahrnehmbares (Muskelverspannung) übergeht und sich durch die uns zur Verfügung stehende Energie dem Umfeld mitteilt. Lowen versteht Energie als die Grundlage für alles Lebendige und die Bewegung als Ausdruck dieser Lebendigkeit. Was sich bewegt, kann in Fluss kommen, und was stockt, manifestiert sich in Blockaden.<sup>19</sup>

Körperliche Verspannungen werden Lowen zufolge durch unge löste emotionale Konflikte hervorgebracht, durch die der Energiefluss verringert wird. Infolgedessen wird die Beweglichkeit eingeschränkt, wodurch die Möglichkeit des Selbst-Ausdrucks behindert und die emotionale Gesundheit gestört wird.<sup>20</sup> Emotionale Konflikte führen also zu einem reduzierten Energiefluss, der eine Beeinträchtigung unserer körperlichen Gesundheit zur Folge hat. Lowen stellt damit einen unmittelbaren Zusammenhang von Emotion, Energie und Körper her.

»Wie viel Energie ein Mensch hat und wie er sie benutzt, wird über seine Persönlichkeit entscheiden und sich in ihr widerspiegeln.«<sup>21</sup> Diese Zusammenhänge verdeutlicht er sehr anschaulich am Beispiel eines depressiven Menschen.

»Die Beziehung zwischen Energie und Persönlichkeit äußert sich bei deprimierten Menschen am deutlichsten. Die depressive Reaktion und die depressive Tendenz beruhen zwar auf dem Zusammenspiel komplizierter psychologischer und physischer Faktoren, auf die wir hier nicht weiter eingehen können, aber eine Tatsache lässt sich kurz und bündig ausdrücken: Der depressive Mensch hat buchstäblich einen depressiven, das heißt gedrückten Energiehaushalt. Filmuntersuchungen zeigen, dass er nur halb so viel spontane Bewegungen macht wie ein

nichtdepressiver Mensch. [...] Sein gedrückter Energiespiegel äußert sich in der Abnahme aller energetischen Funktionen. Er atmet langsamer, hat weniger Appetit und einen außergewöhnlich schwachen Sexualtrieb. [...] Er hat im wahrsten Sinne des Wortes *nicht die Energie*, überhaupt Interesse zu entwickeln.«<sup>22</sup>

Unsere emotionale Disposition und die Energie, die wir zur Verfügung haben, sind somit als Wechselwirkung zu verstehen. Energetische Ladung strebt immer nach Ausgleich. Der lebende Organismus kann daher nur funktionieren, wenn ein Gleichgewicht zwischen Energieladung und -entladung besteht, so Lowen<sup>23</sup>. »Diese Ansicht korrespondiert mit dem Konzept der chinesischen Philosophie, in der es zwei Energien, Yin und Yang, gibt, die ein Polaritätsverhältnis zueinander haben und die Grundlagen der chinesischen Akupunktur-Medizin bilden.«<sup>24</sup> Ein Mensch wird also immer dafür sorgen, dass sein Energiepegel seinen Bedürfnissen entspricht. Ein Mensch, der daher durch seine emotionale Disposition nicht in der Lage ist, sich selbst zum Ausdruck zu bringen, indem er die Möglichkeit hat, kreativ und selbstbestimmt zu leben und seine Ideen und Gefühle auszudrücken, wird seine Energieaufnahme unbewusst verringern, damit die Energiebilanz seines Körpers ausgeglichen ist. Der Mensch sorgt also immer dafür, dass sein Energiepegel seinen Möglichkeiten und Bedürfnissen entspricht. Das heißt, dass wir weniger Energie aufnehmen, wenn wir durch innere Konflikte blockiert sind. Würden wir mehr Energie aufnehmen, als wir nach außen abgeben, würde das dem Streben nach Energieausgleich, dem laut Lowen jeder Organismus folgt, zuwiderlaufen. Eine kurzzeitige Anhebung des Energiepegels wird daher ausagiert, statt zu wahren Selbstaussdruck zu führen.<sup>25</sup>

Lowen arbeitet in seinem Ansatz der Bioenergetik gezielt daran, durch Vibration den Energiefluss im Körper zu erhöhen und die

Lebendigkeit dadurch zu steigern. Lebendigkeit ist ohne Selbst-Ausdruck jedoch nicht möglich, da die zusätzlich aufgenommene Energie – wie oben beschrieben – nicht umgesetzt, sondern ausagiert werden würde.

Ich bin ein großer Freund des Temperaments und es war – und ist – eine Eigenschaft, die Freunde und Bekannte mit mir stets in Verbindung bringen. Heute würde ich Temperament als »die Fähigkeit, sich langfristig für etwas zu begeistern« definieren. Früher war Temperament für mich etwas, das ich durch unbändige Euphorie oder eindrucksvolle Leistungsbereitschaft umsetzte.

Ich möchte die oben genannten Zusammenhänge an meinem Beispiel verdeutlichen. Ich bin ein Mensch, der das Leben liebt. Es ist einfach häufig berauschend schön. In seiner Erscheinungsform, seiner Vielfalt und in seinem sinnlich erfahrbaren Reichtum. Häufig habe ich es so erlebt, dass mich diese Schönheit im wahrsten Wortsinn überfällt und mich mit einem Gefühl überflutet, dem ich spontan Ausdruck verleihen musste. Das konnte sich in vielfältiger Form äußern, jedoch gab es stets eine Gemeinsamkeit: Ich drehte den Regler der Sinneswahrnehmung stets noch ein bisschen höher. Potenzierte also die Flut der Eindrücke, bis ich es nicht mehr aushielt und mich schnell bewegen musste, um diesen Rausch der Sinne ›loszuwerden‹. Ich rannte und tanzte vor Glück oder setzte durch einen plötzlichen Kreativitätsschub – der allerdings nie zu etwas Vollendetem führte – das Feuer des Lebens, das gerade in mir loderte, um. Es waren großartige Momente! Doch ebenso wie ich meine Schotten öffnete, um möglichst viel von diesem Strom in mir aufzunehmen, blieb ich nach spätestens einer oder zwei Stunden, nachdem ich all die Energie, zu der ich so unvermittelt Zugang bekommen hatte, verschleudert hatte, erschöpft zurück. Ich habe diese zusätzliche Energie, wie von Lowen beschrieben, also ausagiert, da ich mehr Energie aufgenommen hatte, als ich damals aufnehmen konnte.



Die Auflösung von körperlichen Blockaden, in denen sich ungelöste emotionale Konflikte manifestieren, ist somit ein Zusammenspiel aus einer Anhebung der Energie – also einer bewussten Energieaufnahme durch die Atmung –, dem Vermögen, sich diesen emotionalen Konflikten zuzuwenden, und einer bewussten Steigerung des Selbstausdrucks.

Lowen fasst das Prinzip seines bioenergetischen Ansatzes wie folgt zusammen: »Da Ladung und Entladung einen zusammenhängenden Prozess darstellen, benutzt die Bioenergetik beide, um den Energie Spiegel eines Menschen zu heben, seinen Selbst-Ausdruck zu ermöglichen und den Gefühlsfluss in seinem Körper wiederherzustellen.«<sup>26</sup>

Lowen versteht den Körper also nicht als eine eigenständige Einheit, die unabhängig von unserer Seele betrachtet werden könnte, sondern als den Ort und den Ursprung unserer emotionalen Lebendigkeit. Demzufolge sind für Lowen biochemische Prozesse in den Zellen auch nicht rein physiologische Vorgänge, sondern eng mit unserer emotionalen Wahrnehmung verknüpft. »Das emotionale Leben eines Menschen hängt also von der Motilität<sup>27</sup> seines Körpers ab, die wiederum auf den Energiefluss im Körper zurückgeht. Störungen dieses Flusses äußern sich in Blockaden oder Sperren in den Partien, in denen die Motilität vermindert ist.«<sup>28</sup> Aus diesem Grund spricht Lowen im Zusammenhang mit Blockaden von »leblosen Körperpartien«, die es zu beleben gilt.<sup>29</sup>

Interessant ist hierbei, dass laut Lowen die Kräfte, die den Selbst-Ausdruck hemmen und deshalb unsere energetischen Funktionen behindern, von unserer Kultur erzeugt wurden. »Jeder sensible Mensch weiß, dass man sehr viel Energie braucht, um nicht von dem hektischen Tempo des modernen Lebens mit all seinen Zwängen, Spannungen, seiner Brutalität und Ungewissheit überrollt zu werden.«<sup>30</sup>

## Energiefluss, menschliche Muskelpanzerung und ihre Auswirkung auf Pferde

Emotionale Lebendigkeit und die einem Menschen zur Verfügung stehende Energie hängen laut Lowen also unmittelbar mit der Beweglichkeit seines Körpers zusammen.

Daraus ergibt sich für die Zusammenarbeit mit Pferden ein sehr spannender Zusammenhang. Ungelöste emotionale Konflikte – selbst wenn sie uns nicht einmal bewusst sein sollten – führen dazu, dass unser Energiepegel gedrückt ist. Wenden wir uns noch einmal dem Begriff der Gegenwärtigkeit zu, wird deutlich, dass ungelöste emotionale Konflikte beinahe zwingend dazu führen, dass unsere Gegenwärtigkeit und damit unsere Präsenz beeinträchtigt wird. Ein ungelöster emotionaler Konflikt resultiert meist aus der nahen oder fernen Vergangenheit – und nur in den seltensten Fällen aus der unmittelbaren Zusammenarbeit mit den Pferden! Dennoch senden wir diese Informationen aus der Vergangenheit, da sie durch unsere Blockaden nach wie vor ein Teil von uns sind. Dadurch werden sie für unsere Pferde Teil der gemeinsamen Gegenwart und sie reagieren darauf, obwohl diese Informationen mit der konkreten Situation nicht das Geringste zu tun haben. Für unsere Pferde senden wir also etwas, was sich jeglichem konkreten Zusammenhang entzieht und für sie daher verwirrend oder sogar verunsichernd ist.

Die uns zur Verfügung stehende Energie ist somit nicht nur Ausdruck unserer ungelösten emotionalen Konflikte, sondern auch Ausdruck unserer Gegenwärtigkeit oder Nicht-Gegenwärtigkeit und damit ausschlaggebend dafür, wie Pferde uns wahrnehmen.

Doch genau dieser Zusammenhang aus Körpergefühl und Gegenwärtigkeit macht es so schwierig. Wenn wir nicht in unserem Körper anwesend sind, sind wir nicht gegenwärtig, im übertragenen Sinne also ›nicht zu Hause‹, und können daher die Tür für unsere Gegen-

über auch nicht öffnen. Wir oder vielmehr unsere Energie und die damit einhergehende Lebendigkeit sitzen im wahrsten Wortsinn in der Vergangenheit fest.

Doch Lowens Ansatz der Bioenergetik eröffnet noch einen anderen wichtigen Zusammenhang. Unsere emotionalen Blockaden führen Lowen zufolge zu körperlichen Verspannungen. Wenn unser Körper verspannt und blockiert ist, ist es ihm nicht möglich, mit den Bewegungen des Pferdes mitzugehen, was beim Reiten jedoch unabdingbar ist. Wenn wir an irgendeiner Stelle blockiert sind – dem Fuß, dem Knie, dem Becken, den Schultern oder dem Kopf –, stockt die Bewegung, was einen harmonischen Bewegungsablauf, der den freien Fluss von Bewegung impliziert, unmöglich macht. Wilhelm Reich hat in diesem Zusammenhang den Begriff der *Muskelpanzerung* geprägt, womit er das Gesamtbild der chronischen Verspannungen meint. Diese Spannungen bezeichnet er als einen Panzer, der dazu dient, uns vor schmerzlichen und bedrohlichen emotionalen Erlebnissen zu schützen. Dieser Panzer wirkt sowohl nach innen als auch nach außen. Er schirmt uns vor gefährlichen Impulsen der eigenen Persönlichkeit ab und zugleich vor Angriffen von außen.<sup>31</sup>

Um mit Pferden arbeiten zu können – besonders wenn wir reiten –, versuchen wir daher, dieses Defizit an wirklicher Beweglichkeit auszugleichen, indem wir uns verkrampfen, uns mit den Beinen am Pferdebauch festhalten und uns statisch aufrecht halten. Wir versuchen also, diesen mangelnden Energiefluss und die fehlende innere Lebendigkeit durch Anspannung auszugleichen, anstatt uns vom Pferd körperlich und emotional bewegen zu lassen. Wir wirken also mit unserem ›Panzer‹ auf die Pferde ein, da wir versuchen, die Herausforderung des Reitens zu meistern, indem wir unseren Körper zu überwinden versuchen, anstatt uns ihm bewusst zuzuwenden.

*Die Voraussetzung für eine harmonische Zusammenarbeit mit Pferden ist die Belebung unseres Körpers und die damit einhergehende Beseitigung von emotionalen Blockaden als Grundlage für einen freien Energiefluss und die daraus resultierende Beweglichkeit und Präsenz (Gegenwärtigkeit).*

## Voraussetzungen für die Belebung des Körpers

Die Erfahrungen, die unser Körper tagtäglich macht, nehmen wir nur selten bewusst wahr. Wie es sich anfühlt, wenn wir etwas greifen, wie die Oberfläche dessen, was wir berühren, beschaffen ist, wie es sich anfühlt, wenn unsere Füße den Boden berühren, wie sich Wasser anfühlt, das über unsere Haut rinnt. In unserem Körper im jeweils konkreten Moment anwesend zu sein würde also zwangsläufig damit einhergehen, bewusst sinnlich wahrzunehmen. Das ist aber meist nicht der Fall, weil unser Leben in der Regel von unserem Verstand bestimmt wird. Wir orientieren uns häufiger mental als emotional in unserem Leben und die Frage »Was fühlst du gerade?« stellt für uns daher nicht selten eine sehr schwer zu beantwortende Frage dar, da wir die meiste Zeit gar nicht in unserem Körper anwesend sind und daher auch nicht wissen, was wir fühlen. Wenn wir in unserem Körper aber nicht anwesend sind, sind wir abwesend. Wenn wir abwesend sind, geschieht uns ein Moment, anstatt dass wir ihn erleben und somit in der Lage sind, ihn bewusst zu gestalten.

An dieser Stelle muss eingeräumt werden, dass wir in unserem modernen digitalen Zeitalter, das sich jede Minute selbst überholt, kaum eine andere Wahl haben, als uns den mit unserem Alltags- und Berufsleben verbundenen Zwängen zu unterwerfen, anstatt danach zu streben, den Moment bewusst wahrzunehmen, geschweige denn das Gefühl zu haben, ihn in irgendeiner Form gestalten zu können.

Doch gerade hier – und möglicherweise zieht es uns genau aus diesem Grund in unserer Freizeit zu den Pferden – bietet die Zeit, die

wir mit Pferden verbringen, und die unabdingbare Notwendigkeit, durch unseren Körper mit ihnen zu kommunizieren, eine unschätzbare Chance, um uns im Bewusstsein der Gegenwärtigkeit zu üben.

Der erste Schritt dazu ist das »Bewohnen des inneren Körpers«. Dieser Begriff stammt von Eckart Tolle und meint, den Körper von innen zu spüren, das pulsierende Leben in ihm, und dadurch bewusst wahrzunehmen, dass wir jenseits der äußeren Form sind.<sup>32</sup> Dieses Pulsieren ist nichts anderes als die bewusste Wahrnehmung der Energie, die in uns fließt und über die wir mit allem, was uns umgibt, verbunden sind. Die Energie, die unseren Körper mit Leben erfüllt, ist die Seele. Daher treten wir durch unseren Körper mit unserer Seele in Kontakt. Wenn wir den Kontakt mit unserem Körper vermeiden, vermeiden wir also nicht nur den Kontakt mit unserer Seele, sondern auch mit der uns umgebenden Welt. Diese Sichtweise lässt sich durch Alexander Lowens Überzeugung ergänzen: »Ich glaube, dass die Energie unseres Körpers mit der Energie ringsum in der Welt und im Kosmos verbunden ist und dass sich beide ständig gegenseitig beeinflussen. Der Mensch ist kein isoliertes Phänomen.«<sup>33</sup> Diese Aussage ist nahezu deckungsgleich mit dem bereits angeführten Zitat des Quantenphysikers Fritz-Albert Popp.

Es ist also nicht so, dass wir einen Körper *haben*, was suggeriert, dass es sich bei unserem Körper um eine von uns unabhängige Sache handelt, die wir in Besitz nehmen könnten, sondern dass wir unser Körper *sind*.

Wenn wir uns also fragen: »Wie bin ich?«, müssen wir uns nicht nur auf die Suche nach Adjektiven und Attributen machen, die unseren Charakter beschreiben, sondern wir müssen uns auch unserem Körper zuwenden. Unser Körper ist die Wiege unseres tatsächlichen Potenzi als im Sinne wirklicher Präsenz. Darum ist die Zusammenarbeit mit Pferden – ungeachtet ob sie nun auf dem Boden oder auf dem Rücken des Pferdes stattfindet – untrennbar mit der Belebung unseres Körpers

verbunden. In unserem Körper finden wir unsere wahre Haltung – die innere und dadurch die äußere und die damit verbundene Ausstrahlung.

Körperliche Steifheit überwinden wir folglich nicht, indem wir versuchen, uns gerade hinzustellen, uns aufrecht hinzusetzen, die Hacken tief zu drücken oder uns mit den Knien auf dem Pferd festzuhalten. Wir überwinden sie, indem wir uns unserer inneren Lebendigkeit zuwenden und gegebenenfalls ungelöste emotionale Konflikte lösen, welche unsere Energien ins Stocken gebracht haben.

## Körpergefühl und Körpergedächtnis

In der Zusammenarbeit mit unseren Pferden konzentrieren wir uns, wie bereits beschrieben, darauf, dem Körper eine gewisse Haltung abzuverlangen. Aus den oben genannten Zusammenhängen geht jedoch hervor, dass unsere körperliche Haltung und unsere Emotionen untrennbar miteinander verbunden sind. Wir können nicht an dem einen arbeiten, ohne auch unsere Aufmerksamkeit auf das andere zu lenken. Eine Verbesserung des Körpergefühls wird sich nicht einstellen, ohne dass wir unser Gefühl für uns selbst verbessern. Lowen drückt es so aus: »Das Leben des Körpers ist Fühlen.«<sup>34</sup>

Das mag uns manchmal vielleicht sogar bewusst sein, und dennoch fällt es uns nicht selten schwer, in unseren Körper hineinzuspüren, ihn also bewusst wahrzunehmen – was beim Reiten im Grunde jedoch unerlässlich ist. Intuitiv wissen wir vermutlich, dass unser Körper eben nicht nur ein Vehikel ist, sondern in Wahrheit ein Teil unserer Selbst, in dem viel mehr von uns verborgen liegt, als wir häufig wahrhaben oder aushalten können, weshalb wir auch häufig so ungern wirklich mit ihm auf Fühlung gehen.

Darum ist gerade die Zusammenarbeit mit Pferden weniger eine mentale als vielmehr eine emotionale Herausforderung, da wir durch

die Arbeit mit den Pferden nahezu zwingend mit unserem Körper und dadurch nicht nur mit unseren Emotionen, sondern mit unserer ganzen Lebensgeschichte in Kontakt kommen.

Wolf Büntig bringt das in seinem Vorwort zu Alexander Lowens Buch *Bioenergetik für Jeden* sehr schön auf den Punkt:

»Das Wahrnehmen und Annehmen der im Körper eingefleischten Geschichte und der im Keim schlummernden Möglichkeiten vermittelt – im Gegensatz zum hirnigen Memorieren – ein wirkliches Erinnern.«<sup>35</sup>

Mehr noch als unser Verstand ist unser Körper also in der Lage, unsere gemachten Erfahrungen zu erinnern. In unserem Körper sind diese Erinnerungen – häufig auch Erinnerungen, die uns auf mentaler Ebene nicht einmal bewusst sind – gespeichert. Lowen vergleicht unseren Körper in diesem Zusammenhang mit den Jahresringen eines Baumes, in welchen die Summe seiner Lebenserfahrungen strukturiert – »eingebaut« – werden.<sup>36</sup>

Denken tut also nicht nur unser Kopf! Laut dem Schweizer Körpertherapeuten für Alexander-Technik, Adrian Mühlebach, verfügen unsere Organe, Muskeln und Knochen ebenso wie unser Gehirn über lebensgeschichtlich entstandene Informationen. Daher lösen Gedanken automatisch Körperreaktionen aus.<sup>37</sup> Dies können wir uns beim Reiten zunutze machen, da ein Gedanke zwangsläufig mit einer häufig minimalen körperlichen Bewegung korrespondiert, die ausreicht, um dem Pferd die Hilfe zu geben, die es benötigt, um eine Bewegung einzuleiten.

»Auf der anderen Seite bedeutet das jedoch, dass unser Gehirn alle bisher gemachten Gedanken und Situationen auf Grund bisher gemachter Erfahrungen bewertet und entsprechende Körperreaktionen ausgelöst werden, wenn wir mit unserem

Körper in Kontakt gehen, da mit den über den ganzen Körper verteilten Rezeptoren Reaktionen ans Gehirn zurückgemeldet werden, die als gefühlte Emotionen ins Bewusstsein gelangen.«<sup>38</sup>

Wenn wir versuchen, unseren Körper bewusst zu fühlen, werden wir also zwangsläufig mit der ihm »eingefleischten Geschichte« konfrontiert.

## Trauma und Körpergefühl

Ich möchte mich an dieser Stelle etwas ausführlicher der Verbindung von Trauma und Körpergefühl – insbesondere durch sexuelle Gewalt ausgelöste Traumata – zuwenden, da der damit in Verbindung stehende Körperbereich beim Reiten eine zentrale Rolle einnimmt und diese Form der Traumatisierung, wie bereits erläutert, leider nicht selten vorkommt. Darüber hinaus sensibilisiert die folgende Auseinandersetzung mit durch sexuelle Gewalt ausgelösten Traumata und Körpergefühl für das komplexe Thema »Körpergedächtnis«, das im Zusammenleben von Pferden und Menschen eine entscheidende Rolle spielt.

Ein missbrauchter Mensch – ob er dieses Trauma noch bewusst erinnert oder nicht – fühlt sich in seinem eigenen Körper nicht sicher. Den eigenen Körper zu spüren oder wahrzunehmen ist schwer möglich. »Der Körper ist voll toter Stellen und blinder Flecken. Die Wiederbelebung dieser toten Stellen geht [...] immer einher mit der Intensivierung von Empfindungen und dem Wecken von Erinnerungen.«<sup>39</sup> Diese Verbindung ist gewissermaßen chronifiziert und bestimmte Körperempfindungen rufen automatisch bestimmte Gefühle hervor. Daher wird alles rationalisiert, und eine Verbindung des Denkens mit Körper und Gefühlen ist nicht möglich.<sup>40</sup> Jeder Versuch, den Körper bewusst wahrzunehmen, hat also zwangsläufig zur Folge,



dass bedrohliche Gefühle hervorgerufen werden. Das heißt, dass eine bestimmte Körperempfindung automatisch ein Gefühl hervorrufen kann, das mit der gegenwärtigen Situation nicht das Geringste zu tun hat. Der Körper eines traumatisierten Menschen ist somit quasi in der Vergangenheit gefangen.

Da dem so ist, wird, je nach Schwere des Traumas, von vornherein verhindert, den Körper bewusst wahrzunehmen. Er existiert quasi getrennt von dem Menschen und führt ein eigenes Dasein, das sich seinem bewussten Einfluss vollkommen entzieht. Der Körper wurde sprichwörtlich in der Vergangenheit zurückgelassen, wo sich der traumatisierte Mensch von ihm getrennt hat, um das Unerträgliche erträglich zu machen. Daher wird ein durch sexuelle Gewalt traumatisierter Mensch aus gutem Grund und um jeden Preis vermeiden, dass die toten Stellen seines Körpers durch bewusste Hinwendung wiederbelebt und dadurch Empfindungen intensiviert und Erinnerungen geweckt werden. Jedoch liegt genau in diesem Prozess das Potenzial der Heilung.

Für einen Menschen, der in seiner Vergangenheit ein solches Trauma erlebt und noch nicht integriert hat, rührt die in der Zusammenarbeit mit Pferden unabdingbare Anforderung, präsent zu sein und dadurch Sicherheit zu geben und den eigenen Raum zu wahren, nahezu zwingend an das erinnerte – oder verdrängte – Trauma. Er hat, meist sehr früh, schmerzhaft erfahren müssen, dass es ihm nicht gelingt, seinen eigenen Raum zu wahren und sich dadurch selbst zu schützen. Die an ihn gestellten Anforderungen bei der Zusammenarbeit mit Pferden sind daher fast unweigerlich mit Stress verbunden. Dieser Vorgang wird allerdings mit großer Wahrscheinlichkeit nicht bewusst erlebt. Eine Auswirkung des Traumas stellt die Automatisierung eines physiologischen Mechanismus dar, mit dem der Körper auf eine potenzielle Gefahr aufmerksam machen will.

Bessel A. van der Kolk, Leiter des HRI Trauma Center und Professor für Psychiatrie an der Harvard Medical School, schreibt dazu Folgendes:

»Der Alltag traumatisierter Menschen steht unter dem Vorzeichen des Traumas, gegenüber dem sie in ständiger Alarmbereitschaft verharren. Selbst wenn sie das Trauma bewusst verarbeitet haben, empfinden viele traumatisierte Menschen auch weiterhin Angst und erhöhte körperliche Erregung bei an das Trauma erinnernden Situationen oder auch nur lauten Geräuschen. Sie reagieren mit Kampf- oder Fluchtbereitschaft oder Erstarrung, oft ohne die Herkunft solcher extremen Reaktionen zu kennen [...].«<sup>41</sup>

Während Menschen mit PTSD<sup>42</sup> gegenüber ihrer Umwelt zu einem emotional gehemmten Verhalten neigen, reagiert ihr Körper auf bestimmte physische und emotionale Stimuli so, als ob die Vernichtungsdrohung noch immer präsent wäre. Anhand einer Vielzahl von Stichproben hat sich gezeigt, dass mit dem Trauma assoziierte Stimuli eine konditionierte autonome Erregung verursachen. Der im Zentrum des PTSD stehende Verlust der Neuromodulation führt zu einem Verlust der Affektregulierung. Traumatisierte Menschen gehen unmittelbar vom Reiz zur Reaktion über, ohne zuvor zu merken, was sie so erregt. Auch bei kleineren Stimuli neigen sie zu heftigen Empfindungen von Furcht, Angst, Wut oder Panik. Das lässt sie entweder überreagieren und andere einschüchtern oder sich verschließen und erstarren.<sup>43</sup>

Ich möchte an dieser Stelle noch einmal auf die im zweiten Kapitel gemachten Ausführungen zurückkommen. Im Zusammenhang mit einer Stresssituation, welche die physiologische Antwort auf eine wahrgenommene Gefahr darstellt und somit auch als Notfallreaktion

bezeichnet wird, kann unter der Umgehung des Großhirns quasi als »Kurzschluss« eine Stressreaktion ausgelöst werden.<sup>44</sup> Das heißt, dass ein Reiz eine körperliche Reaktion auslösen kann, ohne dass unser Großhirn, also unser Denken und bewusstes Erleben in irgendeiner Form daran beteiligt ist! Ein in der Vergangenheit als Stressor erlernter Reiz, ist also in der Lage, den Körper in Alarmzustand zu versetzen, ohne dass dieser Reiz in der Gegenwart als Bedrohung eingeordnet werden muss. Demnach kann jedes alltägliche Geräusch, ein Geruch oder ein Wort solch eine Notfallreaktion in uns auslösen, sofern sie in irgendeinem Zusammenhang mit dem erlebten Trauma stehen. Die Verbindung von Reiz und dadurch ausgelöster Stressreaktion läuft automatisch ab, ohne dass wir den Reiz mit dem meist im Verborgenen liegenden Trauma bewusst in Verbindung bringen.

Das Einzige was wir wahrnehmen ist unsere Körperempfindung, die etwas rückmeldet, was im Grunde eine Stressreaktion ist, an die wir uns in unserem Alltag angesichts der Häufigkeit aber derart gewöhnt haben, dass wir diesem Gefühl kaum noch Beachtung schenken. Ständig »unter Strom« zu stehen, das permanente Gefühl einer diffusen Bedrohung, ein undefinierbares Unwohlsein besonders in der Nähe von Menschen ist – mit wenigen Ausnahmen – für traumatisierte Menschen der Normalzustand.

Maria Heilmann erläutert Bezug nehmend auf die von Kaluza beschriebene »Kurzschlussreaktion« des Gehirns den Zusammenhang zwischen einer traumatischen Erfahrung und dem Unvermögen, diese konkret zu erinnern. Normalerweise arbeiten im Hirnstamm zwei Gedächtnissysteme zusammen – das sog. Hippocampus-System<sup>45</sup> und das Amygdala-System<sup>46</sup> –, die für die Stressverarbeitung besonders bedeutsam sind. Zusammen speichern sie Erinnerungen so, dass eine Person weiß, was in der Vergangenheit geschehen ist, dies auch zeitlich einordnen und erzählen kann. Wenn wir etwas erleben, arbeiten verschiedene Hirnareale normalerweise zusam-

men. Dadurch können wir Erlebnisse sprachlich wiedergeben und in einen zeitlichen und räumlichen Kontext einordnen. Anders ist es bei Erlebnissen mit traumatischem Stressniveau. Hier schaltet sich das Hippocampus-System ab, das vor allem für die zeitliche Einordnung, die Zusammenhänge einer Erfahrung und die Vernetzung mit Sprache zuständig ist, und das Amygdala-System arbeitet selbstständig oder weitgehend selbstständig weiter.

Dieses System, das man sich wie eine Art Feuerwehr vorstellen kann, beschäftigt sich nur mit den Teilen der Erfahrung, die am brennendsten sind. Das sind die Reize, die die heftigste Angst, die heftigsten Schmerzen und die unangenehmsten Gefühlsreaktionen erzeugen. Und genau die werden vom Amygdala-System gespeichert, zusammen mit den dazugehörigen Gefühlen, und zwar ohne jeden Zusammenhang und ohne Vernetzung mit dem Sprachzentrum einer Person.

Heilmann führt im Folgenden weiter aus, dass in diesem Zusammenhang die Erklärung dafür zu suchen ist, dass sich traumatisierte Menschen oft gar nicht oder nur bruchstückhaft an das traumatische Erlebnis erinnern und dass bestimmte Gerüche, Geräusche, Bilder, der Klang einer Stimme oder irgendetwas sonst heftigste Angstreaktionen und Körpererinnerungen (Herzklopfen, Atemnot, Übelkeit, Schwindel, Krämpfe, Schmerzempfindungen) auslösen. Auf emotionaler Ebene wird die traumatische Erfahrung so erlebt, als passiere sie gerade jetzt. Bei Erlebnissen von traumatischem Stressniveau werden die damit verbundenen Reize und Gefühle also ohne jeden Zusammenhang und ohne Vernetzung mit dem Sprachzentrum gespeichert.

Die Ereignisse, die zu diesen Gefühlen geführt haben, sind dem Großhirn häufig aber nicht nur nicht zugänglich, sondern überhaupt nicht vorhanden, da sie vor dem Hintergrund von Erlebnissen mit traumatischen Stressniveau nur in Bruchstücken ›aufgezeichnet‹ wurden. Das heißt, dass wir im Hinblick auf traumatische Erfah-

rungen nur über bruchstückhafte Erinnerungen verfügen, die sich meist auf unsere Gefühle und damit verbundene sinnliche Reize und Körperwahrnehmungen beschränken.

Was fehlt, ist der zeitliche und räumliche Zusammenhang sowie der Beziehungskontext der traumatischen Situation. Wären diese Zusammenhänge vorhanden, wäre klar, dass es sich um eine Erinnerung an ein weit zurückliegendes Ereignis handelt, das abgeschlossen ist und von dem keine Bedrohung mehr ausgeht. Das ist aber nicht möglich, weil die abgespaltenen Traumaanteile im Gedächtnis wie »eingefroren« sind und durch äußere oder innere Reize, die in irgendeiner Art und Weise im Zusammenhang mit dem erlebten Trauma stehen, immer wieder ausgelöst werden können.<sup>47</sup>

Heilmanns Ausführungen verdeutlichen, dass von einem traumatisierten Menschen jede alltägliche Situation als existenzielle Bedrohung erlebt werden kann, ohne dass diese einem konkreten Erlebnis zugeordnet werden könnte. Häufig ist für die Betroffenen nicht einmal der konkrete Reiz zu identifizieren, der die Reaktion ausgelöst hat, da wir im Alltag meist mit mehr als einem Reiz zur gleichen Zeit konfrontiert sind.

Möglicherweise wird durch die Notwendigkeit beim Reiten, ein Körperteil bewusst zu fühlen, also nicht die Bewegung ausgelöst, die wir uns wünschen, sondern eine Emotion, der wir uns unter Umständen nicht gewachsen sehen. Daher löst das Zusammensein mit Pferden in uns häufig tiefe Emotionen aus, da dies unweigerlich mit Körpergefühl und damit untrennbar mit unseren tatsächlichen Gefühlen verbunden ist.

Welche Gefühle durch eine Bewegung ausgelöst werden, ist nicht bewusst steuerbar und entspricht nicht immer dem, was wir fühlen wollen. Dies kann dazu führen, dass wir durch unsere körperliche Selbstorganisation versuchen, gewisse Bewegungen (unbewusst) zu vermeiden, um so zu verhindern, mit den damit verbundenen Gefüh-

len in Kontakt zu kommen. Das wiederum macht es uns unmöglich, uns auf dem Pferd frei zu bewegen, solange wir nicht bereit sind, mit den in unserem Körper gespeicherten Emotionen in Kontakt zu treten.

Die hier geschilderten Zusammenhänge sind für mich nicht abstrakt. Ansonsten hätte ich mir vermutlich kaum die Mühe gemacht, sie zu recherchieren. Ich selbst habe erfahren, wie selbstverständlich ein nicht vorhandenes Körpergefühl mit einem solchen verwechselt werden kann, da man es gar nicht anders kennt. Nicht zu fühlen ist der Normalzustand!

Ich war stets sehr stolz darauf, dass ich – mit Ausnahme von Verletzungen am Kopf – alles andere als wehleidig war. Ich hatte mir bei einem kleinen Unfall einmal zwei Bänder gerissen und einen Teil des Fußknöchels angerissen. Ich empfand diese Verletzung als kaum schmerzhaft, habe noch drei Pferde longiert und erst am Tag danach erwogen, ins Krankenhaus zu gehen – wobei ich mir noch Sorgen machte, dass die dortigen Ärzte mein Erscheinen als überflüssig bewerten könnten, was nach Röntgen und MRT jedoch nicht der Fall war.

