



DER RUF DER *Pferde!*

- eine Reise in 9 Etappen

Ein Kurs
der deine Wahrnehmung
verändern wird

Workbook
und 18 Meditationen

Be part of it

Dieses Workbook unterliegt dem Urheberrecht.

Bitte sei so fair und gib den Kurs nicht einfach weiter, sondern weise Interessierte auf unsere Website www.derrufderpferde.de hin.

Solltest du diesen Kurs weitergeleitet oder kopiert bekommen haben, appellieren wir an dein Gewissen und bitten dich, ihn offiziell zu bestellen.

Wir spenden 50 % der Einnahmen des Kurses.
Ein solches Engagement ist nur möglich, wenn dieser Kurs bezahlt wird!

Danke!

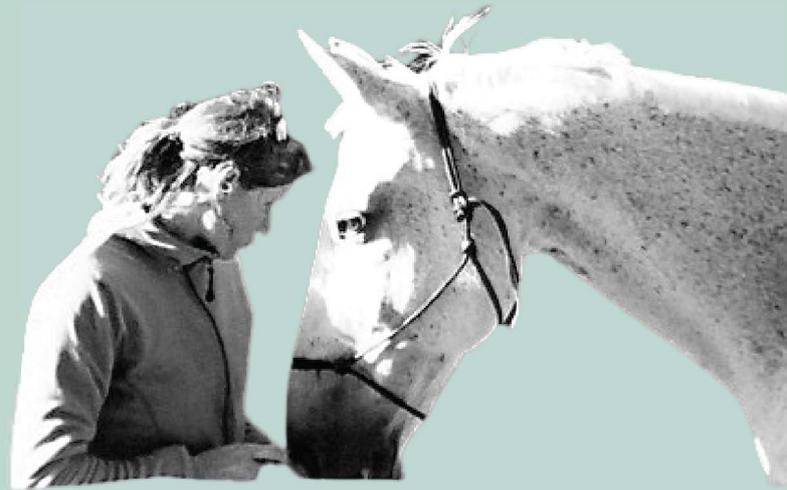
WIE ALLES BEGANN

Die Grundidee zu diesem Kurs ist schon über dreizehn Jahre alt. Ich habe in meiner Tätigkeit als Dozentin an der Filmuniversität in Babelsberg und als freie Dramaturgin und Drehbuchautorin jahrelang theoretisch und praktisch mit Campbells Modell der Heldenreise gearbeitet.

Bereits 2009, als ich mit meiner ersten Ausbildung im Bereich pferdegestütztes Persönlichkeitscoaching begonnen habe, ist in mir die Idee gewachsen, dieses dramaturgische Modell mit meiner Coachingarbeit mit Pferden zu verbinden. Ich taufte die Idee damals auf den Namen »Horse Hero Relationship«.

Dem Ruf bin ich jedoch erst 2019 gefolgt, als ich im Rahmen des Dreijahresprogramms der Foundation for Shamanic Studies von einem meiner Spirits die Aufgabe erhielt, in neun schamanischen Reisen Lektionen in Erfahrung zu bringen, die Menschen den Weg zu einer vertieften Beziehung mit ihrem Pferd ermöglichen.

Als ich die Reisen transkribierte, entdeckte ich, dass sie im weitesten Sinne Campbells Modell der Heldenreise folgen, und so schloss sich der Kreis ...



Sie, mit der alles begann:
Daria (damals 18 Jahre) und ich 2005.

*Ohne Daria wäre ich nicht die,
die ich heute bin.
Ich hätte mich niemals auf den
Weg gemacht.*

*Ohne sie wären mir nicht vier
weitere Pferde begegnet, mit
denen ich heute mein Leben
teilen darf.*

*Sie war der Anfang eines Weges,
den ich Tag für Tag, Schritt für
Schritt gehe. Geduldig, mutig,
ausdauernd und diszipliniert.
Sie hat mich Ruhe, Hingabe und
tiefe Verbundenheit gelehrt.*



FOLGE AUCH DU DEM RUF DER PFERDE!

UND BEGIB DICH AUF DEIN GANZ PERSÖNLICHES ABENTEUER!

Wenn jeder Mensch dieser Welt nur die ersten drei Lektionen dieses kleinen Kurses beherzigen würde: Nicht nur unsere Pferde, sondern wir alle würden in einer freieren und toleranteren Welt, mit weniger Zwang und dafür mehr Empathie und vor allen Dingen viel mehr Freude und Gelassenheit leben! So wie ich den Mut gefunden habe, meiner »Berufung« zu folgen und mich auf meine ganz persönliche Heldenreise zu machen, lade ich dich dazu ein, dem Ruf der Pferde zu folgen und das Übertreten der Schwelle zu wagen.

»Ich bin doch keine Heldin oder kein Held! Wie soll ich da zu meiner persönlichen Heldenreise aufbrechen?«, denkst du jetzt vielleicht. Du hast sicher kein Problem damit, eine Filmfigur als Held oder Heldin zu bezeichnen. Aber dich selbst? –

Keine Sorge! Wenn dir das so geht, bist du in guter Gesellschaft von vielen anderen Menschen. Mich eingeschlossen. Dennoch glaube ich, dass es an der Zeit ist, dass du die Wahrnehmung von dir selbst veränderst. Du hast diesen Kurs gefunden – oder er hat dich gefunden.

Wie auch immer ihr zusammengefunden habt: Vertraue darauf, dass es an der Zeit ist, dich in einem anderen Licht zu sehen und die Kraft, die in dir steckt, zu entdecken und die Wahrnehmung für dich und dein Pferd zu verändern. Helden zeichnen sich nicht in erster Linie durch Superkräfte aus. Ihre besonderen Fähigkeiten erlangen sie durch ihre innere Haltung! Sie sind bereit, ihren Status quo zu verlassen. Sie haben den Mut, auf ihre innere Stimme zu hören. Sie sind bereit, dem Ruf zu folgen und die Herausforderung anzunehmen. Helden sind Menschen, die ihr Leben bewusst in die Hand nehmen und sich von dem Glauben frei machen, fremdbestimmt zu sein und Dinge, die ihnen am Herzen liegen, nicht erreichen zu können. Helden folgen der Überzeugung, dass alles, was sie sich vorstellen können, auch möglich ist!

Vielleicht spürst du tief in dir drin den Wunsch, die Beziehung zu deinem Pferd zu verändern.

Du möchtest ihm auf Augenhöhe begegnen, statt es zu beherrschen. Dein Pferd ist für dich kein Sportgerät, sondern ein beseeltes Wesen, dessen Würde du wahren möchtest. Du hast schon mehr als einmal erlebt, wie sehr dein Pferd spürt, was du fühlst, und du möchtest ihm ebenso mitfühlend begegnen. Du möchtest, dass ihr euch beide miteinander wohlfühlt und die gemeinsame Zeit genießen könnt. Du wünschst dir, dass sich dein Pferd dir wirklich anschließt und dir nicht nur folgt und mit dir zusammenarbeitet, weil es dazu gezwungen wird. Du spürst, dass Reiten nicht nur mit Technik, sondern vor allen Dingen mit Gefühl und Vorstellungskraft zu tun hat. Du wünschst dir, deinem Pferd liebevoll und standfest zugleich zu begegnen. Du sehnst dich danach, in eurer gemeinsamen Beziehung durch innere Stärke und nicht durch Kraftaufwand zu führen. All das ist möglich: Der Schlüssel dazu bist du! Die neun Lektionen helfen dir zu entdecken, was alles in dir steckt! Dieser Kurs legt den Grundstein dafür, dass das, was du dir für dich und dein Pferd wünschst, Wirklichkeit werden kann.

Ich weiß aus eigener Erfahrung, wie viel eine solche Reise einem Menschen abverlangen kann. Mir selbst ist es nicht leichtgefallen, die Herausforderung der neun Lektionen anzunehmen, sie aufzuschreiben und zur Verfügung zu stellen. Ich habe mehr als einmal daran gezweifelt, dass ich das überhaupt kann.

ein innerer Kritiker hat mir bei dieser Reise das Leben sehr oft schwergemacht und mir beinahe den Mut genommen.

Doch es steckt so viel Wissen, Mitgefühl und Weisheit in diesen Lektionen, dass ich sie unbedingt teilen wollte und allen Zweifeln zum Trotz nach einer geeigneten Form dafür gesucht habe. Aus dieser Suche ist der Onlinekurs »Der Ruf der Pferde« entstanden. Er besteht aus dem vorliegenden Workbook mit umfangreichen Coachingübungen sowie achtzehn Audiodateien mit den neun Lektionen und einigen Meditationen, die ich dir mit auf den Weg geben möchte, um dich dadurch bestmöglich auf deiner Reise zu unterstützen. Du kannst diese Audiodateien über den QR-Code aufrufen, der zu Beginn jeder Etappe zu finden ist.

Falls du zu denen gehörst, die gern intensiv in die Materie eintauchen, dann empfehle ich dir einfach chronologisch weiterzulesen. Falls du jedoch eher praktisch veranlagt bist und es nicht mehr abwarten kannst, mit dem Kurs zu beginnen, dann blättere direkt zur ersten Etappe. Es gibt nur eine einzige Regel zu befolgen: Halte bitte bis zur dritten Etappe durch! Zu Helden macht uns nicht nur unsere Bereitschaft, dem Ruf zu folgen und die Herausforderung anzunehmen. Zu Helden macht uns vor allen Dingen unser Durchhaltevermögen und unsere Bereitschaft, an unseren Zielen – komme was wolle – festzuhalten!

Und noch ein Letztes: Dieser Kurs ist so konzipiert, dass du mit diesem Workbook und der dazugehörigen Kursplattform, alles in den Händen hältst, was du benötigst um deine Reise zu machen. Falls du jedoch jetzt oder zu einem späteren Zeitpunkt den Wunsch verspürst, ein Stück deiner Wegstrecke begleitet zu werden, schreibe mir eine E-Mail.

Deine Silke

DEIN VERSPRECHEN

Hiermit verspreche ich _____,
dass ich bis zur dritten Etappe durchhalten
werde.

Ich verspreche mir, mich nicht von meinem
inneren Zensor entmutigen zu lassen und
auch im Falle von Zweifeln bis zur dritten
Etappe voranzuschreiten.

Sollte ich mich dazu entscheiden,
weiterzumachen, verspreche ich mir, auf dem
weiteren Weg Geduld mit mir zu haben und
mir die Zeit einzuräumen, die ich benötige, um
mich zu entwickeln.

Yes!



Aus dem Erlös des Kurses gehen 10 % an die
European foundation for dialogue between human and
nature e.V.

Danke für deine Unterstützung unserer

Vision

Der Ruf der Pferde!

DEINE REISE BEGINNT!

Unser tiefer Wunsch, unser Pferd zu verstehen und mit ihm zusammen sein zu können, ohne dass wir Zwang ausüben, gleicht dem Ruf, welcher den Helden zu Beginn einer jeden Geschichte ereilt. Wie der Held in der Geschichte erkennen wir, dass wir uns auf den Weg machen müssen, um unser Ziel zu erreichen. Und ebenso wie ihn wird diese Reise uns und unseren Blick auf uns und die uns umgebende Welt verändern. Pferde galten bei den alten Germanen als die Vertrauten der Götter. Sie sind prädestiniert dafür, uns den Weg zu unserem eigenen Potenzial zu weisen. Einem Potenzial, welches Campbell als göttlich bezeichnet und das einer Schöpferkraft vergleichbar ist. Sie befähigt uns, die Welt, in der wir leben, zu gestalten und dadurch neu zu erschaffen.

Mythen erzählen seit Tausenden von Jahren von dieser Kraft, die in unserem alltäglichen Bewusstsein leider in Vergessenheit geraten ist. Der Weg, den die Abenteuerfahrt des Helden in so vielen Mythen und Geschichten beschreibt, folgt vereinfacht gesagt der Formel: Trennung – Initiation – Rückkehr. Oder, um es in Campbells Worten zu sagen: Trennung von der bekannten Welt, Durchkämpfen zu einer Quelle übernatürlicher Kraft und heilbringende Rückkehr. Dieses Schema der Heldenreise findet sich in Sagen, Märchen, Romanen, Filmen und lässt sich auch auf Phasen persönlicher Entwicklung übertragen. Wir alle wissen, dass uns die wirklichen Errungenschaften unseres Lebens und die Dinge, die uns glücklich machen, selten »in den Schoß gefallen« sind, wie man sprichwörtlich sagt. Sei es nun ein Beruf, der uns erfüllt, oder eine Beziehung, in der wir uns geborgen, sicher und geliebt fühlen. Immer war und ist es ein Weg, den wir gehen mussten, um unser Ziel zu erreichen. Ein Weg, der uns einige Mühe gekostet und uns einiges abverlangt hat: Wir mussten uns unseren Schattenseiten stellen und in unsere tiefsten Abgründe hinabtauchen.

Mit dem Wissen um diesen mühsamen und steinigen Weg sind wir groß geworden. Märchen erzählen davon. Denken wir nur an den Brunnen in dem Märchen von Frau Holle, in welchen die Goldmarie springt, weil sie keine andere Lösung weiß, um die Spindel nach Hause zurückzubringen.

EINLEITUNG



Wir lernen somit schon als Kinder, dass wir uns Prüfungen unterziehen müssen, um gestärkt, reifer, weiser und reich beschenkt im übertragenen Sinne »wiedergeboren« zu werden. – Ein Wissen, welches wir in unserer Gegenwart, in welcher Bedürfnisse so schnell und so leicht befriedigt werden können, jedoch verlernt haben als Wahrheit und Erkenntnis in unser Leben zu integrieren. Diese Wandlung und Hinführung zur »Wiedergeburt« oder zum Reichtum im übertragenen und wortwörtlichen Sinne bedeutet harte Arbeit und die Konfrontation mit uns selbst. Wenn wir uns erinnern, dann waren es eben jene Lebensphasen, die uns an unsere Grenzen geführt haben, und eher selten die, welche beschaulich dahingeglitten sind, die uns geholfen haben, uns zu entwickeln! Phasen, in denen wir dachten: »Ich kann nicht mehr!«, »Ich schaffe das nicht mehr!« oder »Diesen Zustand halte ich keinen Tag länger mehr aus!«, sind die, welche uns im Leben häufig »nach vorne gebracht« und ungeahnte Perspektiven eröffnet und unser Vertrauen in uns selbst gestärkt haben. Wir sind durch unser Leben somit bereits mit dem, was Campbell als Heldenreise beschreibt, vertraut. Nur war es uns vielleicht nicht bewusst und wir konnten das Schema nicht erkennen. Wir sind es folglich gewohnt, in etwas hineinzugeraten, was am Ende im besten Fall einer Initiation gleicht und uns auf eine neue Stufe der Einsicht, des Erlebens und der Erfahrung stellt.

Häufig sind es sogar gerade diese Zeiten im Leben, die uns einen Einblick in unser enormes Potenzial gewähren, weil wir überlebt haben, nicht zerbrochen sind und durch diese Erkenntnis gestärkt aus der Dunkelheit wieder ins Licht getreten sind. Es mag etwas befremden, dass Campbell von göttlicher Kraft und der Erhebung des Menschen zum Gott spricht. Wenn man dies jedoch als Allegorie für den Menschen als Schöpfer versteht, so wie auch Campbell das tut, offenbart sich die tiefe Weisheit und Gültigkeit des von Campbell beschriebenen Monomythos.

»Der erste Schritt, Ablösung oder Abkehr, besteht in einer vorbehaltlosen Verschiebung des Interesses von der äußeren auf die innere Welt. [...] Alle Ungeheuer und geheimen Helfer unserer Kindheit, deren ganze Magie, sind darin zu Hause und außerdem, was noch wichtiger ist, alle die Lebenskräfte, die wir nie zur Verwirklichung im erwachsenen Leben haben bringen können, jene anderen Teile unseres Selbst; denn diese goldene Saat stirbt nicht ab.«

J. Campbell, »Der Heros in tausend Gestalten«, S. 48.

INNERE GLAUBENSsätze

Wir Menschen neigen dazu, auf der Basis einer wie auch immer gearteten Vergangenheit in unserem Leben das immer wieder Gleiche zu erschaffen. Sehr vereinfacht ausgedrückt erschaffen wir uns selbst aus den Erfahrungen unserer Vergangenheit und denken, wir könnten gar nicht anders. Durch unsere inneren Glaubenssätze legen wir einen im Grunde offenen Zustand fest und lassen ihn zu unserer persönlichen Realität »gerinnen«.

Wir müssen uns jedoch bewusst machen, dass es sich bei diesen Annahmen über uns nicht um Tatsachen handelt, sondern um etwas, was wir selbst auf der Basis der uns zur Verfügung stehenden Informationen über uns und über unser Leben festlegen.

Wir müssen somit beginnen, die negativen Grundannahmen, die wir über uns haben, aufzuspüren und sie durch neue *Erfahrungen* zu verändern. Tun wir das nicht, werden wir auf der Basis der immer gleichen Informationen nur zur immer gleichen Annahme über uns selbst gelangen.

Deshalb empfinde ich diesen Kurs und die erhaltenen Lektionen als ein so großes Geschenk: Sie schulen unser Fühlen und unsere Wahrnehmung und ermöglichen dadurch neue Erfahrungen! Denn nur was wir fühlen kann zu einer Erfahrung werden.

Durch unseren Verstand Informationen anzuhäufen, wird nicht dazu führen, neue Erfahrungen zu machen, sondern höchstens, mehr zu wissen. Das ist der Grund, weshalb sich uns wahre Empathie nicht erschließen wird, solange wir versuchen, unsere Gefühle zu vermeiden. Wir müssen uns auf das Abenteuer einlassen, uns zu fühlen. Denn nur so wird es uns möglich sein, unsere Pferde ins Gefühl zu bekommen!

Dieser Schritt, etwas aus dem objektivierten und rationalisierten Bereich in den konkreten Bereich des Fühlens zu holen, ist ein sehr großer! In diesem Moment ballt sich alle damit verbundene Erfahrung zu einem – manchmal schwer auszuhaltenden – Gefühl zusammen. Das ist in Geschichten häufig der Inhalt des gesamten zweiten Akts: Der Held muss sich seinen Schattenseiten stellen, damit er sein Ziel erreichen kann! Sämtliche Mythen und Geschichten erzählen uns also seit Tausenden von Jahren, dass der Mensch Prüfungen bestehen, seine innersten Abgründe durchwandern und seine tiefsten Ängste aushalten muss, um sein Dasein zu verändern. Einen Menschen oder die Welt zu retten, dem Tod zu entgehen, ein Problem zu lösen, oder, wie Campbell es formuliert, durch die Entdeckung der eigenen Schöpferkraft als Herr der zwei Welten in eine durch den Helden veränderte Welt zurückzukehren.

Wir können uns natürlich auch weigern und den Ruf ignorieren. Wir können das Leid einfach ertragen und versuchen, jegliche Erfahrung zu vermeiden, indem wir die Schwelle nicht übertreten. Wir können es vermeiden, uns den Prüfungen zu stellen und uns mit dem Gewesenen zu versöhnen. Wir können alle diese Erfahrungen vermeiden. – Aber dann werden wir auch nicht der Herr oder die Herrin der zwei Welten sein und nicht die Freiheit zum Leben besitzen.

Wir werden uns nicht unserer schöpferischen Kraft bewusst werden, sondern wir werden uns ewig als Opfer der Umstände fühlen und in dem Glauben weiterleben, wir hätten keinen Einfluss darauf, wie wir unser Leben empfinden.

Wir können vielleicht nicht immer entscheiden, was uns widerfährt. Aber wir entscheiden, wie wir damit umgehen! Genau hier setzt dieser Kurs an. Er ermöglicht uns, im Zusammensein mit unseren Pferden neue Erfahrungen zu machen, und hilft uns so, die in unserem Alltag zur Verfügung stehenden Informationen zu ergänzen.

Die Erfahrung der neun Lektionen unterstützt uns dabei, aus der Wiederholung des immer gleichen Musters auszubrechen und dadurch neue Möglichkeiten entstehen zu lassen, sodass wir uns im wahrsten Wortsinn eine neue Realität erschaffen können. 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!

Ich wünsche mir aus ganzem Herzen, dass sich immer mehr Menschen auf die Reise machen. Auf dieser Reise wird jeder Einzelne seinem eigenen Ruf folgen, seinen persönlichen Mentor finden, seine dunkelsten Höhlen betreten und erkunden und schließlich seine eigene Schöpferkraft entdecken, die nicht allein beim Zusammensein mit dem Pferd endet, sondern Kreise zieht. Im eigenen Leben, im Leben von anderen und schließlich in der Welt.

Ich hege die tiefe Hoffnung, mit diesem Kurs einen kleinen Beitrag dazu zu leisten, dass sich das Verständnis der Menschen für die Natur verbessert und wir lernen zu verstehen, dass wir keine getrennten Wesen sind, sondern alles mit allem verbunden ist und nichts für sich isoliert geschehen kann.

Haben wir die Bereitschaft, uns auf die Erfahrung der Reise einzulassen, auf die uns dieses Arbeitsbuch mitnehmen will, wird es uns eine Hilfe dabei sein, diese magische Verbindung zu unserem Pferd, in welcher keine Trennung mehr existiert und zwei Seelen in einer Bewegung – ob auf dem Boden oder im Sattel – miteinander verbunden sind, immer wieder neu zu erschaffen.

Wir sind die Schöpfer unseres Alltags. Das gilt für das Zusammensein mit unseren Pferden, aber auch für jeden anderen Lebensbereich!

Gute Reise!!

Die neun Etappen

Campbell benennt in seinem Werk »Der Heros in tausend Gestalten« 17 Stationen der Heldenreise. Wir arbeiten hier mit neun.

1. *Die Berufung*
2. *Reisevorbereitung*
3. *Übertreten der Schwelle*
4. *Übernatürliche Hilfe – Rüstzeug des Helden*
5. *Im Bauch des Walfisches*
6. *Begegnung mit dem Mentor*
7. *Der Weg der Prüfungen / Bewährung*
8. *Die endgültige Segnung / Das Elexier*
9. *Rückkehr – Freiheit zum Leben*

Die Informationen und Übungen, die ich bei meinen neun schamanischen Reisen erhalten habe, sind als Lektionen benannt und mit einer kleinen Trommel gekennzeichnet. Sie sind – mit einer Ausnahme – ausschließlich als Audiodateien verfügbar. Ganz im Sinne der schamanischen Tradition der oralen Überlieferung. Es findet sich im Arbeitsbuch jedoch Raum, um sich bei der Arbeit mit den Lektionen Notizen machen zu können.

Alle anderen Texte und Übungen stammen aus meiner Feder. Sie sind mal als Text und mal als Audiodatei verfügbar. Je nachdem, wie es am günstigsten ist damit zu arbeiten.

ERSTE ETAPPE
DIE BERUFUNG

01

ZWEITE ETAPPE
REISE-
VORBEREITUNG

02

DRITTE ETAPPE
ÜBERTRETEN DER
SCHWELLE

03

VIERTE ETAPPE
RÜSTZEUG DES
HELDEN

04

FÜNFTE ETAPPE
IM BAUCH DES
WALFISCHS

05

I
N
H
A
L
T



SECHSTE ETAPPE

BEGEGNUNG MIT
DEM MENTOR

06

SIEBTE ETAPPE

DER WEG DER
PRÜFUNGEN

07

ACHTE ETAPPE

APOTHEOSE –
DAS ELEXIER

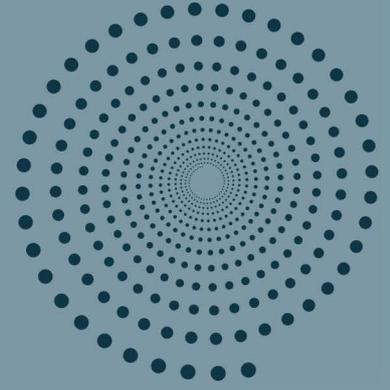
08

NEUNTE ETAPPE

RÜCKKEHR –
FREIHEIT ZUM LEBEN

09

I
N
H
A
L
T



»Die Berufung kann leise erfolgen oder laut und in jedem Lebensalter. Immer aber verschleiert sie das Geheimnis einer Verwandlung, einen Ritus oder Augenblick geistigen Wechsels, der in seinen vollen Konsequenzen einem Sterben und Wiedergeborenwerden gleichkommt. Eine solche Schwelle ist zu überschreiten, wenn der gewohnte und vertraute Horizont zu eng geworden ist und die alten Begriffe, Ideale und Verhaltensweisen nicht mehr passen wollen.«

J. Campbell, »Der Heros in tausend Gestalten«, S. 65

ERSTE ETAPPE



Der Wunsch nach einem eigenen Pferd ist nicht selten Ausdruck dafür, dass uns »der gewohnte und vertraute Horizont zu eng geworden« ist. Wir folgen dem Wunsch, in unserer alltäglichen Routine einen Raum zu erschaffen, der nur uns gehört und in dem wir frei und unabhängig sein können.

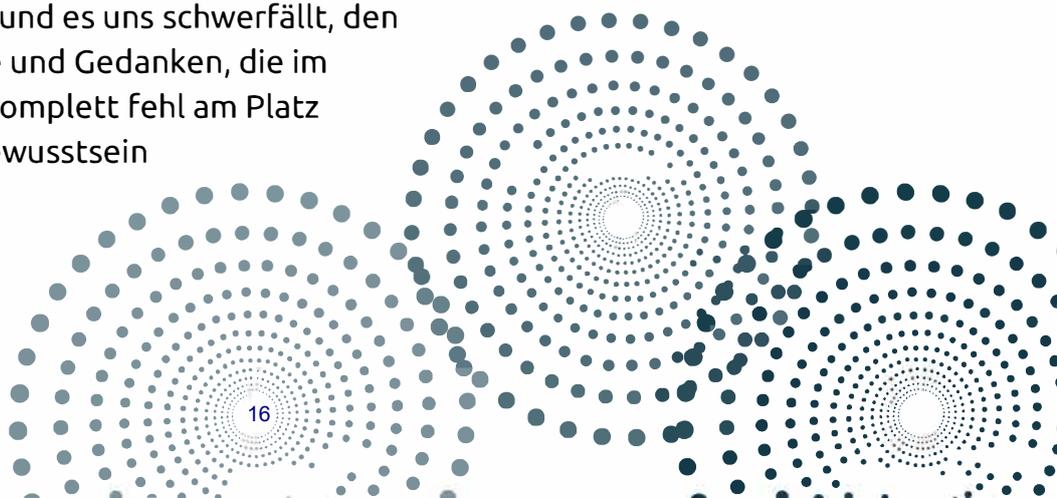
Wenn das Pferd dann in unser Leben tritt, verändert sich unser Leben meist mehr, als wir erwartet haben. Nicht nur, weil das neben neuen Aufgaben und Verantwortungen zu großartigen Freiräumen führt, sondern vor allen Dingen, weil Pferde mit schlafwandlerischer Sicherheit immer »ihren Finger« in die Wunde legen. Sie decken auf, was unter der Oberfläche schlummert und was wir gerne dort lassen würden. Sie wecken Gefühle in uns, nach denen wir uns vielleicht jahrelang gesehnt haben. – Sie rufen aber auch Emotionen in uns wach, mit denen wir lieber nichts zu tun hätten und die wir uns nur schwer eingestehen können.

Campbell beschreibt anschaulich, dass es nichts Großes bedarf, damit ein Abenteuer in Gang kommt. – Und manchmal ist es eben ein Pferd, welches uns in das Abenteuer stößt und uns weit aus unserer Komfortzone herausführt. Viel weiter, als wir das je für möglich gehalten hätten, als wir uns dazu entschlossen haben, uns den Wunsch nach einem eigenen Pferd zu erfüllen.

Die Magie des Moments

Pferde gehen weitaus vorurteilsfreier an einen Moment heran und leben mehr in der Gegenwart als wir. Das macht es, ungeachtet aller bisherigen Erfahrungen, leichter, mit ihnen etwas vollkommen Neues zu realisieren.

Pferde sind sehr empfänglich für innere Bilder, was mittlerweile von vielen Trainern in die Arbeit mit einbezogen wird. Doch diese inneren Bilder sind weniger eine kognitive Leistung als vielmehr eine ganzheitliche Leistung unseres Organismus, bei der nicht nur unser Gehirn und unsere Vorstellungskraft, sondern auch unser Körper und die uns umgebende Welt beteiligt sind. Häufig gelingt es uns aufgrund dieser Komplexität nicht, die inneren Bilder so ohne Weiteres zu erschaffen. Sie bleiben rudimentäre Skizzen. Mit einigen schnellen Strichen hingeworfen. Farblos und eindimensional. Ohne die Klarheit und Kraft die sie haben müssten, damit die Pferde sie umsetzen können. – Aber woran liegt das? Sehr häufig liegt es daran, dass wir abgelenkt sind und es uns schwerfällt, den Fokus zu halten. Gefühle und Gedanken, die im Augenblick beim Pferd komplett fehl am Platz sind, drängen in unser Bewusstsein und lassen uns nicht los.



Wir haben den Kopf voll mit alltäglichen Gedanken und mit Dingen die es noch zu erledigen und zu bewältigen gilt. Ein permanenter Lärm, der uns nicht die Freiheit gibt, uns auf die Situation mit unserem Pferd im Hier und Jetzt einzulassen und aus tiefstem Herzen offen für die gemeinsame Zeit zu sein. Kurzum: Wir sind blockiert!

In unserem normalen Alltag stellt das in der Regel kein Problem dar. In der Zusammenarbeit mit unseren Pferden allerdings schon. Diese Blockade führt dazu, dass sich die wahre Verbindung, nach der wir uns alle sehnen, nicht herstellen lässt. Wir versuchen dann, eine Lektion oder Übung kognitiv und »technisch« zu lösen anstatt intuitiv, weil uns das im Moment einfach nicht gelingen mag.

Ungeachtet dessen gibt es jedoch immer wieder Momente, manchmal Stunden, vielleicht sogar Tage, in welchen wir eine magische Verbindung zu unserem Pferd spüren, es uns entgegenkommt, sich uns vielleicht sogar mit einem leisen zärtlichen Wiehern nähert. Ohne Strick mit uns mitkommt. Sich sichtlich auf die gemeinsame Zeit und die Zusammenarbeit freut und wir uns wie durch Zauberhand miteinander bewegen. Mit minimalen Impulsen. Wir müssen es nur »denken« und schon setzt das Pferd den Gedanken um. In diesen Momenten erleben wir Schöpferkraft! Ein Seins-Zustand, der süchtig machen kann, weil alles andere plötzlich als unwirklich enttarnt wird und uns unser Leben jenseits dieses »Flows« schal erscheint. Es gilt diese Momente und das damit verbundene Empfinden tief in unserem Herzen einzubetten und es auch in Momenten, in welchen unser Pferd nicht bei uns ist, heraufzubeschwören. Nähren wir also das Gefühl des »Magic Moments« so oft wie möglich, haben wir etwas zur Hand, womit wir auch an schwierigen Tagen aus unserer Blockierung herauskommen und so einen klaren Fokus schaffen können. Natürlich gelingt das nicht gleich, nachdem wir versucht haben, uns den »Magic Moment« drei oder vier Mal vorzustellen.

Wer Yoga macht, bekommt in etwa eine Vorstellung davon, welchen Zeitraum er dem Prozess einräumen muss, bis dieser »Magic Moment« sich geschmeidig und unabhängig von den Bedingungen drumherum heraufzubeschwören lässt.

Alte Strukturen zu dehnen und eine Körperhaltung zu verändern dauert mitunter Jahre und erfordert tägliche Übung, so wie es ein oder mehrere Jahre dauern kann, bis wir eine Yogaübung formvollendet ausführen können. Aber das macht nichts! Denn schon die tägliche Übung und die ganz kleinen Schritte bewirken eine Veränderung!

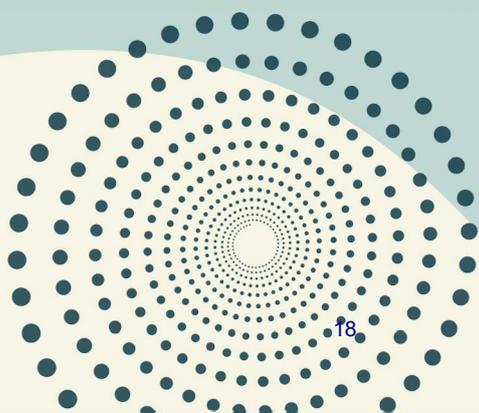
Umgekehrt rostet diese Fertigkeit schnell wieder ein, wenn wir nicht regelmäßig weiterüben. Ich bin zum Beispiel immer wieder schockiert, wie schnell sich meine Bänder, gerade an den Rück- und Innenseiten meiner Beine, verkürzen, sowie ich nur einen ganzen Tag am Computer gesessen und aus Bequemlichkeit meine Yogaübungen nicht gemacht habe. Der Weg am Tag danach ist etwas weiter, als wenn ich auch am Vortag mein kleines Stück des Weges gegangen wäre.

Aber auch das macht nichts! Wichtig ist nur, dass wir immer zu der Disziplin zurückfinden, mit der wir eine neue Haltung üben und unsere selbstlimitierenden Annahmen und unsere Neigung, uns und andere überkritisch zu betrachten, dehnen und erweitern, sodass ein Raum entsteht, der Platz gibt für Gefühle wie Freude und Verbundenheit und die Überzeugung, dass alles möglich ist.

Coaching Übung 1

Beschreibe einen Moment, in welchem du mit deinem Pferd diese innige Verbindung und das Gefühl hattest, ihr bewegt Euch wie ein Körper. Das kann eine längere Sequenz sein, aber auch ein ganz kurzer Moment. Zum Beispiel, als du dein Pferd von der Koppel oder aus der Box geholt hast. Ein Moment der Nähe beim Putzen oder beim Führen. Lass diesen Moment und das, was du gefühlt hast, vor deinem inneren Auge auferstehen. Beschreibe genau, wie du dich gefühlt hast, wie sich dein Körper angefühlt hat, ob es Gerüche gab, die du wahrnehmen konntest. Jedes noch so kleine Detail ist es wert, dass du dich ihm zuwendest, um die Freude, die Fülle und das Glück dieses besonderen Augenblicks wieder in dir erstehen zu lassen und ihn in vollen Zügen zu genießen.

Wenn du gern Unterstützung beim Wiedererschaffen dieses besonderen Moment hättest, hilft dir vielleicht die kleine Meditation #MagicMomentMitPferd



Mein Magic Moment mit

Coaching-Anmerkung:

Nimm dir jeden Tag bewusst die Zeit, jenen Moment ein bis zwei Minuten in dir lebendig werden zu lassen. Zum Beispiel kurz nach dem Aufwachen. Welch schöner Start in den Tag!

Vielleicht fällt es dir leichter, zu Beginn immer wieder die kurze Meditation #MagicMomentMitPferd anzuhören, um auch wirklich das Gefühl heraufzubeschwören, und es zu spüren, statt es dir nur vorzustellen. Auf diesen Unterschied zwischen Gefühl und Gedanken gehe ich später noch ein.

Zwischen Wunsch und Willen

Ein Phänomen bei der Zusammenarbeit mit Pferden ist, dass etwas immer weniger gelingt, je mehr wir wollen, dass es gelingt. Je mehr wir also diesen Zustand der Einheit wiederherstellen wollen, umso weiter verflüchtigt er sich. Wir sind es gewohnt, das Meiste in unserem Leben durch Anstrengung und Willen erreichen zu können.

Doch wenn wir das bei unserem Pferd tun, treiben wir es mit unserem Willen nach Verbindung immer weiter von uns weg. Anstatt also wieder diese ersehnte magische Verbindung zu ihm herzustellen, erreichen wir das Gegenteil.

Diesen »Flow« und diese Schöpferkraft können wir nicht durch Anstrengung und Willenskraft erreichen. Es benötigt ein Loslassen, welches Raum für Gefühle und echte Wünsche ermöglicht. Wir verwechseln jedoch oft Wunsch und Willen, wenn wir versuchen, einen Zustand der Einheit wiederherzustellen.

Bevor ich beschreibe, wie wir erkennen, ob unsere Motivation, etwas zu tun, ein »Wollen« oder ein »Wunsch« – im Sinne einer Offenheit, die Raum für Möglichkeiten gibt – ist, möchte ich kurz darauf hinweisen, dass uns die Mimik unserer Pferde sehr leicht helfen kann, beides zu unterscheiden.

Liegt das Gesicht des Pferdes in Falten, sein Maul, die Partie um die Augen, vielleicht sogar die Nüstern, ist der Blick starr und möglicherweise sogar das Weiße im Auge zu sehen, so handelt es sich mit großer Wahrscheinlichkeit um ein „Wollen«. Ist der Blick des Pferdes hingegen weich, die Maulpartie glatt und spielt vielleicht sogar ein Lächeln auf seinem Gesicht, dann sind wir mit großer Sicherheit dabei, uns mit offenem Herzen etwas zu »wünschen«. Wer nun sagen mag: »Pferde lächeln nicht!«, ist herzlich dazu eingeladen hier weiterzulesen:

<https://rplus.click/mein-traum-vom-laecheln>



Das Erstaunliche ist, dass unsere Haltungen bei »Wunsch« und »Wollen« äußerlich kaum zu unterscheiden sind. Etwas zu wollen bedeutet ja nicht, etwas gegen den Willen unseres Gegenübers zu erzwingen. Nichtsdestotrotz ist beim »Wollen« das Gegenüber eher sekundär, da es uns in erster Linie darum geht, das, was wir selbst möchten, herbeizuführen. Dabei haben wir eine klare Vorstellung, wie das, was wir möchten, auszusehen hat. Wir sind also nicht mehr offen, sondern auf ein ganz bestimmtes Resultat fixiert. Daher hat die Haltung des »Wollens« etwas Starres und Unflexibles. Da Körper und Geist eine Einheit bilden, drückt sich diese Haltung auch durch eine mangelnde Anmut der Bewegung aus.

Wenn man es sich zur Gewohnheit macht, sich bei der Arbeit mit dem eigenen Pferd zu filmen, wird man sehr bald den Unterschied erkennen lernen. Es sind Nuancen, aber dennoch wahrnehmbar. Der Fluss der Bewegung wirkt etwas starrer und steifer. Dem Pferd scheint es an Ausstrahlung und der ganzen Zusammenarbeit an Anmut zu fehlen, obwohl das Pferd die Übungen vielleicht sogar technisch einwandfrei ausführt.

Hinzu kommt, dass etwas zu wollen auch die Gefahr birgt, etwas zu erzwingen und verbissen daran festzuhalten, wo es vielleicht klüger wäre loszulassen. Stoßen wir dann auf Hindernisse, frustriert uns das extrem, wodurch wir wiederum ungeduldig werden und infolgedessen vielleicht auch ungerecht. Das »Wollen« als Haltung bei der Zusammenarbeit mit Pferden wird uns also eher nicht zu dem gewünschten Ergebnis führen, jene tiefe Verbindung mit unserem Pferd, die an Magie grenzt, wiederherzustellen, auch wenn diese Haltung dem »Wünschen« recht ähnlich ist.

Es wäre nun jedoch ein Irrtum, das »Wünschen« als etwas Passives zu verstehen und das »Wollen« als aktive Haltung. Das »Wünschen« ist eine der aktivsten Haltungen, die ich kenne, die zugleich ein hohes Maß an Selbstdisziplin und Klarheit erfordert, wie bereits bei der Coaching-Übung „Magic Moment mit Pferd“ deutlich wurde.

Erste Lektion

Höre dir nun die erste Lektion an, die du unter #LektionEins findest. Erlebe in dieser Lektion, wie sich dein Atem und dein Herzschlag mit dem deines Pferdes synchronisieren.

Plane für diese meditative Übung zwanzig bis dreißig Minuten ein, in welchen du ganz ungestört bist. Vielleicht zündest du eine Kerze an und nimmst dir einen Moment, um in der Gegenwart anzukommen und dich auf diese erste Lektion deiner Reise zu freuen. Es ist ganz egal, ob du lieber sitzt oder liegst, ob du die Meditation laut oder über Kopfhörer hörst. Wichtig ist, dass du dich wohlfühlst.

Wenn du liegst und bei der Meditation einschläfst, ist das nicht schlimm. Aber vielleicht ist es dann günstiger, sie beim nächsten Mal im Sitzen anzuhören.



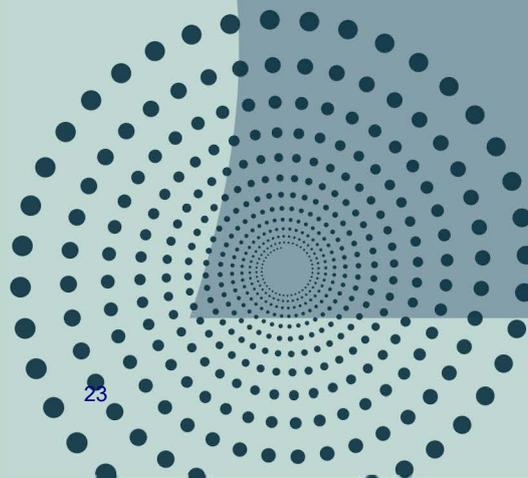
Erste Lektion

#LektionEins

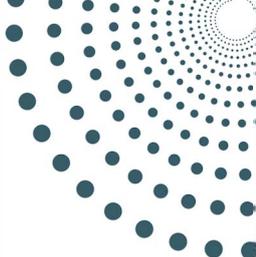
»Man sieht nur
mit dem Herzen
gut.«

Antoine de
Saint - Exupéry

Mache es dir zur Übung, kurz innezuhalten und dieses Gefühl des »Eins-Seins« aus der Meditation heraufzubeschwören und die physische Verbundenheit mit deinem Pferd zu fühlen, bevor du es vom Paddock oder aus der Box holst. Das können 30 Sekunden sein oder auch länger. Wichtig ist aber, dass du es nur so lange machst, wie kein Widerstand in dir aufkommt. Wenn du merkst, dass du abgelenkt oder genervt bist, dann mache die Übung, solange es eben geht. Selbst wenn es nur für einen Atemzug ist. Wichtig ist nur, dass du es regelmäßig machst. Sei es auch nur ganz kurz.

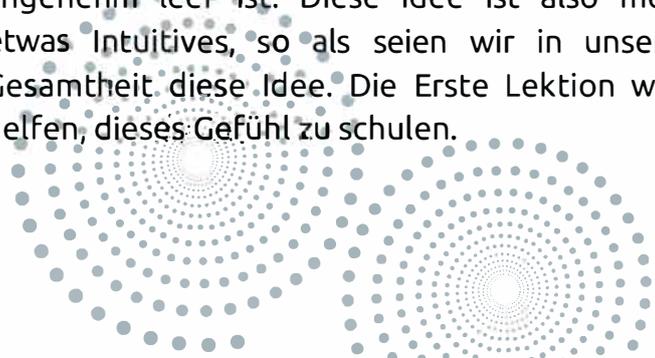


Die Haltung des Wünschens



Kurz gesagt, fühlt sich die Haltung des Wünschens an, als würde man »mit dem Herzen denken«, so wie du es in der ersten Lektion bereits üben konntest.

Der Blick ist weich. Der Brustraum sehr weit. Wir sind im Geiste weder nach vorn noch nach hinten gerichtet. Selbst wenn wir es wollen würden, ist das nicht möglich, da unser Geist nahezu darauf besteht, in der Gegenwart zu verweilen. Wir sind uns unseres Körpers in seiner Ganzheit bewusst, ohne einzelne Körperteile zu spüren. Es ist wie eine Wahrnehmungssicht in 360 Grad. Wir bewegen uns in einem Bewegungsfluss. Oft lächeln wir dabei, ohne dass uns dies bewusst ist. Die Idee dessen, was wir mit dem Pferd umsetzen möchten, ist in uns. Wir sind quasi davon durchdrungen und können sie überall wahrnehmen. Außer in unserem Kopf, der angenehm leer ist. Diese Idee ist also mehr etwas Intuitives, so als seien wir in unserer Gesamtheit diese Idee. Die Erste Lektion wird helfen, dieses Gefühl zu schulen.



Die Haltung des Wollens

Wenn wir etwas wollen, erkennen wir das am leichtesten daran, dass wir unseren Kopf im Vergleich zum Rest des Körpers am deutlichsten wahrnehmen. In ihm scheint sich alles zusammenzuballen. Die Energie staut sich. Wenn wir uns zeichnen würden, hätten wir einen großen Ballonkopf und einen sehr schmalen Körper, wie der eines Strichmännchens.

Den Rest unseres Körpers nehmen wir dementsprechend kaum wahr. Und wenn wir es versuchen, so ist es uns nicht möglich, ihn in seiner Gesamtheit wahrzunehmen, sondern jeweils nur ein einzelnes Körperteil.

Wenn wir beim Reiten zum Beispiel auf unsere Schenkel achten, haben wir unsere Hände aus dem Gefühl verloren. Wenn wir auf die Hände achten, rutschen wir vielleicht ins Hohlkreuz und wenn wir versuchen, das zu korrigieren, vergessen wir zu atmen oder fallen in uns zusammen. Nun mag einer denken: Aber wenn man reiten lernt, ist das so. Man hat hundert Sachen gleichzeitig im Kopf! – Kenne ich. Geht mir genauso und ich bin noch Jahre davon entfernt, diesen »Flow« auf dem Pferd leben zu können. Manchmal gelingt es mir. Doch dann verliere ich dieses Gefühl der Offenheit, welches Raum für Möglichkeiten lässt, erneut und hake mit dem Willen an einer Situation fest. Dadurch gerät alles im wahrsten Wortsinn aus dem Gleichgewicht und ich muss erst meine Balance und die Fähigkeit, aus meinem Zentrum heraus zu handeln, wiederfinden.

Das mag sich nun so lesen, als könne man als ungeübter Reiter gar nicht »wünschen«, sondern nur »wollen«.

Sehen wir uns jedoch Kinder an, dann erkennen wir, dass die Fähigkeit des Wünschens wenig damit zu tun hat, wie lange wir schon reiten.

Kinder handeln viel intuitiver und sind daher auch sehr leicht in der Lage, sich einfach in das Pferd und seine Bewegungen einzufühlen.

Sie denken über das, was sie tun, nicht nach. Sie machen einfach und kommen nicht im Geringsten auf die Idee, etwas falsch zu machen oder runterfallen zu können. Menschen, denen das Urvertrauen in sich und in das Leben nicht abhandengekommen ist, bewahren mitunter diese den Kindern eigene intuitive Verbindung zu allem, was ist. Es ist also möglich, diese Haltung des »Wünschens« auch als nicht geübte Reiterin mit aufs Pferd zu nehmen, ohne sich ins »Wollen« zu verbeißen.