Mir war damals nicht bewusst, dass diese körperliche Härte mit einer vollkommen verschobenen Körperwahrnehmung einherging. Alles jenseits meines Halses war für mich mehr oder weniger ›totes Land‹. Welche Auswirkungen das auf mein Vermögen, mich zu erden hatte, werde ich im nächsten Kapitel ausführlicher erläutern. Ich möchte hier zunächst schildern, wie mein Erstkontakt mit meinem Körper aussah, um ein konkretes Beispiel für die Konfrontation mit einem als Stressor erlebten Reiz und die damit verbundene (Körper-) Reaktion zu geben.

Ich war einundvierzig Jahre alt, als ich mit meinem Körper zum ersten Mal wirklich in Berührung kam. Ich war damals auf einer Weiterbildung zum EMDR<sup>48</sup> Coach auf Ischia. Unsere Ausbilderin

schilderte die Arbeit mit einer Klientin und in diesem Zusammenhang auch detailliert das erlebte Trauma der Klientin. Während meine Ausbilderin erzählte, begann mein Herz plötzlich zu rasen. Meine Brust verengte sich. Ich saß wie angenagelt auf meinem Stuhl und kämpfte um Luft, während Bilder und Gefühle, die ich nicht einordnen konnte, auf mich einströmten und mir unsagbare Qualen zufügten. Dann war es plötzlich so, als schalte jemand den Strom ab und mein Gehirn war schlagartig leer. Ich verlor das Gefühl für Zeit und Raum und wurde regelrecht aus meinem Körper katapultiert. Ich schwebte plötzlich über dem Geschehen, ohne noch etwas zu fühlen oder wirklich zu wissen, wer ich war und was ich hier tat, und konnte den Raum endlich verlassen.

Ich stand an der Steinmauer, blickte auf das blaue Meer und kehrte allmählich in meinen Körper zurück. Ich weinte nicht. Zu keinem Zeitpunkt. Ich empfand auch keinen Schmerz oder Trauer. Die Qual, die ich empfunden hatte, bevor ich aus meinem Körper katapultiert wurde, war jenseits des Schmerzes gewesen. Eine Form der undefinierbaren Panik. Ein Aufruhr ohne klares Gefühl.

Diese Vorgänge waren mir natürlich nicht fremd. Sie überfielen mich von Zeit zu Zeit immer mal wieder, ohne dass ich mir jemals einen Reim darauf hätte machen können. Mit der Zeit beruhigte ich mich in der Regel wieder und kehrte zur Tagesordnung zurück.

Diesmal war es jedoch anders, da meine Ausbilderin mir folgte. Sie meinte es gut und wollte mir helfen. Also nahm sie mich beiseite, bat mich auf einem Stuhl Platz zu nehmen und in den Körperbereich hineinzufühlen, in welchem ich diese Panik verorten konnte. Es war mein Beckenbereich. Sie bat mich, tiefer in meinen Unterleib hineinzuspüren und die Gefühle und Bilder, die aufkommen, kommen zu lassen. Ich tat, was mir gesagt wurde, während sie die Finger vor meinen Augen bewegte. – Was dann geschah, ist schwer in Worte zu fassen. Es kamen einige wenige Bilder und ein

Gefühl, dass mich ins Bodenlose riss. Es war von einer Größenordnung, die das Erträgliche sprengte. Es war Todesangst und ein sehr klarer Impuls, der sich in meinem Nackenbereich manifestierte, und ein einziger damit verbundener Satz: »Der Kopf darf nicht wissen, was der Körper weiß.«

Ich habe die Sitzung damals abgebrochen, weil ich intuitiv spürte, dass ein Zulassen all dessen, was in meinem Körper verborgen lag, in dem vorhandenen Rahmen nicht aufgefangen werden konnte.<sup>49</sup>

Nach meiner Rückkehr aus Ischia begann eine furchtbare Zeit. Es war, als sei etwas losgetreten worden, was ich nicht mehr aufhalten konnte. Immer wieder drängten einzelne Bilder, vor allen Dingen aber diffuse Körperempfindungen, die in mir immer nur eines auslösten – Todesangst –, an die Oberfläche. Ich begann, um meinen Verstand zu fürchten, da ich die ausgelösten Empfindungen nicht mehr kontrollieren konnte, sie jedoch so intensiv und stark waren, dass sie meine alltägliche Funktionalität massiv bedrohten. Mir wurde bewusst, dass ich für die konsequente Belebung dieser Gefühle einen geschützten Rahmen benötigte, und ich begab mich in eine Klinik. Kaum hatte ich diesen geschützten Rahmen, strömten die Erinnerungen in Form von sehr konkreten Körperwahrnehmungen und einzelnen Bildern in mein Bewusstsein.

Es hat mehr als vier Jahre gedauert, bis ich die damit verbundenen Gefühle nach und nach integriert habe. Ich war von Anfang an wild entschlossen, sie zuzulassen, da ich mir »das Land dahinter« – so habe ich es damals immer genannt – zurückerobern wollte. Ich hatte eine riesengroße Sehnsucht nach meinem Körper und intuitiv wusste ich, dass ich den Raum, den ich benötigte, um ihn in der Gegenwart bewohnen zu können, nur schaffen konnte, indem ich die Ereignisse, die ihn in der Vergangenheit gefangen hielten, ins Gefühl bekam, um sie infolgedessen heilen und loslassen zu können.



## Emotionale Staudämme

Durch das Fühlen unseres Körpers kommen wir, wie ich an meinem Beispiel zu verdeutlichen versucht habe, also mit unseren Emotionen in Kontakt. Ob wir wollen oder nicht. Das ist, wie von Mühlebach beschrieben, ein neurophysiologischer Vorgang, der auf zellulärer Ebene mit dem Austausch von Energie einhergeht, da Energie durch das Wechselspiel der Ladung und Entladung die Grundlage unserer körperlichen Funktionen schafft.

Wenn wir eine körperliche Blockade haben, ist also nicht nur unsere Beweglichkeit, sondern auch der freie Fluss unserer Energie eingeschränkt. Das Zusammensein mit Pferden ist ohne Bewegung nicht möglich. Da wir unseren Körper sowohl bei der Arbeit mit den Pferden auf dem Boden als auch beim Reiten bewusst einsetzen möchten, liegt es uns am Herzen, diese körperlichen Blockaden zu überwinden. Solche Blockaden überwinden wir jedoch nur, wenn wir – wie mit Verweis auf Lowen bereits ausführlich geschildert – diese »leblosen Körperpartien« wiederbeleben. Dadurch beleben wir jedoch nicht nur die Körperpartien, sondern auch die durch die Muskelverspannung blockierten Emotionen. Zur Erinnerung: Körperliche Verspannungen werden durch ungelöste emotionale Konflikte hervorgebracht.<sup>50</sup> Ich will versuchen, diese komplexen Zusammenhänge noch einmal zu veranschaulichen.

Denken wir an einen kleinen Bach mit Steinen. Wenn sich an diesen Steinen angespültes Geäst gesammelt hat, verkeilt es sich mit allem, was hinterherkommt. Es entsteht eine Barriere, einem kleinen Staudamm nicht unähnlich. Der gleichmäßige Fluss des Wassers ist unterbrochen. Es staut sich, entwickelt Wirbel und gefährliche Strömungen. Genau das findet statt, wenn in uns emotionale und daraus resultierende körperliche Blockaden vorhanden sind. Die Energie kann nicht mehr gleichmäßig fließen, so wie das Wasser an dem kleinen Staudamm, wodurch eine körperliche Blockade entsteht, die

sich in Muskelverspannungen bis hin zu Schmerzen in den betroffenen Körperbereichen äußert.

Auf der einen Seite des Staudamms herrscht eine erhöhte Energie, da die Energie hier stockt und nicht weiter fließen kann, ähnlich der beschriebenen Wirbel und Unterströmungen des Wassers. Auf der anderen Seite des Staudamms – »dem Land dahinter« – kommt weniger Wasser an, weil es so wie unsere Energie vor der Barriere aufgestaut ist. Ziel ist es also, die Energie, in unserem Bild das Wasser, wieder in einen gleichmäßigen Fluss zu bringen.

Möglicherweise werden wir bei diesem Prozess der Belebung jedoch, wie an meinem Beispiel beschrieben, mit einer Situation konfrontiert, die uns Angst macht. Zum einen wird ein Bereich, der bislang mit Energie überversorgt war, ausgeglichen – wir verlieren dadurch unter Umständen den Impuls, diese überschüssige Energie spontan auszuagieren. Das mag langfristig wohltuend sein, ist zunächst aber mit großer Wahrscheinlichkeit irritierend. Das plötzliche Fehlen dieses Energieüberschusses kann verwirrend sein, da wir einer Handlung, einem Verhalten und einem Ausdruck, den wir gewählt haben, um diesen Energieüberschuss zu kompensieren, plötzlich beraubt werden. Denn fehlt der Energieüberschuss, dann spüren wir auch keinen Drang mehr zu dieser kompensatorischen Entladung.

Erinnern wir uns an den mir zuteilwerdenden plötzlichen Energieschub, den ich bereits beschrieben habe. Ich war damals ›wie auf Droge‹ – ein Zustand, den ich durchaus genoss. Da ich jedoch aufgrund des erlebten Traumas und der damit verbundenen Notwendigkeit, große Bereiche in mir energetisch unterversorgt zu lassen und sie dadurch im Bereich des nicht Wahrnehmbaren zu belassen, war ich nicht in der Lage, diese zusätzliche Energie zu integrieren und dadurch gezwungen, sie zu verpulvern. Die Energie, die mir plötzlich zuteilwurde, agierte ich also ebenso schnell wieder aus, wie sie mich

›erfasst‹ hatte, weil ich sie nicht ›kanalisieren‹ konnte. Es gab in mir schlicht und ergreifend kein Flussbett für diese Energie. Sie war zu hoch für meinen ansonsten eher gedrückten Energiepegel. Sie türmte sich an meinen emotionalen Staudämmen auf und drohte mich zu überfluten, weshalb ich nicht anders konnte, als sie zu ›entladen‹.

Diese Anfälle von euphorischem Glück bewerte ich rückblickend keinesfalls negativ. Sie waren nur leider nicht zielführend. Sie waren kurz und intensiv und wichen einem Zustand, in dem ich zwar immer noch vieles schaffte und leistete, mein Lebensgefühl jedoch eher von einem Alldruck als von Freude am Leben geprägt war.

Die andere Seite des Staudamms stellt jedoch noch eine größere Herausforderung für uns dar. Durch die Beseitigung des Staudamms fließt plötzlich mehr Energie in einen Bereich, der bislang nur mit wenig Energie versorgt war. Energie ist Lebendigkeit. Das heißt, dass unterversorgte, also weniger belebte Bereiche in uns plötzlich lebendig werden. Sie werden für uns wahrnehmbar, fühlbar, erlebbar.

Energetische Staudämme haben immer eine Ursache. Wir kappen den Energiefluss an einer bestimmten Stelle in uns, weil wir uns der Lebendigkeit jenseits dieser Stelle nicht gewachsen sehen. Jenseits des über die Jahre errichteten Staudamms liegen möglicherweise unangenehme Erfahrungen, traumatische Erlebnisse, erlebte Verletzungen, die durch das strömende Wasser, also durch den Energiefluss, mit Leben erfüllt werden. Wir haben den Energiefluss somit unterbrochen, um die mit diesem Körperbereich in Verbindung stehenden Erinnerungen und Gefühle ›abzutöten‹. Beseitigen wir nun den Staudamm, werden diese Körperbereiche und damit die Erinnerungen, vor allen Dingen aber Gefühle, wieder mit Leben erfüllt.

Sehen wir uns bei diesem Versuch, unsere körperliche Selbstorganisation zu verändern, den damit einhergehenden Gefühlen nicht

gewachsen, kann das dazu führen, dass wir in unser körperliches Verhaltensmuster zurückfallen, da wir uns mit der Aufgabe, unser emotionales Verhaltensmuster zu verändern – bewusst oder unbewusst – überfordert fühlen.

Würde man versuchen, meinen damaligen Energiepegel als einer Art Fieberkurve darzustellen, wären die Amplituden wie Sinuskurven. Von sehr hoch zu sehr gedrückt. Heute sind diese euphorischen Ausschläge kaum noch vorhanden, sondern mein Sein hat sich auf einem mittleren Pegel eingependelt, den ich jedoch nicht als Durchschnitt empfinde, sondern als einen Zustand, bei dem die Schönheit des Lebens und sein sinnlich erfahrbarer Reichtum gleichmäßig durch mich hindurchströmt und mir eine Kraft verleiht, die mich kontinuierlich trägt.

Das war allerdings, wie bereits beschrieben, ein langwieriger und teilweise außerordentlich schmerzhafter Prozess. Staudämme sollten meines Erachtens nicht eingerissen, sondern allmählich abgetragen werden. Es würde uns wegschwemmen und die abrupte Lebendigkeit der abgetöteten Bereiche würde uns überfordern. Man muss sich an die Lebendigkeit des emotionalen Landes dahinter gewöhnen. Es benötigt Mut und Vertrauen, diesen Bereich zu erkunden und zu durchschreiten. Lebendigkeit ist Fühlen. Die Belebung der Bereiche jenseits der Staudämme bedeutet also nicht, sich abstrakt und kognitiv Verletzungen und traumatischen Erlebnissen zu stellen, sondern sie zu *fühlen*. Lebendige Angst, Wut und Trauer, in meinem Fall bis hin zu lebendiger Todesangst. *All das kann nur durch verwurzeltes Getragensein ausgehalten werden!*

Durch diesen Prozess bekam ich jedoch den Mut, mich selbst auszudrücken, weshalb ich nicht mehr gezwungen war, ein Mehr an Energie auszuagieren. Dieser Selbst-Ausdruck erforderte in meinem Fall eine vollkommene Umgestaltung meines Lebens. Ich änderte

meinen Wohnort und meinen Beruf. Ich fand eine Lebensform, die meinen innersten Bedürfnissen und meinem individuellen Vermögen entspricht.

Ich hatte durch diesen Prozess ein Flussbett für die zusätzliche Energie geschaffen, sodass sie Teil meines Lebens werden konnte. Es ist wie der Lautstärkenregler an einem Radio. Statt die Musik so laut zu drehen, dass die Ohren pfeifen, und sie dann wieder ausstellen zu müssen, weil man vollkommen überreizt ist, bin ich nun in der Lage, die Musik meistens hören zu können.

Um unsere körperlichen Muster zu verändern, benötigen wir also ein hohes Maß an Sicherheit. A. Mühlbach beschreibt als das Hauptmerkmal einer natürlichen Bewegungsorganisation die Ausrichtung des Körpers im Raum. Der Körper ist in der Horizontalen im Brustbereich nach allen vier Seiten gleichmäßig ausgerichtet und in der Vertikalen nach oben und nach unten.<sup>51</sup> Stellt man sich nun Pfeile vor, die in die jeweilige Richtung weisen, entsteht das Bild eines Baumes mit seiner Krone und dem verwurzelten Stamm.

Eine natürliche Bewegungsorganisation verleiht uns also die Sicherheit, die wir benötigen. Ein Baum ist sehr vielen Stürmen ausgesetzt und dennoch erreicht er die Stabilität, um diesen Stürmen zu trotzen, weil er durch seine Wurzeln fest in der Erde verankert und zugleich geschmeidig genug ist, um nicht zu brechen.

Geerdet sein heißt, seinen Standpunkt zu finden und in der Lage zu sein, Position zu beziehen. Das Vertrauen, das aus dem Gefühl einer tiefen Verwurzelung in unserem Dasein resultiert, gibt uns die Kraft, die Prozesse, die mit der Belebung dieser abgetöteten Bereiche einhergehen, auszuhalten. Die Erdung ist die Basis, um loslassen zu können! Nur wenn wir geerdet sind, können wir sicher gehen, nicht ins Bodenlose zu fallen, wenn wir loslassen. Auf die Aspekte der Erdung werde ich in Kapitel fünf noch ausführlich eingehen.

## Die Reaktion des Pferdes als Indikator für die menschliche Energie

Pferde reagieren, wie in Kapitel drei bereits beschrieben, auf unsere Energie. Sie nehmen intuitiv wahr, ob uns viel oder wenig Energie zur Verfügung steht. Steht uns wenig Energie zur Verfügung, sind wir für sie kein Sozialpartner, dem sie sich anschließen können, da ein schwaches Lebewesen nicht in der Lage ist, die Sorge für die Sicherheit eines anderen Lebewesens zu tragen, sondern in ihren Augen selbst in seiner existenziellen Sicherheit bedroht ist. Um in den Augen des Pferdes also ein Partner zu sein, der die natürliche innere Kraft besitzt, für seine und die Sicherheit anderer zu sorgen, ist es unabdingbar, dass wir voller Energie – also wirklich kraftvoll – sind.

Unsere Energie können wir jedoch nur anheben, indem wir uns dem komplexen Zusammenspiel von Körper, Wahrnehmung und Selbst-Ausdruck zuwenden. Wir können somit nur zu kompetenten Sozialpartnern unserer Pferde werden, wenn wir die Frage »Wie bin ich?« aus tiefstem Herzen beantworten können, indem wir uns und unsere Bedürfnisse kennen, fühlen und umsetzen. Nur so wird es uns möglich sein, anstatt einer »gedrückten Energie« oder »überstimulierten Energie« – die Pferde aus den oben genannten sehr natürlichen Gründen immer als verunsichernd empfinden – eine Energie zu erlangen, die es uns nicht nur möglich macht, für uns selbst, sondern auch für das uns anvertraute »Beutetier« Pferd Sorge zu tragen.

Der Versuch, unsere Emotionen durch gewisse Verhaltensweisen zu kompensieren – sei es nun durch ein starres und autoritäres oder ängstliches und verunsichertes Auftreten –, kann, wie Lowen sehr anschaulich dargelegt hat, nicht dazu führen, dass wir *wirklich* über einen ausgeglichenen Energiepegel verfügen. Daher werden sich unsere Pferde auch nicht *wirklich* bei uns sicher fühlen, solange wir kompensieren, sondern sie werden im Gegenteil ihrerseits dazu

gezwungen, die empfundene Unsicherheit durch eigene Verhaltensstrategien zu kompensieren.

Ein hoher Energiepegel äußert sich nicht nur durch strahlende Augen, sondern ein Mensch, der voller Energie ist, bewegt sich geschmeidig, leicht, harmonisch, gelassen und ohne Anspannung. Menschen mit einem niedrigen Energiepegel hingegen bewegen sich abgehackt, angespannt oder sogar hektisch. Sie wirken immer auf dem Sprung und *scheinen* eine Menge zu schaffen.<sup>52</sup>

Wenn Pferde in der Nähe eines Menschen Anzeichen von Unwohlsein, Unsicherheit und Stress zeigen (vgl. Kapitel zwei), ist das daher für mich immer ein Indiz dafür, dass der Mensch nicht über eine wirkliche Präsenz verfügt, sondern kompensiert, sich also unbewusst eines Abwehrmechanismus bedient, indem er seine Energie reduziert, um Gefühle zu vermeiden oder sie in Form einer Hyperaktivität auszuagieren.

Die Reaktion der Pferde auf uns gibt somit Aufschluss darüber, ob wir *wirklich* im Kontakt mit unserem Körper sind und unsere Energie daher frei fließen kann – oder eben nicht. Pferde reagieren auf unsere Energie und damit auf die Gesamtheit unserer Lebendigkeit – auf unser *Sein*, das ausschließlich in der Gegenwart stattfinden kann, da es per Definition das Präsens, also die Gegenwart ist.

Um das Zusammenspiel von Pferd und Reiter zu verstehen, muss man meines Erachtens daher etwas umfassender denken. Wie von Lowen beschrieben, strebt elektrische Ladung immer nach Ausgleich. Der lebende Organismus kann daher nur funktionieren, wenn ein Gleichgewicht zwischen Energieladung und -entladung besteht<sup>53</sup>. Lowen spricht in diesem Zusammenhang vom *lebendigen Organismus*. Nicht nur der Mensch, sondern auch das Pferd wird also dafür sorgen, dass sein Energiepegel seinen Bedürfnissen entspricht. Ein Pferd, das daher durch seine emotionale Disposition nicht in der Lage ist, sich

selbst zum Ausdruck zu bringen, indem es die Möglichkeit hat, seine Gefühle auszudrücken, wird seine Energieaufnahme unbewusst verringern, damit die Energiebilanz seines Körpers ausgeglichen ist.

Bedenken wir darüber hinaus, dass das Wechselspiel der Energien nicht innerhalb eines Körpers, sondern, wie von Lowen und Popp beschrieben, einen Austausch mit der Umwelt darstellt, wird deutlich, dass wir weitaus mehr Einfluss auf unsere Pferde nehmen als nur durch unsere Körpersprache oder die unmittelbare Einwirkung durch unseren Körper.

Denkbar wäre auch, dass das Pferd aufgrund unserer energetischen und damit körperlichen Blockaden nicht nur seinerseits blockiert, Blockaden entwickelt usw., sondern diese möglicherweise nach dem Prinzip des Ausgleichs zu kompensieren versucht, indem es mit Energieüberschuss oder einer gedrückten Energie reagiert, um im ›Pferd-Mensch-System‹ für ein Gleichgewicht der Ladung und Entladung zu sorgen.

Ich möchte in diesem Zusammenhang zu einer weiteren Überlegung anregen. Als Wort beschreibt Durchlässigkeit, dass etwas »durchgelassen wird«. Gemeint sind die reiterlichen Hilfen. Wahre Durchlässigkeit ist jedoch etwas Umfassendes. Das Pferd kann nur so durchlässig sein wie wir selbst. Diesem Zusammenhang werde ich mich im kommenden Kapitel zuwenden.

Ein Bewusstsein für die eigene Energie ist, wie in diesem Kapitel erläutert, also untrennbar mit einem Bewusstsein für unseren Körper und seinen aus emotionalen Konflikten resultierenden körperlichen Blockaden verbunden. Unsere Energien können wir nur ins Fließen bringen, indem wir die abgestorbenen Körperpartien wiederbeleben. Die Wiederbelebung dieser Körperpartien – und der damit verbundenen Emotionen – geht mit der Aufnahme von Energie einher. Wir können jedoch nicht mehr Energie aufnehmen, als wir durch Selbst-Ausdruck umsetzen können. Kräfte, die den Selbst-Ausdruck



hemmen, behindern also unsere energetischen Funktionen. In unserem Leben muss somit die Möglichkeit bestehen, uns selbst, unsere Bedürfnisse und Wünsche kreativ *auszuleben*, anstatt gezwungen zu sein, uns immer *zusammenzunehmen*.

Lowen spricht in diesem Zusammenhang von der zweiten Natur. Diese Bezeichnung wird häufig genutzt, um psychologischen und physischen Haltungen, die zwar ›unnatürlich‹ sind, aber so sehr zum Bestandteil des Menschen geworden sind, dass sie ihm ganz natürlich vorkommen, zu beschreiben. Der Begriff ›zweite Natur‹ impliziert also, dass es auch eine ›erste Natur‹ gibt, die frei von strukturierten Handlungen und Einstellungen ist.

»Wir können diese erste Natur negativ oder positiv definieren. Sie ist auf der körperlichen Ebene vorhanden, wenn es keine chronischen Muskelverspannungen gibt, die Gefühle und Bewegungen behindern, und sie ist auf der psychologischen Ebene vorhanden, wenn die betreffende Persönlichkeit keine Leugnungsmechanismen, Rationalisierungen und Projektionen entwickelt hat. Positiv ausgedrückt muss es eine Natur sein, die die Schönheit und Anmut behält, mit denen normalerweise alle Geschöpfe auf die Welt kommen.«<sup>54</sup>

Die erste Natur könnte also auch als unsere ursprüngliche Natur oder die Essenz unseres Wesens bezeichnet werden. Es ist nicht einfach, ins Gefühl zu bekommen, durch welche Erfahrungen und Erlebnisse wir von dieser ›ersten Natur‹ abgerückt sind. Wichtig ist jedoch, ein Bewusstsein dafür zu erlangen, dass unsere Verspannungen und andere Kompensationsmuster nicht unser natürlicher Zustand sind, sondern diese erst bei dem Versuch, unser ursprüngliches Wesen in eine für unser Umfeld und unser Leben kompatible Form zu pressen, entstanden sind.

Es ist möglich, zu dieser ursprünglichen Natur zurückzufinden, wengleich wir natürlich die in der Zwischenzeit gemachten Erfahrungen nicht ausblenden oder ungeschehen machen können. Sie haben uns geprägt. Jedoch sicher nicht nur zu Defiziten, sondern auch zur Ausbildung von vielen Fähigkeiten geführt. Man könnte den Prozess vielleicht so formulieren: Die Anmut und Schönheit der ersten Natur wieder ins das Gefühl bekommen und sie mit den Qualitäten, die wir im Laufe unseres weiteren Lebens entwickelt haben, zu ergänzen.

Das Ganze ist ein Prozess, der langwierig sein kann und möglicherweise viele Veränderungen in unserem alltäglichen Leben nach sich zieht, da wir bei diesem Prozess unter Umständen Zugeständnisse an unsere ›Funktionalität‹ machen müssen. Wir müssen bedenken, dass wir einen Teil unseres Panzers aufgeben, wenn wir uns auf den Weg machen!

Wenn wir jedoch beginnen, unseren Körper und unseren Geist als Einheit zu verstehen und nicht als voneinander unabhängig operierende Bestandteile unseres Selbst, und erfahren, dass Informationen erst zu Wissen werden, wenn wir sie erleben und fühlen, lösen wir einen Prozess der Heilung aus. Dieser wird mit großer Wahrscheinlichkeit mit einer wachsenden Sensibilisierung für unsere Pferde und dem Erkennen einhergehen, wann und wo wir sie unterstützen – und wo wir sie behindern.

Es geht also gar nicht zwingend um die Vollkommenheit der eigenen Bewegungsfreiheit und einen absolut ungehinderten Fluss der eigenen Energien – zumal es fraglich ist, ob ein Leben ausreicht, um das zu erreichen. Um was geht es dann? Es geht um ein Bewusstsein für das, was wir »senden«! Ein waches Selbst-Bewusstsein als Ausdruck dafür, dass wir die Verantwortung für uns selbst übernommen haben, was eine unabdingbare Grundlage dafür darstellt, dass sich unsere Pferde bei uns sicher fühlen können.



# Reiten ist Durchlässigkeit

Wie in den vorherigen Kapiteln bereits deutlich geworden ist, möchte ich im Rahmen dieses Buches dafür sensibilisieren, bei auftretenden Problemen zwischen Mensch und Pferd den Blick auf und in uns zu richten, anstatt die Fehler beim Pferd zu suchen.

Ich habe bereits auf den Zusammenhang von menschlichen Blockaden und dem daraus resultierenden »stockenden« Energiefluss verwiesen, der ausschlaggebend für unsere körperliche Beweglichkeit und Präsenz ist. In diesem Kapitel wende ich mich nun dem Reiten zu, um zu verdeutlichen, dass der freie Fluss unserer Energie und unser Vermögen zu reiten unmittelbar miteinander verbunden sind.

## Die Ausbildungsskala des Pferdes – eine Ausbildungsskala des Menschen

»Ziel der Ausbildung eines Pferdes ist es, das Pferd sowohl in physischer als auch in psychischer Hinsicht zur vollen Entfaltung seiner natürlichen Möglichkeiten zu bringen [...]«<sup>1</sup>, schreibt die Deutsche Reiterliche Vereinigung (FN). Weiterhin formuliert sie eine Skala<sup>2</sup>, in die sich die Ausbildung des Pferdes gliedert und die allen Reitern geläufig sein dürfte:

- Takt
- Losgelassenheit
- Anlehnung

Woraus eine *Durchlässigkeit* des Pferdes resultiert.<sup>3</sup>

Die Ausbildungsskala setzt sich fort mit:

- Schwung
- Geraderichten
- Versammlung

Ich möchte mich hier eingehender mit den ersten drei Punkten der Ausbildungsskala befassen, die der Gewöhnungsphase des Pferdes, also seiner Grundausbildung, entsprechen.

Beim Reiten handelt es sich um ein Zusammenspiel von Pferd und Reiter. Es ist also durchaus naheliegend, die Ausbildungsskala des Pferdes auch auf den Reiter anzulegen oder, anders ausgedrückt: Die Fertigkeiten des Reiters in den genannten Punkten bilden die Voraussetzung für die Umsetzung der einzelnen Punkte durch das Pferd.

Ich finde, dass der zitierte Satz daher auch auf den Menschen zur Anwendung kommen sollte und folgendermaßen umformuliert werden könnte: »Das Ziel eines jeden Lebens ist es, sich selbst sowohl in physischer als auch in psychischer Hinsicht zur vollen Entfaltung seiner natürlichen Möglichkeiten zu bringen.« In unserer mitteleuropäischen Kultur müsste man vielleicht noch »bringen zu dürfen« hinzufügen, da die Zwänge, denen wir uns unterworfen sehen, immens sind.

Die Anwendung des von der reiterlichen Vereinigung formulierten Satzes auf den Menschen wäre ganz im Sinne Lowens, da die »volle Entfaltung« den Selbst-Ausdruck impliziert und »seiner natürlichen Möglichkeiten« eine Überforderung ausschließt und von selbst verbietet, dass äußere und allgemeine Maßstäbe bei der psychischen und physischen Entfaltung angelegt werden, da die natürlichen Möglichkeiten eines Individuums stets individuell sind und daher niemals allgemeingültig sein können. Das gilt für den Menschen – und für die Pferde.

Die Ausbildungsskala formuliert demzufolge zwar ein allgemeines Prinzip, das es jedoch im Rahmen der jeweiligen Möglichkeiten umzusetzen gilt.

Würde man die Ausbildungsskala auf den Menschen übertragen, ergäbe sich daraus für seine Grundausbildung folgende Entwicklung – die natürlich nicht streng hierarchisch, sondern, wie bei den Pferden auch, als Zusammenspiel verstanden werden muss:

- Ausbalanciert (Takt)
- Losgelassen
- Geerdet (Anlehnung)

Das ist die Basis für die *menschliche Durchlässigkeit*, die mit dem freien Energiefluss<sup>4</sup> korrespondiert. Durchlässigkeit könnte somit auch als freier Energiefluss übersetzt werden.

Diese Durchlässigkeit des Menschen stellt die Grundlage für die Durchlässigkeit des Pferdes dar, da es dem Pferd unmöglich ist, einen der erforderlichen Punkte umzusetzen, solange der Reiter das Pferd durch seine eigene mangelnde Durchlässigkeit – die mit körperlicher Steifheit und Unbeweglichkeit einhergeht – behindert. Mit dieser von mir formulierten These werde ich mich im Verlauf des Kapitels ausführlich auseinandersetzen.

Die FN hat dieses Zusammenspiel von reiterlichem Sitz und der Bewegung des Pferdes sehr schön auf den Punkt gebracht und fordert im Hinblick auf die Ausbildung des Reiters daher eine vielseitige Ausbildung, um so, als wichtigste Grundlage für einen ausbalancierten Sitz, möglichst vielfältige Bewegungserfahrungen zu sammeln. Als wichtigstes Ausbildungsziel wird die Harmonie von Pferd und Reiter gefordert, wobei der *ausbalancierte* und *losgelassene* Sitz in allen Disziplinen die Voraussetzung für

eine korrekte Hilfengebung und Einwirkung auf das Pferd darstellt.<sup>5</sup>

Die Amerikanerin Sally Swift formuliert es so: »Ein noch ungerittenes Pferd kann rennen, Kapriolen schlagen und dabei seinen Bewegungsablauf immer ausbalancieren. Wenn Sie sich auf den Pferderücken setzen, verändert sich die Situation. Das Pferd muss sich nun mit Ihrem Gewicht auf seinem Rücken ausbalancieren und auf Ihre Hilfen reagieren. Ob ihm das gelingt, hängt im Wesentlichen von Ihrem Gleichgewichtsgefühl beim Reiten ab.«<sup>6</sup>

Einen ausbalancierten und losgelassenen Sitz können wir jedoch nur haben, wenn wir selbst

- in Balance sind – aus unserer Mitte heraus handeln
- losgelassen sind – frei von Blockaden
- geerdet sind – da uns sonst die Sicherheit und Stabilität fehlen würde, um loslassen zu können

Diese Aspekte würden daher im übertragenen Sinne die Ausbildungsskala des Reiters – die dem Ziel der eigenen Durchlässigkeit im Sinne eines freien Energieflusses folgt – darstellen. Nur so können wir zu einer unverkrampften und anmutigen Beweglichkeit finden!

## **Menschliche Durchlässigkeit als Voraussetzung für eine harmonische Zusammenarbeit mit dem Pferd**

Im Folgenden möchte ich dafür sensibilisieren, wie eng das Zusammenspiel von Balance, Losgelassenheit und Erdung mit dem Reiten verbunden ist. Dazu werde ich auf wesentliche Aspekte des losgelassenen und ausbalancierten Sitzes eingehen, um ein Bewusstsein für die Zusammenhänge und Auswirkungen zu schaffen.

## Balance – Der Beckenraum

Unser Beckenraum ist unser energetisches Zentrum. Dieses energetische Zentrum befindet sich knapp sechs Zentimeter unterhalb des Bauchnabels und wird bei den Japanern als »Hara« bezeichnet, was so viel bedeutet wie »Lebensmitte«. Wenn wir in der Leibesmitte unser Zentrum haben, sind wir gemäß dem Begriff »Hara« folglich auch in Hinblick auf unser Leben in unserer »Mitte«.

Die Mitte beschreibt einen ausgewogenen Zustand zwischen zwei Polen. Wenn wir also zentriert sind, befinden wir uns in Balance und haben somit einen ausgeglichenen Energiepegel. Wir leben und handeln aus unserer Mitte heraus, was uns Stabilität und eine ruhige Ausgewogenheit der Kräfte verleiht. Karlfried Dürckheim schreibt dazu:

»Im ausgebildeten Hara besitzt der Mensch Kraft und die zuverlässige Präzision zu Leistungen und Taten, die auch das vollendetste Können, der härteste Wille und die gespannteste Aufmerksamkeit allein nicht zu gewährleisten vermögen. Vollendet gelingt nur, was mit Hara getan wird.«<sup>7</sup>

Sally Swift hat sich mit ihrem Ansatz »Centered Riding – Reiten aus der Körpermitte« darum verdient gemacht, Reitern einen anderen Zugang zum Reiten zu ermöglichen, indem sie die klassische Reitlehre vom »Was« ins »Wie« übersetzt hat.