Da es aber so ist, dass die goldene Saat, wie Campbell es nennt, nicht abstirbt, liegt diese »Saat« unseres intuitiven Bewusstseins immer noch in uns. Wir können uns also jederzeit wieder darauf besinnen und so die Verbindung zu unserem tiefsten Ursprung erneuern.

Das wird jedoch nicht möglich sein, wenn wir uns gehen lassen, unseren negativen Glaubenssätzen unbegrenzten Raum gewähren und einer destruktiven Sicht der Dinge frönen.

Wenn wir davon ausgehen, dass die Welt schlecht ist, andere uns eher schaden als helfen und jeder nur an sich selbst denkt. –

Die Welt mag sein, wie sie ist! Daran können wir nicht immer etwas ändern. Dafür, wie wir sie wahrnehmen, sind wir jedoch selbst verantwortlich! Dieser Satz mag bei manchen Menschen großen Widerstand hervorrufen.

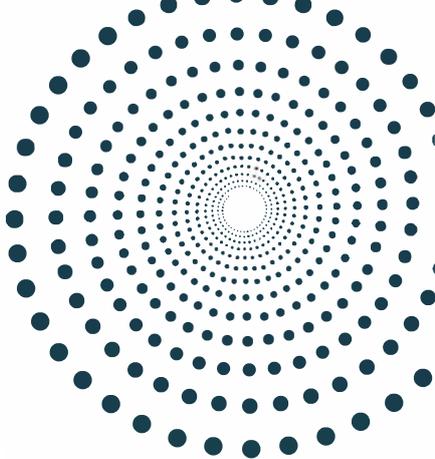
Wenn wir aber kurz innehalten, erinnert sich sicher jeder an mindestens einen Menschen, der »vom Schicksal« gebeutelt wurde und dennoch ein Mensch mit einer positiven Lebenseinstellung und einem zugewandten und offenen Wesen geblieben ist.

Es geht nicht darum, schwierige Umstände toll zu finden und Probleme zu verleugnen. Ganz im Gegenteil! Es geht darum, diese anzunehmen, aber ohne das Gesamtbild aus den Augen zu verlieren oder sich dem Gefühl zu überlassen: »Das Leben ist gegen mich.«

Machen wir also einen Unterschied für uns und unsere Pferde, indem wir wieder beginnen, der Kraft des Wünschens zu vertrauen. Dinge neu zu entdecken und uns in der Entdeckung der Möglichkeiten zu üben, statt uns als begrenzt, limitiert und benachteiligt wahrzunehmen. Denn nichts, aber auch wirklich gar nichts, ist festgelegt! Dass wir immer wieder mit den gleichen Resultaten konfrontiert werden, ist kein Beweis dafür, dass die Dinge so sind, wie sie sind, sondern vielmehr ein Hinweis darauf, was wir vom Leben und seiner Entwicklung ERWARTEN!

Wir müssen lernen, das uns Umgebende vorurteilsfrei zu betrachten und im wahrsten Wortsinn neu zu entdecken, damit Raum für Neues geschaffen werden kann. Ein Raum, in dem Wünsche Realität werden können. Ein Raum für Möglichkeiten! Die Zeit mit Pferden ist für diese Entdeckungsreise prädestiniert, und im Verlauf dieses Kurses wirst du viele Möglichkeiten haben das zu entdecken.

Meist ist es leichter, das »Wünschen« bei der Arbeit mit dem Pferd am Boden zu üben. Am besten beginnst du »ganz klein« beim Putzen, in der Box oder einfach frei auf der Weide. Wähle die Situation so, dass du möglichst ungestört bist und keine Sorge haben musst, die Kontrolle zu verlieren oder einen Fehler zu machen. Mache diese Übung erst, wenn du die Übung der ersten Lektion mindestens ein oder zwei Mal angehört und gemacht hast.



Coaching Übung 2

Raum für Wünsche

Du findest die gesprochene Anleitung dieser Meditation als MP3-File. So kannst du sie mit in den Stall nehmen und als Einstimmung zur Vergegenwärtigung anhören. Du kannst diese Übung so oft du möchtest wiederholen.

Sie eignet sich besonders gut für ein »Reset« nach einer Zeit, die dich sehr gefordert und nur wenig Raum für ruhige Begegnungen mit deinem Pferd gelassen hat.

Coaching-Anmerkung:
Notiere nach dem Anhören, was in dieser Übung am meisten Eindruck auf dich gemacht hat. Was dich am meisten berührt hat oder auch, was dir vielleicht schmerzlich gefallen ist. Wenn dein Pferd nicht in die Verbindung eingewilligt hat und du diesen Wunsch respektiert hast, beglückwünsche dich aus ganzem Herzen dafür! Du hast die Haltung des Wünschens wirklich praktiziert, weil du das, was ist, akzeptiert hast und nicht in die Haltung des Wollens verfallen bist! Du hast nicht versucht, eine Verbindung zu erzwingen. Das ist ein sehr großer Schritt! Nimm dir Zeit, alle Gefühle, die dieses »Nein« in dir wachgerufen hat, zu notieren. Und notiere auch, wie du dein Pferd danach wahrgenommen hast.

Und was, wenn ich mich weigere?



Sich auf die Reise zu machen, erfordert, sich auf sie einzulassen. Du möchtest diese Reise vielleicht lieber vermeiden, weil du nicht weißt, was auf dich zukommt. Du fühlst dich dadurch möglicherweise in deiner Sicherheit bedroht. Vielleicht hast du im wahrsten Wortsinn Angst, dich in dem Abenteuer zu verlieren. Du weigerst dich, dem Ruf zu folgen, und machst weiter wie bisher. Mit dieser Weigerung bist du nicht allein!

Deine Weigerung kann verschiedene Gesichter haben. Vielleicht verweigerst du die Auseinandersetzung mit dem, was du bislang gelesen hast, indem du es abwertest. Mit »dummem Zeug« muss man sich nicht auseinandersetzen. Man hat es ja als »Bullshit« erkannt und enttarnt. – Das kann man machen!

Ich würde mich jedoch freuen, wenn du dir dennoch einen Moment Zeit nimmst und versuchst, deine wahren Beweggründe zu erforschen, ehe du dich endgültig weigerst, diese Reise zu machen. Vielleicht gibt es den Wunsch, diese Reise mitzumachen. Du hast aber Sorge, in einen Bereich vorzudringen, der im eigenen Umfeld nicht akzeptiert wird. Du fürchtest vielleicht, die Anerkennung, Zugehörigkeit und Akzeptanz zu verlieren, wenn du dich auf die Erkundung so fundamentaler Lebensfragen einlässt. Vielleicht ist es auch leichter, den deutlich wahrnehmbaren Ruf zu ignorieren, als die Konsequenzen zu tragen, die sich aus der Entdeckung von neuen Möglichkeiten ergeben könnten.

Du hast vielleicht Angst, dass du das Leben, welches du führst, plötzlich infrage stellst. Dass du die Art und Weise, wie du mit deinem Pferd arbeitest, anzweifelst. Deinen Beruf. Deine Beziehung. Eine Freundschaft.

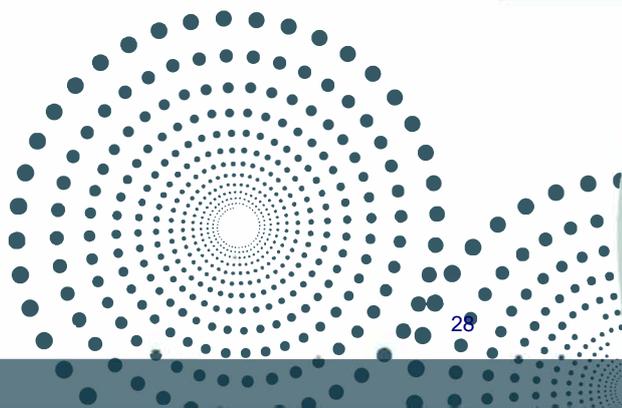
Möglicherweise hast du Angst, dass sich dein Leben »auflöst« und du alles verlierst, wenn du beginnst, dich mit dir, deinen Wünschen, deinen Gefühlen und deiner Wahrnehmung auseinanderzusetzen. Jeder Mensch hat seine eigenen Motive, sich möglichen Veränderungen zu verweigern. Und sie haben alle ihre individuelle Berechtigung!

Es ist okay!

Ich möchte, dass du weißt, dass ich es wirklich gut nachvollziehen kann, wenn du dieses Arbeitsbuch hier zuklappst.

Ich habe es im übertragenen Sinne selbst öfter getan, bevor ich mich tatsächlich auf den Weg gemacht habe. Manche Dinge benötigen Zeit, um zu reifen. Und dieser Kurs läuft ja nicht weg, sondern er steht dir ein Leben lang zur Verfügung!

*Bevor du dieses Buch
aber zur Seite legst,
möchte ich dir noch zwei
Übungen ans Herz legen.*



Coaching Übung 3

Assoziative Übung

Welches ist das Gefühl in deinem Leben, welches du am meisten zu vermeiden versuchst? Schreibe bitte das Erste hin, was dir in den Sinn kommt. Das ist mit Sicherheit die für dich im Moment zutreffende Antwort.

Vor welchem Schmerz schützt dich dieses Gefühl? Schreibe auch hier bitte wieder das Erste hin, was dir in den Sinn kommt. Das ist mit Sicherheit die für den Moment perfekte Antwort.

Sei bitte so konkret wie möglich!

Da wir jedoch selten über Gefühle sprechen und es daher gar nicht mehr gewohnt sind, sie zu benennen, hier einige Inspirationen zu unterschiedlichen Gefühlen: Angst, Wut, Ärger, Hass, Eifersucht, Neid, Liebe, Aufregung

Da wir meist ebenso selten über Schmerz reden, hier auch dazu einige Anregungen: abgelehnt zu werden, alleine zu sein, mich lächerlich zu machen, einsam zu sein, mittellos zu sein, verletzt zu werden, verlassen zu werden



Die andere Übung beschäftigt sich mit einer Qualität, die wir möglicherweise zu verlieren glauben, wenn wir uns auf die Reise machen. Unsere Sicherheit!

Wir begeben uns in das Abenteuer einer unbekannteren Reise. Diese Sorge ist also nicht ganz unberechtigt. Im Duden ist ein Abenteuer als eine »mit einem außergewöhnlichen, erregenden Geschehen verbundene gefährliche Situation, die jemand zu bestehen hat« definiert. Es liegt somit auf der Hand, dass ein Abenteuer mit dem Begriff der Sicherheit nur schwer vereinbar ist. Spannend ist jedoch, dass – obwohl wir bereit sind, Dinge zu vermeiden, die unsere Sicherheit gefährden könnten – wir häufig nur eine sehr unklare Vorstellung davon haben, was Sicherheit für uns überhaupt bedeutet! Mit dieser Frage soll sich die nächste Übung befassen.

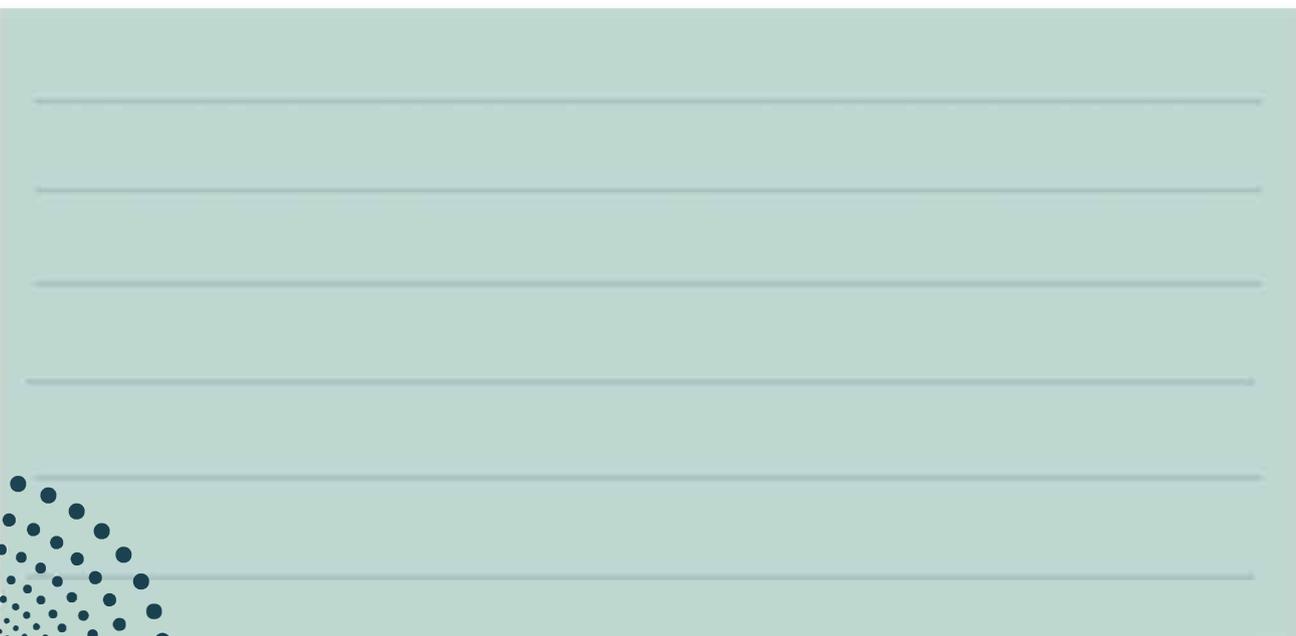
Coaching Übung 4

Safety, comfort, status quo

Ich möchte dich bitten, folgende Fragen in Ruhe für dich zu beantworten.

Ungeachtet dessen, ob du die Reise fortsetzt oder nicht, wird die Kenntnis der Antworten dieser Übung auf jeden Fall dazu führen, dass du ein Bewusstsein für dein eigenes Sicherheitsempfinden bekommst. Infolgedessen – wenn du das möchtest – kannst du selbstfürsorglicher handeln, indem du beginnst, für deine eigene Sicherheit immer mehr Verantwortung zu übernehmen.

Welche Rolle spielt Sicherheit in meinem Leben?



Welche Voraussetzungen müssen gegeben sein, damit ich mich sicher fühle?



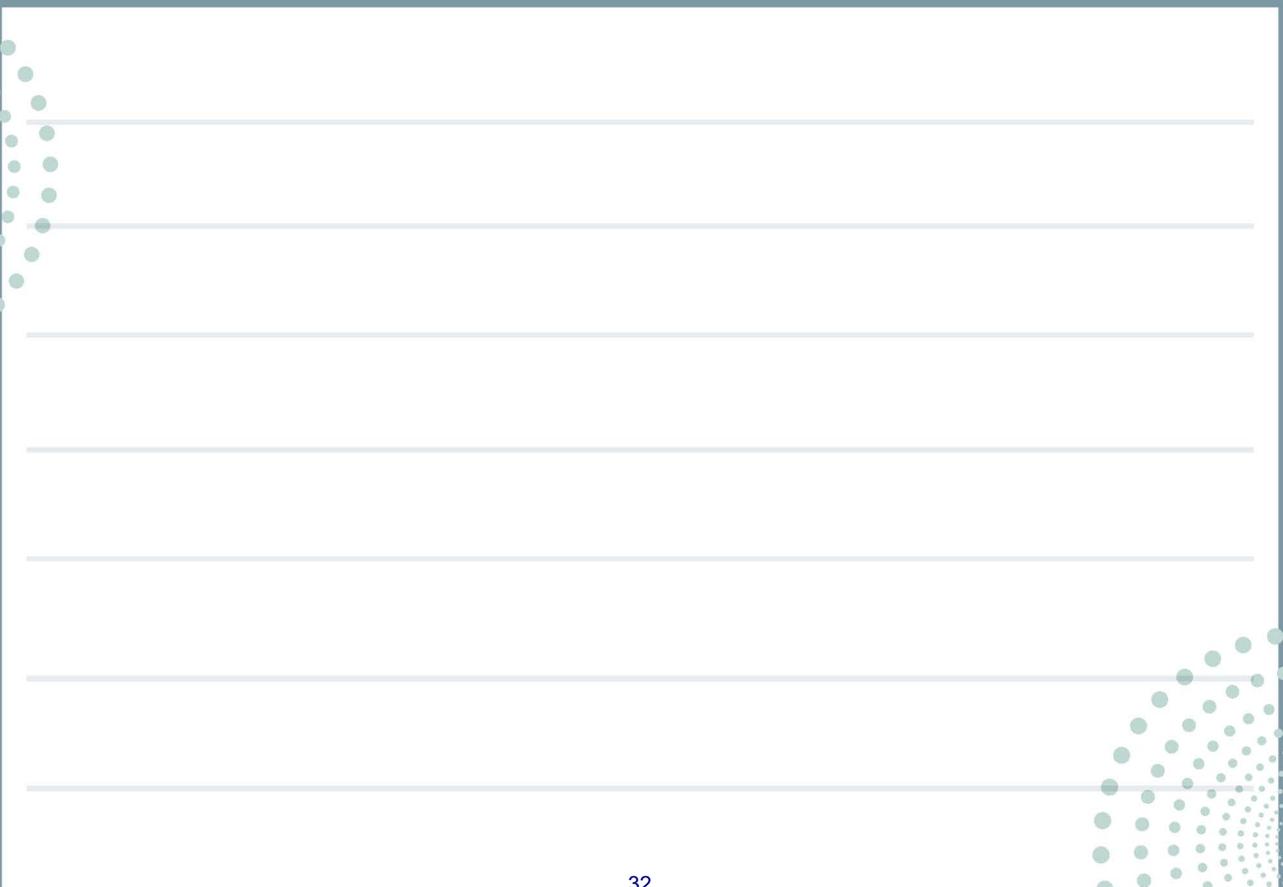
A white rectangular box with horizontal lines for writing, intended for the user to list prerequisites for feeling safe.

Bringe ich mich gern in gefährliche Situationen? Zum Beispiel durch wilde Ritte im Galopp oder schnelle Autofahrten, Extremsportarten usw.?



A white rectangular box for writing, intended for the user to answer the question about enjoying dangerous situations.

Wenn ja, warum tue ich das? Welche Gefühle lösen diese Situationen in mir aus?

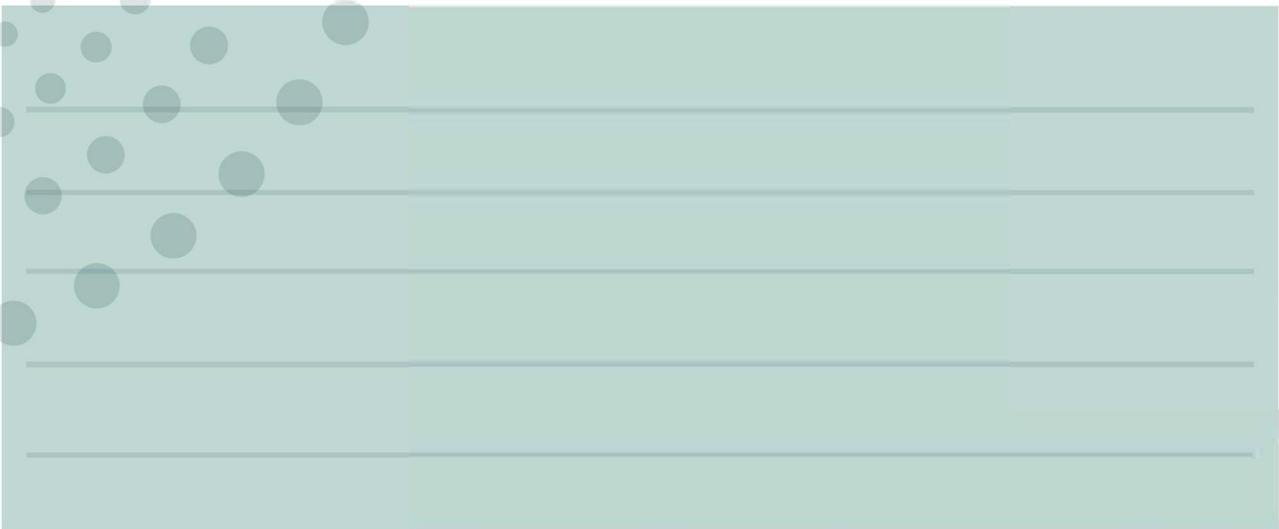


A white rectangular box with horizontal lines for writing, intended for the user to explain why they engage in dangerous situations and what feelings they evoke.

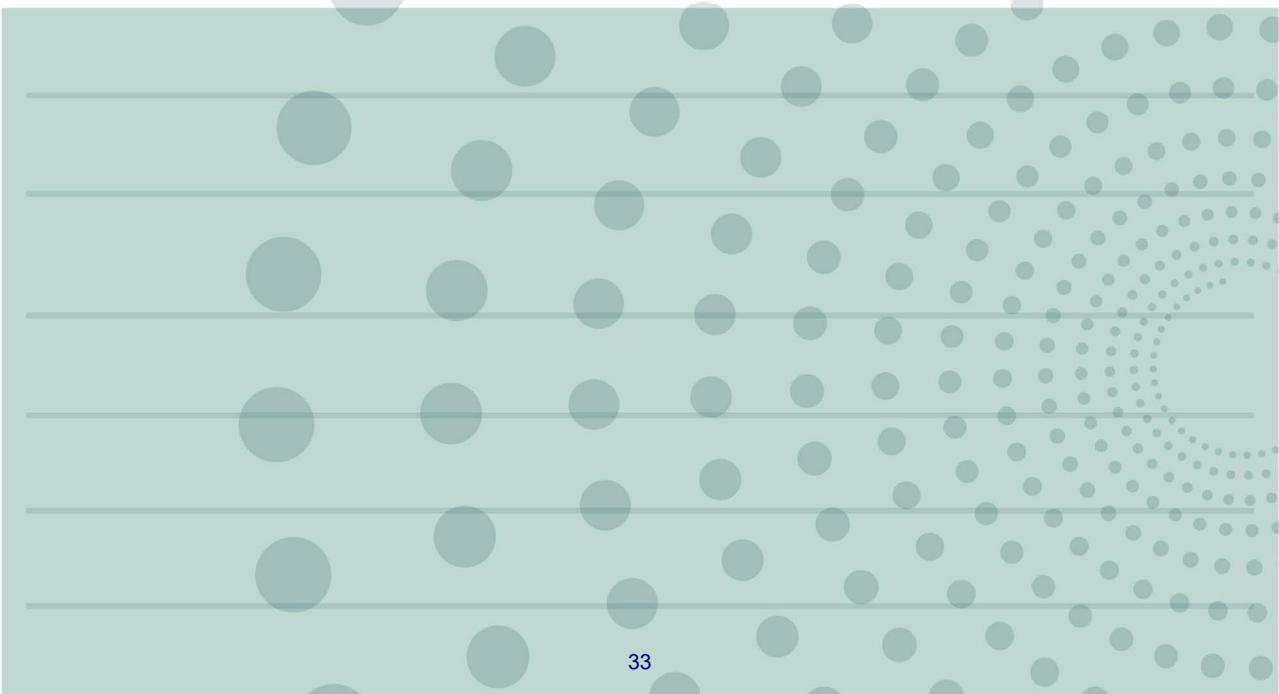
Wie reagiere ich, wenn ich mich unsicher fühle?



Was kann ich für mich tun, damit ich mich immer häufiger sicher fühle?



Fühle ich mich in der Gegenwart meines Pferdes sicher? Beschreibe das Gefühl genau.