Der von ihr gelehrt Weg führt über die Zentrierung in der Körpermitte und zielt auf eine perfekte körperliche und geistige Übereinstimmung zwischen Pferd und Reiter hin.<sup>8</sup> Nur wenn wir zentriert, ausbalanciert und in Harmonie mit unserem eigenen Körper sind, werden wir es vermeiden können, die Grundbalance des Pferdes zu stören. Das Pferd kann sich nur dann wirklich schwungvoll und ausdrucksstark bewegen, wenn wir als Reiter diese Harmonie erreicht

haben, so Sally Swift.<sup>9</sup> Das Pferd kann sich also nur so gut bewegen, wie wir uns selbst bewegen können!

Sally Swift bezeichnet das Zentrieren auch als »den eigenen Schwerpunkt finden«<sup>10</sup> und arbeitet dazu mit einem inneren Bild, bei dem sich der Mensch vorstellt, wie eine Kugel oder ein Ball in die eigene Körpermitte fällt, die sich inmitten unserer Beckenschale befindet<sup>11</sup>, also ca. sechs Zentimeter unterhalb unseres Bauchnabels. Dieses zum Reiten benötigte Körperzentrum entspricht somit dem japanischen »Hara«. Sally Swift beschreibt selbst, dass ihre Entdeckung der Beherrschung des Körpers aus der eigenen Mitte heraus nicht neu ist, sondern dass dieses Zentrum im Zusammenspiel mit der Atmung bereits vor über 2000 Jahren im fernen Osten bekannt war und auch die Grundlage der fernöstlichen Kampfkünste darstellt.<sup>12</sup>

Mabel Elsword Todd hat in ihrem Buch »Der denkende Körper« folgende Beobachtung gemacht: »Der Mensch beschäftigt sich mehr und mehr mit den oberen Regionen seines Körpers, mit intellektueller Betätigung, mit der Entwicklung der Sprache und manueller Fertigkeiten. Zusammen mit falschen Vorstellungen von Gestalt und Gesundheit hat dies zu einer Verlagerung des Gefühls für die eigene Stärke von unten in die Kopfregion geführt. Mit dem Gebrauch des oberen Teils seines Körpers für Kraftanstrengungen hat er den kreatürlichen Gebrauch umgekehrt und somit in großem Ausmaß beides verloren, die differenzierte Sinneswahrnehmung des Tieres und auch den Zugang zu der Kraft, die in der unteren Wirbelsäule und Beckenmuskulatur verankert ist.«<sup>13</sup>

Wie Mabel Elsword Todd beschreibt Alexander Lowen, dass unserer Unterkörper viel »tierischer« ist als unser Oberkörper, da die Funktionen des Unterkörpers viel instinktgebundener und weniger bewusst kontrollierbar sind. Diese Ansicht vertritt auch Eckart Meyners in seinem Buch *Bewegungsgefühl und Reitersitz*<sup>14</sup>.



Lowen bezeichnet den Bauch buchstäblich als »Sitz des Lebens«, wodurch unser Körper im Grunde in der Beckenschale sitzt. Dieser »animalischen Natur«, die unserem Unterkörper laut Lowen inneohnt, verdanken wir Merkmale wie Rhythmus und Anmut. Jede Bewegung, die frei vom unteren Teil des Körpers aus fließen kann, ist also anmutig und rhythmisch. Wenn wir uns von der Basis weg nach oben orientieren, verlieren wir somit unseren natürlichen Rhythmus und unsere Grazie.<sup>15</sup> Einen Rhythmus setzen wir also von unserem Bauch aus um. Was vom Kopf kontrolliert ausgeführt wird, kann somit niemals rhythmisch sein. Daher wird auch so häufig vom Reitergefühl gesprochen. Damit ist kein Gedanke gemeint, durch den wir Verständnis für das Pferd haben, sondern ein tief in unserem Becken verwurzeltes Gefühl, das es uns ermöglicht, einen Rhythmus aufzunehmen und uns zu bewegen.

Reiten ist Rhythmus! Es ist das Gefühl für die Bewegungen des Pferdes, das nur in unserem Unterleib und niemals in unserem Kopf entstehen kann. Wenn unser Schwerpunktzentrum ins Becken rutscht, wobei die Füße als Energiestütze dienen, kann man das »Selbst« im unteren Bauch verankert spüren.<sup>16</sup> Reiten ist mit unserem »Selbst« also unmittelbar verbunden! Solange wir von diesem abgetrennt sind, wird es uns nur schwer möglich sein, gefühlvoll die Bewegungen des Pferdes aufzunehmen und geschmeidig mit unserem Körper auf diese Bewegungen zu antworten. Reiten ist somit eine ausgesprochen sinnliche Angelegenheit – und vielleicht fällt es uns genau aus diesem Grund als Erwachsene häufig so schwer. Sinnlichkeit kommt in unserem mitteleuropäischen Alltag nur ein untergeordneter Stellenwert zu, unserer oberen Körperhälfte und unserem Intellekt hingegen ein sehr übergeordneter.

Die häufigste Störung des Rückens und Beckenraums hat ihren Grund in einem angespannten Gesäß, so Lowen. Er vergleicht unsere Angewohnheit, unser Becken nach vorne zu schieben und das Gesäß einzuziehen, mit dem eingeklemmten Schwanz eines geschlagenen

Hundes.<sup>17</sup> Umgangssprachlich gibt es dazu ein Sprichwort: »Da muss man eben mal die Hinterbacken zusammenklemmen.« Wenn wir diese Redewendung benutzen, meinen wir, dass man sich eben mal zusammenreißen muss. Im Sinne Lowens würde es jedoch nichts anderes zum Ausdruck bringen als die Tatsache, sein »Selbst« verleugnen zu müssen, um eine Situation zu überstehen oder in ihr zu bestehen.

Lowen beschreibt den gesunden Körperbau, bei welchem die Energie frei fließen kann – im Gegensatz zum angespannt kompensierenden –, als eine Haltung, bei der das Gewicht des Körpers vorne auf den Fußballen liegt und der Körper durch das locker gehaltene Becken ausbalanciert ist. Die Knie sind leicht gebeugt und dienen so in jeder Belastungssituation als Stoßdämpfer. In dieser Haltung werden Belastungen (durch Schwerkraft und/oder durch alle belastenden Lebenssituationen) durch die Wirbelsäule in das Becken und durch die Beckenknochen in die Hüftgelenke geleitet. Da die Beine in einer Linie mit dem Körper stehen, wird das Gewicht des Körpers durch die Beine und Füße in den Boden geleitet.<sup>18</sup>

Diese Haltung entspricht genau der Haltung, die wir beim Reiten benötigen! Eckart Meyners differenziert diese Haltung folgendermaßen: »Der aufrechte Sitz ist nur einzunehmen, wenn der Reiter optimal auf den Sitzbein-Schambein-Ästen sitzt. Nur in dieser Position werden die Akupunkturpunkte an den Sitzbeinhöckern, die für die natürliche Tonisierung (Spannung – Entspannung) der Rückenmuskulatur zuständig sind, ständig angeregt.«<sup>19</sup> Diese Haltung des Beckens entspricht dem »lockeren Becken« Lowens, welches uns in die Lage versetzt, uns auszubalancieren.

Bei der geforderten Haltung des Reiters handelt es sich also nicht um etwas, was wir uns teilweise qualvoll abverlangen müssen, sondern um etwas Natürliches. Der reiterliche Sitz entsteht quasi von ganz

alleine, wenn wir in der Lage sind, uns aus unserem Zentrum heraus auszubalancieren – was jedoch nicht so leicht ist, wie es hier klingt.

Wie wichtig es ist, dass wir unseren Körper beim Reiten richtig einsetzen und dadurch die Stöße, die unser Körper beim Reiten erhält, durch unseren Körper abfangen, beschreibt auch die Centered Riding Instruktorin Angelika Engberg<sup>20</sup>. Gelingt uns das nicht, kann unser Körper dauerhaft Schaden erleiden, und der einführende Sitz, der das Aussitzen erst möglich macht, ist ohne die von Lowen beschriebene Wechselwirkung von Becken, Beinen und Füßen unmöglich.

Wir müssen lernen, unsere Bewegungen als ein Zusammenspiel unseres *gesamten Körpers* zu verstehen, bei dem das Becken eine zentrale Rolle einnimmt. Die Haltung unseres Beckens hat eine unmittelbare Auswirkung auf die Haltung unseres Oberkörpers und der Beine. Nichts kann in unserem Beckenraum geschehen, ohne dass es den Rest unseres Körpers und dadurch unseren gesamten Bewegungsablauf positiv oder negativ beeinflusst. »Nur wenn die Hüftgelenke frei von Verspannungen sind, kann der Reiter sein Bein locker fallen lassen – woraus sich automatisch der federnde Absatz ergibt. Das Nach-unten-Federn des Absatzes ist kein aktiver Vorgang, wie von Ausbildern häufig gefordert wird. Würde der Reiter Druck in die Bügel legen, um den Absatz zum tiefsten Punkt zu machen, würde er dadurch nämlich im Becken blockieren.«<sup>21</sup> Was in unserem Zentrum geschieht, entscheidet also darüber, ob wir uns frei bewegen können oder blockiert sind. Umgekehrt drückt die Haltung des Beckens aus, ob wir uns frei fühlen oder in uns gefangen sind.

Auf diesen Zusammenhang verweist auch Lowen. Wenn wir unser Becken nach vorne ziehen und den Hintern einklemmen, blockieren unsere Knie und der untere Rücken ist für Schmerzen in diesem Bereich disponiert. Das Gewicht des Körpers liegt in diesem Fall auf den Fersen. Wenn wir unser Becken zu weit nach hinten kippen, tragen wir die Belastung im oberen Rücken. Lowen beschreibt in

diesem Zusammenhang, dass der Mensch jemand oder etwas auf seinem Rücken herumträgt.<sup>22</sup>

Auch hier möchte ich wieder auf eine Redewendung verweisen: »Ich trage die ganze Last alleine auf meinen Schultern.« Die Last, die wir empfinden, mag sich also in unseren Schultern manifestieren, hat ihren Ursprung jedoch in unserem Beckenraum und in unserem – möglicherweise nicht vorhandenen – Zentrum. Wir haben in unserem Wortschatz sehr viele Formulierungen, um zum Ausdruck zu bringen, wie sich eine emotional belastende Situation auf unseren Körper auswirkt. Beginnen wir diesen leicht gesagten Sätzen bewusst nachzuspüren, können sie ein wertvoller Wegweiser für den Zusammenhang von emotionalem Ursprung und körperlichen Blockaden sein.

In unserem Bauchraum befindet sich unsere Lebensmitte. Er ist also der Ort und Ausdruck unseres Lebens. Im Becken empfangen wir Frauen durch den Geschlechtsakt unsere Kinder. Wir tragen sie dort aus und schenken ihnen von dort aus ein neues Leben. Dieser Körperbereich ist also untrennbar mit Eigenschaften wie Lust, Liebe und Leben verknüpft und macht ihn deshalb zu einem so sensiblen und für Kompensationen anfälligen Körperteil.

Gerade in unserer Kultur fällt es uns so schwer, in Kontakt mit diesem Bereich zu kommen. Betrachten wir einmal die Menschen der Südsee, Afrikas und Südamerikas, wie sie locker mit ihren Hüften wiegen und schwingen und wie sie voller Grazie und Anmut schreiten und ihr Körper ganz selbstverständlich Ausdruck ihrer selbst ist, erscheinen wir Mitteleuropäer mit unseren angespannten Hintern und unserem steifen Gang dagegen blass und leblos. Lebendige Sinnlichkeit, der unbeschwerter Ausdruck eines Lebensgefühls durch Tanz und Bewegung, ist unserer Kultur fremd. Wir haben, wie Mabel Edward Todd so anschaulich beschrieben hat, unser Gefühl und unsere Stärke vom unteren Bereich nach oben – in den Kopf –

verlagert. Doch diese »Kopflastigkeit« beeinträchtigt nicht nur unser energetisches Gleichgewicht, sondern, wie bereits beschrieben, auch unser reiterliches Vermögen.

Anstatt uns beim Reiten also von unserem Zentrum leiten zu lassen und all unsere Kraft daraus zu schöpfen, versuchen wir diese Aufgabe allzu häufig mit dem Kopf zu bewältigen und die geforderte körperliche Haltung intellektuell umzusetzen. Bewegungsgefühl kann jedoch nur entstehen, wenn wir »unseren Blick nach innen richten«, anstatt uns ausschließlich an den Anweisungen des Ausbilders zu orientieren, so Meyners<sup>23</sup>.

Wie aus den formulierten Zusammenhängen deutlich wird, ist der reiterliche Sitz also keine intellektuelle Erfindung und hat nichts mit Etikette oder Dogma zu tun. Der reiterliche Sitz wird gelehrt, weil er das *Resultat* von Balance ist und daher die einzige Möglichkeit darstellt, sich zuverlässig auf dem Pferd zu halten, da jedes noch so festgeklemmte Knie – wie von de la Guérinière bereits vor 200 Jahren formuliert<sup>24</sup> – nicht leisten kann, was wirkliche Balance vermag. Wenn wir uns in Balance befinden, ist unser Oberkörper also quasi von »ganz allein« aufrecht, der Kopf getragen, das Becken schwingt, die Knie federn, der Absatz (nicht die Ferse!) ist der tiefste Punkt, und Fußgelenke und Becken bilden eine Linie. Wenn wir uns in Balance befinden, sind wir somit stabil und beweglich zugleich. Was für eine schöne (Lebens)-Haltung!

Wie mit Bezug auf Lowen bereits ausführlich erläutert, ist diese Balance mit unserem »Selbst« jedoch zu einer untrennbaren Einheit verbunden, da jegliche Abweichung, Kompensation und emotionale Unterdrückung zu körperlichen Verspannungen führt und ein Loslassen – nicht nur auf emotionaler Ebene – unmöglich macht, wodurch das Finden des eigenen Schwerpunktes erschwert bis unmöglich wird. Aus diesem Grund ist Reiten für mich unmittelbar mit Leben verbunden.

Ich möchte hier noch einmal Lowen anführen, der im Hinblick auf den Bauchraum folgendes beschreibt:

»Ob wir nun lachen, oder weinen, es ist der Bauch, wo wir unser Leben mit Kraft und Saft erleben. [...] Wir ziehen den Bauch ein, um Gefühle von Traurigkeit zu unterdrücken. Wir ziehen den Bauch ein, um Tränen und Schluchzen zu kontrollieren. Wenn wir loslassen, laufen wir Gefahr, ein tiefes Weinen aus dem Bauch herauszulassen. Damit ermöglichen wir aber auch ein tiefes Bauchgelächter.«<sup>25</sup>

Bedenkt man nun, dass wir Lowen zufolge 90 Prozent<sup>26</sup> unserer Bewegungen unbewusst ausführen, wird deutlich, wie groß die Bedeutung dieser Verbindung von Leben und Reiten ist. Unser Beckenbereich ist durch den Intellekt nicht kontrollierbar. Nur wenn wir eine tiefe Verbindung zu diesem Bereich herstellen, können wir uns in die Bewegungen des Pferdes einfühlen, da dieser Bewegungsablauf zu komplex ist, als dass wir ihn bewusst steuern könnten.

Unser Beckenbereich ist unsere Lebensmitte. Uns ein Leben jenseits einer Balance ohne die Möglichkeit des Selbst-Ausdrucks abzuverlangen, auf der anderen Seite jedoch von uns zu erwarten, dass wir ausbalanciert auf dem Pferd sitzen, ist meiner Ansicht nach ein Ding der Unmöglichkeit.

Reiten beginnt für mich daher bei Lebensfreude, der Identifikation mit dem eigenen Körper und der Möglichkeit zum Selbst-Ausdruck im eigenen Leben und der damit verbundenen Energie. Wenn wir so an unseren Wunsch zu reiten herangehen, werden wir entdecken, wie die Pferde in unserer Nähe aufblühen. Wie sie voller Freude beginnen mitzuarbeiten und ihrerseits die Möglichkeit erhalten, mit uns ihrer eigenen Lebendigkeit durch Bewegung Ausdruck zu verleihen, Schwung zu entwickeln und losgelassen und durchlässig zu sein.

Häufig beklagen wir, dass unsere Pferde angespannt, müde, lustlos und ohne Ausdruck in der Bewegung sind. Doch wie sind wir? Sind wir entspannt, voller Energie und unsere Bewegungen Ausdruck unserer inneren Lebendigkeit? Wie sollen unsere Pferde diese Eigenschaften entwickeln, wenn wir sie nicht in die Zusammenarbeit mit einbringen?! Reiten bedeutet für mich somit in erster Linie Lebendigkeit und nicht die mechanische Umsetzung einer Theorie.

## Losgelassenheit – die Atmung

*»Menschen mit geringer Energie sind schlechte Atmer.«  
A. Lowen<sup>27</sup>*

Entspanntes Atmen geht beim Einatmen nach unten und außen. Der Bauchraum vergrößert sich, die unteren Rippen heben sich durch die Kontraktion des Zwerchfells und der Brustraum weitet sich nach außen. Mit unserem Atem erreichen wir also vier zentrale Energiezentren<sup>28</sup>, die für unsere Persönlichkeit, unseren Willen, unsere Selbstsicherheit, Liebe, Vertrauen, Hingabe – aber auch Trauer und Schmerz – und die Kommunikation unserer Wahrheit stehen. Diese vier Energiezentren verkörpern die Grundlage für unseren Selbst-Ausdruck: Lebensfreude – Selbstsicherheit – Vertrauen und Kommunikation.

Wenn wir in der Lage sind, frei zu atmen, versorgen wir diese Lebensbereiche mit Energie. Unser Atem berührt in jeder Minute mehrmals die Bereiche, durch die wir unserer Lebendigkeit Ausdruck verleihen.

Atmen wir flach, in der so genannten »Brustatmung«, sind diese Energiezentren und die damit verbundenen Qualitäten energetisch unterversorgt und unsere Lebendigkeit infolgedessen reduziert.

Der Atem nimmt in unserem Leben also eine zentrale Rolle ein. Atembewegungen sind wie Wellen. Wellen sind Bewegung und Bewegung ist Leben und wir leben, indem wir atmen. Wenn der

Lebensatem erloschen ist, dann sind wir tot. Der Atem verkörpert also die Essenz unseres Daseins. Im Sanskrit wird dieser Atem auch als Prana bezeichnet, was übersetzt so viel heißt wie Lebenshauch und Lebensenergie. Prana ist vergleichbar mit dem Chi im alten China. Durch unseren Atem führen wir uns somit die Energie zu, die wir zum Leben benötigen. Und zwar nicht nur in physischer Hinsicht, sondern auch in emotionaler und spiritueller.

Die mit dem Atem verbundenen (emotionalen) Bereiche sind jedoch komplex. Daher missglücken Versuche, die eigene Atmung durch das Erlernen einer Atemtechnik zu verbessern, nicht selten. Als Erwachsene haben wir häufig durch chronische muskuläre Verspannungen gestörte Atemweisen. Unzureichende Atmung ist jedoch kein bewusstes Phänomen, sondern das Ergebnis chronischer Muskelverspannungen, die die Atembewegungen des Körpers behindern. Sie treten in Kiefermuskeln, Hals- und Schultermuskeln, den Muskeln des Brustkorbs und der oberen Rückenpartie und in den Bauch- und Beckenmuskeln auf. Diese Verspannungen sind Lowen zufolge ein Resultat emotionaler Konflikte, die bis in die Kindheit zurückreichen können:<sup>29</sup>

»So sollen z.B. verspannte Kinnbackenmuskeln den Impuls zu beißen [...] ›bändigen‹, während verspannte Halsmuskeln den Impuls abwehren zu schlagen. [...]. Solche und andere Impulse werden nicht nur unterdrückt, sondern sogar aus dem Bewusstsein verdrängt, indem man die Intensität seiner Gefühle reduziert. Man hat nicht das Bedürfnis zu schlagen, weil man nicht zornig ist; nicht das Bedürfnis zu weinen, weil man nicht traurig ist; kein Verlangen, einen anderen Menschen zu berühren, weil man keine Liebe fühlt. Gefühle werden reduziert, indem man den Energiepegel niedrig hält. Kleine Kinder lernen schon früh, dass man schmerzliche Gefühle einfach ausschalten oder abschwächen kann, indem man den Atem anhält.«<sup>30</sup>



Der Kehle kommt in diesem Zusammenhang eine besondere Bedeutung zu. Nur wenn sie sich weit öffnet, können wir tief einatmen. Doch gerade die Kehle ist bei vielen Menschen verengt – zugeschnürt. Eine verengte Kehle erschwert jedoch das Atmen. Der umgangssprachliche Satz »Es schnürt mir die Kehle zu« deutet bereits auf die tiefe Verbindung zwischen diesem Organ und unseren Gefühlen hin. Wenn wir von etwas berührt oder blockiert sind, dann bringen wir dieses Gefühl zum Ausdruck, indem wir über unsere Kehle sprechen. Wenn wir traurig sind und dieser Trauer nicht Ausdruck verleihen, sagen wir zum Beispiel: »Ich habe einen Kloß im Hals.« Wenn es uns nicht gelungen ist, uns in der Gegenwart eines anderen Menschen Ausdruck zu verleihen, sagen wir nicht selten: »Man hat mich abgewürgt.«

Bei einem tiefen Schluchzen lösen sich Verspannungen in der Kehle. Doch Schreien und Weinen, selbst ein tiefes Seufzen sind Gefühlsausdrücke, die wir nur selten zulassen können. Wir können emotionale Blockaden lösen, indem wir die Kehle wieder in Bewegung bringen. Dazu müssen wir nicht unbedingt schreien. Auch singen oder tönen belebt bereits die Kehle und hilft uns, tiefer zu atmen und dadurch unseren Körper wieder zu beleben.

Die Philosophie des Daoismus (Taoismus), in der das Tai-Chi Chuan wurzelt, zielt durch eine Kombination von Körperbewegungen und Atemtechniken darauf ab, die Harmonie mit dem Kosmos herzustellen. Das chinesische Wort *Tao* bedeutet Alexander Lowen zufolge »Bahn« oder »Weg«. Tao bedeutet, sich um Harmonie mit dem Ich und mit der Umwelt und dem Universum zu bemühen. Die äußere Harmonie hängt mit der inneren Harmonie also unmittelbar zusammen, die man durch eine Kombination aus Körperbewegungen und Atemtechniken erreichen kann<sup>31</sup>.

An anderer Stelle wird Tao jedoch auch mit Sinn übersetzt und beschreibt das Gesetz des ewigen Wandels und den Übergang der

Kräfte, aus denen sich das Dasein aufbaut<sup>32</sup>. Viele Übungen, die A. Lowen in seiner Bioenergetik beschreibt, weisen Parallelen zum Tai-Chi auf, so wie auch Sally Swift bereits auf die Parallelen der von ihr vermittelten Technik des Centered Ridings zu fernöstlichen Philosophien und Kampfkunst hingewiesen hat<sup>33</sup>.

Wie aus den oben genannten Zusammenhängen hervorgeht, versorgen wir unser Selbst durch unsere Atmung mit lebensnotwendiger Energie. Eine freie Atmung – und somit eine ungehinderte Energiezufuhr – ist, wie aus Lowens Ausführungen hervorgeht, jedoch nur möglich, wenn wir die mit unseren körperlichen Verspannungen verbundenen emotionalen Konflikte lösen. Das Ziel ist also nicht, eine kontrollierte Atmung zu finden, sondern eine natürliche, die leicht, tief und spontan ist. »Sie sollen den Atem nicht machen, sondern ihn zulassen.«<sup>34</sup> Etwas zu »machen« bedeutet es kontrolliert auszuführen, also unmittelbaren Einfluss auf die Tätigkeit und das damit verbundene Ergebnis zu nehmen. Zulassen bedeutet jedoch, etwas geschehen zu lassen, es also ohne Absicht und ohne kontrollierte Einflussnahme auf das Ergebnis zu tun. Der freie Atem und die Fähigkeit, die Kontrolle abzugeben – also loszulassen – sind somit untrennbar verknüpft. Loslassen ist jedoch nur möglich, wenn wir gut geerdet sind, da wir ansonsten nicht über die Sicherheit verfügen, die ein Loslassen ermöglicht. Die freie Atmung und eine gute Erdung bilden somit die Basis für unsere Losgelassenheit. Unser Vermögen, frei zu atmen und geerdet zu sein, stellt daher die Grundlage für die Losgelassenheit des Pferdes dar.

Bevor ich mich der Erdung zuwende, möchte ich auf den Zusammenhang von unserer Atmung und Reiten näher eingehen. Ein tiefes Atmen erreicht unseren Bauchraum und damit unsere Beckenmuskulatur. Durch unsere Atmung beeinflussen wir daher unser Becken, welches bei jedem tiefen Atemzug mit bewegt wird. Ein blockierter Atem blockiert somit auch unser Becken, wodurch wiederum die

freie Beweglichkeit unserer Beine eingeschränkt wird, und wir sind nicht in der Lage, beides in der Kommunikation mit dem Pferd gezielt als Hilfe einzusetzen. Unserer Atmung kommt durch diese Zusammenhänge beim Reiten eine wesentliche Bedeutung zu und bildet auch bei Sally Swifts Centered Riding einen der vier Grundbausteine.

Den freien Atemfluss der tiefen Bauchatmung veranschaulicht sie durch das Bild einer flexiblen Röhre, die durch die Körpermitte bis in die Füße reicht.<sup>35</sup> Die tiefe Bauchatmung bewegt über die Ausdehnung unseres Zwerchfells unser Becken, wodurch dieses bei jedem Atemzug über die Sitzbeinhöcker leicht nach vorne und hinten schaukelt. Mit jedem Atemzug hebt und senkt sich unser Kreuzbein also ganz sanft und der untere Rückenbereich wird über dem Gesäß gelockert, die Lendenwirbelsäule gedehnt und die Wirbelsäule wird länger.<sup>36</sup> Der Vorgang des Senkens des Kreuzbeins wird im konventionellen Reitunterricht das »Kreuz anspannen« genannt. Hier wird also ein aktiver Vorgang der Anspannung gefordert. Unsere »Kreuzhilfen« beim Reiten sind jedoch nicht etwas, was wir durch Anspannung zu erreichen versuchen sollten, da dies die Gefahr birgt, dass wir uns verspannen und dadurch nicht nur uns, sondern auch das Pferd blockieren. Günstiger ist es, diese Kreuzhilfen durch den bewussten Einsatz unserer Atmung zu erreichen, da der Atemrhythmus etwas gleichmäßig Fließendes ist und somit der Bewegungsfluss des Pferdes nicht behindert, sondern unterstützt wird.

Unser Atem bewegt unsere verschiedensten Körperpartien mit jedem Atemzug, so wie ein leichter Wind ein Blatt sanft wiegt. Es lohnt sich, ein Gefühl dafür zu entwickeln, was in unserem Körper geschieht, wenn wir atmen.

Wenn wir den Atem anhalten, reagiert unser Körper mit Steifheit und Unbeweglichkeit. Wir unterbrechen dadurch den rhythmischen Bewegungsablauf des Pferdes und sind nicht mehr in der Lage, die unteren Körperpartien Becken, Sitzbeinhöcker und Beine für eine geschmeidige und harmonische Hilfengebung zu nutzen. Ist unser

Atem blockiert oder halten wir unseren Atem an, behindern wir unsere Pferde also zwangsläufig – so sehr wir uns auch bemühen mögen, sie auf kognitiver Ebene durch unsere Hilfe zu unterstützen. Halten wir den Atem an und wollen dennoch eine fleißige Vorwärtsbewegung des Pferdes erreichen, ist das so, als würde uns jemand die Hand in einem Schraubstock fixieren und uns von hinten schieben. Wir mögen zwar den Wunsch haben, dieser zur Bewegung auffordernden »Hilfe« zu folgen, doch wir können nicht, da wir uns in einem Schraubstock befinden, der die geforderte freie Bewegung nicht zulässt.

Doch der tiefe Atem hat noch eine weitere, nämlich emotionale Wirkung auf das Pferd. Kehren wir noch einmal zu unserem vegetativen Nervensystem zurück. Der für Ruhe und Entspannung zuständige Parasympathikus und der bei Stress aktive Sympathikus bilden zusammen das vegetative Nervensystem. Vereinfacht gesagt wird bei Stress unsere Atmung beschleunigt, um unseren Körper für Kampf oder Flucht ›auf Touren‹ zu bringen (Sympathikus). Entspannt sich der Körper wieder (Parasympathikus), wird der Atem ruhig und tief. Eine tiefe Atmung geht also mit Ruhe und Entspannung einher.

Um diesen Zusammenhang zu verdeutlichen, möchte ich kurz aus der Praxis meiner Seminare berichten. Falls ein Pferd in einem meiner Kurse nervös und aufgeregt ist, sich übereilen möchte, im Schritt gebunden ist oder mit seiner ganzen Aufmerksamkeit in der Umgebung statt beim Reiter ist, ermuntere ich die Reiter, für sich und das Pferd einen Raum zu schaffen, in dem sich der Mensch wohl und sicher fühlen kann.

Um dieses Bild zu verdeutlichen und mit der entsprechenden Energie aufzuladen, helfe ich den Menschen durch eine kleine gesprochene Anleitung, in ihrer Vorstellung einen solchen Raum zu schaffen. Dazu nutze ich nicht selten ein Bild aus der Kindheit: Das abendliche Kinderzimmer. Die Eltern sitzen im Nebenraum. Durch die halb geöffnete Tür fällt Licht und die leisen Stimmen dringen in

das Zimmer, während wir selbst im wohligh warmen Bett liegen. Wer auf ein solches Bild nicht zurückgreifen kann, kennt sicher einen Ort in der Natur, an dem er vielleicht als Kind gespielt hat oder an den er heute gerne geht und der für ihn Sicherheit und Ruhe verkörpert. Dieser sichere Ort wird durch die kleine Übung mittels Vorstellungskraft ›lebendig‹ und mit der entsprechenden Energie aufgefüllt, die sich wie eine imaginäre Schutzhülle um Pferd und Reiter legt. Angesichts dieser Visualisierungsübung kommt der Mensch in eine Stimmung, in der er sich sicher fühlt und sich infolgedessen entspannen kann. Sein Atem wird ruhig und tief, wodurch sich das Pferd wie durch Zauberhand entspannt, einen flüssigen Schritt bekommt und seine Konzentration von der Umgebung auf den Reiter lenkt.

Das alles hat natürlich nicht das Geringste mit Zauberei zu tun, sondern hängt einfach damit zusammen, dass der Mensch zu einer tiefen Ruhe gefunden hat, die es ihm ermöglicht, frei und ruhig zu atmen. Ein freier Atem ist uns nur möglich, wenn wir uns sicher fühlen und entspannt sind!

Wenn wir flach atmen oder gar den Atem anhalten, »stockt uns der Atem«, was bereits sprichwörtlich zum Ausdruck bringt, dass wir uns bedroht fühlen und angespannt sind, was wiederum zur Folge hat, dass wir dem Pferd durch unsere Atmung zu verstehen geben: »Es gibt Grund zur Beunruhigung!« Das Pferd unter uns wird also nicht im Traum daran denken, einen ruhigen, raumgreifenden Schritt zu entwickeln, sondern nun seinerseits die Umgebung aufmerksam beobachten und körperlich zur Flucht bereit sein, indem es tänzelt oder zackelt, um möglichst leicht in eine schnellere Gangart wechseln und durchstarten zu können.

Unsere Atmung hat also nicht nur einen unmittelbaren Einfluss auf unser Becken und die damit verbundenen Hilfen, sondern auch auf das emotionale Gleichgewicht unseres Pferdes.

Atmen ist Losgelassenheit. Erst wenn wir in der Lage sind, unseren Atem zuzulassen und tief und frei zu atmen, kann unser Pferd unter uns loslassen. An der Losgelassenheit des Pferdes zu arbeiten heißt für mich daher in erster Linie an uns und unserer Atmung zu arbeiten, da unser Atem mit unserer Entspannung (oder Anspannung) unmittelbar verbunden ist. Auf den Zusammenhang von Entspannung und Losgelassenheit verweist auch Bent Branderup:

»Losgelassenheit beruht zum Teil auf Kooperationsbereitschaft und Balance, sodass kein Widerstand aufgebaut wird, der zu Versteifungen führen könnte. Das Pferd muss entspannen, um sich formen lassen zu können. Losgelassenheit ist absolut notwendig, wenn Sie Ihr Pferd gesund erhalten möchten.«<sup>37</sup>

Durch unsere Atmung ist es uns möglich, dem Pferd durch die geringste – kaum wahrnehmbare – Veränderung unseres Körpers eine Hilfe zu geben. Pferde sind in ihrer Wahrnehmung so fein, dass sie im wahrsten Wortsinn auf einen Atemzug reagieren. Dies ist ihnen genauso möglich wie die Reaktion auf die minimalen körperlichen Veränderungen, die entstehen, wenn wir etwas denken.

Das mag nun zunächst überraschen, da wir es gewohnt sind, unserem Körper willentlich Anweisungen zu geben, wenn wir uns bewegen möchten. Daher ist uns selten bewusst, dass unser Körper mit einer Bewegung reagiert, wenn wir nur etwas denken.

Ich will das kurz erläutern, um ein Gefühl für die phänomenale Feinheit unseres Körpers – die mich übrigens mit tiefer Bewunderung erfüllt – zu wecken. Wir sind uns häufig nicht darüber im Klaren, dass jeder Gedanke mit einer für uns kaum wahrnehmbaren körperlichen Bewegung korrespondiert. Häufig ist es einfach nur eine sehr geringe Kontraktion oder das Loslassen eines Muskels,

der einem Gedanken folgt. Diesen Zusammenhang können Sie ganz leicht an Ihrem eigenen Körper erfahren.

Stellen Sie sich eine alltägliche Tätigkeit vor, die Sie häufig tun, zum Beispiel Auto fahren. Setzen Sie sich in Gedanken einfach in Ihr Auto und Sie werden eine kaum merkbare Bewegung in Ihrem linken Fuß spüren, dem Fuß, den wir auf die Kupplung oder bei Automatikgetrieben auf das Bremspedal stellen, bevor wir das Auto starten. Diese Bewegung ist so klein, dass Sie diese möglicherweise nicht einmal sehen – jedoch ganz sicher fühlen – werden. Unser Gehirn hat den Bewegungsablauf so verinnerlicht, dass unser Fuß reagiert, wenn wir uns den Vorgang des Autofahrens vor unser inneres Auge rufen, ohne dass wir ihm die Anweisung geben, etwas zu tun. Ebenso hat unser Gehirn gelernt, in anderen Situationen bestimmte Muskelgruppen zu kontrahieren, weil wir diese als situative Bewegungsmuster erlernt haben. Pferde nehmen diese geringsten Bewegungen unserer Muskeln wahr und reagieren darauf.