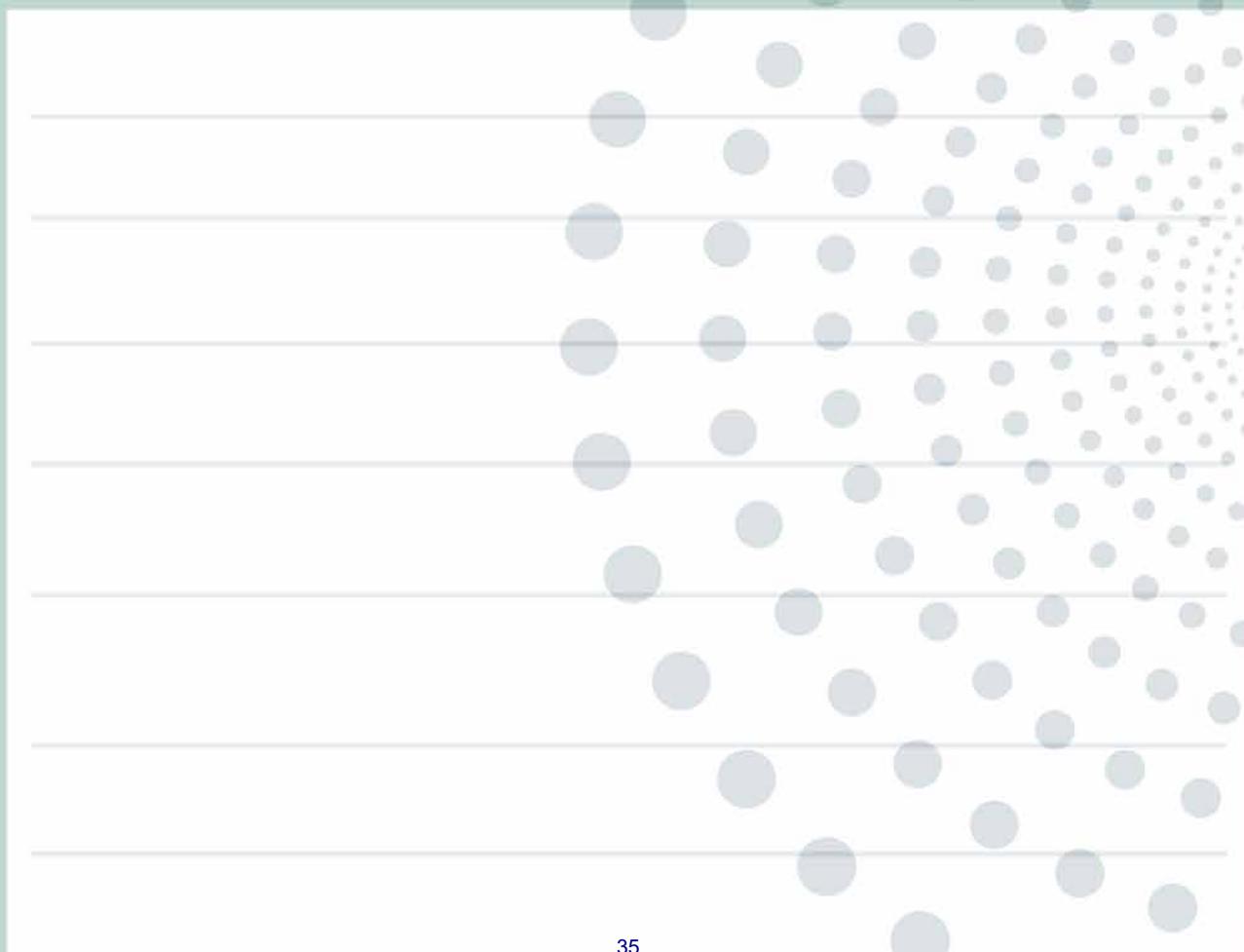
In welchen Situationen fühlt sich mein Pferd sicher?



In welchen Situationen fühlt sich mein Pferd unsicher?



Beschreibe, wie dein Pferd aussieht und wie es sich verhält, wenn es sich unsicher fühlt.



Wenn ich es in Prozenten angebe, würde ich sagen, dass ich mich in meinem Leben zu

- 0–25% | 25%–50% | 50%–75%
 75%–85% | 85%–100% sicher fühle.

Wenn ich es in Prozenten angebe, würde ich sagen, dass sich mein Pferd in **unserer gemeinsamen Zeit** zu

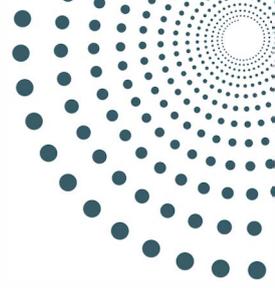
- 0–25% | 25%–50% | 50%–75%
 75%–85% | 85%–100% sicher fühlt.

Wenn ich es in Prozenten angebe, würde ich sagen, dass sich mein Pferd in seinem Leben insgesamt zu

- 0–25% | 25%–50% | 50%–75%
 75%–85% | 85%–100% sicher fühlt.

Coaching-Anmerkung:
Notiere alles so wertfrei wie möglich. Es geht in dieser Übung um eine Bestandsaufnahme und die Schaffung eines Bewusstseins für das Sicherheitsempfinden deines Pferdes.

Alles eine Frage der Sicherheit



Um etwas verändern zu können, müssen wir erst einmal ein Gefühl dafür bekommen, in welcher Realität wir (und unser Pferd) leben. Sicherheit ist ein fundamentales Bedürfnis, welches wir mit unserem Pferd teilen. Es ist fast genauso wichtig wie unser Bedürfnis zu essen, zu trinken und zu schlafen. Der Stress, der entsteht, wenn wir uns dauerhaft unsicher fühlen, führt nicht nur auf physischer Ebene, sondern auch auf psychischer Ebene zu Krankheit. Das gilt für uns und für unsere Pferde!

Um uns ein erfülltes Leben voller Freude erschaffen zu können, ist es also enorm wichtig, dass wir ein Gefühl für unsere Sicherheit und die unseres Pferdes entwickeln. Wir müssen lernen, sowohl für unsere als auch für die Sicherheit unseres Pferdes zu sorgen. Diese Reise wird dazu beitragen, dass du dich immer sicherer fühlst. Und je sicherer du dich fühlst, umso sicherer wird sich dein Pferd bei dir fühlen. Und je sicherer sich dein Pferd fühlt, um so entspannter wird es sein. Und ein entspanntes Pferd ist ein sicheres Pferd! Dass sich Pferd und Mensch beieinander sicher fühlen, ist für mich daher der allererste »Trainingsschritt«.

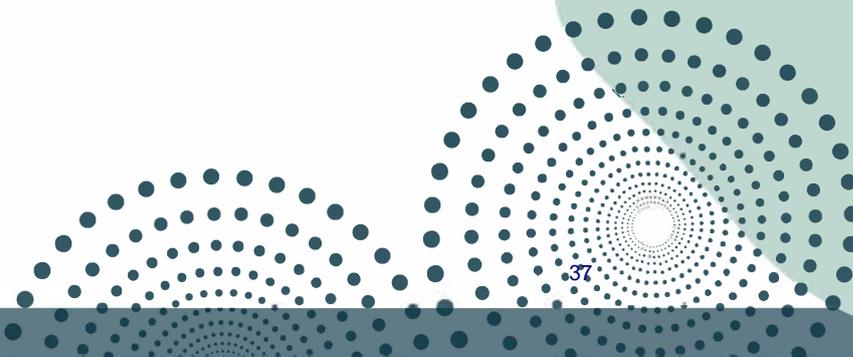
Auf das Thema Sicherheit gehe ich in meinem Buch »Das Kleingedruckte zwischen Mensch und Pferd« im Kapitel »Sicherheit – Stress – Angst. Gefühle und ihre Konsequenzen« sehr ausführlich ein. Um ein möglichst umfassendes Verständnis für diese so wichtigen Zusammenhänge zu bekommen, möchte ich dir sehr ans Herz legen, dieses Kapitel zu lesen.

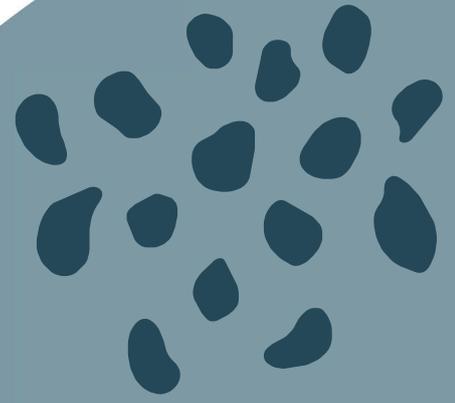
Wie fühlst du dich?



Glückwunsch!

Du hast die erste Etappe deiner Reise geschafft!
Du kannst unendlich stolz auf dich sein!
Blicke voller **Wertschätzung** auf das, was du bereits geschafft hast.





Reisevorbereitung

*Wer jetzt noch liest, hat den Ruf gehört und
angenommen und ist bereit,
sich auf das Abenteuer der Reise einzulassen.
Ich freue mich sehr über diese Entscheidung.
Sie wird dir helfen, mehr Bewusstsein für dich
und deine Gefühle zu erlangen,
und so dazu beitragen,
die Beziehung zu deinem Pferd zu verändern.*

ZWEITTE ETAPPE

Es handelt sich hier um eine Reise im übertragenen Sinn, bei der wir Wegstrecken im »unsichtbaren« Terrain einer Beziehung unternehmen. Dennoch hat diese Reise mit einer echten Reise einiges gemein. Ganz vorneweg die Notwendigkeit, ein Ziel zu definieren. Denn bevor wir uns auf eine Reise begeben, legen wir fest, wohin wir reisen möchten. Selbst wenn wir darauf bestehen, ein Freigeist zu sein, und sagen: »Ich fahre einfach mal drauflos«, müssen wir uns zumindest für eine Richtung entscheiden.

Ich bin früher sehr viel gereist und häufig spontan mit meinem Auto einfach drauflos gefahren. Bevorzugt in meiner »Ente«, einem rot-weißen 2CV, in das nahe gelegene Elsass, wenn mir mein Leben jenseits der Grenze zu unübersichtlich wurde. Ich wusste aus Erzählungen, dass das Elsass wunderschön ist. Und vor einigen Jahren durfte ich mich auch selbst davon überzeugen. Interessanterweise ist es mir bei diesen spontanen, gänzlich ungeplanten und unstrukturierten Reisen nämlich nie gelungen, die wirklich pittoresken Orte und Städtchen dieses schönen Stückchens Frankreich zu finden. Ich hatte mich vorab nie darüber informiert, wie die hübschen Ortschaften heißen und wo sie genau liegen. Ich dachte, das sei überflüssig und ich könne aufs Geratewohl losfahren und würde schon fündig werden. Ich landete jedoch immer in eher tristen Gegenden und fuhr weniger attraktive Straßen, da die anmutigen Orte meist auf Nebenstrecken liegen. Daher sind sie ohne Orientierung nicht leicht zu finden.

Man muss bedenken, dass es damals weder Internet noch Smartphones oder Navis gab. Straßenschilder und Straßenkarten verraten einem jedoch nicht, wie ein Ort aussieht.

Bei einer späteren dreimonatigen Reise durch die USA (immer noch mit analoger Planung), bei der ich auch allein mit dem Auto unterwegs war, bin ich anders vorgegangen. Dort hatte ich zuvor Reiseführer gewälzt und mir eine Route überlegt. Ich hatte Jugendherbergen rausgesucht und Motels reserviert. Mal eben spontan ohne irgendeinen Plan in die USA zu fliegen, sich ein Auto zu kaufen und los geht's – so verrückt war nicht mal ich.



Dennoch hatte ich die Reise so geplant, dass sie sehr viel Raum für Freiheit und Spontaneität ließ. Wie lange ich an einem Ort blieb oder ob ich einen Umweg fuhr, wenn ich eine besonders schöne Gegend entdeckt hatte, war vollkommen offen. Ebenso konnte ich eine Etappe schneller als geplant zurückzulegen, wenn mir ein Ort nicht gefiel. Oder ich konnte kurz entschlossen mit vier Leuten, die ich in einer Jugendherberge in San Diego kennengelernt hatte, einen Abstecher nach Mexiko machen.

Diese beiden Beispiele sollen veranschaulichen, dass es ein Trugschluss wäre, Planlosigkeit und Willkür mit Freiheit zu verwechseln.

In meinen Augen bedarf es eines definierten Ziels, dem man sich versucht mit einer gewissen Struktur zu nähern, um wirklich frei zu sein. Die definierten Ziele müssen ja nicht gleich einer Reise in die USA entsprechen. Den Tag strukturierter leben zu wollen, könnte ein Ziel sein. Sich jeden Tag etwas Schönes zu gönnen. Sich gesünder zu ernähren. Mehr Sport oder regelmäßige Yoga-Übungen für einen besseren Reitersitz zu machen. Das Haus etwas mehr in Ordnung zu halten oder die eigenen Finanzen besser im Blick zu haben. Alles Vorhaben, für die man vielleicht jeden Tag aufs Neue ein wenig arbeiten muss. Bevor man also ein Ziel definiert, sollte man sich überlegen, wie es gelingen kann, die notwendige Zeit und Disziplin zu haben, um das Vorhaben im Alltag umzusetzen. Denn nur in einem realistischen Rahmen kann es gelingen, die erforderliche Beharrlichkeit aufzubringen und dabei so viel Spaß und Freude wie möglich zu haben. Auch wenn es natürlich immer mal Tage geben wird, an denen man den inneren »Schweinehund« überwinden muss.

Damit du für dich selbst überprüfen kannst, ob die Aussage: „Es bedarf eines definierten Ziels und einer gewissen Struktur, um wirklich frei zu sein«, auch auf dich und dein Leben zutrifft, möchte ich dich herzlich zu folgender Übung einladen:

Nachdem du das gleiche Vorhaben einmal fokussiert und einmal gänzlich planlos angegangen bist, notiere nun, was für dich dafür spricht, weiterhin unstrukturiert an die Dinge heranzugehen, und was dafür spricht, dein Ziel zukünftig klar zu definieren.

Für Planlosigkeit spricht ...

Für Struktur spricht ...

Und nun benenne die Eigenschaften und/oder Erfahrungen, die verhindert haben, dass du

- 1. Dein Ziel klar ins Auge fasst*
- 2. Dir überlegst, wie du es angehst*
- 3. Es dann angehst und es erreichst*

Natürlich führen manchmal auch »äußere Umstände« dazu, dass es einem nicht gelingt, etwas umzusetzen.

Ich würde dich bei dieser Übung jedoch bitten, so weit als möglich bei dir zu bleiben, da nur du einen unmittelbaren Einfluss auf dein Tun hast. Dich also mit den Umständen oder dem Verhalten anderer aufzuhalten, wäre Zeitverschwendung.



Falls du dich bei diesem Vorhaben mit dem gänzlich ziellosen und ungeplanten Ansatz wohl und frei gefühlt hast und diese Herangehensweise deiner Art so richtig entsprochen hat und das ganze Unternehmen vielleicht sogar von Erfolg gekrönt war, ist das großartig!

Da du diese Reise zusammen mit deinem Pferd unternehmen möchtest und Pferde Struktur benötigen, um lernen zu können, solltest du dennoch in der Lage sein, strukturiert zu handeln, oder es dir zumindest im Umgang mit deinem Pferd angewöhnen.

Pferde lernen durch Wiederholung. Ein Pferd muss etwas bis zu 500 Mal gemacht haben, ehe es etwas wirklich gelernt hat. Wenn du unstrukturiert und dadurch jedes Mal anders an eine Situation herangehst, hat dein Pferd also keine Chance, diese wiederzuerkennen.

Es kann sich nicht darin orientieren und seine Kompetenz im Umgang mit der Aufgabe vertiefen, sondern ist gezwungen, mit der Situation im Sinne eines »Lernversuch Nummer eins« umzugehen. Willst du also mit deinem Pferd ein Ziel erreichen (egal welches), solltest du lernen, strukturiert zu handeln!

Auch wenn es dir einfach nur darum geht, eine schöne und tiefe Beziehung zu deinem Pferd zu entwickeln (dein Ziel lautet also, das Vertrauen deines Pferdes zu gewinnen), solltest du lernen, vorhersehbar vorzugehen, da dein Pferd sonst nicht lernen kann, dir zu vertrauen.

Einem Menschen ohne Weiteres zu vertrauen liegt nicht in der Natur eines Pferdes, da es aus seiner Sicht so wäre, als würde es sein Leben aus freien Stücken einem Tiger anvertrauen. Wir Menschen – auch wenn wir uns anders wahrnehmen – erfüllen alle Attribute eines Raubtiers. Unsere eng zusammenstehenden Augen, die es uns ermöglichen, etwas zu fokussieren, sind, neben unserer Art, uns zu bewegen, unsere deutlichste Raubtier-Eigenschaft.

Pferde gehören zu den Beutetieren, deren Augen seitlich im Schädel liegen, um einen besseren Rundum-Blick zu haben und dadurch bei Gefahr rechtzeitig fliehen zu können.

Um unseren Pferden also die Möglichkeit zu geben, sich in unserer Gegenwart sicher zu fühlen, müssen wir vorhersehbar handeln. Und um vorhersehbar handeln zu können, ist Struktur unabdingbar.

Grundsätzlich sollte die Umsetzung der eigenen Ziele Freude bereiten, weil der Anlass, warum man sich für sie entschieden hat, eine Steigerung der eigenen Lebensqualität darstellt.

Empfinden wir das nicht so, sollten wir unsere Ziele noch einmal überdenken und uns fragen, ob die gesetzten Ziele wirklich UNSERE Ziele sind oder Ziele, von denen wir nur annehmen, sie erfüllen zu müssen. Vielleicht haben wir sie auch zu unseren Zielen erklärt und erwarten von uns, sie zu erfüllen, weil wir gerne so oder so wären?

Nicht selten erwarten wir etwas von uns, obwohl die gesetzten Ziele mit dem, wie wir wirklich sind, nicht das Geringste zu tun haben! Natürlich ist es toll, wenn wir bereit sind, uns zu verändern. Wir sollten dabei aber stets berücksichtigen, wer wir sind. Wie es Eckart von Hirschhausen in seinem Buch »Glück kommt selten allein« sinngemäß so schön formuliert hat: »Wenn man ein Pinguin ist und in der Wüste lebt, sollte man sich nicht wundern, wenn es nicht richtig flutscht«.

Wir sollten also Freude daran haben, den Weg zu dem von uns definierten Ziel zurückzulegen!

Keinesfalls sollte uns allein schon die Vorstellung der Umsetzung langweilen, überfordern oder mit Bedrückung erfüllen.

Umgekehrt sollten wir uns etwas zutrauen und groß denken. Wobei man hier eher davon sprechen müsste, groß zu fühlen, da unsere Gefühle weitaus stärker unsere Realität bestimmen als unsere Gedanken.

Welches Ziel habe ich eigentlich?

Diese Frage zu beantworten ist erstaunlicherweise häufig gar nicht so leicht. Viele Dinge in unserem Leben sind so vorgezeichnet, dass wir sie gar nicht hinterfragen, sondern einfach den Vorgaben folgen...

Die Vorgaben sind nicht unbedingt gesellschaftlicher Natur. Manchmal sind es Vorgaben, die wir von unseren Eltern übernommen haben. Die Krise, die viele junge Menschen nach dem Schulabschluss befällt – und da war ich keine Ausnahme –, ist meist genau damit verbunden. Plötzlich steht man da und fragt sich: Was will ich eigentlich? Welchen Beruf will ich lernen? Wie will ich leben? Was ist mir wichtig? Manchmal übernimmt man einfach die bereits seit vielen Jahren bestehenden Richtlinien. Entweder, weil man keinen Grund sieht, sie zu hinterfragen, oder weil man nicht den Mut hat, sie zu ändern. Das kann an der Furcht vor dem dahinter liegenden Unbekannten liegen. Oder es liegt vielleicht an der Angst, dadurch die Zugehörigkeit zur Familie oder zum Freundeskreis zu verlieren.

Egal, welche Gründe dazu geführt haben: Es ist wichtig hinter dem, was wir tagtäglich tun, unser Ziel zu erkennen. Warum das wichtig sein soll? Nun, ich finde, darauf gibt es zwei Antworten:

Zum einen, weil es UNSER Leben ist und nicht das irgendeiner anderen Person. *Wir* müssen für das, was wir tun, geradestehen. Wir müssen mit den Konsequenzen unsers Handelns leben. Wir müssen mit unseren Gefühlen leben. Wir müssen von morgens bis abends mit uns zusammen sein. Da wäre es doch schön, wenn wir uns in unserer Gegenwart wohlfühlen und uns das Zusammensein mit uns selbst Freude bereitet!

Zum anderen, weil das Leben keine Ruhe gibt, bis man sein eigenes Leben lebt. Man wird immer wieder an die Klippen gespült, bis man gelernt hat, die ureigene Stimme nicht mehr zu verleugnen, sondern ihr Raum zu geben. Raum, um für das, was man sich für das eigene Leben wünscht, einzustehen. Für sich selbst und seine Bedürfnisse die Verantwortung zu übernehmen, anstatt dies von anderen Menschen zu erwarten oder gar deren Erwartungen zu erfüllen.

Es ist dein Leben!

Die Frage hinter dem, was wir tun, sollte also
immer lauten:

Warum tue ich das?
& Wofür tue ich das?

Coaching Übung 6

Ich möchte dich jetzt bitten, sechs Dinge auszuwählen, die du jeden Tag tust. Das können ganz alltägliche Kleinigkeiten sein, wie zum Beispiel ein bestimmter Aspekt der Körperpflege, eine Ernährungsgewohnheit, eine bestimmte Routine oder auch etwas Größeres, wie zum Beispiel die ausgeübte Arbeit. Es können Dinge sein, die du gerne machst, oder auch Dinge, mit denen du Schwierigkeiten hast. Zwei dieser Punkte sollten sich auf den Lebensbereich mit deinem Pferd beziehen. Es kann sich hierbei um einen alltäglichen Ablauf handeln, auf die Art des Trainings, das Trainingsziel usw.

Coaching -Anmerkung:

Formuliere deine Ziele immer positiv.

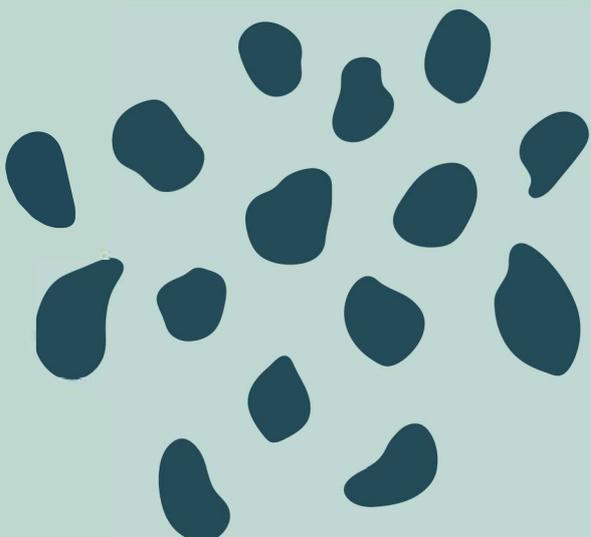
Also nicht: Ich esse bewusst, damit ich nicht zunehme.

Sondern: Ich esse bewusst weil ich das Gefühl mag, körperlich agil zu sein.

Lege den Fokus auf deine Ziele.

Niemals auf die Vermeidung!

Habe stets den Mehrwert an Lebensqualität!t im Blick.



Warum und wofür tue ich das? –

Nenne sechs alltägliche Dinge | Zwei davon mit deinem Pferd

1.

2.

3.