Wenn wir uns unseres Körpers und seiner feinsten, ja minimalen Bewegungen im Sinne von Kontraktion und Loslassen nicht bewusst sind, werden wir häufig nicht verstehen, auf was unsere Pferde reagieren, wenn wir der Meinungen sind, »nichts zu tun.«

Von dem Begründer der Alexander-Technik, Frederick Matthias Alexander (1869–1955), stammt der Satz: »Veränderung bedeutet, entgegen einer lebenslangen Gewohnheit zu handeln.«<sup>38</sup> Die Alexander-Technik ist ein umfassender Weg, ungünstige Haltungs- und Bewegungsmuster zu erkennen und wirksam zu verbessern. Der Mensch lernt bei dem, was er tut, darauf zu achten, wie er es tut. Hinderliche Bewegungsmuster, die ihm bislang vielleicht nicht einmal bewusst waren, weil sie sich so vertraut und ›richtig‹ angefühl haben, werden durch die Alexander-Technik bewusst wahrgenommen. Einmal als störend erkannt, können diese Muster durch Unterlassen verändert und so die natürliche Bewegungskoordination

wieder hergestellt werden.<sup>39</sup> Um das zu erreichen, wird im Rahmen des Unterrichts das Bewusstsein für die kleinsten Vorgänge im Körper geschult.

Es war für mich faszinierend zu entdecken, wie häufig ich meine Hand anspanne, obwohl es im Augenblick überhaupt nichts für diese Hand zu tun gibt. Ebenso die Schultern, der Rücken und die Beine und selbst der Fuß, der sich häufig spannt oder einrollt, obwohl er bequem auf einem Hocker liegt. Ich war tief erstaunt, als ich zum ersten Mal bewusst wahrgenommen habe, wie viel Spannung in meinem Körper ist, wenn ich der Meinung bin, ich sei entspannt – oder sogar losgelassen. Mitnichten! Um diese Bewegungsmuster – ich nenne Sie gerne Kontraktionsmuster – zu verändern, bedarf es immer wieder der erneuten Aufmerksamkeit, da wir diese Muster, so wie das Autofahren, verinnerlicht haben. Unser Körper reagiert, ohne dass wir uns dessen bewusst sind!

Unser Körper reagiert jedoch nicht nur im Zusammenhang mit einem Gedanken oder einer Situation. Er reagiert häufig auch auf Gefühle, die uns meist nicht einmal bewusst sind – oder aber er reagiert einfach nur auf unser »Sein«, das für uns mit einem Kraftaufwand verbunden ist, der dazu führt, dass wir mehr Kraft aufwenden, als wir tatsächlich müssten, um auf dieser Erde zu sein.

Wir wenden häufig selbst beim Liegen Kraft auf, da auch im Liegen nur selten alle unsere Muskeln entspannt sind – was sie sein könnten, da wir von der Matratze, diese wiederum vom Bett und dieses seinerseits von der Erde getragen werden. Doch genau dieses »getragen werden« ist uns häufig so fremd. Daher sind wir immer der Meinung, wir müssten etwas tun. Um einfach nur zu stehen, zu gehen, zu sitzen und zu liegen – also zu »sein« – benötigt es ein Minimum an Kraft und Energie. Die Kraft, die wir zusätzlich aufwenden, resultiert aus einer emotionalen Sorge, die uns dazu anspornt, mehr Kraft aufzuwenden, als im Grunde nötig wäre. Sei es nun, um »gegenzuhalten«,



einen möglichen Übergriff »abzuwehren«, einen »Zusammenbruch« oder »Absturz« zu verhindern oder Ähnliches. Alle diese Beispiele bringen körperlichen Kraftaufwand zum Ausdruck, der nicht notwendig wäre, wenn wir das Gehen, Sitzen, Liegen einfach geschehen lassen könnten und nur die tatsächliche Kraft aufwenden würden, die notwendig wäre, um der Schwerkraft zu widerstehen und uns in Balance zu halten.

Ein Kraftaufwand und eine Spannung, die wir in die Zusammenarbeit mit unseren Pferden mit einbringen und die zu vielerlei Missverständnissen führen können, da Pferde diese geringen Kontraktionen unserer Muskeln deutlich wahrnehmen. Unabhängig davon, ob *wir* uns derer bewusst sind – unsere Pferde sind es.

Um ein Bewusstsein für die eigenen Bewegungsmuster zu erlangen, kann ich daher jedem Reiter das Erlernen der Alexander-Technik bei einem ausgebildeten Lehrer nur wärmstens ans Herz legen!

Wenn wir uns die in diesem Kapitel beschriebenen Zusammenhänge bewusst machen, bekommen wir ein Gefühl dafür, *welch* feiner Hilfen wir uns bedienen *könnten*, um unserem Pferd zu vermitteln, was wir uns von ihm wünschen und wie schwer es für Pferde häufig ist, auf das zu reagieren, was wir *meinen*. Denn das, was wir ausdrücken wollen, ist meist nur ein Bruchteil dessen, was wir in der Wahrnehmung der Pferde tatsächlich ausdrücken.

Die Voraussetzung, unsere Hilfen so fein und klar einzusetzen, erfordert daher ein großes Bewusstsein für uns und unseren Körper. Nur so können wir nicht benötigte Muskelpartien loslassen und lediglich so viel Kraft aufwenden, wie im Augenblick tatsächlich notwendig ist.

Wenn wir das tun, atmen wir von ganz alleine tief in den Bauch hinein. Um den Atem müssen wir uns im Grunde also überhaupt nicht kümmern, sondern nur um unsere Fähigkeit, loszulassen.

*Der freie Atem wurzelt also in einer guten Erdung und öffnet uns den Zugang zu sämtlichen Bereichen unseres Lebens, auch den geistigen und spirituellen, da der Atem uns mit der Energie versorgt, die wir zum Leben brauchen.*

## Erdung – die Beine

Unsere Balance und Losgelassenheit stellen Voraussetzungen für einen geschmeidigen Sitz dar. Da unsere Balance und freie Atmung (Losgelassenheit), wie bereits erläutert, mit einer guten Erdung untrennbar verknüpft sind, kommt dieser jedoch eine entscheidende Bedeutung zu.

Ich will diesen Zusammenhang kurz verdeutlichen. Wir benötigen beim Reiten sowohl Losgelassenheit als auch Stabilität. Die Erdung ist dafür zuständig, dass wir trotz Losgelassenheit stabil bleiben. Sind wir nur losgelassen und nicht geerdet, sind wir instabil. Sowohl geistig als auch körperlich. Wie im vorherigen Kapitel beschrieben, meint loslassen *zulassen*. Loslassen, ohne Angst, ins Bodenlose zu fallen, wird jedoch nur gelingen, wenn wir geerdet sind und uns aufgrund dessen getragen fühlen. Lassen wir los, ohne geerdet zu sein, verlieren wir daher unsere Stabilität, sowohl im Leben als auch auf dem Pferd.

Unsere Erdung bildet also gewissermaßen das Fundament für unsere Balance und Losgelassenheit und somit die Grundlage für unsere eigene Durchlässigkeit. Diesen Zusammenhängen möchte ich mich in diesem Kapitel ausführlicher zuwenden.



Das Schriftzeichen *Tai* – Stempelschrift – zeigt einen symmetrisch ausgerichteten Menschen von vorn und unterstrichen, was einen Menschen, der aufrecht und fest verwurzelt auf der Erde steht, darstellt und einen Menschen auf dem Gipfel der Vollkommenheit symbolisiert.



Das Schriftzeichen *Wu Ji* – Stempelschrift – zeigt einen Menschen, der in sich instabil und wenig ausbalanciert wirkt und überstrichen ist, was sein Streben nach einer höheren Ebene darstellt, der mit seinen Beinen jedoch nur mühsam Halt findet.<sup>40</sup>

Ich finde diese beiden Schriftzeichen, welche Basisbegriffe des Tai-Chi Chuan und Qigong symbolisieren, ausgesprochen interessant, da sie auf eine Dialektik verweisen, der wir uns häufig nicht bewusst sind.

Gerade in der heutigen Zeit streben viele Menschen nach einer höheren Ebene. Sei es nun beim Reiten oder im Sinne einer Spiritualität. Diese beiden Schriftzeichen veranschaulichen jedoch in sehr einfacher Weise, dass das eine des anderen bedarf und wir uns in unserem Leben nicht nur mit dem einen beschäftigen können, sondern uns der Verbindung der Gegensätze zuwenden müssen: der Zweiheit der Welt. Diese Gegensätze sind unter dem Namen Yin und Yang bekannt geworden<sup>41</sup>. Sich etwas ›Höherem‹ zuzuwenden erfordert also auch, sich dem ›Irdischen‹ zuzuwenden. Wir erreichen unsere Ziele daher nicht, indem wir ›nur‹ den Gesetzen des Himmels oder unseren Zielen folgen, sondern indem wir zugleich in unserem Dasein fest verwurzelt sind. Das gilt für das Leben und für unsere Arbeit mit Pferden. Dieser Zusammenhang entspricht dem Schriftzeichen *Tai*.

In der Bioenergetik Alexander Lowens kommt der Erdung daher eine übergeordnete Bedeutung zu. Wenn wir gut geerdet sind, dann ist unser Körper ausbalanciert, aufrecht und stabil. Der Atem wird tiefer und die Energie kann frei fließen. Erdung, Balance und Atmung sind also untrennbar miteinander verknüpft, so Lowen.<sup>42</sup>

Ohne gute Erdung können wir den oberen Bereich unseres Körpers nicht sinnvoll strukturieren, da uns der Halt für eine tiefe Los-

gelassenheit fehlen würde. Ebenso wäre es uns ohne Erdung nicht möglich, für einen ausgeglichenen Energiepegel zu sorgen, da wir weder Energie aufnehmen noch abgeben können.

»Das Erden erfüllt für das Energiesystem des Körpers praktisch den gleichen Zweck wie ein Stromkreis, der unter Hochspannung steht. Es stellt ein Sicherheitsventil für die Entladung überschüssiger Spannung oder Erregung dar. Wenn sich in einem elektrischen System unvermittelt Spannung anstaut, kann eine Sicherung durchbrennen oder ein Feuer entstehen. Auch bei der menschlichen Persönlichkeit kann aufgestaute Energie gefährlich werden, wenn der Betreffende nicht geerdet ist.«<sup>43</sup>

Ein nicht geerdeter Mensch läuft daher Gefahr, sich von seinem Gefühl ›wegtragen‹ zu lassen und ›leicht in die Luft zu gehen‹. Er schwebt quasi in den Lüften, statt in seinen Beinen und Füßen zu sein, die den Kontakt zur Erde und ein tiefes Gefühl des Getragenseins ermöglichen. Das Resultat von guter Erdung ist also ein Gefühl erhöhter Sicherheit.<sup>44</sup> Ein geerdeter Mensch identifiziert sich mit seinem Körper und fühlt sich infolgedessen in seinem Körper und daraus resultierend im eigenen Leben sicher. Er ist somit in der Lage, wie ein Erwachsener auf eigenen Füßen zu stehen und für die Erfüllung seiner Wünsche selbst Sorge zu tragen, anstatt unbewusst außerhalb seiner selbst Halt und Geborgenheit finden zu wollen.

Bedenken wir noch mal, dass Pferde Flucht- und Herdentiere sind, die Kraft ihres Wesens dazu neigen, die eigene Existenz bedroht zu sehen und dadurch leicht in Aufregung verfallen, sich ängstigen und mit der Tendenz zur Flucht reagieren. Wenn wir nicht geerdet sind, wird uns eine solche Reaktion des Pferdes schnell aus der Balance bringen und wir drohen in Resonanz mit ihren Gefühlen zu gehen und unsererseits ›abzuheben‹.

Doch gerade in diesen Situationen ist unsere ausgleichende Fähigkeit gefragt, so wie erfahrene Pferde innerhalb einer Herde ausgleichend wirken, was uns nur möglich sein wird, wenn wir selbst geerdet und fest verwurzelt sind und uns getragen und sicher fühlen. Diese Sicherheit müssen wir *verkörpern*, denn nur so gelangen wir zu einer wahrnehmbaren Präsenz, die Ruhe und Sicherheit ausstrahlt.

Unser Körper kann jedoch nicht losgelöst von unserem Selbst agieren, *da jeder Mensch sein Körper ist*. Wir können also nicht losgelöst von unserem Körper existieren, auch wenn wir ihn manchmal so behandeln, als wäre das möglich. Es gibt keinen Bestandteil des Menschen, der nicht auch Teil seines Körpers wäre. »Geist, Lebensgeist und Seele sind Manifestationen jedes lebenden Körpers. Ein toter Körper hat keinen Geist mehr, er hat seinen Lebensgeist verloren.<sup>45</sup>«

Gute Erdung ist ohne eine tiefe Verbindung zum Körper also nicht möglich. Sich erden bedeutet somit auch, dass man fähig ist, sich in jedem konkreten Moment niederzulassen und einzulassen, anstatt sich aus Angst zurückzuhalten oder gedanklich vor auszueilen. Nur so kann es uns gelingen, mit unserem Körper in Kontakt zu treten, da der Körper sich immer im ›Hier und Jetzt‹ befindet.

Erst unsere gute Erdung, die mit einer tiefen Verbindung zu unserem Körper in der konkreten Gegenwart einhergeht, versetzt uns in die Lage, unsere Pferde in jeglicher Hinsicht zu führen, da wir nur so in uns die Sicherheit finden, die notwendig ist, um ihnen Sicherheit zu geben.

Bewegungen zu imitieren, die Führungskompetenz suggerieren sollen, wird Pferde daher niemals überzeugen und uns zu Freunden machen, sondern sie höchstens dazu bringen, sich in der einen oder anderen Weise zu *verhalten*, so wie wir es häufig tun.

Unsere Seele und unser Geist drücken sich immer durch unseren Körper aus. Allerdings haben wir uns selbst schon so sehr daran gewöhnt, uns zu verhalten, dass es uns manchmal nicht einmal mehr bewusst ist. Wir lächeln, wir sprechen, wir bewegen uns – doch wie

oft ist dieses Verhalten ein Reflex auf eine Situation anstatt wirklicher Ausdruck unserer Seele und unseres Geistes?

Wir alle wünschen uns kaum etwas anderes als Frieden und innere Ruhe. Häufig übergehen wir jedoch den Moment, da wir uns schon nach dem nächsten sehnen. Nach dem Feierabend. Nach der Beförderung. Nach einem anderen Job. Nach dem Gelingen einer Lektion. Wir sind vielfach so getrieben, endlich anzukommen. Dabei ist es so leicht! Wir müssen einfach nur im konkreten Moment ankommen. Unser Leben ist nichts anderes als eine Aneinanderreihung von Momenten. Jeder Moment birgt also die Chance, in unserem Leben anzukommen! Da Pferde darauf angewiesen sind, dass wir uns in der Gegenwart befinden, weil wir ansonsten, wie ausführlich erläutert, nicht für ihre Sicherheit sorgen können, ermöglichen uns Pferde somit jeden Tag aufs Neue, in unserem Leben anzukommen.

Wenn wir bei unseren Pferden sind, können wir daher üben, uns zu erden, was nichts anderes meint, als sich durch den eigenen Körper im Moment zu verankern. Denn bei den Pferden gibt es für den Moment nichts anderes zu tun, da wir mit unseren Pferden in der Regel unsere Freizeit verbringen. Und wenigstens da sollten wir uns die Freiheit zugestehen, uns nicht mit neuen Erwartungshaltungen zu konfrontieren, sondern einfach das zu tun, worin Pferde wahre Meister sind: einfach nur zu sein.

Nur diese Erdung und Verwurzelung, die uns die Pferde lehren können, kann uns davor schützen, durch die vielfältigen Reize und Einflüsse, die jeden Tag auf uns einprasseln, hinweggespült zu werden und irgendetwas hinterherzulaufen, von dem wir manchmal schon vergessen haben, was es eigentlich ist – wenn wir es denn überhaupt je wussten.

Sitzen wir jedoch auf unserem Pferd, wird der ganze Zusammenhang komplexer, da wir uns nicht mehr auf dem Boden befinden. Doch auch auf dem Pferd ist die Fähigkeit uns zu erden gefragt. Reiten be-

deutet ja nicht ›Draufsitzen‹, sondern sanftes Führen, indem wir das Pferd durch unsere Hilfen darin unterstützen, die Anlehnung an uns zu suchen und sich unter uns in seiner vollen Schönheit zu entfalten.

So wie das »Wer bewegt wen?« für mich in Hinblick auf meine Führungskompetenz nur sekundär ist, ist für mich auch die Zügelhilfe bei wahrer Anlehnung sekundär. Führung und Anlehnung sind in meinen Augen also in erster Linie eine Frage des Energieflusses, der ohne Erdung wiederum nicht möglich ist.

Anlehnung und Führung sind für mich somit etwas Sanftes und Freundliches, was das Pferd dazu einlädt, sich in meine Hand zu schmiegen, ähnlich der Haltung, die eine Mutter ihrem Kind gegenüber hat. Ebenso wenig, wie es bei unseren Kindern darum gehen kann, über sie zu bestimmen und sie durch Strenge und Vorschriften auf einen Weg zu führen, den wir für sie als richtig erachten, kann es in meinen Augen darum gehen, einem Pferd durch Strenge und Aufbau von Druck den Weg zu weisen. Wie unseren Kindern müssen wir unseren Tieren Vertrauen und Selbstbewusstsein schenken und selbst eine Reife an den Tag legen, die es ihnen ermöglicht, Sicherheit bei uns zu finden und sich uns vertrauensvoll anzuschließen.

*Nur wenn wir durch unsere Erdung in der Lage sind, ausgleichend auf die Energie unseres Pferdes einzuwirken, können wir für uns eine Führungsposition beanspruchen und erwarten, dass es die Anlehnung an uns sucht!*

Wir alle streben danach, mit unseren Pferden eine Einheit zu bilden. Uns durch feine Hilfen zu verständigen und einem Zentaur gleich zu einem Bewegungsablauf zu verschmelzen, so als bewege sich ein Körper und nicht zwei. Damit das möglich ist, müssen jedoch wir die Voraussetzung dafür mitbringen, da das Pferd als Herdentier niemals auf sich selbst gestellt Sicherheit finden kann.

Wie bereits am Phänomen der Biophotonen<sup>46</sup> beschrieben, tauschen Lebewesen ständig Informationen miteinander aus. Wir sind also mit allen uns umgebenden Wesen verbunden! Tolle und Lowen erweitern diesen Gedanken, indem Sie darauf verweisen, dass wir über unsere Energie mit *allem*, was uns umgibt, verbunden sind<sup>47</sup>. Unser Wunsch nach einer Einheit mit unseren Pferden ist also immer gegeben! Die von uns gewünschte Harmonie entsteht jedoch nur, wenn wir und das Pferd einen ausgeglichenen Energiepegel besitzen.

Mit Pferden zu arbeiten erfordert also neben einem ausgeprägten Bewusst-Sein, das Gegenwärtigkeit impliziert, auch ein hohes Maß an Erdung. In dem Energiesystem Pferd–Mensch müssen *wir* Kraft unserer Erdung die Funktion des Sicherheitsventils übernehmen, da das Pferd ein Herden- und Fluchttier ist und daher in den meisten Fällen – besonders wenn es sich um ein junges Pferd handelt – nicht in der Lage ist, diese Aufgabe zu übernehmen.

Wenn unser Pferd aus der inneren oder äußeren Balance gerät und wir damit in Resonanz gehen, indem wir auf seine Aufregung mit Aufregung reagieren, seine mangelnde körperliche Balance uns in Disbalance bringt, seine Angst in uns Angst auslöst, können wir unmöglich für uns beanspruchen, dass es uns als Leittier akzeptiert. Affektive Gefühle und mangelnde Balance sind in den Augen eines Pferdes mit dem Anspruch zu führen unvereinbar, da ein Leittier niemals unbesonnen reagieren würde. Ein Leittier gleicht immer aus, bewahrt den Überblick und baut nur die Energie auf oder ab, wie es die gegenwärtige Situation tatsächlich verlangt.

Um ein Pferd wirklich führen zu können, müssen wir daher bereit sein, an uns selbst zu arbeiten. Reife ist eine innere Haltung, die aus einer tiefen Empfindungsfähigkeit und der Auseinandersetzung und Akzeptanz mit den eigenen Stärken und Schwächen resultiert. Nur wenn wir fähig sind, tief zu empfinden, können wir fühlen,



welche Hilfe und Unterstützung das Pferd im konkreten Augenblick benötigt. Wir müssen uns selbst gut kennen. Wir müssen uns unserer eigenen momentanen körperlichen, mentalen und psychischen Möglichkeiten bewusst sein, um einschätzen zu können, in welchem Umfang wir unserem Pferd diese Unterstützung in der gegenwärtigen Situation zuteilwerden lassen können.

Wenn wir in einer Situation die Erdung verlieren, weil wir selbst blockiert oder von der Situation überfordert sind, sollten wir uns daher mit unserem Pferd nicht in eine solche Situation begeben, da es uns in solchen Situationen unmöglich sein wird, den ausgleichenden Part zu übernehmen, was die Gefahr birgt, dass bei einem der beiden Beteiligten die »Sicherung durchbrennt«! Es ist daher an uns, unsere Grenzen zu kennen und unsere Pferde nur in Situationen zu führen, in denen wir unsere Erdung gewährleisten und uns somit selbst uneingeschränkt sicher fühlen. Nur so können sie sich entspannen und vertrauensvoll mit uns zusammenarbeiten.

*Es hilft nichts, von uns zu erwarten, dass wir etwas können! Das Einzige, was hilft, ist zu akzeptieren, wie wir sind, und aufgrund dieses Kenntnis unsere Entscheidungen zu treffen.*

Die Arbeit mit Pferden ist ein Weg! Wir werden uns sicher weiterentwickeln und unseren Pferden immer umfangreicher die Sicherheit zuteilwerden lassen können, die sie benötigen. Es wäre jedoch unfair, von ihnen zu erwarten, sich mit uns in einer Situation sicher zu fühlen, in der wir uns nicht einmal selbst sicher fühlen.

Noch einmal: Wir sind unser Körper. Unsere Pferde nehmen alles wahr, was wir ausstrahlen. Sie werden also stets die Gesamtheit dessen wahrnehmen, was sich in uns abspielt, unabhängig davon, ob wir es wahrnehmen. Es ist ihnen daher nicht möglich, unsere Gesten losgelöst von unserem Sein zu betrachten, weshalb unserem Sein in der Zusammenarbeit mit Pferden eine viel größere Bedeutung zukommt

als unseren Gesten. Wenn wir in unserem Körper verankert sind, wird unsere Körpersprache von ganz alleine klar und präzise sein und das ausdrücken, was wir dem Pferd vermitteln möchten. Wenn wir nicht in unserem Körper verankert sind, können wir tun, was wir wollen: Die Pferde werden sich bei uns nicht sicher fühlen und das, was wir ausdrücken wollen, wird immer zu Missverständnissen führen, solange es nicht deckungsgleich mit unserem Sein ist.

Verwurzelung ist also eine innere Haltung, die mit dem Streben nach etwas unvereinbar ist, da unser Sein immer in der Gegenwart stattfindet und nicht in der Zukunft oder in Ängsten aus der Vergangenheit. Empfinden wir Angst, sind wir unserer Verwurzelung beraubt. Gelingt es uns aber, uns in einer beängstigenden Situation zu verwurzeln, werden wir Sicherheit statt Angst empfinden. Führen meint also Präsenz durch tief empfundene Verwurzelung, die nicht durch einen Gestus kaschiert werden kann.<sup>48</sup>

Die Arbeit mit Pferden ist in meinen Augen daher eine Schule des Lebens, die, wie an anderer Stelle bereits dargelegt, Parallelen zur asiatischen Kampfkunst und in meinen Augen auch mit der ihr zugrunde liegenden Philosophie des Daoismus (*Taoismus*) und dem zentralen Prinzip des »Handeln im Nichthandeln« aufweist.<sup>49</sup> Dieses Prinzip ist auf Anhieb nicht so leicht zu erfassen, spielt aber im folgenden Kapitel, in dem ich mich etwas eingehender mit Quantenphysik beschäftigen werde, eine große Rolle und beschreibt die Kunst, die wir im Zusammensein mit unseren Pferden erlernen können, was ich im Kapitel sieben ausführlicher erläutern werde.

Unsere Erdung spielt jedoch nicht nur in Hinblick auf das Sicherheitsbedürfnis des Pferdes eine große Rolle, sondern auch für unseren reiterlichen Sitz. Alexander Lowen formuliert in seinen Büchern den Rat, die Knie immer leicht gebeugt zu halten, um gut geerdet zu sein, und bezeichnet die Knie als »die Stoßdämpfer des Körpers.«<sup>50</sup>

Wenn wir unsere Knie leicht gebeugt halten, sind sie elastisch und dadurch in der Lage, die »Stöße«, die das Leben im übertragenen Sinne auf uns ausübt, abzufedern.

Das können wir leicht überprüfen, indem wir auf jemandem von oben Druck ausüben. Beugt er die Knie unter dem Druck und erlaubt der Kraft, so in den Boden zu gehen, kann er stabil bleiben. Versucht er dem Druck mit starrem Bein standzuhalten, wird er im Bereich des Kopfes oder des Rückens »einknicken« und die Balance verlieren. Wenn wir unsere Knie durchdrücken, rasten sie ein und unser Körper wird unterhalb unserer Hüfte starr und funktioniert dann nur noch als mechanische Stütze oder mechanisches Mittel der Fortbewegung. Diese Starre verhindert den freien Energiefluss in die untere Körperhälfte und die Identifikation mit ihr. Wenn die Knie angespannt sind, wird der Druck darüber hinaus im unteren Rücken gefangen, der damit einer Belastung ausgesetzt ist, die Rückenschmerzen verursacht.<sup>51</sup>

Dieser von Lowen beschriebene Zusammenhang macht sehr schnell deutlich, wie wichtig unsere federnden Knie, die es uns ermöglichen, uns zu erden und geerdet zu bleiben, für das Reiten sind. Ein starres Knie blockiert jegliche Bewegungsfähigkeit in der unteren Körperhälfte, was das Mitschwingen mit der Bewegung des Pferdes unmöglich macht. Wie bereits beschrieben, bedeutet gute Erdung in unseren Füßen und Beinen *zu sein*. Wenn wir also geerdet sind, sind unsere Beine und Füße ein integrierter Teil unseres Selbst. Wir sind in unserem Körper verankert und unsere Bewegungen sind koordiniert und wirksam. Eine natürliche Anmut stellt sich ein.

Auf die Notwendigkeit des beweglichen Beins wird in Reitlehren immer wieder hingewiesen. So auch von Gustav Steinbrecht. Unser Unterschenkel ist das Hauptorgan für die vorantreibenden Hilfen. Da der Unterschenkel zu diesem Zweck beweglich und im Fußgelenk elastisch sein muss, ist es falsch, sich zu zwingen, den Unterschenkel

durch Strecken des Kniegelenks und übermäßiges Heben der Fußspitze steif und unbeweglich richtig zu halten. Bei richtig gehaltenen Bügeln sind diese wie Waagschalen für die richtige Verteilung des Reitergewichts. Wenn der Oberkörper des Reiters im Gleichgewicht ruht, wird auch das Gewicht der Schenkel ganz ungezwungen auf den Bügeln ruhen. Dieses Gewicht reicht vollkommen aus, um die Bügel auf dem Fußballen zu behalten oder vielmehr mit dem Fuß ununterbrochen den Bügelrost zu berühren.

Bei einem lockeren Unterschenkel und Knie wird der Reiter bei den verschiedenen Gangarten in regelmäßigem Takt im Sattel etwas gehoben und die Schenkel im gleichen Takt verkürzt und verlängert, wobei der Fußballen infolge der Beweglichkeit der Gelenke des Beines, besonders des Fußgelenkes, ungestört auf seinem Ruhepunkt verbleibt, während der Absatz sich im Takt des Ganges elastisch auf- und abwärts bewegt. Bei Reitern, die den Bügel mit steifem Fußgelenk, also leicht angehobener Fußspitze halten, pflanzt sich die Bewegung naturgemäß bis zur Fußspitze fort, da das Gelenk die Bewegung nicht abfedert. Ein Reiter, der die Fußgelenke steif macht, wird den Bügel also immer verlieren, da der Bügel selbst jede Prellung durch den bis zur Fußspitze steifen Schenkel mitgeteilt erhält und dadurch tanzt und wegschnellt. Die ganze Kunst, den Bügel sicher zu halten und richtig zu benutzen, liegt daher in der Weichheit und Elastizität des Fußgelenkes und in der natürlichen Haltung des Fußes.<sup>52</sup>

Das von Steinbrecht differenziert geschilderte Zusammenspiel aus Schenkel, Unterschenkel und Fuß ist – wie bereits ausführlich geschildert – ohne Erdung nicht möglich.

Unserer Fuß ist jedoch nicht nur der ›Halter‹ unseres Bügels. In ihm spiegelt sich durch Energiepunkte unser ganzer Körper wider. Unsere Füße sind somit die Energiequellen unseres Körpers. Dieser Zusammenhang spielt auch bei Lowens Konzept der Bioenergetik

eine große Rolle. Er beschreibt, dass wir über die Erdung – also über unsere Füße – zusätzliche Energie aufnehmen oder abgeben können.<sup>53</sup> Diese Zusammenhänge sind eng mit dem Begriff Chi (Qi)<sup>54</sup> verbunden, der in der östlichen Philosophie eine große Rolle spielt und einen zentralen Begriff des Daoismus bildet, auf dessen Philosophie wiederum Qigong, Tai-Chi Chuan und andere Künste zur Aktivierung der Lebensenergie beruhen.<sup>55</sup>

Das Qi, oder chinesisch Chi, bezeichnet die Lebenskraft: die eigentliche Grundlage unserer Existenz. Es ist die Ursubstanz, welche alles Sichtbare und Unsichtbare ausmacht. Es ist jene Kraft, die um uns und in uns ist und alles durchdringt. Es ist die allgegenwärtige Kraft, die schon immer war und immer sein wird. Chi bezeichnet also nichts anderes als eine Energie. Energie ist somit die Grundlage für alles Sichtbare und zugleich das Unsichtbare. Auf diese Zusammenhänge werde ich im folgenden Kapitel näher eingehen.

Im Qigong werden drei wesentliche Energiepunkte des Fußes benannt. Zunächst der *Yongquan*, der oft als »Quelle« übersetzt wird, zugleich aber auch für das Sammeln der Lebensenergie steht und daher als Lebensquelle verstanden wird<sup>56</sup>. Er liegt vor unserem Fußgewölbe, jeweils auf der Fußsohle an der Mittellinie, in der Vertiefung am vorderen Drittel, gleich hinter den Fußballen. Des Weiteren der *Punkt für das zentrale Gleichgewicht*, welcher in der Mitte unseres Fußes liegt, sowie der *Erdungspunkt*, der sich an unserer Ferse befindet.

Diese Punkte werden aktiviert, wenn wir mit unseren Füßen bewusst im Kontakt zur Erde sind. Bei einer Qigong-Übung wird verlangt, dass das Gewicht bewusst vom vorderen Punkt, der »sprudelnden Quelle« (Yongquan), auf den hinteren Punkt, den Erdungspunkt verlagert werden soll. Durch diese Bewegung werden wir uns des mittleren Punktes bewusst, den im Fußgewölbe liegenden Punkt des zentralen Gleichgewichts. Dieser Punkt ist für die stabile Erdung des Körpers zuständig.<sup>57</sup>

Ich finde diesen Zusammenhang sehr interessant. Denn wenn wir die beschriebene Bewegung vom Energiepunkt der sprudelnden Quelle zum Erdungspunkt nachvollziehen, entdecken wir, dass es die Bewegung ist, die unsere Füße im Bügel vollziehen, wenn wir mit lockerem Fußgelenk, wie von Steinbrecht beschrieben, dem Takt der Pferdebewegung elastisch folgen. Unser Bügel liegt in etwa an dem Energiepunkt, der sprudelnden Quelle, und unsere Ferse mit dem Erdungspunkt federt mit jeder Bewegung der Erde entgegen.

Betrachten wir einmal genauer, für was diese beiden Punkte stehen, ergibt sich daraus ein faszinierender Zusammenhang. Die sprudelnde Quelle versorgt unseren Körper mit Energie. Wir können über sie also unseren Energiepegel anheben. Sprudeln ist eine Aufwärtsbewegung.<sup>58</sup> Sich erden und der damit verbundene Erdungspunkt beschreibt eine Abwärtsbewegung. Diese beiden Bewegungen spiegeln sich in der Bewegung des Reiterfußes wider. Durch die Aktivierung dieser beiden Punkte nehmen wir den dritten Punkt, den des zentralen Gleichgewichts wahr, der in der Mitte des Fußes liegt. Durch das Zulassen der Bewegung unseres Fußes beim Reiten erlangen wir, wie oben beschrieben, also unser Gleichgewicht *und* eine stabile Erdung.

Diese drei Punkte stehen für mich also nicht nur für die Möglichkeit, uns durch das Wechselspiel aus Energieaufnahme und Erdung selbst in Balance zu bringen, sondern sind vielmehr Sinnbild für das Leben und verdeutlichen, dass Gleichgewicht aus einem Wechselspiel der Kräfte und einer Dynamik des Auf und Ab oder, anders ausgedrückt, aus Schwingung entsteht.

*Balance ist somit nichts Statisches, sondern etwas Lebendiges, was Bewegung (Schwingung) impliziert und daher niemals festgehalten werden kann, sondern in jedem Moment aus dem Wechselspiel von Energiezufuhr und Erdung neu entstehen muss.*

Dieser Zusammenhang spiegelt sich auch in der bereits erwähnten Philosophie des Daoismus wider, von der die Kampf- und Bewegungskünste des Tai-Chi (oder Tai-Ji) und Qigong beeinflusst sind.

»Wie es sich aber auch im Übrigen damit verhalten mag, soviel steht fest, dass aus dem Wandel und Übergang dieser Kräfte das Dasein sich aufbaut, wobei denn der Wandel teils ein dauernder Umschlag von einem ins andere ist, teils ein kreisförmig geschlossener Ablauf von in sich zusammenhängenden Ereigniskomplexen wie Tag und Nacht, Sommer und Winter.«<sup>59</sup>

Das Augenmerk ist also nicht auf die Dinge in ihrem Sein gerichtet, sondern auf die Bewegungen der Dinge im ewigen Wechsel. Damit verbindet sich die Auffassung, die sich in Laotsees Lehren ausdrückt, dass alles, was in der Sichtbarkeit geschieht, die Auswirkung eines »Bildes«, also einer Idee im Unsichtbaren ist.<sup>60</sup>

Unser ausbalancierter Sitz ist wie das Leben auch dem Werden und Vergehen unterworfen. Balance darf nicht als etwas Mechanistisches verstanden werden, sondern als ein lebendiger (schwingender) Vorgang.