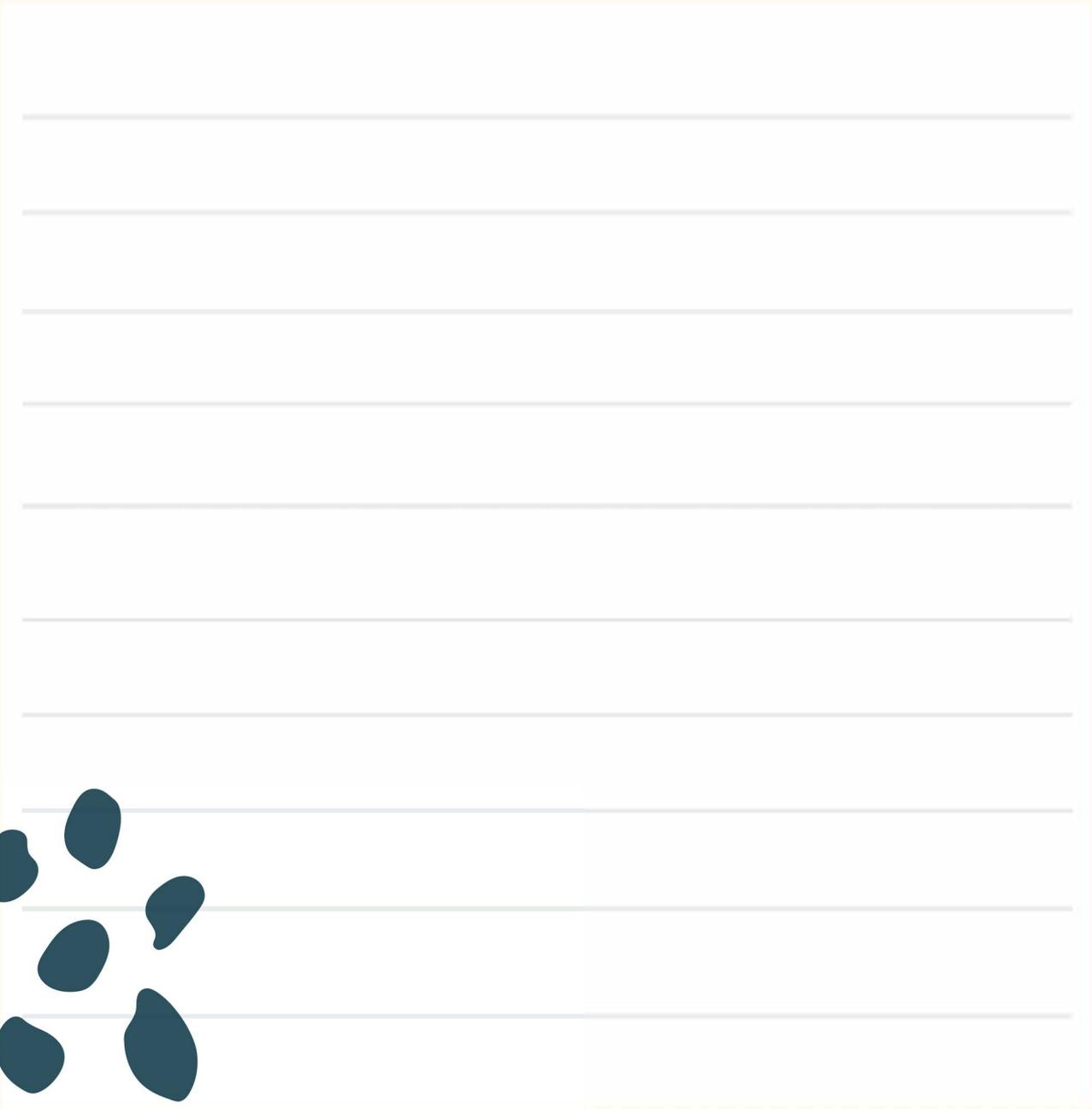
4.

5.

6.

Vielleicht fällt dir im Zuge dieser Übung nun auf, dass du bei manchen Dingen nicht weißt, warum du sie tust, oder dass du manche Dinge nur tust, weil es jemand von dir erwartet, oder du annimmst, dass es von dir erwartet wird.

Überlege dir in diesem Fall, wie du diese Handlungen & Ziele verändern müsstest, damit du wüsstest, warum du sie verfolgst.



Lebe dein Leben!

Verfolge deine Ziele!

Coaching Übung 7

Mein Pferd und ich in einem Jahr

Nimm dir nun Zeit und schreibe dein Ziel mit deinem Pferd auf. Wo siehst du euch in einem Jahr? Wie sieht eure Beziehung aus? Was macht ihr miteinander? Wie fühlt sich euer Zusammensein an? Wie geht es deinem Pferd? Wie sieht es aus? Hat es sich körperlich verändert? Ist es vielleicht gesünder und muskulöser geworden? Wie sieht sein Blick aus? Wie die Partie um seine Augen? Wie begrüßt es dich? Wie fühlst du dich im Umgang mit ihm?

Lass dich bei dieser Übung nicht durch deinen Verstand oder deine Ängste beschneiden, sondern versuche so lebendig wie möglich zu träumen. Schränke dich bei dieser Übung nicht ein. Lege den Fokus der Übung jedoch auf dein Gefühl! Alles was du dir ausmalst, solltest du auch fühlen können, und es sollten Gefühle sein, die du gerne erlebst. Wie vielleicht Freude, Ruhe, Harmonie, Vertrauen, Kraft, Stärke usw.

Wenn es dir schwerfällt, diese Dinge ins Gefühl zu bekommen, hilft dir vielleicht die kleine geführte Meditation:
#MeinPferdUndIchInEinemJahr

Mein Pferd und ich in einem Jahr

A large, light green rectangular area with horizontal lines, intended for writing notes.

Die kommende Lektion hilft dir, deinen Weg mit mehr Klarheit zu gehen und Dinge zu erkennen, die dir vielleicht noch im Weg stehen, um »groß zu fühlen«, und diese aufzulösen.

Bei dieser *Lektion* handelt es sich um eine Gehmeditation. Vorgesehen sind 1000 Schritte. Wenn du ein sehr eiliger Mensch bist, kannst du die Meditation aber auch auf 100 Schritte anlegen. Diese 100 oder 1000 Schritte teilen sich in zehn Abschnitte, die man dem Leben widmet. Neun Abschnitte, also die ersten 900 Schritte, sind dem eigenen Leben gewidmet. Die letzten 100 Schritte sind der eigenen Vision gewidmet. Sowohl der Vision für dich selbst als auch der für das Leben mit deinem Pferd.

Höre dir nun die zweite Lektion an, die du unter #LektionZwei findest. Plane für diese Lektion für den Anfang 30 Minuten ein, in denen du an einem Ort, an dem du dich wohl und sicher fühlst und so ungestört wie möglich bist, spazieren gehst. Für die ersten Male solltest du ein Abspielgerät dabei haben, über welches du dir die Lektion anhören kannst, bis du sie verinnerlicht hast. Danach wirst du es vermutlich nicht mehr brauchen. Ebenso kannst du beginnen, die Übung in deinen Alltag zu integrieren, und sie zum Beispiel auf dem Weg zur Arbeit machen.

Am Anfang wirst du sicher so sehr damit beschäftigt sein zu zählen, dass es dir kaum gelingen wird, dich auf die »Aufgabe« der Etappe zu konzentrieren. Das macht gar nichts! Vertraue dem Prozess! Es ist gut, dass dein Verstand mit dem Zählen beschäftigt ist. Zum Thema selbst werden vielleicht nur kurz am Rand schemenhaft einige Dinge aufblitzen. Das ist gut so! Denn es geht nicht darum, dir die Dinge gedanklich zu erarbeiten, sondern sie im Fluss des Gehens einfach kommen – und auch wieder gehen zu lassen. Es geht nicht um die Quantität und es geht auch nicht darum, dass etwas Bestimmtes geschieht. Es geht allein darum, dass du gehst und offen dafür bist, Dinge geschehen zu lassen. – Vertraue!



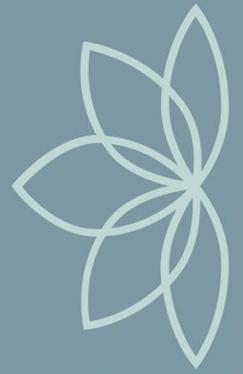
Zweite Lektion

#LektionZwei

»Die
Meditation der
1000 Schritte«



Vertroue!



Übertreten der Schwelle

Weil diese Lektion so »gehaltvoll« ist und so viel Weisheit birgt, gibt es sie neben dem MP3-File (#LektionDrei) auch als Text. So kannst du sie immer wieder nachlesen, um sie besser zu verinnerlichen.

Es handelt sich um eine großartige Lektion, die dein Leben verändern kann, da sie deine Wahrnehmung verändern wird.

Weil diese Lektion so umfassend ist, bedarf es keiner weiteren Übungen für diese Etappe.



Dritte Lektion

#LektionDrei

Du bist etwas Besonderes!

Während du hier sitzt und diese Worte liest, magst du von Unglauben erfüllt sein. Einerseits sehnst du dich danach, genau diese Besonderheit in dir zu tragen. Auf der anderen Seite zweifelst du daran, weil es in deiner Welt keine Besonderheit ohne Anstrengung, ohne Kraftaufwand, ohne Kampf und ohne die Notwendigkeit, sich zu verbiegen, gibt. Ohne die Notwendigkeit, Verletzungen einzustecken. Schmerzen auszuhalten. Sich Gewalt antun zu lassen und in Kauf zu nehmen, dass auch du Gewalt antust, um deine Grenzen zu wahren. Dass du angreifen musst, um dich zu schützen. Menschliche Haltungen, aus denen Kriege entstehen.

Und du sitzt da und spürst neben alledem auch deine Sehnsucht, dass diese Besonderheit wahr sein könnte. Aber im Augenblick ist Besonderheit für dich noch mit einer Einzigartigkeit verbunden, die Eitelkeit ist und nicht Einzigartigkeit.

Du meinst, dass sich deine Besonderheit dadurch zeigt, dass du viele, viele Bewunderer hast. Das ist ein Irrtum! Deine Besonderheit zeigt sich genau darin, dass du keine Bewunderer mehr benötigst. Selbst bewundert werden zu wollen und davon die eigene Einzigartigkeit abhängig zu machen, ist so widersinnig, wie wenn der Baum erwarten würde, dass er nur Äpfel tragen kann, wenn man ihn für seine Schönheit bewundert. Jeder Baum ist einzigartig. Keiner gleicht dem anderen. Und dennoch beschäftigt sich kein Baum mit dem Gedanken über seine Einzigartigkeit, sondern jeder Baum ist einfach. Und genau wie dieser Baum bist auch du einzigartig.

Hör auf zu zweifeln!

*»Du bist
etwas
Besonderes.
Hör auf zu
zweifeln!«*



Du würdest nicht hier sitzen und dieses lesen, wenn nicht in dir der Verdacht keimen würde, dass dieses Leid, das du in deinem Leben empfindest, und möglicherweise auch die Schwierigkeiten, die du mit deinem Pferd hast, die Stagnation im Training, die Misstöne in der gemeinsamen Beziehung und im Umgang miteinander, dein Unverständnis für das Pferd, dein Wunsch, es zu verstehen, der dir aber nicht hilft, einen Draht zu finden, dass für all das die Lösung in dir liegt. Dass es möglicherweise daran liegt, dass du an Dingen festhältst, die loszulassen besser wäre.

Dein Hauptzweifel, und das ist das Verrückte, ist der, dass du tatsächlich der Überzeugung bist, dass Dinge schwer sein müssen. Du gehst nicht davon aus, dass sie einfach leicht sein können und dass man sie geschenkt bekommen kann. Und dass im Grunde alles, was du wissen musst, schon in dir liegt. Du zweifelst noch daran, dich aufzumachen und auf die Reise zu gehen, weil du Angst hast, das, was dir bekannt ist, loszulassen und hinter dir zu lassen. Weil du Angst hast, was die Leute sagen werden. Weil du Angst hast, mit deinem Pferd nicht das Erreichen zu können, was du immer Erreichen wolltest.

Aber hab keine Angst. Du wirst auf dieser Reise entdecken, wonach du dich wirklich in der Beziehung zu deinem Pferd und in der Beziehung mit deinem Pferd sehnst. Und wonach du wirklich strebst. Du wirst nichts loslassen müssen, was du nicht loslassen möchtest! Es wird dir nichts genommen werden.

Alles was an dir ist, ist gut, wie es ist. Und alles in deinem Leben ist gut, wie es ist. Diese Reise wird nicht unternommen, um Dinge wegzunehmen. Dinge loszulassen im Sinne eines Verlustes.

Diese Reise wird unternommen, um Dinge umzuwandeln. Zu transformieren. Perspektiven zu verändern und Tore zu öffnen. Empfindungen zuzulassen. Heilung zu erfahren. Und es ist in Ordnung, wenn du jetzt noch zweifelst und dir nicht sicher bist, ob du dich darauf einlassen möchtest. Es ist völlig in Ordnung. Gib dir Zeit, lass dir die Zeit. Leg dieses Buch so lange zur Seite, bis du dich bereit fühlst, die Reise anzutreten. Die einzige Bitte, die ich an dich habe, wenn du es möchtest, wenn du bereit dazu bist, es als Lektion mitzunehmen, bis du dich entscheidest, über die Schwelle zu gehen, ist folgende:



Ich bitte dich darum, dich täglich darin zu üben, wahrzunehmen, und dadurch ein Bewusstsein dafür zu entwickeln, durch welchen Filter du wahrnimmst.

Ich möchte dir ein Beispiel geben. Vielleicht, wenn du heute zu deinem Pferd gehst, wird es sich bei seinen Freunden in der Herde befinden und nicht auf dich zukommen. Allein, dass dein Pferd stehen bleibt, wo es steht, und weiter grast, wird vermutlich in dir verschiedene Dinge auslösen. Es ist sehr individuell, was das in dir auslöst. Ich bitte dich, dich darin zu schulen, wahrzunehmen, welche Gefühle das Verhalten deines Pferdes in dir auslöst. Lege dir ein kleines Büchlein an und schreibe es einfach nur auf. Du musst das natürlich nicht in jedem Moment, in dem du bei deinem Pferd bist, machen. Das würde dich vermutlich überfordern. Mache es einfach drei Mal an jedem Tag. Vielleicht wenn du hingehst, dann irgendwann noch einmal zwischendrin und beim Abschied. Und neben meiner Bitte, dich darin zu üben, wahrzunehmen, was das Pferd in dir auslöst, möchte ich dich genauso bitten, dich darin zu üben, deine Wahrnehmung darin zu schulen, wie oft du interpretierst.

Dieses bitte ich dich nicht bei deinem Pferd zu tun, sondern es in alltäglichen Situationen mit Menschen zu tun. Lerne zu unterscheiden, wann du in einer Situation die Situation tatsächlich wertfrei wahrnimmst und wann du interpretierst.

Ich möchte dir ein Beispiel geben. Wenn du zum Beispiel in einen Laden gehst und die Verkäuferin scheint alle Kunden wahrzunehmen, nur dich nicht. – Allen wendet sie sich zu. Alle bedient sie. Nur dich nicht. Dann lerne zu unterscheiden, was die Situation ist. Die Situation ist: Die Verkäuferin bedient nur die anderen Kunden. Alles was du jenseits dieses objektiven Sachverhaltes denkst und fühlst, ist deine Interpretation.

Es kann sein, dass du wütend auf die Verkäuferin wirst und sagst, sie ist eine schlechte Verkäuferin. Du wertest sie also ab. Du sagst vielleicht, sie ist eine unfähige Verkäuferin. Oder auch: Sie ist eine unaufmerksame Verkäuferin – was sich noch am ehesten mit der objektiven Situation decken würde. Aber es ist eine Interpretation. Wenn auch eine freundliche.



Denn du kennst die Motive der Verkäuferin nicht. Du kannst nicht wissen, warum sie dich nicht wahrnimmt und nur die anderen Kunden bedient. Es sind die Beweggründe der Verkäuferin, warum sie das tut. Und diese sind unabhängig von dir. Alles was du über die Situation hinaus konstatierst, ist einfach nur Interpretation.

Vielleicht sagst du auch: Ich bin unscheinbar. Vielleicht löst das Verhalten der Verkäuferin eine ganze Kaskade in dir aus. Dass du dich unwert fühlst. Und von diesem Moment an ist der ganze Tag kein guter Tag mehr, weil du das Gefühl hast, du bist es nicht einmal wert, in einem Laden bedient zu werden.

Ich möchte dich bitten, auch wenn du dieses Buch zur Seite legst, dass du dich in der Lektion übst, dass alles, was über die Feststellung »die Verkäuferin bedient mich im Moment nicht« hinausgeht, Interpretation ist. Ich bitte dich, dich dir darüber bewusst zu werden!

Wie du vielleicht bemerkt hast, habe ich den Satz um zwei Wörter ergänzt: IM MOMENT. Es ist wichtig, dass du diese beiden Wörter der Beobachtung einer Situation hinzufügst.

Die Feststellung »Die Verkäuferin bedient mich nicht« ist etwas Generalisiertes. Etwas, was sehr, sehr weit greift. Denn wenn du den Satz so formulierst, klingt das so, als würde dich die Verkäuferin niemals bedienen. Aber das kannst du nicht wissen. Es kann sein, dass sich die Verkäuferin im nächsten Moment – auch wenn du jetzt schon fünf Minuten gewartet hast –, dass sie sich dir genau im nächsten Moment zuwendet. Du kannst es nicht wissen!

Denn nur, wenn du die Situation so wertfrei notierst und dir darüber bewusst bist, dass das, was du wahrnimmst, nur eine Momentaufnahme ist und sich das, was für dich vielleicht unkomfortabel oder schwer auszuhalten ist, in der nächsten Sekunde vollkommen verändern kann, lässt du Raum für Möglichkeiten. Für die Möglichkeit, dass sich dir die Verkäuferin im nächsten Moment mit einem unglaublich strahlenden Lächeln zuwendet und sie dich vielleicht in Wirklichkeit nur noch nicht bedient hat, weil noch so viele andere Kunden im Laden waren und sie dich so sympathisch fand, dass sie sich gesagt hat: »Ich möchte erst diese anderen Kunden bedienen, die so gestresst sind und in deren Nähe ich mich gar nicht wohlfühle, damit sie den Laden möglichst schnell wieder verlassen. Und dann möchte ich mich diesem einen Kunden zuwenden, der so freundlich aussieht, so eine angenehme Ruhe ausstrahlt und so eine schöne Energie hat. Ich möchte mir die Zeit nehmen und es mir gönnen, diesen Kunden in Ruhe zu bedienen.«



Wenn du eine Situation betrachtest, bitte ich dich, es als gegeben zu nehmen, dass du immer nur einen Ausschnitt betrachtest und dass du über die Motive deines Gegenübers nicht das Geringste wissen kannst. Und hüte dich zu interpretieren. Wenn du in dem Muster – was wahrscheinlich ist – noch so verstrickt bist, dass du es noch nicht loslassen kannst und darin vielleicht verharrst, vielleicht auch darauf bestehst, dich vielleicht sogar darin wohlfühlst, weil du dich darin auskennst, dich selbst abzuwerten oder andere Menschen abzuwerten. Vielleicht ist es also ein Muster, in dem du dich wirklich wohlfühlst und dich gut orientieren kannst. Das ist in Ordnung. Du kannst es gerne behalten. Wichtig ist nur, dass du dir darüber bewusst wirst, dass es eine Interpretation ist und die Situation nicht so ist, wie sie dir erscheint.

Denn wie eine Situation in Wirklichkeit ist, können wir nur erfahren, wenn wir uns für alle Möglichkeiten öffnen. Und auch für die kleinen Wunder, die im nächsten Moment passieren können. Erst dann können wir davon ausgehen, dass wir einen kleinen Schritt zur Wahrnehmung der Realität, wie sie wirklich ist, getan haben.

Ich bin mir sicher, dass, selbst wenn du dich nur bis zu dieser dritten Lektion auf die Reise gemacht hast und hier auf der Schwelle stehen bleibst und sagst: »Nein, den nächsten Schritt möchte ich nicht tun!« und nur die dritte Lektion ausführst, und zwar jeden Tag, dass sich dein Leben dann verändern wird.

Wenn du dich täglich darin übst, drei Gefühle, die dein Pferd in dir auslöst, wahrzunehmen und diese zu notieren, und dich in alltäglichen Situationen in der Unterscheidung von Situation und Interpretation übst und dir bewusst machst, dass jede Situation immer nur eine Momentaufnahme ist und die Situation im nächsten Moment eine ganz andere sein kann – selbst wenn du nur diese Übungen täglich machst, wird sich dein Leben verändern.

Ich bin dir unendlich dankbar, dass du dich bis zu diesem Punkt auf die Reise gewagt hast. Ich danke dir für deinen Mut bis hierher. So sei es!



*Höre dir die
#LektionDrei
auch an und mache
dir anschließend
Notizen!*



Diese dritte Lektion ist ausgesprochen gehaltvoll und wenn du sie konsequent in deinen Alltag einbaust, wird sie in deinem Leben einen großen Unterschied machen, weil du plötzlich einen Raum für Möglichkeiten schaffst, in dem ungeahnte und unvorhergesehene Dinge geschehen können. Kleine und manchmal sogar große Wunder.

Wir haben uns so sehr daran gewöhnt, zu glauben und davon überzeugt zu sein, dass das Leben so ist, wie wir es sehen, dass wir überhaupt nicht mehr auf die Idee kommen, dass es anders sein könnte.

Wir haben uns so sehr daran gewöhnt, dass uns immer wieder die gleichen Dinge widerfahren, wir immer wieder die gleichen Dinge in Beziehungen, am Arbeitsplatz, in Freundschaften, mit unseren Pferden, beim Einkaufen oder Autofahren erleben, dass wir überhaupt nicht mehr auf die Idee kommen, dass es vielleicht unsere eingeschränkte Wahrnehmung und die damit einhergehende Interpretation der einzelnen Situationen ist, die ein Ereignis in seinem Fortgang festlegt.

Ich will das Beispiel der Lektion aufgreifen, um zu verdeutlichen, was ich meine. Wenn du wütend den Laden verlassen hättest, weil die Verkäuferin dich nicht wahrgenommen hat, wie wäre deine Geschichte weitergegangen? Du wärst vermutlich wütend oder verletzt gewesen. Im festen Glauben, mit dieser Wahrnehmung der Situation vollkommen richtig zu liegen, hättest du dich entweder darin bestätigt gesehen, dass du nie beachtet wirst, oder dass alle anderen Menschen unfähig sind. Je nachdem, wie deine Interpretation der Situation ausgefallen wäre.

Auf jeden Fall hättest du aber die Möglichkeit verpasst, dass sich dir die Verkäuferin mit einem strahlenden Lächeln zuwendet. Froh, die anderen Kunden bedient und nun Zeit für dich zu haben.

Schaffen wir einen Raum für Möglichkeiten, indem wir es sogar für möglich halten, dass die Verkäuferin vielleicht zu uns hingesehen hat, wir das nur nicht wahrgenommen haben, weil wir alles, was geschieht, immer in unser bekanntes Wahrnehmungsmuster einordnen. Sind wir es gewohnt, nicht wahrgenommen, ausgegrenzt oder schlecht behandelt zu werden, sammelt unser Verstand bevorzugt Informationen, die diese Annahme bestätigen.