Es überrascht nicht, dass Sally Swift, genau wie Lowen, einen Zusammenhang zwischen Erdung, Atmung und Balance herstellt und in diesem Zusammenhang einen der bereits beschriebenen Energiepunkte in ihre Lehre aufnimmt. Sie spricht in diesem Zusammenhang von »der Quelle, welche die Energie vom Boden aufnimmt«. Damit ist der Energiepunkt der sprudelnden Quelle (Yongquan) gemeint, den Sally Swift als Balancepunkt bezeichnet. Sally Swift hat in ihrem Unterricht der chinesischen Kampfkünste gelernt, dass durch diesen Punkt sowohl Energie aufgenommen als auch abgeleitet wird,<sup>61</sup> was der Lehre des Tai-Chi Chuan entspricht, in welcher der Energiepunkt Yongquan (sprudelnde Quelle) sowohl als Energie-Austritts- als auch Energie-Eintrittspunkt verstanden wird. Das

Erden stellt in Swifts Centered Riding die Basis der vier Grundlagen<sup>62</sup> dar. Sally Swift beschreibt sehr anschaulich, wie wir durch das Erden mehr Stabilität erlangen.<sup>63</sup>

Zusammenfassend ist also zu sagen, dass eine gute Erdung nicht nur den Schlüssel für eine in jeglicher Hinsicht liebevolle und achtsame Führung, sondern auch die Basis für unseren losgelassenen, ausbalancierten und zugleich stabilen Sitz darstellt.

Eine gute Erdung ermöglicht es uns zum einen, für einen ausgeglichenen Pegel im »Energiesystem Pferd–Mensch« und damit für das Sicherheitsempfinden des Pferdes Sorge zu tragen, indem wir bei Aufregung Kraft unserer Erdung als »Sicherungsventil« fungieren und für die nötige Ruhe sorgen oder um zusätzliche Energie zuzuführen, falls diese für z. B. gewisse Bewegungsabläufe des Pferdes erforderlich ist. Zum anderen ist die Erdung für den freien Energiefluss in unserer unteren Körperhälfte verantwortlich und dadurch für die Geschmeidigkeit und die ungezwungene Beweglichkeit unserer Unterschenkel und Fußgelenke.

Unsere Erdung stellt daher die Basis für Losgelassenheit und Balance dar, indem sie uns die Stabilität verleiht, die wir für unsere eigene Durchlässigkeit benötigen. Durch unsere Fähigkeit, uns auszubalancieren, frei zu atmen und uns zu erden, legen wir die Grundlage für das Gleichgewicht und die Durchlässigkeit des Pferdes. Eine Durchlässigkeit, die sich beim Wunsch nach echter Harmonie nicht nur auf einen Gleichklang der Bewegungen, sondern auch auf den Gleichklang der Energien erstreckt.

Dieser Gleichklang entsteht aus einem Wechselspiel von Werden und Vergehen, einer Bewegung zwischen »Oben und Unten« – Himmel und Erde –, zu denen der Pferd Mensch die Verbindung herstellen können muss, damit die Pferde sich ihm vertrauensvoll anschließen und sanft führen lassen können, da ihnen diese Verbindung bereits innewohnt.



In meinen Augen ist die Zusammenarbeit mit Pferden ein Weg – Tao –, der mit dem Sinn des Lebens untrennbar verknüpft ist und der es uns ermöglicht, eine tiefe Einsicht in unsere Verbundenheit mit dem Kosmos zu erfahren – auch wenn wir diese mit unserem Verstand vielleicht nicht einmal erfassen können.

Die Notwendigkeit, uns mit unserem Körper und seinen Bewegungsmustern vertraut zu machen, stellt daher eine Voraussetzung dar, um unsere Pferde so reiten zu können, dass sie sich unter uns voll entfalten können, anstatt durch uns unbewusst gezwungen und blockiert zu werden. Nur so wird unser Wunsch nach einer Einheit mit dem Pferd realisierbar werden.

## Hineinfühlen und Hineindenken – Petit Prince und mein Weg zur eigenen Durchlässigkeit

All diese Überlegungen, Gedanken und Erkenntnisse hatte ich natürlich nicht von Anfang an, sondern sie sind durch eigene Erfahrung, langjährige Auseinandersetzung mit verschiedenen Theorien und Lehren, intensiver Arbeit an meinem Körper und sehr viele Umwege entstanden. Einen der größten Umwege bin ich mit meinem damals jüngsten Pferd, mit Pian, gegangen.

Pian kam zu mir, als er ein Jahr alt war. Damals befand ich mich in meinem Leben auf dem Gipfelpunkt meiner Kraftanstrengung, das, was im Vorhergehenden als »der ewige Wandel« beschrieben ist, zu negieren. Ich wollte um jeden Preis etwas Bleibendes schaffen, über das ich mich definieren und womit ich mich identifizieren konnte. Ich suchte also außerhalb von mir nach etwas, was nur in mir zu finden war.

Ich habe Pian bei einer sogenannten Garagenzüchterin gekauft. In dem Stall war es so dunkel, dass ich von dem kleinen Rapphengst

nur den Stern auf der Stirn erkennen konnte. Als ich sie bat, ihn rauszuholen, wurde er zusammen mit der Mutter mit einem Stock, an welchem kleine Plastikbänder befestigt waren, auf einen angrenzenden Paddock gescheucht. Es war schon da klar, dass er ein Bewegungskünstler ist. Was mir damals nicht klar war, wie problematisch es werden kann, ein Pferd zu kaufen, welches nur mit einem Stutfohlen aufgewachsen, niemals in einer Herde gelaufen ist und nur stundenweise Auslauf auf einem sehr begrenzten Paddock hatte. Ich habe ihn dennoch gekauft, weil er sich so schön bewegte und weil ich unbedingt wollte, dass er auf eine Weide kommt. Nach Daria und dem Pony meiner Tochter, mit dem sie damals noch Turniere ritt, war Pian das dritte Pferd. Ich hielt mich damals wirklich für kompetent genug, ein Pferd mit Hilfe einiger Menschen selbst auszubilden. Ich war der Meinung, ich sei bereit, die Verantwortung für ein junges Pferd zu übernehmen, da ich durch die Jahre mit Daria genug Erfahrung gesammelt hatte, um ein Pferd pferdegerecht auszubilden. Ich wollte natürlich alles besser und anders machen, als ich das in unserem Stall erlebte, in dem junge Pferde auf Gebiss und ohne Halfter anlongiert wurden. Mit dem Resultat, dass sich ihnen das Gebiss bei jedem Satz von einer auf die andere Seite durchs Maul zog. Ich wünschte, ich hätte auch damals schon meinen Horizont deutlich erweitert und mich nicht nur auf das bezogen, was ich in meiner nächsten Umgebung gesehen hatte. Natürlich habe ich auch damals schon gelesen, habe jedoch viel zu wenig bei den alten Meistern nach Antworten gesucht und mich viel zu sehr an den modernen Bodenarbeitsschulen orientiert.

Pian ist der Grund, warum ich den Grundsatz »Wer bewegt wen?« als Credo der Pferdeausbildung im Rahmen dieses Buches so kritisch sehe. Damals dachte ich noch, dieses Konzept sei schlüssig, und wenn Peter Kreinberg bei einer seiner Vorführungen ein in Panik um sich herumrennendes und am Knotenhalfter wegzerrendes Pferd immer wieder weiterschickte, hielt ich das für schlüssig und war blind für die

Not des Pferdes. Entsprechend bin ich an die Ausbildung von Pian herangegangen. Parelli schien mir mittlerweile fragwürdig und ich sprang auf die Monty-Roberts-Welle auf, die damals, 2008, gerade aufkam. Manch einer der Leser mag nun denken – und vermutlich hätte ich das früher auch gedacht, wenn ich die bisherigen Seiten meines Buches gelesen hätte: »Die Frau hat doch keine Ahnung. Die hat die ganzen Grundsätze nur falsch angewandt.« Dem ist nicht so. Ich habe mir für Pian Unterstützung einer von Andrea Kutsch ausgebildeten Trainerin geholt und mit ihr zusammen gearbeitet, um von ihr zu lernen und die Methode richtig anzuwenden.

Das erste Jahr mit Pian war wunderschön. Er war in der Herde auf der Weide, ich habe ihn besucht und hatte alle Zeit der Welt, ihn an das Halfter zu gewöhnen und mit ihm zu üben, Hufe zu geben. Er war vollkommen unkompliziert. Kam wiehernd an, wenn er mich sah, ließ sich aufhalftern und stand auf der Weide beim Hufe ausschneiden still wie eine Statue. Das alles hatte ich alleine mit ihm geübt. Ohne Anwendung einer Methode. Doch als er zwei Jahre alt wurde, war ich der Meinung, nun sei es Zeit für seine Ausbildung, und ich habe mir Unterstützung von der bereits erwähnten Trainerin geholt. Nun ging es los, dass mit Jacken geraschelt wurde und Dinge getan wurden, die Pian ängstigten und er infolgedessen natürlich weggesprungen ist, der Reiz jedoch erst aufhörte, wenn er stillstand. Pian hat schnell gelernt. Bald wusste er, dass er der Situation nur entkommen kann, wenn er stillsteht – heute würde ich hinzufügen: und er es über sich ergehen lässt.

Er war immer noch problemlos. Ich habe von dieser Trainerin gelernt, ihn mit der Doppellonge zu longieren, an den Sattel zu gewöhnen, ihn zu verladen – eben alles, was ein Jungpferd so zu lernen hat. Ich habe mir keine Gedanken gemacht, als er mit zweieinhalb Jahren das erste Mal ins Kreisinnere getreten hat. Ich habe das getan, was man nach dieser Methode tut: Ich habe ihn weitersgeschickt. Er war ein junger Hengst und bestimmt auf der Suche nach deutlicher Führung!

Als die Trainerin damals zu mir kam, hat sie mich kein einziges Mal gefragt, was Pian für ein Wesen hat. Wie er ist. Wie sein Charakter ist. Er war ein Pferd, und aus diesem Grund war die Methode des Join-up selbstverständlich auch für ihn passend. Da Daria so gut mit Parellis Methode zurechtkam, kam mir auch für keine Sekunde der Gedanke, dass solche Methoden nicht für jedes Pferd geeignet sein könnten.

Hätte mich die Trainerin gefragt, hätte ich ihr sagen können, dass Pian ein hochgradig sensibles Pferd ist, das leicht zu verunsichern ist, wenig Selbstbewusstsein hat und in der Herde rangniedrig ist und immer an seinem geliebten Freund, einem alten Kaltblut, der in der Herde mitlief, hing. Heute bin ich fassungslos über mich selbst, dass nicht alleine das schon genügend Indizien für mich waren, um zu verstehen, wie Pian ausgebildet werden muss. Ich habe ihn damals jedoch nicht als Individuum begriffen, sondern als Pferd. Und Pferde streben grundsätzlich danach, die Führung im Pferd-Mensch-Team zu übernehmen, wenn man ihnen nicht unmissverständlich klar macht, wer führt!

Pian hat im Alter von dreieinhalb Jahren – kurz nachdem er gelegt wurde – begonnen, sehr unfreundlich zu anderen Pferden zu werden, nach ihnen zu beißen und sie auf Abstand zu halten. Auch das natürlich ein Indiz für mich und andere, dass es sich bei ihm um ein dominantes Pferd handelt. Dass solch ein Verhalten auch aus einem fehlenden Selbstbewusstsein und Angst resultieren kann, hat mir damals niemand gesagt – und ich habe erst sehr viel später begonnen, diese Zusammenhänge eigenständig zu hinterfragen. Dabei ist es so naheliegend. Der Impuls, sich zu wehren, ist auch bei Menschen nur selten ein Zeichen von ausgeprägtem Selbstbewusstsein, sondern eher vom Gegenteil.

Damals auf der Weide, als Pian noch keine zwei Jahre alt war, konnte ich mit ihm ohne Weiteres spazieren gehen. Dass er im Alter von drei Jahren nur widerwillig bis gar nicht mehr mit mir von der

Herde weggegangen ist, habe ich nicht als deutliches Zeichen dafür verstanden, dass er sich bei mir – im Gegensatz zum Anfang – nicht mehr sicher fühlt. Ich war so fokussiert auf die Anwendung von Methoden, dass ich das Einfachste nicht angewandt habe: den gesunden Menschenverstand und mein Gefühl. Ich dachte ja immer: »Was weiß ich schon?« Ich war fest davon überzeugt, dass Pferdemenschen wie Roberts es doch wissen müssen und ich mich also besser daran halte, wenn ich mein Pferd nicht verderben will.

Ich habe nur auf Pians Gesten – den Hals fallen lassen, kauen, das Ohr zu mir wenden und weichen – geachtet. Daher war ich blind dafür, dass er mir schon ausweicht, wenn ich nur in seine Nähe komme, und beim Longieren immer mal wieder losgeschossen ist. Ich hielt dieses »wegschießen« bei einem jungen Pferd für normal. Es wurde mir ja auch gesagt, dass es normal sei.

Als wir dann auf den eigenen Hof gezogen sind, habe ich Pian weiter ausgebildet. Ich konnte mich in aller Ruhe über ihn legen und in Freiarbeit mit ihm arbeiten. Er war ausgesprochen fein und hat auf kleinste Gesten reagiert. Ich war so stolz und war der Meinung, dass uns nicht mehr viel vom Anreiten trennt.

Bis er eines Tages damit begonnen hat, sich loszureißen, wenn ich ihn vom Paddock geholt habe, in meine Richtung auszuslagen, loszustürmen und mich auch sonst nicht mehr an sich heran zu lassen, sondern mir immer vorausgehend drei Schritte ausgewichen ist. Diese Entwicklung war natürlich schleichend. Er hatte sich auch im Jahr gelegentlich bei der Arbeit losgerissen, war weggestürmt und hatte auch ausgetreten. Ich hatte dem jedoch keine allzu große Bedeutung beigemessen und versuchte, dieses Verhalten zu lösen, indem ich wieder auf Join-up zurückgriff. Man darf sich die Anwendung der Methode durch mich nun nicht so vorstellen, als habe ich ihn regelmäßig über den Platz geschickt oder gar gehetzt. Ich habe die Bewegungen wie gefordert sehr ruhig ausgeführt und das Ganze so gut wie nie im Galopp, sondern meist im Schritt und Trab

angewandt. Selbstverständlich habe ich ihn auch nie laufen lassen, bis er geschwitzt hat. Ich habe die Methode also besonnen angewandt – und dennoch hat Pian den Druck nicht ausgehalten. Nie zu wissen, wann er losstürmt, gepaart mit seiner Angewohnheit, in meine Richtung auszuweichen, hat dazu geführt, dass ich begonnen habe, mich in seiner Nähe ausgesprochen unwohl zu fühlen, und ich bekam auf dem Reitplatz regelrecht Angst vor ihm.

Sechs Monate davor ist ein Video entstanden, das mich mit ihm bei der Freiarbeit zeigt und das ich bei Youtube veröffentlicht habe<sup>64</sup>. Es ist zu sehen, mit welcher Freude ich mit ihm arbeite. Er reagiert sehr fein und auf die kleinsten Zeichen. Das Ganze wirkt harmonisch und ich war auf diese Form der Zusammenarbeit stolz – sonst hätte ich das Video ja nicht veröffentlicht. Erst sehr viel später sind mir die Feinheiten aufgefallen, die deutlich machen, dass er die Situation anders empfunden hat als ich.

Kurz bevor Pian dazu überging, mir die Zusammenarbeit endgültig zu kündigen, hatte sich auch sein Gesundheitszustand zu verschlechtern begonnen. Zu den unklaren Lahmheiten und der periodischen Augenentzündung, die mit dreieinhalb Jahren begonnen hatten, gesellte sich nun auch noch massives Headshaking und es wurde eine Schädigung des zentralen Nervensystems vermutet. Er hatte sowohl einen positiven Borreliose- als auch Borna-Virus-Titer. Es kann sein, dass die Schädigung des ZNS Pians Verhalten und Reaktionen befördert hat. Es kann aber auch so sein, dass er emotional so aufgerieben war, dass er krank wurde. Möglicherweise konnte er seine Gefühle auf emotionaler Ebene nicht mehr kompensieren und ging als introvertiertes Pferd dazu über, diese Kompensation auf die körperliche Ebene zu verlagern.

In etwa zu dieser Zeit habe ich den Kurs bei Alexandra Rieger besucht und mir wurde bewusst, dass Pian sehr sensibel auf meine Fähigkeit bzw. Unfähigkeit, mich zu erden, reagiert. Es war mir demzufolge nicht möglich, ›Druck‹ rauszunehmen, selbst wenn ich

mich vollkommen entspannt hinstellte. Ich begann zu verstehen, warum er auch dann noch aufgeregt um mich herum rannte, wenn ich vermeintlich gar keinen Druck mehr ausübte. Ich begann mein Verhalten also zu ändern. Ich begriff, dass ich alleine schon so viel Druck ausstrahlte, dass ich nicht auch noch mit der Peitsche wedeln musste. Ich bemühte mich folglich, mich zu erden, wenn ich mit ihm zusammenarbeitete, um den Druck an die Erde abzugeben. Meine Bemühungen waren jedoch eher ein »Hineindenken« als ein »Hineinfühlen«. Ich dachte mich in meine Beine und Füße hinein. Folgte gedanklich meiner Energie, die ich an die Erde abgab – doch Pian lief weiter. Er war weit entfernt davon, ruhig stehen zu bleiben und sich in meiner Nähe wohl zu fühlen.

Ich möchte an dieser Stelle noch einmal betonen, dass viele Menschen über einen natürlichen Fluss der Energien verfügen und daher gut geerdet sind, ohne dem besondere Aufmerksamkeit schenken zu müssen. Solchen Menschen wird es möglich sein, nicht zu viel Druck aufzubauen und den Druck gänzlich herauszunehmen. Das Problem ist jedoch, dass wir viel Druck aufbauen, ohne uns dessen bewusst zu sein, wenn wir nicht über ein ausgeprägtes Körpergefühl und die damit verbundene Fähigkeit, uns zu erden, verfügen. Erdung ist ein tiefes Gefühl und nicht ein Gedanke! Wenn wir also nicht wirklich geerdet sind und uns dann auch noch einer Methode bedienen, die Druck aufbaut, wird es uns unter keinen Umständen möglich sein, diese Methode wirklich angemessen anzuwenden, da wir streng genommen nie in der Lage sind, den Druck tatsächlich rauszunehmen – oder andersherum gesagt, immer Druck ausstrahlen, was für Pferde grundsätzlich sehr problematisch ist und sensible Pferde an die Grenze ihrer Belastbarkeit bringen kann.

Ich war ein Jahr davor auf Ischia gewesen und hatte dort – wie bereits beschrieben – begonnen, eine Idee davon zu bekommen, an was sich mein Körper erinnerte und welche Blockaden sich in ihm

befanden. Es ist Pian zu verdanken, dass ich die Zusammenhänge aus Körpergedächtnis, Gegenwärtigkeit und Erdung begonnen habe zu erfühlen. Für ihn musste ich durch meinen Beckenraum und alle darin gespeicherten Erfahrungen und die damit verbundenen Gefühle gehen, um zu meinen Beinen und Füßen – die, wie erläutert, für die Erdung unabdingbar sind – zu gelangen und diese in meinen Körper zu integrieren, um mich in die Lage zu versetzen, mich wirklich zu erden und dadurch den hohen Energiepegel, der ständig in mir vorhanden war, auszugleichen.

Ich glaube, ich hätte niemals den Mut gehabt, diesen Weg zu gehen und mich diesen Gefühlen zu stellen, wenn ich nicht gewusst hätte, dass Pian es ansonsten niemals in meiner Nähe aushalten wird, da ich ihn durch die angewandte Methode des Join-up gelehrt hatte, mit mir grundsätzlich Druck zu verbinden. Das hatte er mittlerweile verinnerlicht. Um ihm also zu vermitteln, dass ich verstanden habe und er von mir nicht mehr Druck zu erwarten hat, sobald ich auf der Bildfläche erscheine, reichte es also nicht aus, nur meine Handlungen zu ändern, sondern ich musste anders *sein*.

Erst als es mir gelungen ist, ein wirkliches Gefühl zu mir selbst herzustellen, habe ich begonnen zu fühlen, was Pian mit mir durchgemacht hat. Wir sind uns sehr ähnlich. Das geschieht bei Mensch und Pferd nicht selten. Er ist hypersensibel und spürt wirklich alles. Er ist nach wie vor ein Bewegungskünstler und mittlerweile sehe ich täglich, dass das Letzte, wonach er strebt, die Weltherrschaft ist, sondern dass er nichts anderes als eine tiefe Sehnsucht nach wirklicher Sicherheit hat. Heute sehe ich jedes Mal, wenn ich bei ihm bin, wie sensibel er ist und wie sehr er sich bemüht, wirklich alles richtig zu machen. Er denkt ununterbrochen mit und versucht zu erraten, wie die Lösung aussehen könnte, und es ist mir heute ein tiefes Rätsel, wie ich so ein Pferd von mir wegschicken konnte in dem Glauben, es so ›erziehen‹ zu können! Als ich endlich be-



gonnen habe, genau hinzusehen, erkannte ich endlich auch, wie ambivalent er mir gegenüber empfand. Wie als Fohlen wieherte er mir immer noch entgegen. Doch er verhielt sich mir gegenüber so wie ein Kind, das seine Eltern liebt, aber nie genau weiß, wann sie das nächste Mal aus der Haut fahren und es wegjagen. Unterwürfig und ängstlich, mit der Bereitschaft zurückzuschlagen, wenn sie es nicht mehr aushalten.

Es ist mittlerweile knapp zehn Jahre her, seit ich verstanden habe, wie Pian empfindet, und seit ich begonnen habe, wirklich das erste Mal auf *alle* seine Gesten zu achten und nicht nur auf einige wenige. Als ich das endlich getan habe, fiel mir auf, wie sehr er versucht hatte mit mir zu kommunizieren und mich wissen zu lassen wie er sich fühlt, bevor er begonnen hat mich im übertragenen Sinne anzuschreien und ins Kreisinnere zu treten. Ich wusste diese feinen Zeichen nicht zu verstehen! Wenn Pian ausgeschlagen hat, ist er dazu immer zwei, drei Sprünge von mir weggerannt. So ein Pferd will einen Menschen nicht verletzen, sondern hat Panik! Er hatte also über drei Jahre Angst vor mir und war dennoch bereit, mit mir zusammenzuarbeiten und es immer wieder mit mir zu versuchen, bis ich endlich aufgewacht bin!

Nach meinem langen und wirklich schmerzhaften Weg durch meinen Körper gelingt es mir heute tatsächlich, mich zu erden, und dadurch hat sich nicht nur Pians Verhalten mir gegenüber grundlegend verändert, sondern auch das unserer anderen drei Pferde. Die Einzige, die in der Lage war, sich von mir nicht aus der Fassung bringen zu lassen – egal wie ich bin – war Daria. Sie reagierte selbstverständlich auch auf mich. Aber sie machte dann, wie in Kapitel eins bereits geschildert, eben ihr Ding, wohingegen bei den drei Wallachen der Himmel runtergefallen ist, wenn sie bei mir nicht tiefe Ruhe und Sicherheit gefunden haben.

Mit meiner veränderten Wahrnehmung geht auch einher, dass ich mittlerweile endlich in der Lage bin, die Bemühungen der Pferde ungeachtet des Resultats zu honorieren. Ich erkenne ihre Bereitschaft, mit mir zusammenzuarbeiten, an und erwarte nicht mehr das perfekte Ergebnis einer Lektion, sondern würdige die kleinsten Schritte. Ich habe mittlerweile verstanden, wie enorm schwer es für Pferde ist, aus unserem körperlichen, emotionalen und damit verbundenen energetischen Kauderwelsch herauslesen zu können, was wir meinen. Umso entscheidender ist es für sie, sofort zurückgemeldet zu bekommen, dass der Vorschlag, den sie machen, in die Richtung geht, die wir meinen.

Ich sehe Pferde heute vollkommen anderes als früher. Sie sind unglaublich sanftmütige Wesen, mit einer beinahe grenzenlosen Bereitschaft, mit uns zu arbeiten. Sie haben einen Langmut und eine Bereitschaft, uns Fehler zu verzeihen, die man bei manchen Menschen sehr lange suchen kann. Sie sind kreativ und intelligent. Und sie sind alle Individuen. Es gibt intro- und extrovertierte Pferde. Hochsensible und kreative Künstler. Es gibt die dickfelligen, die mehr Fehler unsererseits wegstecken können, und es gibt die dünnhäutigen, hochsensiblen, die tief leiden, nicht selten zerbrechen und manchmal als letzten Ausweg schwer krank werden, wenn wir nicht in der Lage sind, ihr wahres Wesen zu erkennen und entsprechend mit ihnen umzugehen. Und es gibt noch unzählige mehr. Pferde sind so grundverschieden wie wir Menschen. Wir wollen ja auch nicht alle gleich behandelt werden, nur weil wir ‚Mensch‘ sind. Was dem einen nichts ausmacht, kann in einem anderen Menschen Panik auslösen. Was dem einen Menschen gleichgültig ist, bedeutet für den anderen eine tiefe Verletzung usw. Bei Pferden ist das nicht anders!

Pians gesundheitlicher Zustand hat sich in den letzten neun Jahren sehr gebessert. Er wurde kontinuierlich homöopathisch und mit

Akupunktur behandelt und das Headshaking war nach zwei Jahren vollkommen verschwunden und er hatte 2015 seinen letzten Schub der periodischen Augenentzündung! Was unsere Zusammenarbeit angeht, war ich ungeachtet dieser Besserung seiner Gesundheit jedoch bereit, weitere Jahre zu investieren, damit er die Zeit hatte, die er benötigt, um wieder ein tiefes Vertrauen in mich und in sich aufzubauen, und sich nicht erneut in seine Krankheit flüchten zu müssen.

Konkret hieß das, dass ich mit ihm noch einmal ganz von vorne begonnen habe. Es hat zwei Jahre gedauert, bis sich unser Verhältnis wieder nachhaltig gebessert hat und er wieder stehen blieb und sich entspannt von mir streicheln ließ. Ich bin tief dankbar darüber, wie sehr er heute meine Gegenwart sucht und gegenseitige Fellpflege mit mir macht. Dabei ist er sehr sanft und rüsselt mit langer Nase, ohne die Zähne zu nutzen, so wie er das bei einem Pferd tut.

Ich habe mir angewöhnt, immer alles auch aus seiner Perspektive zu sehen und mein Verhalten entsprechend darauf abzustimmen. Ich habe zwei Jahre konsequent gar nicht mehr mit ihm an der Erarbeitung von Lektionen oder Ähnlichem gearbeitet, sondern ausschließlich daran, dass er wieder das Vertrauen bekommt, sich in meiner Nähe wirklich sicher zu fühlen und sich infolgedessen vollkommen zu entspannen, statt von der Angst getrieben zu sein, einen Fehler machen zu können.

Das alles akzeptieren zu lernen war nicht leicht. Es war nicht leicht zu akzeptieren, dass er mich so wahrnimmt, wie er mich damals wahrgenommen hat, da ich ihn nie unter Druck setzen wollte, sondern immer nur wollte, dass er mir vertraut! Seine sichtbare Ambivalenz hat in mir daher zu Beginn große Verzweiflung, Trauer und manchmal auch Frustration ausgelöst. Seine Reaktion auf mich hat mir sehr deutlich gezeigt, dass ich Fehler gemacht habe, ihm nicht gerecht geworden bin und ihn falsch behandelt habe. Sich so etwas

einzugestehen ist schwer. Daher neigen wir Menschen nicht selten dazu, solche Gefühle beim anderen zu negieren, sowie wir den (berechtigten) Verdacht hegen, sie verursacht zu haben. Wenn diese Gefühle nämlich nicht da sind, tragen wir keine Schuld!

Solche Wechselwirkungen sind nicht selten bei Eltern und Kindern zu beobachten. Die Empfindung des Kindes, Wut, Frust, Angst, Verletzung, Schmerz, Trauer wird ‚kleingeredet‘ und abgewertet, damit sich keiner der Erwachsenen dafür verantwortlich oder schuldig fühlen muss. Mit kaum etwas kommen wir Menschen weniger klar als mit dem Gefühl, etwas verschuldet zu haben. Weil wir uns so schwer selbst verzeihen können! Nur indem wir lernen, uns zu verzeihen, können wir das, was wir jemand anderem zugefügt haben, sehen und zulassen, was die Voraussetzung dafür ist, jemand anderen wirklich sehen zu können – und nicht nur sich selbst in dem anderen. Und ‚uns verzeihen‘ heißt auch nicht zu erwarten, dass uns der andere verzeiht! Mit Verzeihen ist auch nicht ‚wegschieben‘ gemeint. Verzeihen meint in meinen Augen zu fühlen, was wir ausgelöst haben, und das zu ertragen, ohne uns selbst zu hassen, sondern zu akzeptieren, dass wir so gehandelt haben, und auch zu akzeptieren, dass wir Fehler gemacht haben.

Pian hat sich schon seit Jahren nicht mehr losgerissen und es war berührend zu sehen, wie er immer mehr Mut fasste, sich mir wieder zuzuwenden. Um ihm die Verknüpfung von Reitplatz und Erwartungshaltung zu nehmen, hatte ich mit ihm dort ein Jahr lang nur Ball gespielt – was wir früher nie getan haben, was für ihn also nicht negativ besetzt war und dementsprechend nicht mit Versagensängsten verbunden. Das Spiel war jedoch nicht nur aus der Idee entstanden, ihm einen Raum zu geben, in welchem er neue und positive Erfahrungen machen kann, sondern auch aus der Idee, mich vor mir selbst zu schützen. Ein Spiel ist ein Spiel und folgt in unserem Fall keinem anderen Ziel als dem, miteinander Spaß zu haben. Das Spiel

hat mich also davor bewahrt, in Versuchung zu geraten, doch wieder etwas mit ihm zu üben. Ihm hat es geholfen, wieder Mut zu fassen und die Initiative zu ergreifen. Ein Pferd, das mit Druck ausgebildet wurde, macht keine Vorschläge mehr, da die Angst, diese könnten falsch sein, viel zu groß ist. Es hat gelernt, sich zu verhalten, und macht somit ungefragt nichts mehr. Es arbeitet in Wirklichkeit also nicht aktiv mit, sondern es spult sein Programm ab. Solche Pferde ergreifen keine Initiative mehr, weil sie gelernt haben, dass ihnen das nur Maßregelung und Korrektur einbringt. Sie haben die Freude an der Zusammenarbeit verloren, sich in sich zurückgezogen und gelernt, nur das nachzubeten, was der Mensch möchte, anstatt sich selbst für ein gemeinsames Ziel zu engagieren.

Erstaunlicherweise hat das Ballspiel mit Pian für mich im Laufe der Zeit jedoch einen ganz anderen Wert bekommen als ihm ›nur‹ die Angst vor dem Reitplatz zu nehmen oder meiner Erwartungshaltung an mich ein Schnippchen zu schlagen. Ich genieße es im wahrsten Wortsinn, ungezwungen mit ihm etwas zu unternehmen, was uns beiden Freude bereitet, und dadurch Dinge entstehen lassen zu können, die überhaupt nicht geplant sind. Unser Vertrauen ist durch dieses spielerische Zusammensein enorm gewachsen. Ich habe keine Angst mehr, dass plötzlich ein Huf in meine Richtung fliegen könnte, und er hat gelernt, sich auf dem Reitplatz mit mir zu entspannen. Dieses Ballspiel, dem ich zunächst keinerlei gymnastizierenden Wert beigemessen habe, erfordert von ihm jedoch auch eine große Geschicklichkeit der Hinterhand. Darüber hinaus stimmen wir uns beim gemeinsamen Ziel, den Ball zu schubsen, mit einer Feinheit aufeinander ab, die zu ›erarbeiten‹ viel Aufwand bedurft hätte. Wir lernen durch dieses Spiel also nicht nur, einander wieder zu vertrauen, sondern unsere Bewegungen wortlos und ohne Gesten aufeinander abzustimmen, weil wir intuitiv immer auf das achten, was der andere tut.

Diese zwölf Monate gemeinsam auf dem Spielfeld haben mir auch gezeigt, dass Pian ein herausragend höfliches Pferd ist. Nie rammelt er in mich hinein, nie schubst er mich und nie tritt er mir auf den Fuß, ist das Engagement, den Ball zu schubsen, auch noch so groß. Durch dieses gemeinsame Spiel, auf das er sich verlassen kann und das ich aus diesem Grund auch nicht beliebig in ein anderes Spiel wandle, habe ich so tiefe Einsichten in Pians hochsensibles und sanftmütiges Wesen erhalten und zugleich ein so großes Gespür für ihn entwickelt wie nie zuvor.

Mittlerweile kann Pian auch wieder Geräusche und beängstigende Situationen ertragen, ohne sich loszureißen. Am Anfang hat er das noch getan. Wenn zum Beispiel beim Nachbarn plötzlich ein Huhn hochgeflogen ist. Früher ist er in vergleichbaren Situationen ausgerastet und bockend viele Runden über den Reitplatz geschossen, bis er schließlich – so wie gelernt – immer kleinere Kreise um mich gezogen hat, den Kopf unten und kauend.

Nachdem ich verstanden habe, dass all diese Reaktionen nichts anderes zum Ausdruck bringen als seine grundlegende Verunsicherung und Angst, habe ich in solchen Situationen einfach nur ganz ruhig dagestanden, mich geerdet, geatmet, beruhigend mit ihm gesprochen und gewartet. Wenn er stehen geblieben ist, bin zu ihm gegangen. Ich habe ihn nicht reingeholt oder aufgefordert mir zu folgen, sondern einfach sein ruhiges Dastehen belohnt und mich darüber gefreut, dass er so ruhig in meiner Gegenwart stehen kann, ohne ein Potpourri aus Gelerntem anzubieten.

Nach und nach hat er aufgehört zu rennen und ist nur noch wenige Sätze weggesprungen, wenn er sich erschrocken hat. Ich habe ihn dann eingeladen, wieder zu mir zu kommen, und die Annäherung belohnt. Sehr bald ist er dazu übergegangen, von alleine wieder zu mir zu kommen, wenn er sich erschrocken hat, bis er schließlich gar nicht mehr weggelaufen ist.

Die genetische Disposition von Pferden spielt wie bei uns Menschen eine Rolle. Ich habe drei andere unmittelbare Töchter und Wallache des Hengstes Paradiesvogel erlebt. Es sind die einzigen, die ich kenne, doch an allen dreien haben sich die Besitzer die Zähne ausgebissen. Alle drei Pferde haben getreten und wie verrückt gebockt und die Reiter haben mit Gerte und Sporen mit ihnen gekämpft. Von verschiedenen Leuten habe ich im Laufe der Jahre gehört, dieser Hengst mache ›schwierige‹ Pferde. Ich kann nur Pian tiefgründig beurteilen. Ich weiß nicht, ob er jemals ein Reitpferd werden wird – als schwierig würde ich ihn dennoch nicht bezeichnen. Er ist ein Pferd, von dem ein Mensch viel lernen kann. Vielleicht könnte man eher sagen, dass manche Pferde nichts für schwierige Menschen sind, statt den Pferden nachzusagen, sie seien schwierig!

Ich war auf Grund meiner Biografie auf jeden Fall ein schwieriger Mensch. Ich war überall, nur nicht in meiner Mitte. Ich hatte eine reine Brustatmung und ich war in etwa so geerdet wie ein Luftballon. Ich habe also kaum eine der Eigenschaften mitgebracht, die wirklich gute Pferdemenchen auszeichnen: eine tiefe innere Ruhe, eine unerschütterliche Gelassenheit und ein herausragendes Gefühl für den eigenen Körper. Ich arbeite daran!

Es ist schön, sich von dem Erwartungsdruck, der auf einem lastet und nicht selten von der Stallgemeinschaft an einen herangetragen wird, freizumachen und mit dem Pferd einfach nur das zu tun, woran man im Moment wirklich Freude hat. Sich das zu fragen, bevor wir zu unseren Pferden gehen, könnte eine schöne Angewohnheit werden. »Woran hätte ich heute mit ihm/ihr Freude?« Pferde mögen es, wenn wir uns über ihre Gegenwart freuen. Es macht sie stolz und gibt ihnen das Gefühl, wertvoll und besonders zu sein.

Der Leistungsgedanke hat in unsere Pferdewelt mittlerweile nicht nur im Turniersport Einzug gehalten, sondern auch im Freizeitsport. Damit überfordern wir die Pferde – und uns!

Es kann ja eigentlich nicht sein, dass wir viele hundert Euro pro Monat ausgeben, um nicht nur im Beruf, sondern auch in unserer Freizeit noch etwas leisten zu müssen! Und dennoch erlebe ich das sehr häufig bei meinen Klientinnen und erinnere mich daran, dass es auch bei mir so war. Es ist fast so, als würden wir es nicht wagen, uns einfach nur zu freuen und das zu tun, was uns Freude bereitet. Und wenn wir es dann mal tun, schämen wir uns dafür möglicherweise auch noch und hoffen, dass keiner mitbekommt, dass wir mit unserem Pferd wieder *nur* geschmust, Ball gespielt haben oder spazieren gegangen sind.

Ein Pferd, welches ganztägigen Auslauf auf weitläufigen Paddocks und Weiden in Gesellschaft von Artgenossen hat, muss nicht ›arbeiten‹. Das Einzige, was es wirklich braucht, ist, dass der Mensch, der beschlossen hat, dass es nun bei ihm lebt, in der Lage ist, für seine Sicherheit zu sorgen und Freude an dem zu empfinden, was man gemeinsam unternimmt – wie auch immer das aussehen mag.





# Die Welt, in der wir leben – Ein Weltbild und seine Konsequenzen

In der Einleitung habe ich bereits ein bisschen umrissen, wie mein Alltag aussah, als Pferde in mein Leben getreten sind. Es gibt eine Vergangenheit und eine Zukunft und wir richten unser Leben darauf aus, möglichst erfolgreich auf unser zukünftiges Leben Einfluss zu nehmen, indem wir in der Gegenwart Kraft aufwenden und uns anstrengen. Das war grob umrissen die Realität, in der ich gelebt habe und mit großer Wahrscheinlichkeit die der meisten Menschen in unserem Kulturkreis. Dieser ‚Lauf der Dinge‘ erschien mir wie ein Naturgesetz, das ich so selbstverständlich in mein Leben integriert hatte, dass es mir fern lag, es infrage zu stellen.

## Ein weiteres Pferd tritt in mein Leben

Dann kam Quirie. Ein Hannoveraner und Donnerhall-Enkel. Ich kannte ihn, seit er zweieinhalb Jahre alt war. Er kam als Junghengst auf den Hof, auf dem damals unsere Pferde lebten. Er war von einer Berufsreiterin als vielversprechendes Dressurpferd gekauft worden, sollte angeritten, ausgebildet und verkauft werden. Schon am ersten Tag dachte ich: „Du gehörst eigentlich zu uns.“ Es war sein sanftes und zugewandtes Wesen und nicht seine Abstammung oder sein Potenzial, die diese Empfindung in mir auslösten. Er war jedoch bereits damals schon ein Vermögen wert und ich hätte ihn mir nie-

mals leisten können. Er wurde also ausgebildet, während ich mit Daria an meinem Pferdeverstand arbeitete, meine Tochter und ihr Pony Deluxe zu Turnieren fuhr und mir einbildete, für das Jungpferd Pian die richtige Ansprechpartnerin zu sein.

Quirie war mittlerweile viereinhalb Jahre alt und wurde nun vermehrt auf Prüfungen vorgestellt. Aus dem einst gelassenen jungen Hengst, der bald gelegt worden war, war ein Pferd geworden, das immer hektisch mit dem Kopf schlug, wenn man an seiner Box vorbeikam, und schubste, wenn man zu ihm ging, um ihn zu streicheln. Es war ein sehr heißer Sommer, als er nach einem der Turnierwochenenden eine schwere Kolik bekam und operiert werden musste. Kaum zurück bekam er sechs Wochen später die nächste schwere Kolik. Auf der Fahrt in die Klinik hatte er darüber hinaus einen Unfall auf dem Hänger und kam bereits mit dem Kopf zur vorderen Luke heraus, als er in der Klinik ankam. Quirie wurde erneut operiert. Als er wieder zurück zu uns in den Stall kam, unterhielt ich mich mit der Bereiterin. Als Verkaufspferd war Quiries Wert durch zwei Operationen gegen null gesunken. Das Damoklesschwert einer erneuten Kolik strapazierte darüber hinaus die Nerven der Besitzerin. Sie mochte den jungen Wallach. Angesichts meiner Bemühungen um das ehemalige Schulpferd Daria galt ich im Stall schon bald als jemand, der sich Pferden annahm, ungeachtet einer reiterlichen, geschweige denn sportlichen Perspektive. Also sagte sie mir, dass ich ihn haben könne, falls er noch einmal eine Kolik bekommen sollte. Sonst würde sie ihn einschläfern lassen, weil ihr sowohl das Geld als auch die Kraft fehle, das Ganze noch länger mitzumachen. Ich bot an, ihr Geld zu leihen, damit sie ihre Entscheidung überdenkt. Ein viertes Pferd war eine Option, die auch mich zeitlich und finanziell an meine Grenzen bringen würde – weshalb ich auswich und sagte, man könne dann ja noch einmal sprechen.

Drei Wochen später klingelte mein Handy und die Besitzerin erklärte, dass Quirie gerade wieder auf dem Weg in die Klinik sei

und ob ich ihn haben wolle. Andernfalls würde sie an dem bereits gefällten Entschluss festhalten. Ich erwiderte, dass ich eine Nacht darüber schlafen müsse. Ich besprach mich mit meinem Mann und angesichts der Endgültigkeit der Optionen für Quirie beschlossen wir, dass ich ihn übernehmen würde. Ich zahlte die noch ausstehenden Tierarztkosten und holte ihn eine Woche später aus der Klinik ab. Glücklicherweise ohne dass er diesmal wieder operiert werden musste.

Da Pians Junghengstherde kurz darauf überraschend aufgelöst wurde, holte ich ihn, mittlerweile zweieinhalb Jahre alt, ebenfalls in den Stall und stellte die beiden Jungs zusammen. Wenige Monate später wechselten wir den Stall. Pian war mit knapp drei Jahren gelegt worden und ich brachte ihn und Quirie den Sommer über auf die Weide. Pian, damit er noch Zeit zu reifen hatte, und Quirie, damit er sich von seinen Operationen in Ruhe erholen konnte. Quiries Zustand war jedoch nicht wirklich stabil und er hatte immer wieder Koliken. Am Ende des Sommers musste er innerhalb kürzester Zeit erneut zwei Mal in die Klinik. Beide Aufenthalte überstand er, ohne operiert werden zu müssen.

Ich hatte kurz zuvor zwei Weiterbildungen im Bereich der Tellington-Arbeit besucht und dort Christine Tetau kennengelernt, die bei einem Kurs von Peggy Cummings aus den USA übersetzte. Frau Tetau arbeitet als Tierkommunikatorin. Tierkommunikation war für mich damals etwas für Spinner. Ich hatte in unserem neuen Stall eine Frau erlebt, die sich mit einem Stuhl zum Pferd in die Box setzte und mit ihm ‚sprach‘. Ich war fassungslos, dass jemand für solch einen Unsinn auch noch Geld bezahlte. Frau Tetau lernte ich jedoch als eine Frau mit Humor kennen, die sehr bodenständig war und sich nicht in eine Wolke aus spirituellen Worten einhüllte, sondern mir durch ausgesprochen gesunden Menschenverstand positiv auffiel.

Bei Quiries zweitem Aufenthalt in der Klinik erholte er sich zunächst sehr gut. Ich hatte ihn morgens noch besucht und durfte

mit ihm bereits wieder grasen gehen, bevor ich zu einer Weiterbildung nach Hamburg fuhr. Am Mittag rief mich jedoch jemand aus der Klinik an und erklärte mir, dass sich Quiries Zustand dramatisch verschlechtert habe. Er würde nicht mehr fressen, den Kopf hängen lassen und habe sichtbare Schmerzen. Es wurde mir unumwunden gesagt, dass daran zu denken sei, ihn einzuschläfern, wenn sich sein Zustand nicht bessere.

In meiner Verzweiflung fiel mir Frau Tetau ein. In dieser Situation war mir jeder Strohalm recht, da die Situation nicht mehr schlimmer werden konnte. Ich rief sie also an, schilderte ihr die Umstände und bat sie um ein Gespräch mit Quirie – welches sie auch führen konnte, ohne vor Ort zu sein – um herauszufinden, warum sich sein Zustand plötzlich so verschlechtert hatte. Sie rief mich kurz darauf zurück und erklärte mir, dass er Sodbrennen habe.

Ich rief also in der Klinik an und bat, Quirie auf Sodbrennen zu behandeln. Es gab eine große Diskussion. Ich blieb jedoch standhaft und verlangte es einfach zu tun. Also bekam Quirie ein Mittel gegen Sodbrennen. Mittlerweile war mein Mann in die Klinik gefahren, da ich ja in Hamburg war. – Zwei Stunden, nachdem Quirie das Mittel bekommen hatte, ging es ihm sichtlich besser. Seine Lebensgeister kehrten zurück und er begann kurz darauf wieder zu fressen. Zwei Tage später konnte ich ihn aus der Klinik abholen.

Dieses Ereignis hat mein damaliges Weltbild ins Wanken gebracht. Wie konnte es sein, dass jemand auf eine große Entfernung mit einem Pferd in Kontakt treten und herausfinden kann, dass es Sodbrennen hat? Mit meinem Verständnis, das in erster Linie darauf aufbaute, dass etwas sichtbar oder greifbar sein muss, um vorhanden und somit wirksam sein zu können, war das nicht vereinbar.

Ich begann mich, fasziniert von der Tatsache, dass diese Intervention Quiries Leben gerettet hatte, mit Tierkommunikation zu beschäftigen und besuchte selbst einen Kurs bei Christine Tetau. Erklärungen, warum eine solche Kontaktaufnahme wie Tierkommu-

nikation möglich ist, fand ich keine – jedoch weitere Beweise, dass es funktioniert. Wir übten mit Tieren der anderen Kursteilnehmer und es war nicht nur möglich, ohne jedes Vorwissen im Rahmen der Kontaktaufnahme mit dem jeweiligen Tier z. B. die Farbe der Hundedecke zu beschreiben, sondern auch den Bodenbelag im Haus der Kursteilnehmerin und wie die Treppe aussah, die dort in das Obergeschoss führte.

Das Phänomen Tierkommunikation kollidierte zwar massiv mit meinem Weltbild – da ich mich nun jedoch schon mehrfach selbst davon überzeugen konnte, dass etwas dran sein musste, akzeptierte ich die Möglichkeit, in dieser Form mit Tieren in Verbindung zu treten. Tierkommunikation wurde nach und nach zum selbstverständlichen Bestandteil meines Alltags. Um nichts in der Welt hätte ich diese Erfahrungen jedoch mit jemand Außenstehenden geteilt, da ich nicht für jemand gehalten werden wollte, der nicht mit beiden Beinen auf dem Boden der Tatsachen steht.

In etwa zu dieser Zeit fiel mir das Buch *Anders denken lernen* der Literaturwissenschaftlerin und Philosophin Natalie Knapp<sup>1</sup> in die Hände. In diesem Buch las ich zum ersten Mal, dass mein damaliges Weltbild durch die neuen Erkenntnisse der Naturwissenschaft längst überholt war. Mein Wissensdrang war geweckt. Je mehr ich über Quantenphysik las, um so bewusster wurde mir, dass möglicherweise nicht die Form der Verbindung wie bei der Tierkommunikation – auch über eine große räumliche Distanz – der abwegige Aspekt meines Weltbildes war, sondern meine Überzeugung, dass nur etwas bewirkt werden kann, wenn man physischen Einfluss darauf nimmt.

## Geistiger Materialismus

Bevor ich mich eingehender damit beschäftige, ob – und wenn ja – inwieweit dieses Weltbild überhaupt noch zu halten ist, möchte ich

ein wenig näher beleuchten, wohin uns dieses Weltbild geführt hat.

Unser heutiges Weltbild beruht immer noch auf dem Verständnis der klassischen Physik, demzufolge die Welt aus Dingen, das heißt aus Materie, besteht.<sup>2</sup> Unser Bewusstsein ist also tiefgreifend materiell strukturiert. Das ist uns vielleicht nicht gleich bewusst. Bedenken wir jedoch, wie wir uns in unserem Leben organisieren, wird sehr schnell deutlich, dass wir ganz selbstverständlich davon ausgehen, dass wir auf unser Leben nur Einfluss nehmen können, wenn wir den materiellen Aspekt unseres Lebens beeinflussen. Wer etwas bewegen will, muss sich anstrengen. Wer etwas haben möchte, muss Geld verdienen. Wer gesund werden will, muss Medizin nehmen. Wer nicht ausgeraubt werden möchte, muss eine Alarmanlage einbauen oder einen Sicherheitsdienst beauftragen. Wer etwas sein möchte, muss etwas besitzen usw. Der materielle Aspekt unseres Lebens ist also der Dreh- und Angelpunkt unseres Strebens!

So war das auch bei mir. Ich fuhr einen SUV, hatte drei Pferde, war umfassend versichert und wir hatten uns gerade ein Haus gekauft. Ich hatte also etwas und war dadurch jemand. Die daraus resultierenden Konsequenzen hat Richard David Precht, durch ein Zitat des Philosophen Pierre Bourdieu (1930–2002) aus dessen Werk „Der Einzige und sein Eigenheim“, sehr schön veranschaulicht: „Vor allem in Deutschland erfüllt man Sinnbedürfnisse, indem man sich eine vermeintliche Sicherheit kauft, vorzugsweise durch ein Eigenheim.“<sup>3</sup> Doch während der Hausbesitzer in dem Wahn lebt, Freiheit zu gewinnen, wird er in Wahrheit unfrei. „Das Abzahlen der Kredite fesselt ihn eisern an sein Eigenheim, selbst wenn die Immobilie an Wert verliert“, so Precht weiter.<sup>4</sup> Dabei ist es uns Menschen eigen, dass die Freude an gekauften Dingen sehr schnell verfliegt und das Erwerben mehr Freude bereitet als das Besitzen<sup>5</sup>, was uns zu immer neuen sinnbildenden Käufen anstachelt.

Das materielle Glücksversprechen ist also etwas sehr Kurzlebige. Obendrein wächst mit jedem weiteren Besitz die Summe der

Abhängigkeiten und Verpflichtungen. Anstatt uns Freiheit zu erkaufen, geraten wir mit jedem weiteren Besitz in einen immer größeren Zugzwang. Der Erhalt und die Pflege unserer Güter erfordert nicht nur Zeit, sondern mit wachsendem Besitz auch immer mehr Organisation. Da wir das alleine nicht mehr schaffen, benötigen wir Hilfe und Unterstützung. Wir kaufen Dienstleistungen ein, für die wir jedoch bezahlen müssen, was bedeutet, dass wir mehr Geld verdienen müssen – wodurch wir noch weniger Zeit haben. Wir befinden uns also in einer „Tretmühle des Glücks“<sup>6</sup>. Dabei übersehen wir, dass wir das Meiste, was wir uns kaufen, nicht wirklich brauchen. Würden wir uns jedoch auf das beschränken, was wir brauchen, würde unsere Wirtschaft zusammenbrechen. Diese appelliert also an unser Bedürfnis, uns als etwas Besonderes zu empfinden, und verspricht uns einen Zuwachs an Anerkennung in den Augen der anderen.<sup>7</sup>

„Unsere Wirtschaft erfüllt nicht unsere Sehnsüchte, sondern sie erzeugt sie erst. Videorecorder, Handys und iPhones sind die Antworten auf Fragen, die niemand sich stellte, bevor es die Produkte gab. Heute dagegen können wir uns ein Leben ohne sie kaum noch vorstellen. Wir leben in einer Bedarfsweckungsgesellschaft statt in einer Bedarfsdeckungsgesellschaft. Und die Werbung flüstert uns Schmeicheleien in die Seele, damit wir unser Glück dort suchen, wo wir es nie zuvor vermuteten und langfristig wohl auch nur selten finden. Das Zauberwort in diesem Spiel heißt *Status*. Er ist das ins Materielle verlagerte Bild unseres Selbst, die Art und Weise, wie wir uns darstellen.“<sup>8</sup>

Materialismus ist also weniger ein gesellschaftliches, sondern vor allen Dingen ein individuelles Phänomen. Wir messen der Materie so viel Bedeutung zu, dass wir ihr sogar die Macht geben, das zu repräsentieren, was wir sind. Unser Sein ist somit zu einer materiellen Angelegenheit geworden, bei der wir all unsere Kraft darauf

verwenden, etwas zu haben, damit wir endlich jemand *sind*. So war das auch bei mir! Mit dem vierten Pferd und dem zweiten Haus wurde meine „Tretmühle des Glücks“ jedoch zu einer „Tretmine des Glücks“, die mich gewissermaßen in Einzelteilen zurückließ.

Das Trügerische ist, dass wir im Außen suchen, was wir dort niemals finden werden. Statt uns also zu reduzieren und auf das Wesentliche zu konzentrieren, expandieren wir materiell und nehmen dafür in Kauf, immer weniger Zeit und Ruhe zu finden. Wir bewegen uns so schnell in einem vollkommen paradoxen Hamster-  
rad, dass uns die Sinne schwinden. Wir rasen durch den Tag und die Gegenwart rauscht an uns vorbei, ohne dass wir jenseits der Erledigung der nächsten Aufgabe noch wirklich wahrnehmen, was um uns herum geschieht. Während wir also danach streben, endlich jemand zu sein, entziehen wir uns die einzige Grundlage, die es wirklich braucht, um zu sein: Den Moment, der in seiner Kürze unserer Meinung nach nicht dazu angetan ist, etwas Beständiges zu erschaffen!

Dabei wünschen wir uns alle nichts sehnlicher als einen Moment. Einen Moment der Ruhe, einen Moment der Liebe, einen Moment des Glücks, einen Moment der Entspannung, einen Moment der Sorglosigkeit – doch den Moment können wir uns bei all den Verpflichtungen, denen wir uns bei dem Streben nach einem gesicherten Status unterworfen sehen, nicht mehr leisten. Abstrakt schon. Wir nehmen ihn uns sicher täglich vor. Doch wenn es dann so weit ist, fehlt doch wieder die Zeit, die wir dann dazu nutzen, etwas Greifbares zu schaffen, um endlich jemand zu sein.

Unser auf den Erkenntnissen der klassischen Physik gründendes Weltbild hat sich also von einer naturwissenschaftlichen Erkenntnis in eine persönliche Überzeugung gewandelt. Wir gehen nicht nur davon aus, dass Materie aus Materie aufgebaut ist, sondern wir verstehen Materie auch als den Grundbaustein unseres *Seins*.



Die Philosophin Natalie Knapp bringt diesen Zusammenhang folgendermaßen auf den Punkt:

„Vielleicht haben Sie keinerlei Ahnung von Newtonscher Physik und vielleicht haben Sie noch nicht einmal Interesse daran, mehr darüber zu erfahren, und eigentlich müssen Sie das auch nicht. Es gibt da nur ein kleines Problem. Was ich Newtonsche Physik nenne, hat nichts mit irgendwelchen Schulbüchern zu tun und auch nur sehr entfernt mit Ihrem Kopf. Es sitzt in Ihren Knochen. Es ist so sehr Teil unserer kollektiven Gedankenformen, dass es sich längst im Gedächtnis unserer Zellen abgelagert hat. Selbst wenn wir nichts davon wissen, wissen wir alles darüber. Und was noch schlimmer ist, wir glauben daran, auch dann, wenn wir noch nie etwas davon gehört haben. Und wir halten diesen Glauben für Wirklichkeit.“<sup>9</sup>

Dieses Weltbild der Newtonschen Physik ist mechanistisch und unserer greifenden Hand angemessen. Die Inhalte der Welt sind begreifbar und unserem rationalen Denken, das wie eine greifende Hand ist, vergleichbar. Alles ist durch Begriffe symbolisch fassbar und deutbar. Diesem Weltbild zufolge ist Natur stofflich, materiell. Wir können sie – wie bereits beschrieben – zerlegen, ohne dass sie ihre materiellen Eigenschaften verliert.<sup>10</sup>

Der Elementarteilchenphysiker Hans-Peter Dürr, der viele Jahre das Max-Planck Institut für Physik geleitet hat, beschreibt dieses Weltbild folgendermaßen:

„Die Welt ist ein großer Sandsack isolierter Teilwelten, die mit sich selbst identisch bleiben, nur mit ihrem nächsten Nachbarn in Beziehung stehen, mit ihnen eine Wechselwirkung eingehen. Die Kräfte gehorchen einfachen Gesetzen und erlauben

deshalb präzise Veränderungen durch gezielte Eingriffe. Sie ermöglichen ein Handeln mit gezielter Absicht. Dies gelingt selbstverständlich nur, wenn wir uns als Menschen nicht als Teil dieses streng determiniert erachteten Mechanismus „Natur“ verstehen, sondern gewissermaßen als Ebenbild Gottes außerhalb der Natur stehen und damit über die Natur erhaben sind.“<sup>11</sup>

Dürr versucht mit diesem Bild unser Weltbild zu veranschaulichen. Der Sandsack ist die Welt. Die Welt besteht aus einzelnen Sandkörnern. Damit meint er die Atome. Diese Sandkörner gehen nur mit ihrem nächsten Nachbarn eine Wechselwirkung ein, so wie das auch die Atome tun. Die Kräfte, nach denen sich die Sandkörner, also die Atome, organisieren, sind recht einfach und durch Naturgesetze formuliert. Da wir dadurch den Bauplan, dem die Natur folgt, zu kennen glauben, können wir wie ein Ingenieur eingreifen und ihre Struktur nach unserem Belieben und unseren eigenen Zwecken folgend verändern.

Was Dürr damit meint, lässt sich vielleicht am leichtesten durch die neuste Gentechnologie verdeutlichen. Daran wird auch anschaulich, was Dürr zum Ausdruck bringen möchte, wenn er infolgedessen davon spricht, dass wir uns quasi als Ebenbild Gottes über die Natur erhaben verstehen: Wir sind der Meinung, die Natur manipulieren zu können, ohne dass daraus Unüberschaubares resultiert, da wir der Meinung sind, die Natur aufgrund der von uns entdeckten Gesetze beherrschen zu können.

### Ein Weltbild gerät ins Wanken

Die Erkenntnisse der Forschungen der Physikers Max Planck, Niels Bohr und Louis de Broglie ergaben jedoch, dass Atome nicht die kleinsten Bausteine der Welt und nicht unteilbar, sondern aus noch kleineren Bestandteilen, den Elementarteilchen, aufgebaut sind. Das

elektrische System im ‚Inneren‘ der Atome konnte nach den Regeln der klassischen Physik nicht stabil sein. Es müsste spontan unter Lichteinstrahlung in sich zusammenstürzen, so Dürr. Diese Erkenntnisse, die sich durch weiterführende Forschungen bestätigt haben, führten dazu, dass die bisherige Prämisse, dass Materie aus Materie aufgebaut ist, nicht mehr länger haltbar war. Wenn wir Materie nämlich immer weiter auseinandernehmen, bleibt am Ende nichts übrig, was noch im Entferntesten an Materie erinnert! Unser tiefes Vertrauen in eine grundlegend materiell strukturierte Welt entbehrt mittlerweile also jeglicher naturwissenschaftlichen Grundlage. Dürr formuliert diesen Zusammenhang so:

„Die Grundlage der Welt ist nicht materiell, sondern geistig. Und die Materie ist gewissermaßen die Schlacke des Geistes, sie bildet sich erst hinterher durch eine Art Gerinnungsprozess.“<sup>12</sup>

Was die neue Physik da von uns fordert, ist für unseren Verstand sehr schwer zu fassen. Die moderne Physik postuliert, dass es nur Gestalt gibt, also eine reine Beziehungsstruktur ohne materiellen Träger, die in ihrer Erscheinungsform nicht festgelegt ist, sondern sich nur als Potenzialität verstehen lässt, welche die Möglichkeit birgt, sich auf verschiedene Weise zu realisieren – sich also in Materie verwandeln kann, jedoch nicht à priori als etwas Materielles verstanden werden darf, sondern vielmehr als etwas Geistiges. Die uns so vertraute stoffliche Realität gibt es im Grunde also gar nicht, sondern wir haben immer nur so etwas wie eine Struktur, die sich genügend verdichtet hat, sodass sie sich wie Materie anfühlt und uns vorgaukelt, wir könnten sie greifen.<sup>13</sup>

Die Konsequenz, die Dürr daraus zieht, ist jedoch noch überraschender als die Nachricht, dass es sich bei dem, was wir als ‚real‘ wahrnehmen, nur um eine Erscheinungsform, im engsten Sinne also um

eine reine Information handelt, die Natur in ihrem Ursprung also nur Verbundenheit ist, und sich das Materielle erst hinterher herausstellt.<sup>14</sup>

Er konfrontiert uns mit der daraus resultierenden Konsequenz, dass Unbelebtes und Belebtes nicht mehr grundsätzlich unterschiedlich sind und Mensch und Natur daher nicht prinzipiell getrennt sind, sondern ein innig verwobenes Ganzes bilden, das nur in einer Vergrößerung als aus Teilen bestehend betrachtet werden kann.<sup>15</sup>

„Wenn sich Verbundenheit mit Verbundenheit verbindet, dann erscheint – in der Grobform – die Materie so als ob es sie ursprünglich gäbe. [...] Es gibt also strenggenommen überhaupt keine Möglichkeit die Welt in Teile aufzuteilen, weil alles mit allem zusammenhängt. Damit ist uns im Grunde die Basis entzogen, die Welt reduktionistisch verstehen zu wollen, also sie auseinanderzunehmen, nach ihren Bestandteilen zu fragen und diese dann in einer uns geeignet erscheinenden Form wieder zusammenzukleben.“<sup>16</sup>

An die Stelle eines Weltbildes, bei dem sich unsere Welt aus weitestgehend voneinander unabhängigen Bestandteilen zusammengesetzt hat, die wir in umgekehrter Reihenfolge auch wieder zerlegen konnten, bis nichts mehr übrigblieb als Materie, tritt nun ein anderes Weltbild. Alles ist mit allem verbunden und nichts kann unabhängig voneinander geschehen. Dieses neue Verständnis von Welt impliziert auch, dass unsere Vorstellung von Raum und Zeit ins Wanken geraten muss. Denn wenn alles miteinander verbunden ist, gibt es strenggenommen keinen Anfang und kein Ende – und auch keine Entfernung, welche diese Verbundenheit räumlich begrenzen könnte. Diese Verbundenheit wirft auch die Frage auf, was bedingt dann was, wenn es nichts gibt, was wirklich zuerst war, sondern alles einem Kaleidoskop der sich wandelnden Erscheinungsformen unterworfen ist. Was hat dann noch Bestand?

Die ernüchternde Antwort für uns Materialisten, die wir so viel Kraft und Energie aufwenden, um etwas Bleibendes und Beständiges zu erschaffen, lautet: Gar nichts! Die gute Nachricht ist, dass man diese Frage auch anderes beantworten könnte: Alles!

Wenn der Ursprung aller Existenz ein unteilbares Ganzes ist, dann kann man streng genommen nichts wegnehmen und auch nichts hinzugeben<sup>17</sup>. Es kann also weder etwas Neues erschaffen werden, noch kann etwas verloren gehen. Die Frage, ob etwas Bestandteil unserer Realität wird, ist also nicht eine Frage des Vorhandenseins, sondern nur eine Frage der Erscheinungsform. Die Manifestation einer potenziellen Möglichkeit. Das, was wir als unsere Realität wahrnehmen, ist also die Manifestation einer im „Untergrund“ bereits vorhandenen Möglichkeit. Die Möglichkeit an sich ist somit immer per se existent.

**Wir sind vielleicht gar nicht die, die wir dachten!**

Die zugrunde liegende Offenheit, welche die Quantenphysik entdeckt hat, bedeutet jedoch keinesfalls Beliebigkeit, sondern geht im Gegenteil mit einer sehr großen Eigenverantwortlichkeit einher, da wir uns im Grunde nicht mehr darauf berufen können, durch irgendetwas festgelegt worden zu sein. Eigenverantwortlichkeit meint, der Vision unserer ursprünglichen „ersten Natur“ zu folgen, statt uns aufgrund unserer Biografie und der daraus resultierenden „zweiten Natur“ als festgelegt zu empfinden.<sup>18</sup> Wobei es auch hier – wie bei einem künstlerischen Prozess – um das schrittweise Verfolgen dieser Vision geht und nicht um den Anspruch, plötzlich ein neuer Mensch sein zu müssen!

Damit uns das möglich ist, müssen wir ein Bewusstsein für unsere gemachten Erfahrungen und unsere daraus abgeleiteten Informationen bekommen. Wir neigen jedoch dazu, in Hinblick auf uns selbst

durch innere Glaubenssätze die gleiche Festlegung zu treffen, wie wir es beim Erscheinungsbild der materiellen Welt tun. Wir sagen zum Beispiel: „Ich bin nichts wert!“, „Ich kann nichts!“ – Durch diese Formulierung verleihen wir einem im Grunde offenen Zustand eine Festigkeit und lassen etwas gewissermaßen zu unserer persönlichen Realität „gerinnen“, was jenseits der uns zur Verfügung stehenden Informationen überhaupt nicht festgelegt ist. Die Informationen, die wir über uns haben, pressen wir jedoch in Glaubenssätze und reduzieren dadurch gewissermaßen die vielfältigen Möglichkeiten, die sich realisieren *könnten*. Es geht also darum, uns zu fragen: „Wie bin ich?“, und ein Bewusstsein für uns selbst zu entwickeln, indem wir uns bewusst darüber werden, dass wir nur über Informationen verfügen, die jedoch keinesfalls zuverlässig Aufschluss darüber geben, ob wir *wirklich* so sind. Etwas allgemein gesprochen gilt es also, ein Bewusstsein dafür zu erlangen, welche Informationen wir bereits über uns gesammelt haben, und diese mit neuen Informationen zu ergänzen.

Wenn ich hier von Informationen spreche, sind nicht die Informationen gemeint, die wir durch Wissen und Denken sammeln. Es geht um Erfahrung! Nur was wir fühlen, kann zu einer Erfahrung werden. Darum geht es um Fühlen, wenn wir neue Erfahrungen sammeln wollen – und nicht um Denken! Durch unseren Verstand Informationen anzuhäufen, wird daher nicht dazu führen, neue Erfahrungen zu machen, sondern höchstens mehr zu wissen. Wenn wir also etwas über uns wissen, ohne es zu fühlen, stellt das noch keine Erfahrung dar! Eine solche Information ist somit nutzlos. Etwas zu wissen, ohne es gefühlt zu haben, heißt daher, so gut wie gar nichts zu wissen. Aus diesem Grund wird sich uns wahre Empathie<sup>19</sup> erst erschließen, wenn wir bereit sind, wirklich zu fühlen. Uns zu fühlen! Denn nur so wird es uns möglich sein, andere ins Gefühl zu bekommen.

## Quantenphysik und Eigenverantwortlichkeit

Nun ist der Prozess aber natürlich noch nicht zu Ende. Denn nun kommt unsere Außenwahrnehmung ins Spiel. Machen wir uns noch einmal bewusst: Wir ordnen alles, was wir wahrnehmen, aufgrund der uns zur Verfügung stehenden Informationen ein.

Wir können also nicht mit bestimmter Gewissheit sagen, wie sich ein Mensch uns gegenüber *wirklich* verhält. Wir ordnen nämlich auch sein Verhalten aufgrund der uns aus unserer bisherigen Erfahrung – nicht nur in Bezug auf ihn – zur Verfügung stehenden Informationen ein und können daher nur sagen wie *wir sein Verhalten wahrnehmen*. Um bei unserem Beispiel zu bleiben: Wir können vermutlich nicht mit Gewissheit sagen, ob sein Verhalten uns wirklich abwertet oder ob wir es aufgrund unserer bisherigen Erfahrungen nur als Abwertung wahrnehmen.

Damit Raum für Neues geschaffen werden kann, muss jedoch auch der andere beginnen, Informationen über sich zu sammeln und sich bewusst sein, dass auch sein Urteil nur auf Wahrnehmung gründet. Da alles mit allem in Verbindung steht, wird alles durch ein Zusammenspiel geprägt. Und das gilt natürlich auch – oder vor allem – für das Zusammenspiel von Lebewesen. Wenn wir und der andere jedoch bereit sind, ein Bewusstsein für den Unterschied von Wahrnehmung und vermeintlichen Tatsachen zu entwickeln, wird ein Raum geschaffen, in dem wir uns mit unseren Mitmenschen über unsere Wahrnehmung austauschen können, anstatt zu urteilen. Damit wäre die Basis für eine vollkommen neue Beziehungsstruktur zwischen Menschen geschaffen. Es ginge nicht mehr darum, über die Wahrheit zu streiten, sondern sich über Wahrnehmung auszutauschen und sich dadurch einander anzunähern.