Lernen wir aber, uns auf die reine Wahrnehmung der Situation zu beschränken, schaffen wir einen Raum für die Möglichkeit, andere Informationen zu sammeln, wodurch wir andere Erfahrungen machen können, was letztlich unser Selbstbild und dadurch unser gesamtes Leben verändern wird.

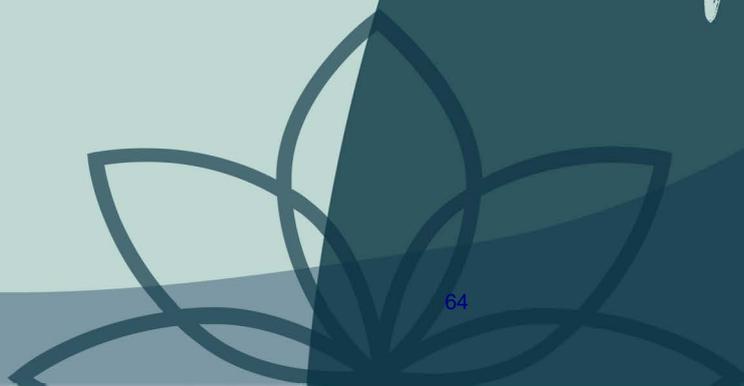
*Halte einen Moment inne und
nimm dir Zeit, in Stichpunkten festzuhalten, was du aus
diesen ersten drei Etappen für dich mitnimmst:*

*Herzlichen
Glückwunsch!*

Du hast Dein

Versprechen

gehalten.





Unbernaturliche Hilfe

»Wer sich der Berufung nicht verschlossen hat, begegnet auf seiner Fahrt zuerst einer schützenden Figur, oft einem kleinen alten Weiblein oder alten Mann, die ihn mit Amuletten gegen die Kräfte der Drachen, die er zu bestehen haben wird, versieht.«

J. Campbell, »Der Heros in tausend Gestalten«, S. 83

Diese helfende und schützende Figur ist fester Bestandteil von Mythen und Märchen. Aber auch in vielen Filmen gibt es einen Menschen, ein Wesen oder ein Tier, welches dem Helden hilfreich zur Seite steht und ihn oder sie dadurch in die Lage versetzt, ihre oder seine Aufgabe erfüllen zu können.

Diese Ansätze und Konzepte gehen also davon aus, dass wir die entscheidende Hilfe und Unterstützung außerhalb von uns finden können. Ein Eindruck, den wir auch im Leben sehr häufig haben. – Selbstverständlich helfen uns Freunde, Familie und andere liebe Menschen, mit Situationen umzugehen, die uns etwas abverlangen, herausfordern und manchmal sogar überfordern. Sie stehen uns mit Rat und Tat zur Seite, nehmen uns Dinge ab, sorgen für uns, wenn wir dazu zeitweise selbst nicht in der Lage sind, nehmen uns in den Arm, hören uns zu, haben Verständnis für unsere Sorgen und unseren Kummer und stellen uns Ressourcen zur Verfügung, über die wir im Augenblick vielleicht selbst nicht verfügen. Kurzum: Sie tragen dazu bei, dass wir uns in der Welt sicher, geborgen und unterstützt fühlen.

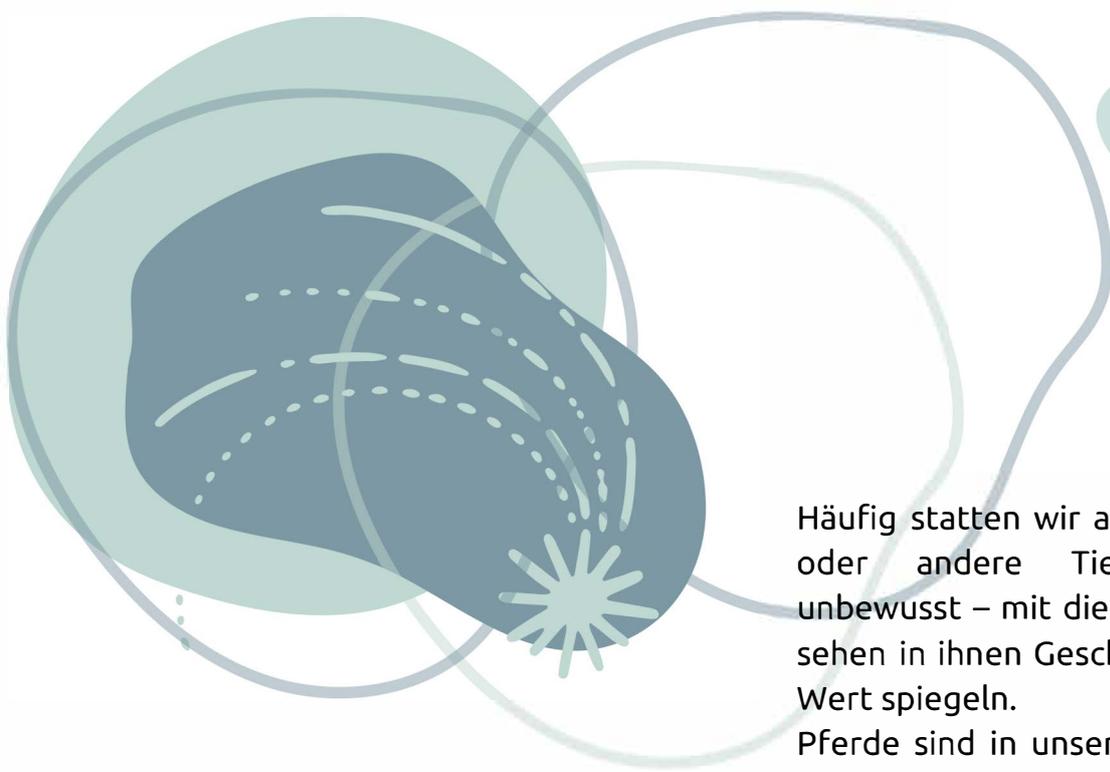
So etwas erleben zu dürfen ist wunderschön und eine unglaublich bereichernde und stärkende Erfahrung. Wir Menschen sind soziale Geschöpfe und ohne diese Interaktion könnten wir vermutlich auf Dauer nicht überleben. Wir benötigen die Gemeinschaft!

Wir benötigen die Gemeinschaft!

Es ist dennoch entscheidend, zu erkennen und zu erfahren, dass die wesentliche Kraft, die es uns ermöglicht, mit Herausforderungen umzugehen, in uns selbst liegt und auch nur dort gefunden werden kann. Menschen aus unserem Umfeld können uns inspirieren, sie können uns beraten, sie können uns Mut zusprechen und sie können an unserer Seite sein, wenn wir einen Tiefschlag erleben. Sie können uns bei unseren Herausforderungen und Prüfungen begleiten. Sie können diese aber nicht für uns bestehen!

Wir allein sind dafür verantwortlich, aus welchem Blickwinkel wir unser Leben wahrnehmen. Ebenso, wie wir dafür verantwortlich sind, einen Weg zu finden, unseren Schmerz zu heilen, unsere Wut aufzulösen, unsere Liebe in die Welt zu tragen, unsere Freude auszudrücken, unsere Begabungen zu leben und uns selbst zu lieben. All das kann uns kein anderer Mensch abnehmen – selbst wenn er oder sie das wollte!





Es geschieht jedoch nicht selten, dass viele Menschen genau das glauben. Sie verlagern die Erfüllung ihrer Wünsche und Sehnsüchte ins Außen und erwarten von ihrem Partner die Befriedigung ihrer Bedürfnisse und die Heilung erlittener Verletzungen. Nicht selten statten sie diesen Menschen mit der Macht aus, sie an ihrer selbst statt zu lieben. Eine solche symbiotische Beziehung lässt jedoch keinen Raum für wirkliche Freiheit und wahre Liebe.

Häufig sehen wir in dem anderen nicht den einzigartigen Menschen, der er ist, sondern nur den Menschen, der die Macht hat, uns zu heilen, uns zu trösten, unser Leid zu lindern und uns als liebenswert zu empfinden. Eine solche Beziehung basiert in erster Linie auf einer kindlichen Erwartung. Aus der eigenen empfundenen Hilflosigkeit heraus verlagern wir die Erfüllung unserer existentiellen Bedürfnisse ins Außen, anstatt zu realisieren, dass wir nun erwachsen sind und für uns selbst sorgen können.

Häufig statten wir auch unsere Pferde oder andere Tiere – natürlich unbewusst – mit dieser Macht aus: Wir sehen in ihnen Geschöpfe, die unseren Wert spiegeln.

Pferde sind in unserer Gesellschaft zu einer gigantischen Projektionsfläche für alle möglichen Sehnsüchte und Bedürfnisse geworden. Wir definieren uns über sie und durch sie. Sie werden zu Heilern, zu spirituellen Führern, zu Sportgeräten, zu Freizeitpartnern und zu Gegenständen der Selbstdarstellung in sozialen Netzwerken.

Dabei vergessen wir, dass sie eigenständige Wesen sind. Hochsensible Steppentiere, die durch die von uns für sie vorgesehene Art und Weise zu leben ihre Autonomie eingebüßt haben und mit uns, einem Raubtier, zwangsvergesellschaftet wurden.

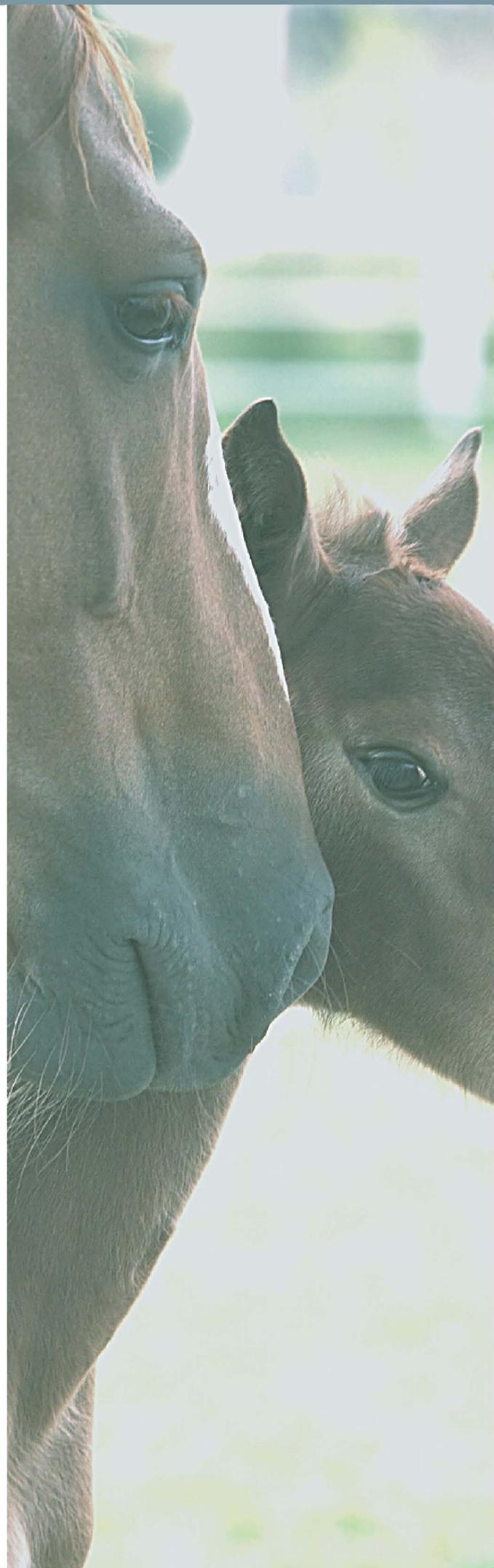
Wir identifizieren uns mit ihnen. Mit ihrer Anmut, ihrem Bedürfnis nach Zugehörigkeit und Sicherheit, mit ihrer Kraft, ihrem Sanftmut, ihrer Stille. Aber auch mit ihrem Leid und ihrem Schicksal, häufig unverstanden zu sein, aus welchem wir sie befreien wollen.

Pferde geben uns die Möglichkeit, bessere Menschen zu sein! – Wir sollten uns jedoch davor hüten, unsere kindlichen Bedürfnisse und Nöte auf sie zu projizieren!

Dass wir häufig einfach nur älter statt erwachsen geworden sind, kann sehr viele Ursachen und Gründe haben. Eine früh empfundene Verunsicherung, Verletzung, Angst oder Überforderung und ein mangelnder Selbstwert können zur Folge haben, dass wir uns nichts zutrauen und uns nur zaghaft oder gar nicht aufmachen, um unser Leben in die eigenen Hände zu nehmen.

Wenn wir aber wirklich lieben wollen und unser Gegenüber, egal, ob es sich dabei um unseren Partner, unser Kind oder unser Haustier handelt, nicht nur als Verlängerung von uns selbst wahrnehmen möchten, dann müssen wir lernen, uns selbst zu lieben und uns als etwas Vollkommenes zu empfinden. Tun wir das nicht, wird es uns nie gelingen, das andere Wesen um seiner selbst willen zu schätzen, sondern in ihm immer nur die Bedeutung sehen, die es für uns hat!

Ich finde es immer erstaunlich, dass der Satz aus der Bibel „Du sollst deinen Nächsten lieben wie dich selbst“ (Matthäus 22,34–40) im Wesentlichen so verstanden wird, als würde er uns dazu auffordern, andere zu lieben und uns anderer Menschen selbstlos anzunehmen. Das tut dieser Satz *auch*. Aber der wesentliche Kern dieser Botschaft wird häufig außer Acht gelassen: Wir sollen unsere Nächsten so lieben *wie uns selbst*. Setzt die Fähigkeit, einen anderen zu lieben, also nicht voraus, dass wir uns zunächst selbst lieben? Wie können wir da also annehmen, dass wir diese Macht, uns zu lieben, ins Außen verlagern könnten, ohne unsere Fähigkeit, ein anderes Wesen aus ganzem Herzen lieben zu können, einzubüßen? Liebe und Nächstenliebe sind grenzenlos machtvolle Gefühle, welche in der Lage sind, unglaubliche Veränderungen zu bewirken. Aber wir müssen damit – wie bei so vielen anderen Dingen auch – bei uns selbst beginnen.



Ohne Selbstliebe ist die Liebe,
die wir schenken können,
niemals selbstlos

Coaching Übung 8

Ein liebevoller/wertschätzender Brief an mich selbst

Wahrscheinlich wirst du schon bei der Vorstellung dieser Übung innerlich aufstöhnen. Sie kommt dir vielleicht albern oder sehr schwer vor. Auch wenn du den allergrößten Widerstand gegen diese Übung hast, bitte ich dich dennoch, sie zu machen. – Und wenn du nur einen einzigen Satz schreibst!

Schreibe an dich selbst einen Brief, wie du dir wünschen würdest, einen zu erhalten. Vergiss, dass du selbst schreibst, und schreibe alles auf, was dich grenzenlos glücklich machen würde, wenn du es in einem Brief an dich lesen würdest. Schreibe dir den Brief, den du schon immer einmal bekommen wolltest!

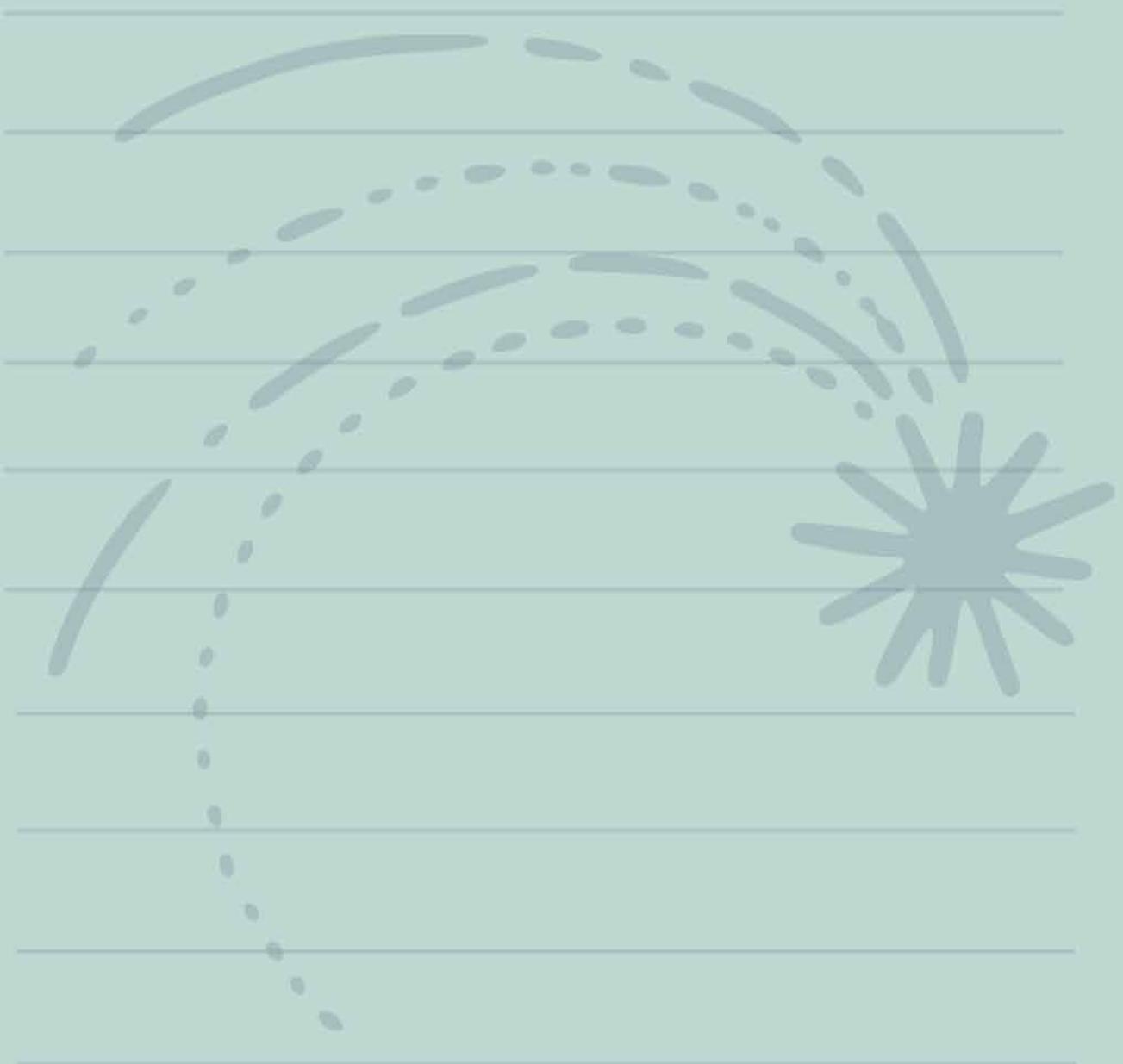
Coaching-Anmerkung:

Verzichte darauf, dass dir irgendwas peinlich sein könnte. Bescheidenheit hat nichts damit zu tun, dass wir uns dafür schämen, wer wir sind, und unser Potenzial unter den Scheffel zu stellen. Bescheidenheit ist die Einsicht dessen, dass alles, was wir sind, was wir erfahren und was wir leben dürfen, ein Geschenk ist, welches wir dankbar und voller Liebe annehmen.

Coaching Übung 9

Ein liebevoller Brief an mein Pferd

Diese Übung fällt dir vermutlich leichter. Aber auch wenn wir uns sicher sind, unser Pferd zu lieben, wird diese Übung unseren Blick dafür schulen, wo wir das Pferd um seiner selbst willen lieben und wo wir es für das lieben, was es uns schenkt. Es ist natürlich in Ordnung, wenn wir lieben, was es uns schenkt. Ich würde dir jedoch ans Herz legen, bei deinem Brief auf die Ausgewogenheit zu achten. Achte darauf, dass du ebenso viele Dinge beschreibst, die dein Pferd ausmachen, wie du Dinge beschreibst, die mit dir in Zusammenhang stehen.



Warum fällt es uns so schwer, uns zu lieben?

Es fällt uns schwer, weil wir uns allein, isoliert und vom Mangel behaftet fühlen. Wir haben es verlernt, die Verbindung zu allem, was uns umgibt, zu empfinden, so wie wir das als Kinder getan haben. Anstatt von hilflosen Geschöpfen, die sich mit allem verbunden fühlen, zu selbstständigen Geschöpfen heranzuwachsen, die sich mit allem verbunden fühlen, sind wir zu Geschöpfen herangewachsen, die sich häufig immer noch hilflos fühlen und in einer Welt der Trennung leben, in der es keine Verbundenheit im Sinne eines »Eins-Seins« gibt.

Das führt besonders bei Tieren im Allgemeinen und bei Pferden im Besonderen zu allerlei Missverständnissen. Pferde leben in einer Welt der vollkommenen Verbundenheit. Sie benötigen die Geste nicht zwingend, um die Intention des Gegenübers zu erkennen, da sie über andere »Kanäle« verfügen.

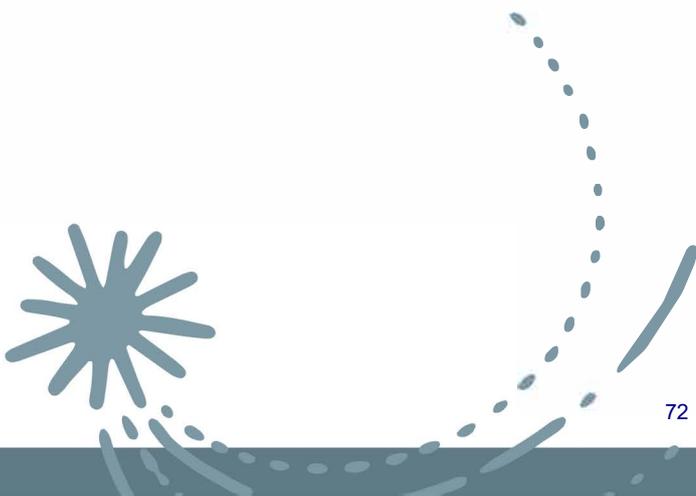
Wir verfügen ebenfalls über diese Kanäle, aber wir haben es verlernt, unseren Fähigkeiten jenseits der Ratio zu vertrauen. Dabei sind es genau die Dinge, die sich abseits des Verstandes abspielen, die uns bereichern, uns mit Glück und Freude erfüllen, und uns mit einer Tiefe erfüllen, die uns durch den Tag trägt und uns mit einer Leichtigkeit ausstattet, mit der uns alles gelingen kann.

Vierte Lektion

Höre dir nun die vierte Lektion an, die du unter #LektionVier findest. Bei dieser Lektion handelt es sich um eine extrem kraftvolle Meditation. Nimm dir eine Stunde Zeit, in der du ungestört bist. Wenn du magst, zünde dir eine Kerze an und wähle einen gemütlichen Platz.

Nimm dir anschließend Zeit für Notizen. Aber achte darauf, das Erlebte nicht zu analysieren, sondern gib dem Gefühl, welches diese Meditation in dir auslöst, Raum.

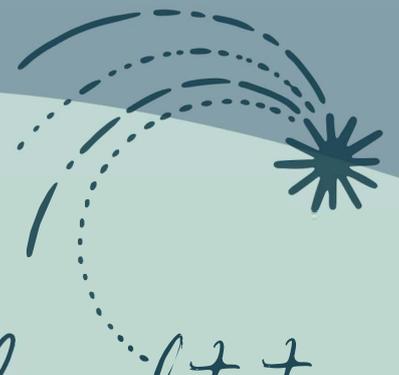
Wenn du kannst, dann nimm dir jeden Morgen einen kurzen Moment Zeit, um das Licht und das Gefühl der Verbundenheit in dir lebendig werden zu lassen und in deinen Tag mit hineinzunehmen. Wenn du merkst, dass du wieder in den Zustand der Trennung, des Zweifels und der Angst hineingleitest, nehme dir unbedingt Zeit, um dir die Meditation erneut anzuhören.