Wenn alles mit allem verbunden ist, können wir unser Handeln nicht mehr losgelöst betrachten, sondern müssen lernen, alles als ein

Zusammenspiel von allem zu verstehen. Die eingleisigen Kausalketten, in denen sich unser Denken bislang bewegt hat, werden dadurch wesentlich komplexer. Eine einfache Schlussfolgerung wie zum Beispiel „Wenn ich mich anstrenge, dann habe ich Erfolg“ ist nach den neuen Erkenntnissen zu einfach gedacht. Die Kausalität, welche die Quantenphysik meint, können wir uns in etwa so vorstellen: Aus vielen verschiedenen kleinteiligen Faktoren, einem kooperativen Zusammenspiel von vielen Strömen, ‚materialisiert‘ sich etwas, von dem wir jedoch nicht mit Bestimmtheit vorhersagen können, wie es aussehen wird. Wir können also nicht mehr davon ausgehen, dass die Ursache von etwas, das entsteht, von derselben Art sein muss. „Das heißt, die Ursache von etwas Realem braucht gar nichts Reales zu sein.“<sup>20</sup>

Ich will versuchen, diesen Zusammenhang zu veranschaulichen, indem ich einige Vokabeln nutze, die uns sehr vertraut sind, auch wenn mir natürlich bewusst ist, dass Begriffe wie ‚Kalkulation‘ und ‚Bilanz‘ im Zusammenhang mit Quantenphysik unpassend sind. Wir rackern uns ab, arbeiten hart und erwarten dafür Wohlstand. Das ist eine typische Kausalkette unseres alltäglichen Denkens. Wir blicken auf diesen, aus dem komplexen Kontext unseres Lebens herausgelösten Zusammenhang und vermuten in ihm eine Kausalität, an die wir eine Erwartungshaltung knüpfen. Diese solitäre Kausalität, die sich obendrein auch noch auf das Sichtbare beschränkt, ist nach dem Verständnis der Quantenphysik jedoch bei Weitem zu kurzsichtig, da wir dabei alles, was in unserem Leben da noch so strömt und fließt, unberücksichtigt lassen.

Nach den Erkenntnissen der Quantenphysik ist diese Reduktion des Denkens also nicht mehr möglich, sondern wir müssen *sämtliche* Aspekte unseres Lebens in unsere ‚Kalkulation‘ mit einbeziehen. Auch alles Unsichtbare. Wir können also nicht etwa denken, wir könnten uns z. B. vollkommen gehen lassen, solange wir nur hart arbeiten. Arbeit versetzt uns in die Lage, uns materielle Güter zu kaufen. Wir erinnern uns: Wir leben in einer Welt der Statussymbole. Status ist,



wie der Philosoph Richard-David Precht so schön formuliert hat, das ins Materielle verlagerte Bild unseres Selbst.<sup>21</sup> Zu arbeiten, dadurch Geld zu verdienen und uns dafür etwas kaufen zu können, kommt in unserem Leben somit ein übergeordneter Stellenwert zu. Daher neigen wir dazu, unsere Erwartungshaltung an das Leben auf den ‚Faktor‘ Arbeit zu reduzieren. Dem einen fällt das schwer, weil ihn die Arbeit, der er nachgeht, nicht glücklich macht und er gerne etwas anderes tun würde. Dem anderen kommt das gerade recht, da es ihn von der sonstigen Verantwortung für sein eigenes Leben weitestgehend entbindet, solange er nur fleißig arbeitet.

Wir müssen uns jedoch bewusst machen, dass unsere Arbeit und die Konsequenz, dass wir damit Geld verdienen, nur ein sehr kleiner Aspekt eines großen Ganzen ist. Dass wir alle damit Geld verdienen, macht Arbeit noch lange nicht zu einer einfachen kausalen Verknüpfung. Unser Leben ist ein Zusammenspiel aus allem! Erfolg zu haben heißt also nicht zwingend, sich abrackern zu müssen. Und umgekehrt ist harte Arbeit kein Garant für Erfolg – und schon gar nicht für Glück. Leben ist ein Zusammenspiel aus komplexen Zusammenhängen, die nur sehr schwer kalkulierbar sind.

„Die Zukunft ist für uns sowieso nicht erschließbar, weil sie offen, noch gar nicht festgelegt ist. Ich schaue nicht voraus, ich frage nur, was sind die Faktoren, welche die Zukunft beeinflussen und formen. Ich sehe da mehr, je mehr Erfahrung ich habe. [...] Es ist in der Tat schwierig, wenn ich etwas unternehme, nicht nur zu bedenken, was für Konsequenzen es unmittelbar hat, sondern die sekundären Folgen zu berücksichtigen, die aus der Reaktion der Betroffenen darauf resultieren. Wir müssen also in Betracht ziehen, dass unsere Aktionen die Aktionen anderer verändern, sodass wir auf diese Weise durch unser Tun neue komplizierte und unüberschaubare Bedingungen schaffen, die wir bei einer Vorschau oder zu unserer besseren Orientierung einbeziehen müssten.“<sup>22</sup>

## Das Leben ist kein kalkulierbares Schachspiel

Diese Ausführung Dürrs verdeutlicht, dass etwas, das geschieht – egal ob im Sichtbaren oder Unsichtbaren –, unüberschaubar komplexe Zusammenhänge nach sich zieht. Was sich in unserem Leben materialisiert, ist also nicht nur abhängig davon, was wir in diesem Zusammenhang zielgerichtet tun. Alles spielt eine Rolle, da alles mit allem verbunden ist. Es spielt also auch eine Rolle, wie wir uns beim Einkaufen der Kassiererin gegenüber verhalten, wie wir die Katze des Nachbarn behandeln, was wir essen, was wir trinken, wie wir unsere Freizeit verbringen usw. Kurzum: Jeder einzelne Moment spielt eine Rolle! Um unser Leben also zu gestalten, reicht es nicht aus, ‚nur‘ unsere Ziele zu verfolgen, da jeder einzelne Moment und das, was wir in ihm tun, an einem Ganzen beteiligt ist, das sich nicht nur auf unser einzelnes konkretes Leben beschränkt, sondern etwas weitaus Umfassenderes ist.

Dürrs Aussage zielt nämlich weit über den persönlichen Zusammenhang hinaus. Seine Schriften und Ausführungen zur Quantenphysik legen die Überlegung nahe, ob Naturkatastrophen und die Zuspitzung der politischen Lage in vielen Ländern dieser Welt nicht nur im Zusammenhang mit den dafür ausgemachten unmittelbaren Auslösern zu sehen sind, sondern als Ergebnis einer komplexen für uns unüberschaubaren Wechselwirkung, bei der *auch* das Persönliche, also das Denken, Handeln und Fühlen eines jeden einzelnen Menschen mit hineinspielt!

Eigenverantwortlichkeit kommt vor diesem Hintergrund eine enorme Bedeutung zu. Wenn wir unser Leben, die Situation in unserem Land und die politische Lage der Welt gestalten wollen, wird uns das nicht gelingen, indem wir einen Aspekt herausgelöst aus dem Zusammenhang betrachten. – Jeder einzelne Mensch leistet durch sein konkretes Denken, Handeln und Fühlen einen kleinen Beitrag

zu einem komplexen Ganzen. Durch Eigenverantwortlichkeit und eine Vision von der ursprünglichen Anmut und Schönheit, mit der normalerweise alle Geschöpfe auf die Welt kommen<sup>23</sup>, könnte also eine ganz andere Welt geschaffen werden, wenn wir bedenken, dass viele Menschen sich gegenwärtig von einer Vision der Angst, der Missgunst, der Verletzung, der Rache und der eigenen Minderwertigkeit leiten lassen.

Sein Leben eigenverantwortlich gestalten bedeutet *vor allen Dingen* den Moment bewusst zu gestalten, da dieser Moment an der Gestaltung des Ganzen – entgegen unserer bisherigen Annahme – sehr wohl beteiligt ist. Und für die bewusste Gestaltung des Moments sind wir selbst verantwortlich! So gesehen gestalten wir unser Leben also nicht auf lange Sicht hin, sondern wir legen nur die grobe Richtung fest. Die eigentliche Ausgestaltung unseres Lebens geschieht jedoch im Moment. Und zwar in jedem Moment aufs Neue!

Die Zukunft ist nichts, was einfach über uns hereinbricht, sondern sie gestaltet sich durch das, was *jetzt* passiert. Das Naturgeschehen ist dadurch kein mechanisches Uhrwerk mehr, sondern hat den Charakter einer fortwährenden kreativen Entfaltung. „Die Welt *jetzt* ist nicht mehr mit der Welt im vergangenen Augenblick materiell identisch.“<sup>24</sup> Das heißt, dass im Leben alles einem permanenten Wandel unterworfen ist und uns die Welt lediglich in einem Bild *erscheint*, als sei sie gleich geblieben.

Wir müssen die Vorstellung, dass wir unser Leben planen können wie ein Schachspiel, also ablegen und uns stattdessen dem Moment zuwenden, wenn wir unser Leben – und unsere Zukunft – gestalten wollen. An die Stelle von Ängsten, die uns davon abhalten, den Moment zu erleben, würde so ein sehr großer Gestaltungsfreiraum für unser Leben – und die Welt, in der wir leben – treten.

## Der Moment und die Weisheit im Hintergrund

Die Freiheit, die wir lernen können, liegt also ganz woanders begründet als in Strategie und Planung. Nämlich in einer ganzheitlichen Lebenshaltung, im Sinne einer Gesamtsicht. Diese Lebenshaltung lässt sich am besten so umschreiben: Wir müssen lernen, *auch* mit dem inneren Auge zu sehen! Wir müssen unsere *Außenansicht* um eine *Innensicht* ergänzen.

In der Außenansicht nehmen wir die Welt um uns herum, unsere Mitmenschen und uns selbst auf äußerliche Weise wahr. Diese Außenansicht ist lebensdienlich und der greifenden Hand angepasst und entspricht dem, was wir bereits sehr gut können. Die Innensicht meint hingegen nichts Greifbares, Beweisbares, sondern beruht auf Erleben.<sup>25</sup> Tiefes Erleben findet in einem Bereich statt, den wir häufig weder räumlich noch zeitlich zuordnen können. Es findet also außerhalb des gewohnten dreidimensionalen Raumes<sup>26</sup> und auch außerhalb unserer Vorstellung von Zeit statt. Diese Innensicht beschreibt im Grunde nichts anderes als intuitive Wahrnehmung. Das unmittelbare Erkennen, das nicht auf Reflexion beruht und dennoch in der Lage ist, sehr komplizierte Vorgänge oder Zusammenhänge zu erfassen.<sup>27</sup>

Wir können, wie bereits ausführlich erläutert, die uns zur Verfügung stehenden Informationen über uns und die Welt jedoch nur ergänzen, indem wir neue Erfahrungen machen. Neue Erfahrungen machen wir jedoch nur durch Erleben. Und wann erleben wir etwas? Ausschließlich im Moment! Erleben und Gegenwärtigkeit bedingen einander also! Gegenwärtigkeit meint daher nichts anderes als die Fähigkeit, im konkreten Moment *neue* Erfahrungen zu sammeln. Nur so wird es uns möglich sein, uns und unser Leben nicht auf der Basis der immer gleichen Erfahrungen zu reproduzieren. Wenn sich unser Leben also nicht verändert, dann liegt das daran, dass wir den

konkreten Moment ignorieren und uns so die Möglichkeit nehmen, durch konkretes Erleben neue Informationen zu sammeln und uns dadurch in die Lage zu versetzen, uns und unser Leben im übertragenen Sinne ‚neu zu erschaffen‘ und nicht mehr nur auf der Grundlage einer von uns angenommenen Festlegung. Wenn wir mit unserem Leben – oder einem Aspekt in diesem – unzufrieden sind, liegt das also mit großer Wahrscheinlichkeit daran, dass wir es versäumen, den Moment zu gestalten. Es ist somit mehr eine Frage der Fantasie, Kreativität und Offenheit als der biografischen Determiniertheit oder äußeren Umstände, wie uns unser Leben erscheint.

Ein Beispiel wird vielleicht helfen, das, was ich meine, zu verdeutlichen: Als wir sehr kleine Kinder waren und uns noch keine Begriffe für die uns umgebende Welt zur Verfügung standen, haben wir pausenlos Informationen über die uns umgebende Welt und uns gesammelt. Wir haben einen Baum mit allen uns zur Verfügung stehenden Sinnen erkundet. Als wir dann jedoch wussten, dass es sich bei diesem so von uns in Erfahrung gebrachten ‚Objekt‘ um einen Baum handelt, haben wir aufgehört, einen Baum immer wieder aufs Neue in Erfahrung zu bringen. Wir haben gelernt, etwas aufgrund sehr weniger Informationen als Baum zu *begreifen*. Der Begriff von etwas ist also zu einem Synonym unseres sinnlichen Erlebens geworden. Ab diesem Zeitpunkt sind wir dazu übergegangen, etwas sehr schnell als Baum zu kategorisieren, wenn es grün ist, einen Stamm und Blätter hat. Das Konkrete verschwindet in unserer Alltagswahrnehmung also hinter einem Begriff. Das Abenteuer, mit dem uns die Quantenphysik konfrontiert, heißt jedoch, das Konkrete wieder in Erfahrung zu bringen, so als würden wir es zum ersten Mal erleben – also vollkommen unvoreingenommen.

*Gegenwärtigkeit ist Achtsamkeit vor dem Hintergrund der Annahme, dass es keine Vergangenheit und keine Zukunft gibt.*

## Was haben unser Weltbild und Quantenphysik mit unseren Pferden zu tun?

Wir müssen uns bewusst machen, dass Pferde die letzten Jahrhunderte der naturwissenschaftlichen Errungenschaften nicht mit uns teilen. Sie haben weder etwas von Newton noch von Einstein gehört. Ihr Verständnis von Welt beruht also weder auf der klassischen Physik noch auf den Erkenntnissen der neuen Physik. Wir können also nicht mit Gewissheit sagen, welches Weltbild sie haben. Wir können jedoch mit relativ großer Sicherheit davon ausgehen, dass es nicht mit unserem identisch ist. Ein Pferd sammelt gänzlich andere Informationen über die es umgebende Welt als wir. Daher lebt es mit großer Wahrscheinlichkeit in einer anderen Realität. Wir können somit nicht so ohne Weiteres unser Verständnis von Realität auf unsere Pferde, Tiere oder die Natur ausweiten.

Ein Tier in freier Wildbahn wird zum Beispiel kaum darüber reflektieren, ob eine Entscheidung richtig oder falsch sein könnte. Es trifft seine Entscheidungen *intuitiv*. Manchmal erweist sich diese Entscheidung als lebensrettend und damit richtig. Manchmal jedoch auch als falsch, was seinen Tod bedeuten kann. Dieses Instrument steht auch uns zur Verfügung. Jedoch nutzen wir unsere Intuition nur selten, weil wir *fürchten*, es könnte die falsche Entscheidung sein, die im übertragenen Sinne unseren Tod bedeutet. Daher vertrauen wir mehr auf unseren Verstand, dem wir zutrauen, uns durch (vermeintliche) Objektivität vor einer Entscheidung zu bewahren, die falsch sein und uns somit unsere *Existenz* kosten könnte, die wir interessanterweise selbst durch sehr geringfügige Dinge sehr schnell bedroht sehen.

Wir behaupten jedoch von unseren Tieren – und nicht von uns – dass es bei ihnen in erster Linie ums Überleben, also um Leben oder Tod,

geht. Dabei spielt im Weltbild unserer Tiere dieses radikale „Entweder–Oder“ möglicherweise gar keine so große Rolle wie das „Sowohl- als-auch“. Wir wissen nichts über das Verhältnis der Tiere zum Tod. Wir können nicht mit Gewissheit sagen, dass dieses ‚nicht mehr existent sein‘ für sie wie für uns ein „Entweder–Oder“ ist oder möglicherweise ein „Sowohl-als-auch“. Vielleicht gehen sie – im Gegensatz zu uns – gar nicht davon aus, dass nach dem Tod alles zu Ende ist. Vielleicht umfasst das Weltbild der Tiere ein viel umfassenderes Gefühl für das Ganze, das uns alle miteinander verbindet, als unseres. Und selbst wenn wir daran glauben, dass es etwas gibt, was über den Tod hinausreicht, so quält es uns doch, dass wir es nicht in dem Sinne wissen, wie wir danach streben, es wissen zu wollen, da wir nur dem geneigt sind zu vertrauen, was wir *wirklich* wissen. Dabei setzen wir Wissen ganz im Sinne des naturwissenschaftlichen Weltbildes mit bewiesenen Tatsachen gleich statt – wie Tiere – mit Erfahrung und Erleben.

Das ist meiner Ansicht nach der wesentliche Unterschied zwischen uns und den Tieren und das, was uns wirklich von unseren Pferden trennt: Wir vertrauen mehr auf das Wissen anstatt auf unsere Erfahrung und unser Erleben! Pferde, denen ein Wissen jenseits der eigenen, konkreten Erfahrung nicht zugänglich ist, vertrauen ausschließlich auf ihre Erfahrung und ihr Erleben.

Uns unseren Pferden anzunähern heißt in meinen Augen daher, mehr unserem konkreten Erleben, also unserem Gefühl, zu vertrauen und weniger dem, was wir glauben zu wissen. Denn dieses Wissen, das wir als Tatsachen bezeichnen, beschreibt nur wenige von vielen Möglichkeiten, die wir mit unserem Verstand überhaupt nicht überblicken können!

Pferde verfügen neben einem vermutlich gänzlich anderen Weltbild auch in einem sehr viel geringeren Maße über das, was zuvor als Außensicht beschrieben wurde. Wir müssen uns bewusst machen, dass sie – im Gegensatz zu uns – nicht gelernt haben, das Erfahrene

in Begriffen zu kategorisieren. Ihre Erfahrung ist also ähnlich unmittelbar wie die unsere, als wir noch Kinder waren. Pferde können die Welt nur sinnlich erfahren. Da sie nicht abstrahieren, besitzen sie auch nur konkrete Vorstellungen – also im übertragenen Sinne Begriffe – für Dinge, die sie durch Wiederholung erfahren.

Das bedeutet, dass sie in Hinblick auf uns vermutlich nur auf eine Form der Außenwahrnehmung zurückgreifen können, die sie durch uns und mit uns gelernt haben. Es liegt also in unserer Hand, ob wir ihnen durch die Art und Weise, wie wir *sind*, ermöglichen, sich in Hinblick auf uns einen Begriff zu bilden, der das Synonym für Ruhe, Vertrauen, Zugewandtheit und Sicherheit ist. Ist das nicht der Fall, werden sie im Fall der Fälle immer ihrer Innenwahrnehmung den Vorzug geben und intuitiv handeln.

Wir müssen auch bedenken, dass sie sich von uns keinen Begriff machen können, wenn wir immer *anders sind*, da eine Konstanz vonnöten ist, um einen Begriff für etwas bilden zu können. Und wie in den vorangegangenen Kapiteln bereits ausführlich erläutert, ist damit nicht gemeint, dass wir uns immer gleich *verhalten*.

Kinder und Tiere sind meiner Ansicht nach Wesen, die mit dem, was Dürr den Untergrund nennt, noch sehr eng verbunden sind, da die Innensicht eine weitaus größere Rolle spielt als die Außensicht. Kinder, da sich die Außensicht erst im Laufe der ersten Lebensjahre heranbildet, und Tiere, da bei ihnen die Außensicht aus bereits erläuterten Gründen sehr viel weniger ausgeprägt ist als bei uns Menschen. Dadurch abstrahieren sie auch weitaus weniger. Ähnlich wie wir als Kinder können Tiere zum Beispiel nicht abstrahieren, ob etwas, was sie wahrnehmen, mit ihnen zu tun hat oder nicht. Sie können nicht *beurteilen*, ob eine emotionale Regung, die sie an uns wahrnehmen, eine Konsequenz für sie hat oder nicht. Sie können auch nicht wissen, dass es sich bei einem Gegenstand um etwas handelt, von dem keine Gefahr ausgeht. Es sei denn, der Gegenstand ist ihnen so vertraut,



dass sie im übertragenen Sinne bereits einen Begriff dafür bilden konnten. Etwas, was Pferde lernen, ist für sie also so lange neu, bis sie gelernt haben, sich davon einen Begriff zu bilden! Bedenken wir, wie lange es gedauert hat, bis wir sprechen konnten, bekommen wir annähernd eine Vorstellung davon, wie lange es dauert, bis ein Pferd das ‚begreifen‘ kann, was in unserer menschlichen Welt vor sich geht.

Wir haben das Pferd in diese menschliche Welt gebracht. Wir müssen ihm also die Zeit, die Ruhe und die Sicherheit geben, die es braucht, um sich für etwas, was gänzlich jenseits seiner intuitiven Erfahrungswelt liegt, einen Begriff bilden zu können. Pferde können nur etwas von uns lernen, wenn wir in der Lage sind, diese Rahmenbedingungen zu schaffen!

Unser Denken ist Pferden also vollkommen fremd. Das müssen wir uns immer wieder bewusst machen. Es geht nur untergeordnet um ihr anderes Sehvermögen und darum, dass sie Flucht- und Herdentiere sind. Übergeordnet geht es darum, dass sie mit großer Wahrscheinlichkeit ein ganz anderes Weltbild haben als wir.

Da die Außenwahrnehmung bei Pferden eine nur untergeordnete Rolle spielt, ist ihr Erwartungsfeld mit großer Wahrscheinlichkeit auch bei Weitem nicht so festgelegt wie unseres. Angesichts der erläuterten Zusammenhänge, dass unsere Welt und das, was sich manifestiert, ein sehr komplexes Zusammenspiel darstellt, könnte es also sein, dass unser Erwartungsfeld nicht nur uns, sondern auch unsere Pferde beeinflusst.

Was unsere Pferde von uns lernen, lässt sich also nicht nur auf das beschränken, was wir ihnen beibringen möchten, sondern wir müssen dabei auch unser Erwartungsfeld als einen von vielen Faktoren mit berücksichtigen. Und damit ist nicht die Erwartung gemeint, die wir unseren Pferden gegenüber haben, sondern das Erwartungsfeld im quantenphysikalischen Sinne. Vereinfacht ausgedrückt also die Gesamtheit unserer Erfahrungen, Gefühle und Gedanken; die gegen-

wärtigen und die, die wir jemals gefühlt und gedacht haben und alles andere was immer noch – oder schon – in uns ‚mitschwingt‘.

Es ist im Grunde also schwer zu sagen, was unsere Tiere wirklich von uns lernen. Diese Überlegung möchte ich gerne ergänzen, indem ich hinzufüge: und unsere Kinder. Im Gegensatz dazu können wir aber sagen, dass wir sehr viel von ihnen lernen können, da es in ihrer Gegenwart ausgesprochen leicht ist, durch Erleben neue Erfahrungen zu sammeln.

Wenn wir die Erkenntnisse der Quantenphysik und die von Dürr dazu getroffenen Aussagen betrachten, sind wir ungeachtet unseres vermutlich recht unterschiedlichen Weltbildes jedoch über das, was Dürr als den Untergrund bezeichnet, mit unseren Pferden verbunden. Das bedeutet also, dass wir möglicherweise in unterschiedlichen Realitäten leben, aber dennoch durch unsere Innensicht in *jedem Moment Zugang* zum gleichen Untergrund haben.

Pferde gehen in der Regel weitaus vorurteilsfreier an einen Moment heran und leben sehr viel mehr in der Gegenwart als wir. Sie verfügen also nicht über so viele Stellwände wie wir. Das macht es wesentlich leichter, im Zusammensein mit ihnen etwas vollkommen Neues – ungeachtet dessen, was jemals war – zu realisieren. Mit ihnen haben wir also die Möglichkeit, wirklich kreativ schöpferisch zu sein! Vorausgesetzt, wir sind gegenwärtig und bereit, dem Moment ebenso vorurteilsfrei im Sinne von Gegenwärtigkeit zu begegnen wie sie.

Wenn uns das möglich ist, dann öffnet sich für uns im *Zusammen-Sein* mit Pferden eine Tür, durch die wir sehr leicht den Kontakt zur originären Quelle, aus der alles entsteht, was ist und jemals sein wird, herstellen können.

All diese Einsichten und Erkenntnisse wären jedoch nichts als Theorie, hätte ich in den darauffolgenden Jahren nicht ganz unmittelbar erfahren dürfen welche unglaubliche Chance sie für mein Leben boten.

Zwei Jahre nach der ersten Tierkommunikation mit Quirie wurde ich sehr krank. Das führte nicht nur dazu, dass mein ganzes Leben, sondern auch mein Selbstbild und daraus resultierend mein Weltbild aus den Fugen geriet.

Häufig erleben wir Menschen Ereignisse von einem so existenziellen Ausmaß, dass wir dem Leben nicht mehr mit der gleichen Wahrnehmung begegnen können wie zuvor. Unfälle, Krankheiten, Verlust eines nahen Angehörigen oder ähnlich einschneidende Ereignisse wirbeln alles derart durcheinander, dass man dem Leben nicht mehr mit den gewohnten Strategien begegnen kann und sich daher auf die Suche nach neuen macht.

Meine Krankheit zwang mich zu einer Pause. Stillstand war für mich jedoch gleichbedeutend mit einem Fahrstuhl in den Abgrund. Ich zerbrach emotional in meine Einzelteile, nachdem mein Körper mir den Dienst versagte. Es hat Jahre gedauert wieder ins Leben zurück zu finden und ich habe knappe elf Jahre einer Eremitin gleich mit meinen Pferden und Hunden auf unserem Vierseitenhof vor den Toren Berlins gelebt. Was ich in dieser Zeit erlebt, erfahren und erkannt habe, hat nicht nur dazu geführt, dass ich heilen durfte, sondern auch dazu, dass ich heute in Portugal das Leben lebe, welches ich mir immer erträumt habe. Der Weg dahin war jedoch lang, steinig, extrem schmerzhaft und streckenweise auch sehr einsam.

Die Erfahrungen, die ich auf meinem Weg der Genesung machen durfte, haben mir eine Welt eröffnet, die jenseits dessen liegt, was ich jemals durch Leistung hätte erreichen können. Für mich lag der Weg der Heilung in der Begegnung mir meinen Spirits und dem, was ich in den Kursen der von dem Ethnologen Michael Harner ins Leben gerufenen *Foundation für Shamanic Studies* über Jahre lernen und in Erfahrung bringen durfte.

Zusammen mit meinen Spirits und der damit verbundenen Heilarbeit und meinen Pferden, bin ich einen sehr individuellen Weg der Heilung gegangen. Ich bin im wahrsten Wortsinn tief getaucht, an meine Grenzen und teilweise weit darüber hinaus gegangen, stets im tiefen Vertrauen, dass mir nichts geschehen kann, solange ich mit meinen Verbündeten in der geistigen Welt eng zusammenarbeite. So konnte ich mich Schicht für Schicht meinen größten Abgründen und den damit verbundenen Ängsten stellen um in die Bereiche vordringen die der Heilung bedurften.

Die in diesen Jahren gemachten Erfahrungen haben dazu geführt, dass ich gelernt habe die Welt mit anderen Augen zu sehen und sich die Einzelteile meines Selbst und die damit verbundene Wahrnehmung vollkommen neu wieder zusammengesetzt und zu einer gänzlich anderen Weltsicht geführt haben, die ich im Rahmen dieses Kapitels sehr ausführlich beschrieben habe.

Das Leben ist jedoch immer ein Prozess und die Fähigkeit zur Gegenwärtigkeit nichts Statisches, sondern etwas, das immer wieder neu gefunden werden muss, vergleichbar der Balance auf einem sich bewegenden Körper oder Gegenstand.

Aus diesem sehr persönlichen Weg ist mein Kurs „Der Ruf der Pferde“ entstanden. In ihm fließt die Essenz der Heilung und der Veränderung des konkreten Erlebens die ich über all die Jahre in Erfahrung bringen durfte. Er öffnet die Tür zu neuen Erfahrungen und birgt die Möglichkeit durch das Zusammensein mit Pferden zum Schöpfer des eigenen Lebens zu werden, die Gegenwart zu gestalten und vergangene Verletzungen zu heilen.

Wenn du mehr über den Kurs, was er beinhaltet und was dich erwartet erfahren möchtest, dann [klicke bitte hier: Mehr zum Kurs](#)



## Fazit – Handeln durch Nichthandeln

### *Vom Nichthandeln*

*Die Welt erobern wollen durch Handeln:  
Ich habe erlebt, dass das misslingt.  
Die Welt ist ein geistiges Ding,  
das man nicht behandeln darf.  
Wer handelt, verdirbt sie.  
Wer festhält, verliert sie.  
Denn: die Geschöpfe gehen voran oder folgen,  
sie seufzen oder schnauben,  
sie sind stark oder schwach,  
sie siegen oder unterliegen.  
Also auch der Berufene:  
Er meidet das Heftige.  
Er meidet das Üppige.  
Er meidet das Großartige.*

*Laotse, Tao te king; Erster Teil – Der Sinn, 29<sup>1</sup>*

Ich habe dieses Buch mit einem Zitat des Rittmeisters Alois Podhajsky begonnen und möchte es mit diesem Zitat Laotse besließen. Zwischen den beiden Zitaten liegen etwa 2500 Jahre. Die mit der Reitkunst verbundene Weisheit des Lebens, von der Podhajsky spricht, bringt sich

für mich am eindrucklichsten durch die zitierten Worte Laotsees zum Ausdruck und ich hoffe mit diesem Buch eine Grundlage geschaffen zu haben, damit sich dem Leser nun – am Ende dieses sehr ausführlichen Exkurses zu unserer Zusammenarbeit mit Pferden und unserem menschlichen Dasein – die tiefe Weisheit dieser Worte erschließt.

Die Fähigkeit, gegenwärtig zu sein, und die Ausgewogenheit der eigenen Energie sind in meinen Augen elementare Voraussetzungen, um Pferden die Sicherheit schenken zu können, die sie benötigen, und dadurch die Basis für eine erfüllende Zusammenarbeit zwischen Mensch und Pferd zu schaffen. Egal, ob wir uns auf dem Boden befinden oder reiten.

Die Ausbildung dieser beiden Eigenschaften erfordert jedoch unsere tiefe Einsicht in die Erkenntnis, dass Leben ständige Bewegung ist und Stabilität nicht durch Festhalten, sondern aus einem komplexen Zusammenspiel von Werden und Vergehen entsteht.

Im Kapitel über Quantenphysik habe ich durch die Worte des Elementarteilchenphysikers Hans-Peter Dürr versucht zu veranschaulichen, wie sehr dieses Prinzip – das sich auch in Laotsees Worten wiederfindet – mit den alltäglichsten Aspekten unseres Lebens verbunden ist.

Die Arbeit mit Pferden erfordert Stille, da wir nur so die Ruhe und die Konzentration finden, die wir benötigen, um uns in den Moment zu versenken, was notwendig ist, wenn wir unsere Außensicht durch unsere Innensicht ergänzen möchten. Diese Innensicht, unsere intuitive Weisheit, die mehr ein Gefühl und ein Erleben als ein Wissen ist, kann in meinen Augen in kaum einem anderen Zusammenhang *unmittelbar* zu etwas so Schöpferischen führen wie im Zusammensein mit Pferden. Ich kann nicht erklären warum. Ich habe es nur schon so häufig erfahren dürfen, dass in Momenten, in denen das gelingt, Pferd und Mensch zu einer Idee, einer Bewegung und einem Gefühl verschmelzen. Einer Einheit des Seins!

Es ist nichts, was man festhalten kann. Es ist nur ein Moment! Jedoch ein sehr kostbarer. Einen solchen Moment erlebt zu haben lässt zwar nicht verstehen, aber tief empfinden, dass die Zusammenhänge dieser Welt sich ebenso wenig wie die Zusammenarbeit mit Pferden auf ein Gesetz oder eine Methode reduzieren lassen, sondern das eine wie das andere ein lebendiger Prozess ist, dem man sich nur mit seiner ganzen Liebe, Freude und Unvoreingenommenheit hingeben kann, um durch diese Empfindungen die beste Grundlage für etwas Schönes zu schaffen.

Bei unseren Vorfahren, den Germanen, galten Pferde als die Vertrauten der Götter.

»Hingegen ist es eine germanische Besonderheit, auch auf Vorzeichen und Hinweise von Pferden zu achten. Auf Kosten der Allgemeinheit hält man in den erwähnten Hainen und Lichtungen Schimmel, die durch keinerlei Dienst für Sterbliche entweiht sind. Man spannt sie vor den heiligen Wagen; der Priester und der König oder das Oberhaupt des Stammes gehen neben ihnen und beobachten ihr Wiehern und Schnauben. Und keinem Zeichen schenkt man mehr Glauben, nicht etwa nur beim Volke: auch bei den Vornehmen, bei den Priestern; sich selbst halten sie nämlich nur für Diener der Götter, die Pferde hingegen für deren Vertraute.«<sup>2</sup>

Ich würde unserer Kultur wünschen, dass wir wieder lernen, ein wenig mehr den Zeichen der Pferde Glauben zu schenken.