Vierte Lektion

#LektionVier



Sternenstambmeditation

*»Du
bist verbunden mit
allem, was ist.
Trennung ist eine
Illusion.«*



Wie oben bereits erwähnt, verfügen Tiere über Sinne, durch die es ihnen möglich ist, im nicht sichtbaren Bereich Informationen auszutauschen und zu erhalten. Wir vergessen im Zusammensein mit unseren Pferden aber sehr häufig, dass sie über diesen »siebten« Sinn verfügen, und verlassen uns nur auf unsere Gesten, Worte und Handlungen, anstatt unserer Intention, unseren inneren Bildern und unserer Energie zu vertrauen.

Um uns in die Lage zu versetzen, ein wenig mehr auf der Ebene zu kommunizieren, auf der unsere Pferde miteinander kommunizieren, geht es im Folgenden darum, ein Gefühl für deine eigene Energie zu bekommen und ein Bewusstsein für die Interaktion mit deinem Umfeld zu erlangen. Diese Übungen werden dir helfen zu erkennen, wie sehr die Erfahrungen, die du machst, mit dem, was du »ausstrahlst«, zusammenhängen.

Zunächst geht es darum, deine eigene Energie wahrzunehmen und so dein Bewusstsein dafür zu schulen, was du dadurch unbewusst an Informationen an dein Umfeld schickst. Denn auch wenn wir Menschen es verlernt haben, uns dieser Form des Informationsaustausches bewusst zu sein, nehmen wir diese feinen Botschaften sehr wohl wahr. Dies führt dann zu Aussagen wie: »Ich weiß auch nicht, in ihrer Gegenwart fühle ich mich einfach nicht wohl«, »Er muss nur den Raum betreten und schon bekomme ich schlechte Laune«, »Sie ist immer so angespannt, auch wenn sie die ganze Zeit lächelt«, »Irgendwie zieht mich ihre Anwesenheit immer runter«, »Die macht mich total zappelig.«

Nicht nur unsere Pferde, sondern auch wir verfügen also über diese feinen Sinne und tauschen darüber – wenn auch unbewusst – Informationen aus. In unserem Alltag kommt davon zwar nicht mehr allzu viel bei uns an, aber wir alle haben schon mindestens einmal so etwas erlebt und empfunden. Machen wir uns nun bewusst, dass unsere Pferde diese Informationen immer empfangen können – es sei denn, sie haben sich schon abgeschottet oder sind vollkommen abgestumpft, um irgendwie in der Welt der Menschen zurechtzukommen –, erkennen wir, wie wichtig es ist, dass wir ein Bewusstsein für unsere Energie und für das, was wir senden, bekommen.

Wir haben jedoch selten ein Gefühl für unseren Energie-Level und müssen unser Bewusstsein dafür erst schulen. Wir nehmen uns zum Beispiel häufig als ruhig und entspannt wahr, obwohl wir unterschwellig vielleicht immer noch auf Hochtouren laufen. Pferde reagieren auf diese unterschwellige Energie und werden in unserer Gegenwart möglicherweise angespannt und nervös sein, wollen nicht still stehen, rennen uns unter „dem Hintern“ weg, traben an der Longe gleich an – oder wenden sich ab, wenn wir die Koppel betreten. Gewöhne dir daher an, die Reaktionen deines Pferdes auf dich immer genau zu beobachten. Dies kann dir sehr viel Aufschluss über deinen tatsächlichen „Energie-Level“ geben.

Die neutrale Energie

Wenn wir mit Pferden arbeiten, und sei es auch nur in unserer Freizeit mit unserem eigenen Pferd, dann sollten wir uns in der Fähigkeit, eine neutrale Energie auszusenden, üben. Sharon Wilsie beschreibt das in ihrem Buch *Sprachkurs Pferd* im Kapitel »Die fünf Stufen der Intensität« sehr anschaulich. Ich kann dieses Buch jedem nur ans Herz legen! (Wilsie, Sharon & Vogel, Gretchen: *Sprachkurs Pferd*, Kosmos, Stuttgart 2018).

Die neutrale Energie entspricht der Energie, mit der Pferde auf der Weide stehen und grasen. Sie sind entspannt, es gibt keinen Grund zur Besorgnis und sie fühlen sich sicher. In dieser neutralen Energie sollten wir sein, wenn wir nichts von unserem Pferd erwarten oder sobald es auf unsere Anfrage (reiterliche Hilfe oder Signal bei der Bodenarbeit) reagiert hat.

Um ein Gefühl für diese neutrale Energie zu entwickeln, ist es eine schöne Übung, sich zu seinem Pferd in die Box oder auf die Weide zu begeben und einfach nur Zeit mit ihm zu verbringen. Sich eine Pause zu gönnen und miteinander zu sein, ohne etwas zu erwarten. Weder von sich, noch von dem Pferd.

Dies schafft Raum, um zu beobachten, wie unser Pferd auf unsere Anwesenheit und unsere Bewegungen reagiert. Es schafft Raum, um sein Minenspiel zu studieren, seine Interaktion mit anderen Pferden zu beobachten und auf diese Weise ein wenig mehr zu verstehen, wie das eigene Pferd seinen Raum einfordert und wie es reagiert, wenn ein anderes Pferd Raum fordert.

Beobachte und beantworte für dich, ob dein Pferd eher ein ängstlicher Typ ist oder ob es seinen Raum mit Nachdruck einfordert. Wie fein ist dein Pferd? Reagiert es erst subtil und in feinen Stufen, bis es schließlich mit angelegten Ohren und vorgestrecktem Hals oder einem angedeuteten Tritt seine Interessen durchsetzt? Oder setzt es sie überhaupt nicht durch und macht widerspruchslos Platz?



Es ist wichtig zu wissen, ob dein Pferd in kleinen Stufen reagiert oder eher schnell zur großen Geste greift. Ein Pferd, welches in feinen, sehr kleinen Stufen beginnt, wird wenig Verständnis dafür haben, wenn du deine Anliegen schnell in großen Gesten vorträgst. Es wird sich in deiner Nähe schnell verunsichert fühlen und stets nervös bemüht seinen Abstand zu wahren. Wenn es das nicht kann, weil es angebunden ist, wird dieses sensible Pferd Stress haben, da es weiß, dass du eine Bitte nicht klein vorträgst und ihm so die Möglichkeit nimmst, zu reagieren, bevor du es zum Beispiel in die Seite piekst oder ihm gar einen leichten Klaps gibst, damit es zur Seite tritt.

Sensible Pferde empfinden eine solche Berührung als Verletzung. Sie sind bereit, auf einen Fingerzeig zu reagieren. Sie müssen aber auch die Chance bekommen, durch einen Fingerzeig gefragt zu werden!

*Raum für spontane
Gedanken!*

Coaching Übung 70

Beobachte dein Pferd

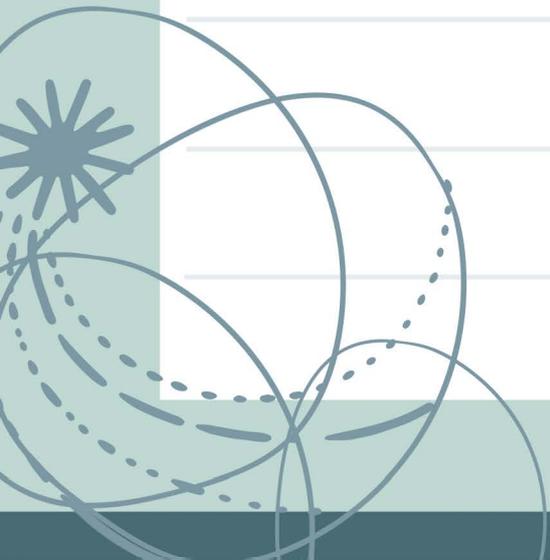
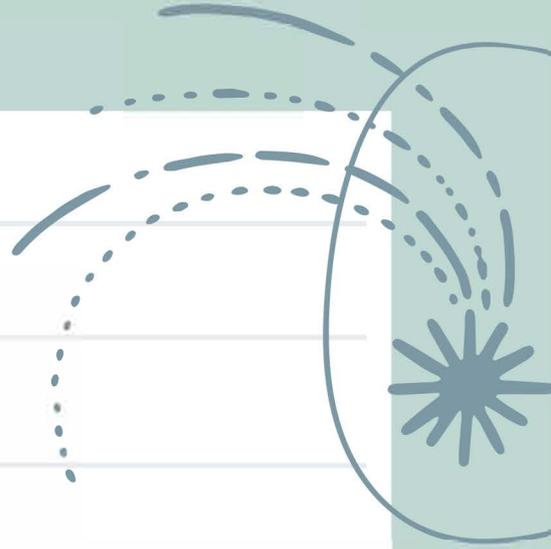
Verbringe mit deinem Pferd eine Zeit von zehn bis zwanzig Minuten oder länger, ohne dass du etwas von ihm erwartest. Setze dich zu ihm in die Box, an den Rand des Paddocks oder auf die Weide.

Setz dich nur zu deinem Pferd in die Box, wenn es sich mit dir auf diesem engen Raum wirklich sicher fühlt und wenn es dir gelingt, dort zu sitzen und wirklich nichts zu erwarten. Wenn du dir bei beidem nicht sicher bist, wähle lieber eine Situation, in welcher dein Pferd über den Abstand, den es zu dir haben möchte, frei entscheiden kann.

Es geht nicht darum, die Erfahrung zu machen, dass sich dein Pferd in deiner Nähe wohlfühlt. – Vielleicht ist diese Erfahrung ein Geschenk dieser Übung. – Aber in dieser Übung geht es in erster Linie darum, dass dein Pferd die vollkommene Freiheit erhält, auszudrücken, wie es sich in deiner Nähe fühlt, und du beobachtest, wie es das zum Ausdruck bringt.

Weiterhin geht es darum, zu beobachten, wie dein Pferd in seiner Gruppe oder mit dir interagiert. Nutze die oben beschriebenen Anregungen und notiere deine Beobachtungen.

Lined writing area with 18 horizontal lines.



Wie präsent bin ich?

Neutrale Energie ist nicht Schläffheit! Wir sind vollkommen präsent! Das heißt, wir nehmen alles wahr und sind jederzeit in der Lage, auf sich verändernde Gegebenheiten, blitzschnell zu reagieren und unseren Raum und vielleicht sogar unser Leben zu verteidigen. Dennoch sind wir vollkommen friedfertig, ruhig, tiefenentspannt und vollständig im Moment. Wir sind *gegenwärtig*.

Als Einleitung zur letzten praktischen Übung dieser Etappe möchte ich auf ein Beispiel aus meinem Buch *Das Kleingedruckte zwischen Mensch und Pferd* zurückgreifen und einen wesentlichen Unterschied verdeutlichen. Den Unterschied zwischen Präsenz und Verhalten. Es gibt sagenhafte Pferdemenchen. 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. Dieses Sein wiederum drückt sich durch ihr Verhalten aus.

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.

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. Stellen wir einen dieser mit Einkaufstüten bepackten Menschen, der achtlos in uns hineinrempelt, zur Rede, ist er 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 eindringt, 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 irgendwie 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 Einkaufsstüten hat hingegen gelernt, dass wir Stress machen, wenn er uns zu nahe kommt. Er würde unserem Ansinnen, plötzlich ein Gespräch mit ihm zu beginnen, sicher eher misstrauisch und verhalten nachkommen.

Bedenken wir, wen Pferde als ihre »Leittiere« auswählen. Es sind nicht die, die für unnötigen Ärger und Stress sorgen, sondern die, welche durch ihre ruhige und beständige Art Führungskompetenz beweisen.

Herausragende Pferdemenschen besitzen meiner Beobachtung zufolge eine 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. Ihre Präsenz ist untrennbar mit ihrem Selbst verknüpft! Das Verhalten dieser Menschen zu imitieren, wird daher nicht dazu führen, dass die Pferde uns so wahrnehmen, wie sie diese Koryphäen wahrnehmen. Es wird bestenfalls dazu führen, dass sich die Pferde 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 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 des Gefühls, 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. Wo liegt aber der Unterschied eines solchen Auftretens zu wahrer Präsenz? Präsenz ist per Definition die bewusst wahrgenommene Gegenwärtigkeit. 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 im »Hier und Jetzt«



Im Bauch des Walfischs

»Die Vorstellung, dass die Überquerung der magischen Schwelle in eine Sphäre der Wiedergeburt führt, findet in der ganzen Welt ihre Darstellung im Bild des Walfischbauches, das in der Tat Symbol des Mutterschoßes ist. Anstatt die Mächte der Schwelle zu besiegen oder niederzuschlagen, wird der Held ins Unbekannte geschlungen und scheint getötet zu sein.«

J. Campbell, »Der Heros in tausend Gestalten«, S. 103

FÜNFTETEAPPE

Die große Herausforderung der Heldenreise besteht im Vordringen in unbekannte Bereiche.

Folgt man Campbells bildlicher Sprache, so droht der Held in diesen unbekanntem Bereichen verschlungen zu werden und scheint verloren. Um sich zu retten, muss er sich selbst überwinden. Er wird durch Herausforderungen gezwungen, sich nicht nur den Prüfungen im Außen, sondern auch seinen Schattenseiten, die häufig mit vergangenen Ereignissen verbunden sind, zu stellen.

Im übertragenen Sinne geschieht genau das, wenn wir dem Ruf unseres Pferdes folgen. Wir können nicht präsent und gegenwärtig sein, wenn wir in der Vergangenheit verhaftet sind! – Nun mögen wir vielleicht denken, dass wir gar nicht in der Vergangenheit verhaftet sind. Halten wir also einen Moment inne und wenden uns den Empfindungen zu, die unsere alltäglichen Handlungen prägen. Wie viele von ihnen haben ihren Ursprung in der Gegenwart?

Und wie viele basieren auf einer Erfahrung, die wir in der Vergangenheit gemacht haben?

Es ist wichtig, dass wir das in Erfahrung bringen und so wissen, wo wir stehen!

Wir können unseren Platz in der Gegenwart nur einnehmen, wenn wir beginnen zu erkunden, wo wir noch mit vergangenen Erfahrungen verwoben sind und dadurch unserer Gegenwart nicht frei gegenüber treten können.

Fünfte Lektion

Höre dir nun die fünfte Lektion, »Standortbestimmung«, an, die du unter #LektionFünf findest. Es handelt sich hier um eine Lektion, die eine Übung beinhaltet. Du findest diese Übung auch im Anschluss. Höre dir aber unbedingt zuerst in aller Ruhe die Lektion an, bevor du beginnst, die Fragen zu beantworten.



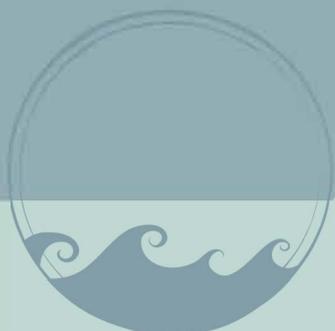


Fünfte Lektion

#LektionFünf

Erste Frage: Was leitet mich? Nach welchen Motiven treffe ich meine Entscheidungen?
Auf welcher Grundlage fälle ich eine Entscheidung?

»Welchen Platz nehme ich in der Partnerschaft mit meinem Pferd ein?«



Zweite Frage: Was treibt mich an? Was ist für mich der Grund, jeden Morgen aufzustehen und der Welt und dem Leben zu begegnen?

Standortbestimmung

Dritte Frage: Welches Gefühl dominiert in meinem Leben? Mache eine Strichliste für jedes Gefühl eines Tages. Schau dann, welches Gefühl am Ende des Tages die meisten Striche hat. Welches Gefühl begegnet dir im Verlauf eines Tages am häufigsten?



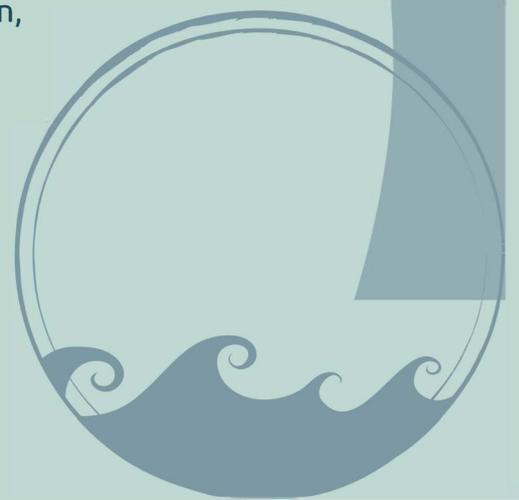
Vierte Frage: Welche Qualitäten zeichnen mich aus? Wir Menschen sind soziale Wesen, auch wenn wir das gern vergessen. Es geht hier um die Frage: Welche Qualität besitze ich, um die Gemeinschaft zu bereichern? Das kann z. B. Empathie oder vorausschauendes Denken und Handeln sein. Das kann die Fähigkeit, gut zu organisieren oder gut planen zu können, sein. Das kann auch sein, dass man ein gutes Händchen für das Geld hat und dadurch für die Gruppe sorgen kann. Welche Qualitäten zeichnen dich aus?



Fünfte Frage: Wonach habe ich Sehnsucht? Was ist mein unerfüllter dunkler Fleck? Die Tür, die man nie öffnen möchte?

Sehnsucht und Schmerz hängen eng zusammen. Wir sehnen uns nach etwas, das wir im Grunde gar nicht erreichen können. Darum sind wir danach so süchtig. Weil wir nie Erfüllung erlangen. Und das hängt meistens damit zusammen, dass das, wonach wir uns sehnen, in der Vergangenheit verhaftet ist. Wenn wir diesen Fleck beleuchten, diese Tür öffnen, dann holen wir dieses Gefühl aus der Vergangenheit in die Gegenwart und sind in der Lage, es zu integrieren und so zu transformieren, dass es Bestandteil unseres täglichen Lebens werden darf und der ehemals dunkle Fleck dann im Licht liegt. Wie das alles transformiert werden kann, das braucht dich im Augenblick gar nicht zu beschäftigen. Darüber musst du dir weder Sorgen noch Gedanken machen. Es wird von allein kommen. Für den Moment ist es einfach nur wichtig, deinen dunklen Fleck zu erkennen. Zu wissen, was hinter dieser Tür liegt. Das kann ein Glaubenssatz sein, eine Annahme über dich selbst, ein ganz konkreter Gedanke, ein ganz konkretes Erlebnis.

***Was liegt bei dir im Verborgenen?
Was ist dein dunkler Fleck?«***



Perspektivwechsel

Und nun bitte ich dich, den nächsten Schritt zu tun und das zu tun, was uns als Menschen auszeichnet: Ich bitte dich zu abstrahieren.

Übertrage die Antworten auf diese fünf Fragen auf deine Beziehung zu deinem Pferd. Du wechselst also die Perspektive und betrachtest deine Eigenschaften aus den Augen deines Pferdes. Du stellst dir vor, du wärst ein Pferd. Was für ein Pferd wärst du? Was kann es auf der Basis seiner Natur als Fluchttier, aus deinen Fähigkeiten und Fertigkeiten für sich selbst ableiten? Bist du für das Pferd jemand, mit dem es Spaß haben kann? Bist du jemand, bei dem es sich sicher fühlen kann? Oder bist du eher jemand, bei dem es verunsichert und gestresst ist? Blicke mit den Augen und den Eigenschaften eines Pferdes auf deine Eigenschaften und frage dich: „Was für ein Pferd wäre ich?“

Nimm dir für diese Übung so viel Zeit, wie du benötigst. Das kann zwei Wochen dauern, das kann drei Wochen dauern – oder noch länger. Und mach dir keine Sorgen, wenn du einige Fragen noch nicht beantworten kannst oder es dir vielleicht nicht gelingt, deine Eigenschaften und wie du bist aus der Sicht deines Pferdes zu sehen. Das ist völlig normal! Es ist nicht leicht, einen Perspektivwechsel zu vollziehen!

Wenn dir die Übung schwerfällt, nimm dir die Zeit, die du benötigst. Du hast alle Zeit der Welt! Du kannst dir diese Seiten kopieren und sie so oft neu beantworten, bis du das Gefühl hast: »Jetzt passt es!« Oder du kannst sie einfach zu einem anderen Zeitpunkt machen.

*Vielleicht hilft es dir,
einen Blick auf die
Struktur natürlicher
Herden zu werfen, um
dir darüber klar zu
werden, was für ein
Pferd du wärst.*



Die Struktur einer natürlichen Herde

von
Vanessa Spaeth

Die Autorin bereiste Großbritannien, die Mongolei, Bosnien, Frankreich und Portugal, um dort Pferdeherden in der freien Wildbahn zu beobachten, und begleitete u.a. Marc Lubetzki auf zwei seiner Reisen.

Es ist mir eine große Freude, dir einen kleinen Einblick in das Leben von wild lebenden Pferden zu geben. In welchen Strukturen leben Pferde, wenn sie frei entscheiden können? Wie setzen sich die Herden im Kleinen zusammen und wie sieht ein Kontakt zwischen verschiedenen Herden, die sich einen Lebensraum teilen, aus? Im Leben der Pferde bildet die Herde für ihre Mitglieder immer den größten Schutzraum. Sie hat von Natur aus die Aufgabe, allen Tieren einen sicheren Ort zu geben, in dem sie ihren Platz haben und in Ruhe leben können. Um dieses sichere Gefüge zu erhalten, haben die Pferde in den Herden verschiedene Aufgaben. Ähnlich einer Familie, die ihre Strukturen hat und braucht, um für ihre Mitglieder ein vertrauter und ruhiger Ort zu sein.

Eine Herde, wenn sie natürlich entsteht, ist ein homogenes Netzwerk, was aus verschiedenen Charakteren besteht. Jedes Pferd hat dabei seine eigene Rolle und übernimmt verschiedene Aufgaben. Diese Flexibilität ermöglicht ein harmonisches Zusammenleben. Festgelegte Hierarchien, wie wir sie manchmal vermuten, konnte ich bei frei lebenden Pferdeherden nicht beobachten. Allerdings muss man natürlich zwischen den unterschiedlichen Aufgaben von Hengsten und Stuten unterscheiden, wobei die Verteilung nichts mit Hierarchie zu tun hat.

Eine natürlich gewachsene Herde hat mehrere Mitglieder. Eine normal große Herde in Freiheit besteht meistens aus acht bis vierzehn Pferden, die dann wie eine Familie zusammen leben. Es gibt auch Herden mit bis zu sechzig Mitgliedern, was allerdings eher selten ist, da diese Größe einen sehr starken Charakter des Hengstes voraussetzt.



In der Herde lebt ein Althengst zusammen mit seiner Lieblingsstute. Auf diese Beziehung werde ich später etwas ausführlicher eingehen. Neben diesem Paar gibt es weitere Stuten mit ihren Jungtieren und mehreren Jährlingen. Manchmal leben auch weitere Hengste in der Herde, die vom Althengst geduldet werden und sogar ihre eigenen Stuten haben können. Sie übernehmen aber nicht die Aufgaben des Althengstes.

Die meisten Junghengste verlassen später die Herde, um ihre eigene Herde zu gründen. Wenn Junghengste ihre Stute nicht direkt finden, bilden sich sogenannte Bachelor-Gruppen, in denen drei oder mehr junge Hengste zusammenleben, bis sie ihre erste Stute gefunden haben und selbst eine Familie gründen.