# Endnoten



## Über dieses Buch

- 1 Podhajsky, Alois: *Die klassische Reitkunst – Reitlehre von den Anfängen bis zur Vollendung*, Kosmos, Stuttgart, 2. Auflage 2009, S. 14

## Kapitel 1

- 1 Xenophon: Über die Reitkunst, Müller Rüschlikon, Stuttgart 2010
- 2 Xenophon: *The Art of Horsemanship*, Dover Publications, New York 2006
- 3 vgl. Geitner, Michael: *Be strict – Denken wie ein Pferd*, Müller Rüschlikon, Stuttgart 2005, S. 62 ff.
- 4 <http://www.duden.de/rechtschreibung/Methode>
- 5 Wie bereits erläutert, beziehe ich mich bei der Verwendung dieses Begriffs auf die sieben Spiele von Parelli und das Join-up.
- 6 Wendt, Marlitt: *Stress lass nach!* Evipo, Burgwedel 2015, S. 25
- 7 *H. Dv. 12* von 1937, WuWei, Schondorf 2012, S.121
- 8 *Die Reitabzeichen*, FNverlag, Warendorf 2013, S.13
- 9 Zum Weiterlesen empfehle ich das Buch *Stress lass nach! – Pferdetraining optimal gestalten: Stress erkennen/Bewusst zur Entspannung finden* von Marlitt Wendt.
- 10 Wendt, Marlitt: *Wie Pferde fühlen und denken*, Cadmos Verlag, Schwarzenbek, 3. Auflage 2015, S. 26
- 11 vgl. ebd.
- 12 Rashid, Mark: *Denn Pferde lügen nicht*, Kosmos, Stuttgart, 2. erweiterte Auflage 2011, S. 46
- 13 ebd., S. 57
- 14 Lowen, Alexander: *Bioenergetik*, Rowohlt, Reinbek, 3. Auflage 2013, S. 68
- 15 Erstes Buch Mose (Genesis) (1. Mose 1,26–28)
- 16 Kropotkin, Peter: *Gegenseitige Hilfe in der Tier- und Menschenwelt*, Trotzdem Verlagsgenossenschaft, Frankfurt 2011, S. 66
- 17 vgl. Wuketits, Franz M in Kropotkin, Peter: *Gegenseitige Hilfe in der Tier- und Menschenwelt*, Trotzdem Verlagsgenossenschaft, Frankfurt 2011, S. 9
- 18 vgl. Kropotkin, Peter: *Gegenseitige Hilfe in der Tier- und Menschenwelt*, Trotzdem Verlagsgenossenschaft, Frankfurt 2011, S. 27
- 19 ebd., S. 67
- 20 vgl. ebd.
- 21 ebd., S. 60 und S. 66
- 22 ebd., S. 64



- 23 vgl. ebd., S. 59 ff.
- 24 ebd., S. 28
- 25 ebd., S. 57
- 26 vgl. Wuketits, Franz M. in Kropotkin, Peter: *Gegenseitige Hilfe in der Tier- und Menschenwelt*, Trotzdem Verlagsgenossenschaft, Frankfurt 2011, S. 11
- 27 Franz M. in Kropotkin, Peter: *Gegenseitige Hilfe in der Tier- und Menschenwelt*, Trotzdem Verlagsgenossenschaft, Frankfurt 2011, S. 76
- 28 ebd., S. 233
- 29 vgl. Nagel, Jürgen G.: *Geschichte und fremde Welten – Kulturkontakt in Übersee* in KE1 Kultur und Geschichte: Historische Perspektiven, FernUni Hagen, Fachbereich Kultur- und Sozialwissenschaften 2015, S. 36 ff.
- 30 ebd.

## Kapitel 2

- 1 vgl. Geitner, Michael: *Be strict – Denken wie ein Pferd*, Müller Rüschlikon, Stuttgart 2005, S. 31
- 2 vgl. <http://www.duden.de/suchen/dudenonline/angst>
- 3 Auf die Zusammenhänge, warum und wie das möglich ist, werde ich in Kapitel vier und fünf näher eingehen.
- 4 vgl. Hagen, Joel B.: *Cannon & Self-Regulation in Animals*, [www1.umn.edu/ships/db/cannon.pdf](http://www1.umn.edu/ships/db/cannon.pdf)
- 5 vgl. Kaiser, Lynn-Marie: *Die Auswirkungen von Stress auf das vegetative Nervensystem*, 2013 (unveröffentlicht)
- 6 Das limbische System ist eine Funktionseinheit des Gehirns, in der Emotionen gesteuert werden.
- 7 Kaluza, Gerd: *Stressbewältigung*, Springer, Heidelberg 2011, S. 17
- 8 Kaluza, Gerd: *Stressbewältigung*, Springer, Heidelberg 2011, S. 18
- 9 vgl. *Die Reitabzeichen*, FNverlag, Warendorf 2000, S. 56
- 10 »Aus diesem Grunde muss auch die Hand zur fest geschlossenen Faust gebildet werden, sodass sämtliche Finger beim Erhalten des nötigen Zügelmaßes mitwirken, da in dieser Anlehnung Zeigefinger und Daumen allein dies nicht vermögen. Dies ist dann die *‘feste Hand’* deren sich der Bereiter bei der Dressur des jungen Pferdes vorübergehend oft als Hilfe oder Korrekturmittel bedienen muss. [...] Er muss das stockende Pferd durch die leichte Hand im Gang erhalten, das aufliegende und zu stark vorwärts drängende durch die feste Hand zum Abstoßen bringen, und dazwischen durch die weiche Hand sein Pferd zu einer ruhigen und gleichmäßigen Anlehnung auffordern. Das stete Aushalten mit fest geschlossener Faust ist die einzige Strafe, die der Zügelhand zusteht, ganz gleich auf welcher Zäumung und ob die Führung mit einer oder beiden Händen erfolgt.« Steinbrecht, Gustav: *Gymnasium des Pferdes*, FNverlag, Warendorf 2004, S. 35
- 11 vgl. Steinbrecht, Gustav: *Gymnasium des Pferdes*, FNverlag, Warendorf 2004, S. 35 ff.
- 12 vgl. *Die Reitabzeichen*, FNverlag, Warendorf 2000, S.56
- 13 vgl. Steinbrecht, Gustav: *Gymnasium des Pferdes*, FNverlag, Warendorf 2004. S. 38
- 14 vgl. ebd., S. 33
- 15 Bei diesem Vorfall war ich 2009 Augenzeugin.
- 16 vgl. Steinbrecht, Gustav: *Gymnasium des Pferdes*, FNverlag, Warendorf 2004, S. 34

- 17 Podhajsky, Alois: *Die klassische Reitkunst – Reitlehre von den Anfängen bis zur Vollendung*, Kosmos, Stuttgart, 2. Auflage 2009, S. 58
- 18 ebd., S. 58
- 19 vgl. ebd., S. 58 ff.
- 20 vgl. Walter A. Zettel in: Schleese, Jochen: *The Silent Killer*, Wuwei, Schondorf 2012, S. 16
- 21 Podhajsky, Alois: *Die klassische Reitkunst – Reitlehre von den Anfängen bis zur Vollendung*, Kosmos, Stuttgart, 2. Auflage 2009, S. 64
- 22 ebd., S. 63
- 23 vgl. Schleese, Jochen: *The Silent Killer*, Wuwei, Schondorf 2012, S. 43
- 24 vgl. ebd., S.126 ff.
- 25 ebd., S. 128
- 26 Koslik, Andrea in: Schleese, Jochen: *The Silent Killer*, Wuwei, Schondorf 2012, S. 16
- 27 de la Guérinière, François Robichon: *Reitkunst*, Olms, Hildesheim 2006, 5. Nachdruck der Ausgabe Marburg 1817, S. 152
- 28 Ein Reitpad sollte aufgrund der Punktbelastung niemals mit Bügel versehen werden.
- 29 vgl. Stahlecker, Fritz: *Kandare und Ethik*; <http://www.hsh-fritz-stahlecker.de/Veroeffentlichungen.25.0.html>
- 30 Ich reite mit dem Bitless Bridle von Barefoot
- 31 vgl. Bürger, Udo und Zietschmann, Otto: *Der Reiter formt das Pferd – Tätigkeit und Entwicklungen der Muskeln des Reitpferdes*, FNverlag, Warendorf, 5. Auflage 2015, S. 6
- 32 *H. Dv. 12* von 1937, WuWei, Schondorf 2012
- 33 In meiner Ausgabe der *H.Dv. 12* wird in diesem Zusammenhang von einer Gebrauchshaltung gesprochen. vgl. *H. Dv. 12* von 1937, WuWei, Schondorf 2012, S. 120 f.
- 34 vgl. Heuschmann, Gerd: *Stellung und Biegung*, Evipo, Burgwedel 2015, S. 27
- 35 siehe hierzu auch: Seunig, Waldemar: *Von der Koppel bis zur Kapriole*, Olms, 3. Nachdruck der Ausgabe Berlin 1943, S. 122 ff.
- 36 vgl. Heuschmann, Gerd: *Stellung und Biegung*, Evipo, Burgwedel 2015, S. 36
- 37 vgl. ebd., S. 28 ff.
- 38 vgl. ebd., S. 28 ff.
- 39 ebd. S. 31
- 40 Heuschmann, Gerd: *Finger in der Wunde*, Franckh Kosmos, 5. Auflage 2015
- 41 vgl. Vorwort von Klaus Balkenhol in: Bürger, Udo und Zietschmann, Otto: *Der Reiter formt das Pferd – Tätigkeit und Entwicklungen der Muskeln des Reitpferdes*, FNVerlag, 5. Auflage 2015, S. 5
- 42 vgl. de la Guérinière, François Robichon: *Reitkunst*, Olms, Hildesheim 2006, 5. Nachdruck der Ausgabe Marburg 1817, S. 152
- 43 vgl. ebd., S. 153
- 44 vgl. <https://www.youtube.com/watch?v=2kDaPA0KB54> Min. 4.70
- 45 vgl. Podhajsky, Alois: *Die klassische Reitkunst – Reitlehre von den Anfängen bis zur Vollendung*, Kosmos, Stuttgart, 2. Auflage 2009, S. 44
- 46 ebd.
- 47 ebd.
- 48 vgl. Schleese, Jochen: *The Silent Killer*, Wuwei, Schondorf 2012, S. 28
- 49 vgl. Heuschmann, Gerd: *Stellung und Biegung*, Evipo, Burgwedel 2015, S. 16 f.
- 50 ebd., S. 12
- 51 <https://www.youtube.com/watch?v=2kDaPA0KB54> Min. 1.20

- 52 Heuschmann, Gerd: *Stellung und Biegung*, Evipo, Burgwedel 2015, S. 13
- 53 Fischer, Gottfried & Riedesser, Peter: *Lehrbuch der Psychotraumatologie*, UTB, München 1998, S. 79
- 54 Laut einer Studie von Terre des femmes ist fast jede siebte Frau in Deutschland von sexueller Gewalt betroffen. Laut den Angaben »Unabhängiger Beauftragter für Fragen des sexuellen Kindesmissbrauchs« der Bundesregierung hat jeder zehnte Bundesbürger in ihrer bzw. seiner Kindheit und Jugend sexuellen Missbrauch erlebt.
- 55 <http://www.traumatherapie.de/users/vanderkolk/kolk1.html>
- 56 vgl. Levine, P., *Trauma-Heilung. Das Erwachen des Tigers*, Synthesis, Essen 1998
- 57 vgl. Lutz, Ingrid: *Drama und Trauma. Zwei Projekte mit Opfern und Tätern sexueller Gewalt*. In: Doris Müller-Weith, Lilli Neumann, Bettina Stoltenhoff-Erdmann: *Theater Therapie – Ein Handbuch*, Junfermann, Paderborn 2002, S. 122
- 58 »Dissoziation ist ein psychischer Bewältigungsmechanismus – man kann auch von Abwehrmechanismus reden – der dazu dient, unerträgliche Gefühle, Körperempfinden, Erinnerungen, Wahrnehmungsinhalte abzuspalten, um auf diese Weise eine Situation erträglich zu machen, das heißt weiterleben zu können.« Vgl. Vortrag Heilmann, Maria, »Wenn die Seele splittert – Dissoziation als Überlebensmechanismus«, [http://www.gegen-missbrauch.de/images/content/immo/pdfs/seele\\_splittert.pdf](http://www.gegen-missbrauch.de/images/content/immo/pdfs/seele_splittert.pdf)
- 59 Vortrag Heilmann, Maria: *Wenn die Seele splittert – Dissoziation als Überlebensmechanismus* [http://www.gegen-missbrauch.de/images/content/immo/pdfs/seele\\_splittert.pdf](http://www.gegen-missbrauch.de/images/content/immo/pdfs/seele_splittert.pdf)
- 60 ebd.
- 61 vgl. <http://www.traumatherapie.de/users/vanderkolk/kolk1.html>
- 62 Wendt, Marlitt: *Wie Pferde fühlen und denken*, Cadmos, Schwarzenbek, 3. Auflage 2015, S. 59
- 63 vgl. Publikationen von u.a. Dr. Ute Blaschke-Berthold und Turid Rugaas
- 64 Calming Signals, »Beschwichtigungssignale verstehen: Teil 1«, <http://www.pferdsein.de/?p=2332>
- 65 »Das Gähnen und seine Bedeutungen«, <http://www.pferdsein.de/?p=1820>
- 66 Neugebauer, Gerry. M. und Neugebauer, Julia Karen: *Lexikon der Pferdesprache – Neue Wege zur artgerechten Kommunikation*, Ulmer, Stuttgart 2011, S. 112
- 67 Wilson, Sharon & Vogel, Gretchen: *Sprachkurs Pferd*, Kosmos, Stuttgart, 2018, S. 39
- 68 Wendt, Marlitt: *Wie Pferde fühlen und denken*, Cadmos, Schwarzenbek, 3. Auflage 2015, S. 56
- 69 Neugebauer, Gerry. M. und Neugebauer, Julia Karen: *Lexikon der Pferdesprache – Neue Wege zur artgerechten Kommunikation*, Ulmer, Stuttgart 2011, S. 104
- 70 vgl. ebd., S. 104
- 71 siehe hierzu auch Wendt, Marlitt: *Wie Pferde fühlen und denken*, Cadmos, Schwarzenbek, 3. Auflage 2015, S. 101
- 72 Wendt, Marlitt: *Wie Pferde fühlen und denken*, Cadmos, Schwarzenbek, 3. Auflage 2015, S. 56
- 73 vgl. Neugebauer, Gerry. M. und Neugebauer, Julia Karen: *Lexikon der Pferdesprache – Neue Wege zur artgerechten Kommunikation*, Ulmer, Stuttgart 2011, S. 142
- 74 <http://www.wege-zum-pferd.de/2010/04/20/ein-tabuthema-das-erregte-pferd-bei-der-arbeit/>
- 75 vgl. Neugebauer, Gerry. M. und Neugebauer, Julia Karen: *Lexikon der Pferdesprache – Neue Wege zur artgerechten Kommunikation*, Ulmer, Stuttgart 2011, S. 36 ff.
- 76 vgl. Broschüre des Bundesministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz: *Leitlinien zur Beurteilung von Pferdehaltungen unter Tierschutzgesichtspunkten*, 09. Juni 2009, S. 6

- 77 vgl. Neugebauer, Gerry. M. und Neugebauer, Julia Karen: *Lexikon der Pferdesprache – Neue Wege zur artgerechten Kommunikation*, Ulmer, Stuttgart 2011, S. 26 f.  
 78 ebd., S. 26  
 79 vgl. Neugebauer, Gerry. M. und Neugebauer, Julia Karen: *Lexikon der Pferdesprache – Neue Wege zur artgerechten Kommunikation*, Ulmer, Stuttgart 2011, S. 27 ff.  
 80 ebd., S. 37

### Kapitel 3

- 1 <http://www.duden.de/suchen/dudenonline/Habitus>
- 2 <http://www.duden.de/rechtschreibung/Praesenz>
- 3 René Descartes' philosophische Werke. Abteilung 3, Berlin 1870, S. 3–42  
zitiert nach <http://www.zeno.org/nid/20009161228>
- 4 Descartes, René: *Meditation über die Grundlagen der Philosophie*, Philosophische Bibliothek Band 597, Felix Meiner Verlag, Hamburg 2008
- 5 siehe hierzu Metzinger, Thomas (Hrsg.): *Grundkurs Philosophie des Geistes, Band 1, Phänomenales Bewusstsein*, mentis Verlag GmbH, Paderborn 2009

### Kapitel 4

- 1 Brockhaus, Zweiter Band E–I, 1959, S. 65
- 2 »Ursprünglich geht der Begriff Energie auf das griechische ›energeia‹ zurück, ein Wort, das zuerst beim antiken Philosophen Aristoteles (384–322 v. Chr.) auftaucht. energeia steht bei Aristoteles für den göttlichen Geist oder die Wirksamkeit, die dem bloß Möglichen zur Wirklichkeit verhilft. Für Aristoteles ist alles Geschehen der Übergang aus dem Zustand des Möglichen in den der Wirklichkeit und Wirksamkeit.« FIZ Karlsruhe GmbH (Hrsg.), Feddeck, Peter, *Was ist Energie?*, BINE basisEnergie Heft 15, Karlsruhe 2003, S. 6
- 3 <http://www.duden.de/rechtschreibung/Energie>
- 4 vgl. Ingermann, Sandra: *Die Seele schützen*, Heyne, München, 4. Auflage 2009, S. 14
- 5 ebd., S.15 ff.
- 6 ebd.
- 7 <http://www.spiegel.de/wissenschaft/mensch/biophotonen-das-raetselhafte-leuchten-allen-lebens-a-370918-druck.html>
- 8 Alle lebendigen Zellen strahlen Licht aus. Diese Photonen (physikalisch die kleinste Einheit des Lichts) nannte Popp Biophotonen, um zu betonen, dass dieses Photonen aus lebenden Zellen ausgestrahlt werden.
- 9 <http://www.spiegel.de/wissenschaft/mensch/biophotonen-das-raetselhafte-leuchten-allen-lebens-a-370918-druck.html>
- 10 vgl. Kerner Imre & Kerner Dagny: *Energiesystem des Menschen*, Kiepenheuer & Witsch, Köln 1997, S. 58 und 72
- 11 Popp, Fritz-Albert, zitiert nach ebd., S. 58
- 12 vgl. ebd., S. 59
- 13 vgl. hierzu »Der sichtbare Beweis« in ebd., S. 65–71
- 14 vgl. ebd., S. 61
- 15 vgl. ebd., S. 71
- 16 Messung der Biophotonen aus den zwei unterschiedlichen Eidotterhomogenisationen frei gehaltener Hühner und Käfighühnern, ebd., S.53

- 17 ebd.
- 18 ebd., S. 54
- 19 vgl. Lowen, Alexander: *Bioenergetik*, Rowohlt, Reinbek, 3. Auflage 2013, S. 46
- 20 vgl. Lowen, Alexander: *Bioenergetik für Jeden*, Kirchheim, München, 16. Auflage 2014, S. 12
- 21 Lowen, Alexander: *Bioenergetik*, Rowohlt, Reinbek, 3. Auflage 2013, S. 48
- 22 ebd., S. 48
- 23 vgl. ebd., S. 50
- 24 ebd., S. 46
- 25 vgl. ebd., S.50 ff.
- 26 ebd., S. 51
- 27 das natürliche, spontane Spielen der Muskulatur – vgl. Lowen, Alexander: *Bioenergetik für Jeden*, Kirchheim, München, 16. Auflage 2014, S. 12
- 28 vgl. Lowen, Alexander: *Bioenergetik*, Rowohlt, Reinbek, 3. Auflage 2013, S. 52
- 29 ebd.
- 30 ebd.
- 31 vgl. Lowen, Alexander: *Bioenergetik*, Rowohlt, Reinbek, 3. Auflage 2013, S. 14
- 32 Tolle, Eckart: *Jetzt*, Kamphausen, Bielefeld 2000, S. 135
- 33 Lowen, Alexander: *Bioenergetik*, Rowohlt, Reinbek, 3. Auflage 2013, S. 71
- 34 Lowen, Alexander: *Bioenergetik*, Rowohlt, Reinbek, 3. Auflage 2013, S. 75
- 35 Vorwort von Büntig, Wolfgang in: Lowen, Alexander: *Bioenergetik für Jeden*, Kirchheim, München, 16. Auflage 2014, S. III
- 36 vgl. Lowen, Alexander: *Bioenergetik*, Rowohlt, Reinbek, 3. Auflage 2013, S. 60
- 37 Mühlebach, Adrian: *Vom Autopiloten zur Selbststeuerung – Alexander-Technik in Theorie und Praxis*, Huber, Bern 2011, S. 18
- 38 ebd. S. 18
- 39 vgl. Lutz, Ingrid: *Drama und Trauma. Zwei Projekte mit Opfern und Tätern sexueller Gewalt*. In: Doris Müller-Weith, Lilli Neumann, Bettina Stoltenhoff-Erdmann: *Theater Therapie – Ein Handbuch*, Junfermann, Paderborn 2002, S. 128 f.
- 40 vgl. ebd., S. 123
- 41 <http://www.traumatherapie.de/users/vanderkolk/kolk1.html>
- 42 Entsetzliche Ereignisse, die jäh unser Gefühl der Sicherheit und Unverwundbarkeit durchbrechen, können den Umgang mit den eigenen Gefühlen und der Umwelt tiefgreifend beeinträchtigen. Kriegstraumata, körperliche und sexuelle Übergriffe, Unfälle und andere natürliche oder vom Menschen verursachte Katastrophen können zum Auslöser des PTSD genannten Syndroms werden (engl. »Post Traumatic Stress Disorder«, dt. »Posttraumatische Belastungsstörung«).
- 43 vgl. <http://www.traumatherapie.de/users/vanderkolk/kolk1.html>
- 44 vgl. Kaluza, Gerd: *Stressbewältigung*, Springer, Heidelberg 2011, S. 18
- 45 Der Hippocampus ist eine zum limbischen System gehörende Struktur, die vor allem an der Gedächtnisbildung beteiligt ist
- 46 Die Amygdala, der Mandelkernkomplex, spielt als Teil des limbischen Systems vor allem bei der Entstehung, Wiedererkennung und körperlichen Reaktion von Angst eine Rolle.
- 47 vgl. Vortrag Heilmann, Maria, »Wenn die Seele splittert – Dissoziation als Überlebensmechanismus«, <http://www.gegen-missbrauch.de/images/content/immo/pdfs/seeleSplittert.pdf>
- 48 EMDR steht für Eye Movement Desensitization and Reprocessing, was auf Deutsch Desensibilisierung und Verarbeitung durch Augenbewegung bedeutet. Dr. Francine Shapiro (USA)

entwickelte Ende der 80er-Jahre des letzten Jahrhunderts diese Psychotherapieform zur Behandlung von Traumafolgestörungen. Ein zentrales Element der EMDR-Behandlung ist die Nachverarbeitung der belastenden Erinnerung unter Nutzung bilateraler Stimulation: Die Patientin bzw. der Patient folgt den Fingern der Therapeutin mit den Augen, während diese ihre Hand abwechselnd nach rechts und links bewegt. Diese Stimulation unterstützt das Gehirn, die eigenen Selbstheilungskräfte zu aktivieren und die belastenden Erinnerungen zu verarbeiten. vgl. <http://www.emdria.de/emdr/was-ist-emdr/>

- 49 Ich möchte damit keinesfalls die Methode von EMDR in Frage stellen. Ganz im Gegenteil! In meinen Augen ist das jedoch keine Methode, die im Rahmen von Coachings angewandt werden sollte, sondern ausschließlich in die Hände von ausgebildeten Psychotherapeuten gehört, die mit ihren Patienten nicht nur in wenigen Sitzungen, sondern über einen langen Zeitraum zusammenarbeiten und in der Lage sind, diese zu stabilisieren. Aus diesem Grund arbeite ich selbstverständlich nicht mit der Methode, obwohl ich sie erlernt habe.
- 50 vgl. Lowen, Alexander: *Bioenergetik für Jeden*, Kirchheim, München, 16. Auflage 2014, S. 12
- 51 Mühlebach, Adrian: *Vom Autopiloten zur Selbststeuerung – Alexander-Technik in Theorie und Praxis*, Huber, Bern 2011, S. 24
- 52 vgl. Lowen, Alexander: *Bioenergetik*, Rowohlt, Reinbek, 3. Auflage 2013, S. 10
- 53 vgl. ebd., S. 50
- 54 vgl. Lowen, Alexander: *Bioenergetik*, Rowohlt, Reinbek, 3. Auflage 2013, S. 112

## Kapitel 5

- 1 FNVerlag, Warendorf 2000, S. 105
- 2 vgl. ebd.
- 3 vgl. ebd.
- 4 vgl. Lowen, Alexander: *Bioenergetik*, Rowohlt, Reinbek, 3. Auflage 2013, S. 50
- 5 vgl. ebd. S. 44
- 6 Swift, Sally: *Reiten aus der Körpermitte – Perfektion im Sattel*, Müller Rüschnikon, Stuttgart, 1. Auflage 2011, S. 12
- 7 Dürckheim, Karlfried: *Hara. Die Erdmitte des Menschen* (1978), S.38, in Lowen, Alexander: *Bioenergetik für Jeden*, Kirchheim, München, 16. Auflage 2014, S. 21
- 8 vgl. Swift, Sally: *Reiten aus der Körpermitte – Pferd und Reiter im Gleichgewicht*, Müller Rüschnikon, Stuttgart, 2. Auflage 2014, S. 8
- 9 vgl. Swift, Sally: *Reiten aus der Körpermitte – Perfektion im Sattel*, Müller Rüschnikon, Stuttgart, 1. Auflage 2011, S. 18
- 10 ebd., S. 21
- 11 vgl. ebd., S. 46
- 12 Swift, Sally: *Reiten aus der Körpermitte – Pferd und Reiter im Gleichgewicht*, Müller Rüschnikon, Stuttgart, 2. Auflage 2014, S. 10
- 13 Elsworth Todd, Mabel: *The Thinking Body* (New York) in Lowen, Alexander: *Bioenergetik für Jeden*, Kirchheim, München, 16. Auflage 2014, S. 20
- 14 vgl. Meyners, Eckart: *Bewegungsgefühl und Reitersitz*, Kosmos, Stuttgart, 2. aktualisierte Auflage 2012, S. 30
- 15 Lowen, Alexander: *Bioenergetik für Jeden*, Kirchheim, München, 16. Auflage 2014, S. 20
- 16 ebd., S. 21
- 17 ebd., S. 37

- 18 vgl. ebd., S. 38
- 19 Meyners, Eckart: *Bewegungsgefühl und Reitersitz*, Kosmos, Stuttgart, 2. aktualisierte Auflage 2012, S. 30
- 20 vgl. Engberg, Angelika: *Centered Riding – Reiten aus der Körpermitte* (DVD), Arminius Media
- 21 Meyners, Eckart: *Bewegungsgefühl und Reitersitz*, Kosmos, Stuttgart, 2. aktualisierte Auflage 2012, S. 125
- 22 vgl. Lowen, Alexander: *Bioenergetik für Jeden*, Kirchheim, München, 16. Auflage 2014, S. 39
- 23 vgl. Meyners, Eckart: *Bewegungsgefühl und Reitersitz*, Kosmos, Stuttgart, 2. aktualisierte Auflage 2012, S. 21
- 24 vgl. de la Guérinière, François Robichon: *Reitkunst*, Olms, Hildesheim 2006, 5. Nachdruck der Ausgabe Marburg 1817, S. 152
- 25 vgl. Lowen, Alexander: *Bioenergetik für Jeden*, Kirchheim, München, 16. Auflage 2014, S. 30
- 26 ebd., S. 21
- 27 Lowen, Alexander: *Bioenergetik*, Rowohlt, Reinbek, 3. Auflage 2013, S. 11
- 28 Sakralchakra, Solarplexuschakra, Herzchakra und Halschakra
- 29 vgl. Lowen, Alexander: *Bioenergetik*, Rowohlt, Reinbek, 3. Auflage 2013, S. 11
- 30 ebd. S. 12
- 31 vgl. Lowen, Alexander: *Bioenergetik*, Rowohlt, Reinbek, 3. Auflage 2013, S. 79
- 32 vgl. Wilhelm, Richards: *I Ging – Das Buch der Wandlungen*, Anaconda, Köln 2011, S. 21
- 33 vgl. Swift, Sally: *Reiten aus der Körpermitte – Pferd und Reiter im Gleichgewicht*, Müller Rüschnik, Stuttgart, 2. Auflage 2014, S. 10
- 34 Lowen, Alexander: *Bioenergetik für Jeden*, Kirchheim, München, 16. Auflage 2014, S. 35
- 35 Swift, Sally: *Reiten aus der Körpermitte – Pferd und Reiter im Gleichgewicht*, Müller Rüschnik, Stuttgart, 2. Auflage 2014, S. 17
- 36 Swift, Sally: *Reiten aus der Körpermitte – Perfektion im Sattel*, Müller Rüschnik, Stuttgart, 1. Auflage 2011, S. 24
- 37 Branderup, Bent: *Akademische Reitkunst*, Cadmos, Schwarzenbek 2013, S. 40
- 38 <http://www.alexander-technik.org/alexander-technik/was-ist-alexander-technik.html>
- 39 ebd.
- 40 vgl. <http://www.daoqigong.de/Link-Pages/26-Tai-Ji-Quan.html>, Grafiken Silke Kaiser
- 41 vgl. Wilhelms, Richard: *I-Ging. Das Buch der Wandlungen*, Anaconda, Köln 2011, S. 20
- 42 vgl. Lowen, Alexander: *Bioenergetik für Jeden*, Kirchheim, München, 16. Auflage 2014, S. 27
- 43 Lowen, Alexander: *Bioenergetik*, Rowohlt, Reinbek, 3. Auflage 2013, S. 214
- 44 vgl. Lowen, Alexander: *Bioenergetik für Jeden*, Kirchheim, München, 16. Auflage 2014, S. 19
- 45 Lowen, Alexander: *Bioenergetik*, Rowohlt, Reinbek, 3. Auflage 2013, S. 56
- 46 vgl. die Ausführungen in Kapitel vier
- 47 Tolle, Eckart: *Jetzt*, Kamphausen, Bielefeld 2000, S. 135, und Lowen, Alexander: *Bioenergetik*, Rowohlt, Reinbek, 3. Auflage 2013, S. 71
- 48 vgl. dazu Kapitel drei
- 49 vgl. Laotse: *Tao te king – Das Buch vom Sinn und Leben*, Anaconda, Köln 2010
- 50 Lowen, Alexander: *Bioenergetik*, Rowohlt, Reinbek, 3. Auflage 2013, S. 22
- 51 vgl. ebd., S. 21

- 52 Steinbrecht, Gustav: *Gymnasium des Pferdes*, FNverlag, Warendorf 2004, S. 42
- 53 vgl. Lowen, Alexander: *Bioenergetik für Jeden*, Kirchheim, München, 16. Auflage 2014, S. 15 ff.
- 54 Der chinesische Begriff **Qi** (chinesisch 氣 / 气, Pinyin *qi*, IPA (hochchinesisch) [tɕʰi˥˥]), W.-G. *Ch'i*), auch als **Ch'i**, in Japan als **Ki** (jap. 気 / 氣) und in Korea als *Gi* (kor. 기 / 氣) bekannt, bedeutet Energie, Atem oder Fluidum, kann aber wörtlich übersetzt auch Luft, Gas (in der Chemie / Physik), Dampf, Hauch, Äther sowie Temperament, Kraft oder Atmosphäre bedeuten. <https://de.wikipedia.org/wiki/Qi>
- 55 vgl. <https://taiji-forum.de/taiji-qigong-philosophie/>
- 56 <http://www.taichianer.at/die-energiepunkte-yongquan/>
- 57 vgl. <https://taiji-forum.de/qigong/qigong-fuer-meditierende/>
- 58 Hierzu ist jedoch anzumerken, dass im Tai-Chi Chuan der Energiepunkt Yongquan (sprudelnde Quelle) sowohl als Energie-Austritts- als auch Energie-Eintrittspunkt verstanden wird und sich an jenen Punkten in der Vorstellung des Praktizierenden die »Verwurzelung« und damit die Verbindung mit der Erde stattfindet.
- 59 Wilhelms, Richard: *I-Ging. Das Buch der Wandlungen*, Anaconda, Köln 2011, S. 21
- 60 vgl. ebd., S. 15
- 61 vgl. Swift, Sally: *Reiten aus der Körpermitte – Perfektion im Sattel*, Müller Rüschnikon, Stuttgart, 1. Auflage 2011, S. 44 f.
- 62 Zentrieren in der Körpermitte, Atmen, sanft umblickende Augen, Bausteine aufbauen, vgl. ebd., S. 21–24
- 63 vgl. ebd., S. 25
- 64 [https://www.youtube.com/results?search\\_query=Silke+Kaiser](https://www.youtube.com/results?search_query=Silke+Kaiser)

## Kapitel 6

- 1 Knapp, Natalie: *Anders denken lernen*, Oneness Center, Bern 2008
- 2 vgl. Dürr, Hans-Peter: *Warum es ums Ganze geht – Neues Denken für eine Welt im Umbruch*, Fischer, Frankfurt am Main, 4. Auflage 2011, S. 96
- 3 Precht, Richard David: *Die Kunst kein Egoist zu sein*, Goldmann, München, 6. Auflage 2012, S. 344
- 4 ebd., 344
- 5 vgl. ebd., 345
- 6 ebd., S. 345
- 7 vgl. ebd., S. 346
- 8 ebd., S. 346
- 9 Knapp, Natalie: *Anders denken lernen*, Oneness Center, Bern 2008, S. 49
- 10 vgl. Dürr, Hans-Peter: *Warum es ums Ganze geht – Neues Denken für eine Welt im Umbruch*, Fischer, Frankfurt am Main 4. Auflage 2011, S. 85
- 11 ebd., S. 86
- 12 ebd., S. 106
- 13 vgl. ebd., S. 103 ff.
- 14 vgl. ebd., S. 103
- 15 vgl. ebd., S. 104
- 16 ebd., S. 103
- 17 Der Energieerhaltungssatz hat nach den Erkenntnissen der Quantenphysik, ebenso wie der Erhaltungssatz für elektrische Ladung, weiterhin Bestand. Das heißt, dass diese



- Gesetze in der modernen Physik mit gleicher Strenge wie früher gelten. vgl. Dürr, Hans-Peter; Oesterreicher, Marianne: *Wir erleben mehr als wir begreifen*, Herder, Freiburg im Breisgau, 7. Auflage 2007, S. 97
- 18 Siehe hierzu Kapitel vier und dort die Ausführungen zur „ersten“ und „zweiten Natur“
- 19 Bereitschaft und Fähigkeit, sich in die Einstellungen anderer Menschen einzufühlen; vgl. <http://www.duden.de/rechtschreibung/Empathie>
- 20 Dürr, Hans-Peter; Oesterreicher, Marianne: *Wir erleben mehr als wir begreifen*, Herder, Freiburg im Breisgau, 7. Auflage 2007, S. 45
- 21 vgl. Precht, Richard David: *Die Kunst kein Egoist zu sein*, Goldmann, München, 6. Auflage 2012, S. 346
- 22 Dürr, Hans-Peter; Oesterreicher, Marianne: *Wir erleben mehr als wir begreifen*, Herder, Freiburg im Breisgau, 7. Auflage 2007, S. 94
- 23 vgl. Kapitel vier und Lowen, Alexander: *Bioenergetik*, Rowohlt, Reinbek, 3. Auflage 2013, S. 112
- 24 Dürr, Hans-Peter: *Warum es ums Ganze geht – Neues Denken für eine Welt im Umbruch*, Fischer, Frankfurt am Main, 4. Auflage 2011, S. 102
- 25 vgl. ebd., S. 160 f.
- 26 vgl. Dürr, Hans-Peter; Oesterreicher, Marianne: *Wir erleben mehr als wir begreifen*, Herder, Freiburg im Breisgau, 7. Auflage 2007, S. 65
- 27 <http://www.duden.de/rechtschreibung/Intuition>

## **Kapitel 7**

- 1 Laotse: *Tao te king – Das Buch vom Sinn und Leben*, Anaconda, Köln 2010, S. 40
- 2 Tacitus, *Germania*, Reclam, Stuttgart 1986, S. 9