Der Hengst

Der Umfang einer Herde hängt sehr stark vom Charakter des Hengstes ab, da die Gründung einer Herde in seiner Verantwortung liegt. Ein Hengst mit einem starken Charakter wird kein Problem damit haben, die Verantwortung für eine größere Herde zu übernehmen, und das auch anstreben.

Von Geburt an mit seinem eigenen Charakter und somit seinem Potenzial, aber auch seinen Grenzen vertraut, entscheidet er, wie er die Zusammensetzung der Herde vornimmt, da eine harmonische und ausbalancierte Gemeinschaft das Fundament für die Sicherheit der Gruppe und das Überleben jedes einzelnen Mitglieds darstellt. Ist ein Hengst also eher ruhig und vielleicht mit weniger Energie und Aktivität ausgestattet, wird er die Größe seiner Gruppe seinem Charakter anpassen und eine bestimmte Anzahl an Pferden zu seiner Familie zählen.



Ruhige, charakterstarke Hengste führen eine größere Herde als Hengste, die einen »nervöseren« Charakter haben und mit weniger Pferden ausgelastet sind, um die Harmonie der Herde zu erhalten. Auch schon ein Hengst und eine Stute können eine Herde bilden. Möglicherweise fängt er auch mit einer kleinen Gruppe an und vergrößert sie Jahr um Jahr mit steigender Erfahrung. Und genauso verkleinert er seine Herde vielleicht wieder, wenn er älter wird.

In Portugal durfte ich einen sehr charismatischen braunen Hengst über mehrere Tage beobachten, der vier Stuten, zwei davon mit ihren Fohlen, bei sich hatte welche er sicher und souverän durch ein Gebiet führte, in welchem es noch Wölfe gibt. Durch das Vertrauen und die hohe Aufmerksamkeit des Hengstes war die Herde entspannt und jedes Tier konnte sich in der Herde seinen jeweiligen Fähigkeiten entsprechend einbringen. Ein sehr ausbalanciertes und harmonisches Gefüge.

Der Hengst erschafft also das Fundament der Herde. Und die Stuten, die ebenfalls unterschiedliche Charaktere haben, erhalten dieses Fundament.

Die Stuten

Das Fundament stellt die Basis für eine funktionierende Gruppe dar. Auch die Stuten unterscheiden sich natürlich und können aktiver sein oder einen ruhigeren Charakter haben. Ihrem jeweiligen Wesen entsprechend finden sie ihre Position innerhalb der Herde. Es ist schön zu sehen und wichtig zu erkennen, dass die Herde unterschiedliche Charaktere braucht, um in ihrer Energie homogen zu sein. Denn nur in der Balance haben die Tiere die nötige Energie für die Übernahme der Aufgaben. Die Stuten kümmern sich mit all ihrer Kraft und Aufmerksamkeit um ihren Nachwuchs. Das ist natürlich ihre Hauptaufgabe, und um diese zu erfüllen, kann z. B. eine ältere Stute auf die Fohlen aufpassen, während eine andere den Weg zur nächsten Futterquelle anführt. Sie ergänzen sich je nach Situation, immer darauf bedacht, dass alle Tiere in der Herde in Sicherheit sind.

Und sie unterstützen sich gegenseitig. Spürt eine Stute die Unsicherheit ihrer Gefährtin, wird sie immer für sie da sein.

Die Stuten suchen nach geeigneten Wegen, um zu neuen Weidegebieten zu kommen. Dabei geht es, wenn keine Gefahr droht, darum, den energiesparendsten Weg zu finden, der besonders auch für die Jungtiere der Herde leicht zu bewältigen ist.

Alle diese Aufgaben lernen die Fohlen von Geburt an und sie werden später das Zusammenleben in der Herde wie ihre Mütter und der Vater weiterführen. Entweder in der eigenen Herde oder im Gefüge ihrer Ursprungsherde.

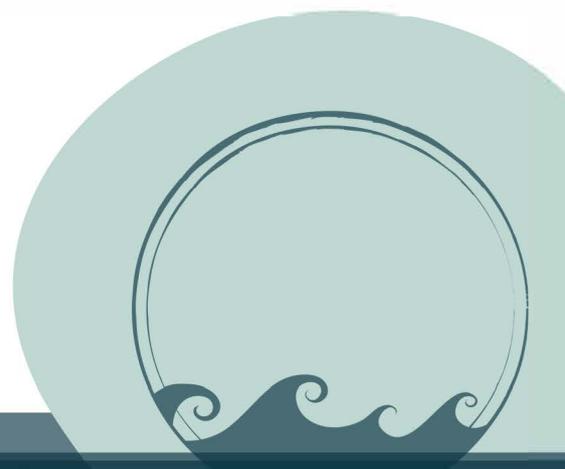
Zwischen den Stuten einer Herde gibt es enge Verbindungen. Zum Beispiel, wenn sich die Tiere schon sehr lange kennen. Vielleicht leben sie seit ihrer Geburt in der gemeinsamen Herde oder ihre Charaktere passen sehr gut zusammen.

Aber auch lockere Verbindungen sind nicht selten. In größeren Herden können wir das häufiger beobachten als in kleineren Gruppen.

Eine Herde ist also immer ein flexibles Gebilde mit dem langfristigen Ziel einer harmonischeren Energie. Solange es keine gefährlichen äußeren Einflüsse gibt, werden die Prozesse im Inneren der Herde von den Stuten bestimmt und in Balance gehalten.

Um die Faktoren von außen, also den Kontakt zu anderen Herden oder möglichen Gefahren, kümmert sich der Althengst. Er sorgt dafür, dass niemand von außen die Harmonie innerhalb der Herde stören kann, während die Stuten für die Harmonie innerhalb der Herde sorgen.

Eine besondere Beziehung haben der Althengst und seine Lieblingsstute zueinander. Sie ergänzen sich meistens. Das heißt nicht, dass sie den gleichen Charakter haben. Bei Pferden könnte man sogar eher sagen: »Gegensätze« ziehen sich an, um sich so perfekt zu ergänzen. Sie sind ein »Leitungsteam« und die Stute an der Seite des Hengstes hat selbst meist weniger engen Kontakt zu den anderen Stuten der Herde. Die Beziehungen sind also so etwas wie ein Netzwerk der Gruppe, was die Zusammenarbeit »effektiv« macht und gleichzeitig das Wohlergehen der Herde fördert. Eine Aufgabe, die sie sich teilen, ist die Erziehung der Junghengste.



Die Präsenz des Althengstes spielt hier eine entscheidende Rolle, denn nur er kann seinen Nachkommen beibringen, mit welchen Eigenschaften sie ihre Herde schützen können und was ihre Rolle innerhalb der Herde ist. Die Jungtiere werden von ihrem Vater langsam, aber sehr präzise an diese Verantwortung herangeführt. Sie beobachten ihn und ahmen sein Verhalten nach.

Während eines Besuchs bei den Przewalski-Pferden in der Mongolei konnte ich dies sehr schön beobachten. Der Althengst entfernte sich ein wenig von der Herde, nachdem er ein Geräusch in naher Entfernung gehört hatte. Der Junghengst folgte dem Vater Schritt auf Tritt und imitierte sein Verhalten.

Der Hengst hat die Umgebung immer im Blick und führt seine Familie bei Gefahr sicher und schnell in ein anderes Gebiet. Er sorgt konsequent dafür, dass sich kein Pferd aus der eigenen Herde entfernt, denn das kann besonders für Jungtiere gefährlich werden. Um dieser Aufgabe gerecht zu werden, braucht der Hengst natürlich die entsprechende Energie, und die hängt wiederum von seinem Charakter ab.

Wie schnell eine Herde ihren Fressplatz wechselt, hängt von der Dynamik innerhalb der Herde ab. Wird die Herde von einem sehr aktiven Hengst geführt, ist die Wanderung vielleicht weiträumiger und die Herde schneller unterwegs.

Ist der Hengst eher ruhig und seine Gruppe kleiner, vollzieht sich der Wechsel in einem kleineren Gebiet und einem etwas mäßigerem Tempo. Die Grundpfeiler des Zusammenlebens sind also beständig, aber die Dynamik innerhalb dieser Struktur ist sehr variabel.

Der Herdenverband

In einem Gebiet, wo Pferde frei leben, gibt es natürlich immer mehrere Herden. Die einzelnen Herden eines Gebiets leben aber nicht getrennt voneinander, sondern bilden in besonderen Situationen einen sogenannten Herdenverband.

Jede Familie organisiert ihren Alltag allein und getrennt von den anderen Herden. Die Herden haben aber auch immer wieder Kontakt zueinander. Dieser Kontakt ist nicht wie ein Familientreffen. Bei Pferden in Freiheit nehmen nur die Althengste der jeweiligen Herde miteinander Kontakt auf. Stuten bleiben normalerweise immer in ihrer Herde und kümmern sich nicht um andere Gruppen.

Der Kontakt zwischen den Althengsten verläuft meistens sehr friedlich und ist dazu da, die Beziehungen im Herdenverband aufrechtzuerhalten. Die Kontaktaufnahme kann dabei sehr energiegeladen sein. Als ich zum ersten Mal beobachtet habe, wie sich zwei Hengste aus verschiedenen Herden begegnen, war ich darauf vorbereitet, dass es eine stürmische Angelegenheit werden wird.

Geprägt von Bildern von kämpfenden Rivalen stellte ich mich auf einen Machtkampf ein. Doch was ich sah, war gänzlich anders. Die Energie zwischen den beiden war sehr hoch, aber nicht, wie ich schnell bemerkte, angespannt. Die beiden begrüßten sich in einem Ritual und ich hatte den Eindruck, dass sie sich schon lange kannten, aber länger nicht gesehen hatten. Es ging also nicht darum, sein Revier zu verteidigen, sondern darum sich zu begegnen.

Zum Abschluss würde ich gern noch auf die Struktur im Herdenverband eingehen. Ein Herdenverband ist der Zusammenschluss von verschiedenen einzelnen Herden innerhalb eines Gebietes.

In Bosnien leben etwa 1500 Pferde frei in den Bergen. Das ist der Herdenverband. Diese große Gemeinschaft besteht aus vielen einzelnen kleineren Herden, die wie oben beschrieben aufgebaut sind.

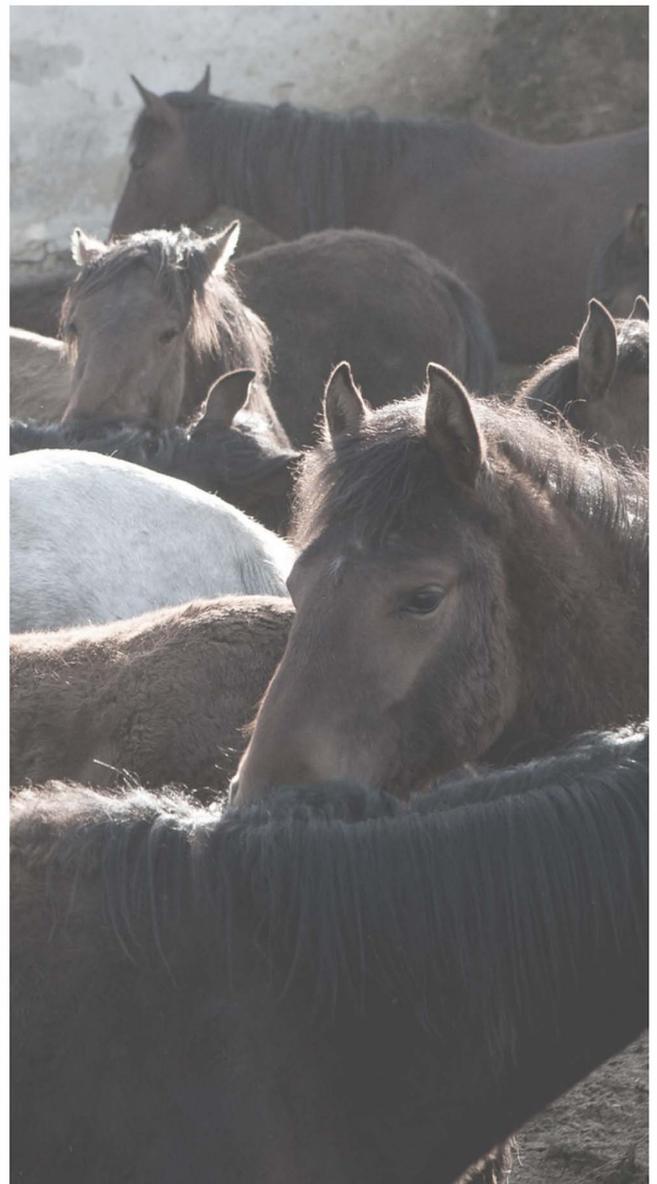
Ich möchte das an einem kleinen Beispiel verdeutlichen. Ende des Sommers gibt es nur noch sehr wenige Wasserstellen im bosnischen Hochland. Alle Pferde sind auf eine verbleibende Wasserstelle angewiesen und ziehen gemeinsam zum Wasserloch, um die Strecke möglichst sicher bewältigen zu können. So schließen sich mehrere Herden zu einem Verband zusammen.

Im Unterschied zum sehr flexiblen Herdengefüge in den kleinen Herden finden wir im Herdenverband eine klar festgelegte Hierarchie. Das bedeutet, die Wanderung verläuft nach bestimmten Regeln und folgt der hierarchischen Ordnung. Es gibt einen Leithengst, meistens ein sehr erfahrener und starker Charakter, der den Herdenverband anführt und dem alle Herden in einer wiederum festgelegten Ordnung folgen. Gruppe für Gruppe. Die einzelnen Herden vermischen sich dabei nicht. Die Stuten sorgen innerhalb ihrer Herde für Ruhe und kümmern sich darum, dass keiner verloren geht. Die Hengste der Herden sorgen dafür, dass der Herdenverband während der Wanderung nach außen geschützt ist.

So begrenzen sie beispielsweise beim Durchlaufen einer Engstelle die Außenflanken der Herden. An der Wasserstelle angekommen, bleibt die Struktur ebenfalls erhalten, d. h., die Herde des Leithengstes begibt sich zuerst zur Wasserstelle. Die anderen Herden folgen nach und nach.

Mit der gleichen Struktur schützen sich die Herden auch bei Flucht. Die Tiere müssen schnell handeln, und deshalb ist es in dieser Situation besonders wichtig, dass ein erfahrener Hengst die Führung übernimmt und alle anderen Tiere ihm vertrauen können.

Sicherheit und Vertrauen sind für mich die Schlüsselbegriffe für das Zusammenleben der Pferde innerhalb einer Herde. So wie ich es mir auch innerhalb meiner Familie oder mit meinen engsten Freunden wünsche. Wir sind alle unterschiedlich, aber ergänzen uns und können deshalb miteinander sein und uns vertrauen.





TIEF, TIEFER, AM TIEFSTEN...

IM BAUCH DES WALFISCHS: FÜHLE DEINEN KÖRPER!

Um das Abenteuer zu bestehen, müssen wir im übertragenen Sinne hinabsteigen »in den Bauch des Walfischs«, was sinnbildlich einem Sterben gleichkommt. Wir müssen bereit sein, alles zuzulassen und loszulassen, um schließlich – metaphorisch gesprochen – neu geboren werden zu können.

Dieser Prozess gleicht einer Initiation, wie sie zum Beispiel bei indigenen Kulturen praktiziert wird. Der nach Kraft Suchende begibt sich in eine extrem herausfordernde Situation, um durch die Hilfe der wohlmeinenden Geister (Spirits) Heilung zu erfahren oder neue Kraft zu erlangen.

Campbell beschreibt mit seinem Monomythos somit etwas, was seit Tausenden von Jahren Teil unserer menschlichen Kultur ist: Wir suchen eine Grenzerfahrung, um aus dieser gestärkt hervorzugehen. Diese Erfahrung verlangt uns jedoch einiges ab: Wir müssen für die Stille taugen und bereit sein, »tief hinabzutauchen«, und zugleich bereit sein, »das himmlische Reich jenseits, über und unter den Grenzen zu entdecken. Denn es ist alles eins«, so Campbell.

In der vorhergehenden vierten Etappe haben wir die Erfahrung gemacht, mit allem verbunden zu sein.

Diese Erfahrung wird in den beiden kommenden Übungen zu einer wichtigen Grundlage, indem wir uns erden und zugleich mit der Kraft des Himmels verbinden können.

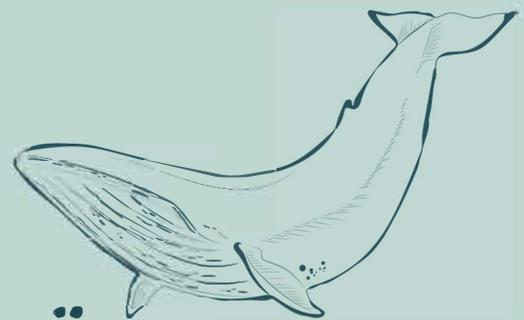
Bei der Heldenreise geht es um die Entdeckung der eigenen Schöpferkraft. Campbell spricht in diesem Zusammenhang sogar von der Erhebung des Menschen zu Gott. Wenn bei diesen Übungen also von der »höchsten Kraft«, die wir um Heilung bitten, die Rede ist, dann geht es um eine universelle Kraft, an die wir uns wenden. Manche Menschen nennen sie Gott, andere Buddha. Wieder andere nennen sie Spirits.

Alles ist mit allem verbunden. Liebe ist etwas Unteilbares und Trennung ist eine Illusion. Fühle dich also frei, mit dieser Kraft, die du um Hilfe bittest, eine Vorstellung oder eine Entität zu verbinden, der du bereit bist dich anzuvertrauen.

Wichtig ist allein, dass du dich mit einem tiefen Wunsch und der aufrichtigen Bitte um Hilfe und Heilung an sie wendest.

Diese Hilfesuche sind die ersten Schritte, um Heilung möglich zu machen, da sie im übertragenen Sinne unsere Bereitschaft, in den Bauch des Walfischs hinabzutauchen, zum Ausdruck bringen. Dadurch können Prozesse in Gang gebracht werden, die Dinge möglich machen und häufig als Wunder wahrgenommen werden. Unser Körper ist die Wohnstatt unserer Seele. Beide bilden eine untrennbare Einheit. Daher ist es uns auch möglich, durch die Hinwendung zu unserem Körper und seiner bewussten Wahrnehmung Heilung zu initiieren, ohne dass wir kognitiv etwas tun müssten.

Wir müssen das Gefühl nicht verstehen. Wir müssen auch nicht zwingend seine Ursache kennen. Wichtig ist einzig und allein, dass wir bereit sind, es zu fühlen, den möglichen Schmerz zuzulassen, es durch unsere Wahrnehmung anzuerkennen, um es dann gehen zu lassen. Denn Gefühle, die wir wahrnehmen und bereit sind loszulassen, werden sich auflösen und uns nicht mehr den Blick auf unsere Gegenwart verstellen.



Coaching Übung 13

Wahrnehmung und Belebung des inneren Körpers

#WahrnehmungUndBelebungDesInnerenKörpers

Nimm dir an einem ungestörten Ort eine halbe Stunde Zeit, um dir die Übung anzuhören, und notiere anschließend, welche Erfahrungen du gemacht hast.

Wie ist es dir damit ergangen, einen bewussten Kontakt zu deinem Körper aufzunehmen? Gab es Körperbereiche, bei denen es dir besonders schwerfiel, sie ins Gefühl zu bekommen? Beschreibe, warum.

*Wie war es für dich, eine
Verbindung zur Erde
aufzunehmen?*

*Wie war es für dich, eine
Verbindung zum Himmel
aufzunehmen?*

*Hast du dich in Bereichen
blockiert gefühlt?*

*Wie fühlt sich dein Körper
an?*

*Wie hat es sich angefühlt, als die
Energie durch deinen Körper
geflossen ist?*

*Konntest du den Energiefluss
wahrnehmen?*

Hat sich dein Körpergefühl verändert? Wenn ja, wie?



Diese Übung ist eine wichtige Übung, um die Körperbereiche zu beleben, die wir für die Zusammenarbeit mit dem Pferd – auf dem Boden und beim Reiten – benötigen. Wir sind dadurch in der Lage, geerdet zu sein und nicht nur den notwendigen und sicheren Stand zu haben, der es uns ermöglicht, einen Standpunkt in unserem Leben einzunehmen, sondern dem Pferd auch einen sicheren und stabilen Referenzpunkt zu bieten.

Diese Übung versetzt uns weiterhin in die Lage, Gefühle, die bei uns in der Zusammenarbeit mit dem Pferd auftauchen, auszuhalten, durch uns durchzulassen und sie an die Erde abzugeben.

Coaching Übung 14

Energieausgleich

Bei dieser Übung geht es darum, die eigenen Energien auszugleichen. Emotionale Blockaden in Form von Angst und negativer Erwartungshaltung drücken sich in unserem Energiefeld aus. Für die Arbeit mit unserem Pferd sollten wir unsere Energie ausgleichen, um zu verhindern, dass es mit diesen Blockaden in Resonanz geht. Denn nur wenn wir wirklich in der Lage sind, gegenwärtig zu sein, also ein Bewusstsein für den konkreten Moment zu haben, der sich nicht aus der Vergangenheit oder der Zukunft speist, schaffen wir die Basis für eine harmonische und vor allen Dingen bereichernde Zusammenarbeit mit dem Pferd, die das Potenzial birgt, völlig neue Dinge entstehen zu lassen.

Werde dir deiner zunehmend bewusst:

Jedes Mal, wenn es Probleme bei der Arbeit mit deinem Pferd gibt, dann kehre zurück in die Präsenz, nimm deinen inneren Körper wahr, dehne dich aus und bitte bei aufkommenden Emotionen und Bildern die höchste Kraft um Heilung und lass irritierende Emotionen über das Ausatmen gehen.

Höre dir für diese Übung die angeleitete Meditation #Energieausgleich an. Diese Übung baut auf der Belebung des inneren Körpers und der Präsenzübung auf. Es handelt sich um eine recht anspruchsvolle Übung, die dir zu Beginn vielleicht einiges abverlangen wird. Wenn dir diese Übung schwerfällt oder gar nicht zusagt, macht das gar nichts. Dann überspringe sie und kehre vielleicht zu einem späteren Zeitpunkt wieder hierher zurück.

Wenn dies geschehen ist, kannst du zum nächsten Schritt übergehen. Wichtig ist nur, dass du nichts tust, bevor die irritierenden Gefühle aufgelöst wurden! Übergehe nichts, sondern nimm wahr, bitte um Heilung und lass die Gefühle, die du für deine Gegenwart nicht mehr benötigst, los. Geduld ist das Wichtigste.

Kreiere nun vor deinem inneren Auge dein Wunschbild für die heutige Zusammenarbeit mit deinem Pferd. Tue dies mit der ganzen Kraft deines Herzens. Tauche vollkommen in dieses Bild ein, so als seiest du selbst dieses Bild. Nimm durch deinen Atem Energie auf und fülle damit dieses Bild und lasse es in das eigene Feld einströmen, bis du das Gefühl hast, dass du mit diesem Bild vollkommen ausgefüllt und gesättigt bist.

Diese dreistufige Übung kannst du auch als vorbereitende Übung für die Arbeit mit deinem Pferd machen, um einen klaren Fokus zu schaffen. In jedem Fall solltest du sie aber machen, wenn es zu Problemen in der Zusammenarbeit mit deinem Pferd kommt. Denn du bist der Schlüssel für eine erfüllende Zusammenarbeit!

Wenn es nicht gelingt, an diesem Tag aus den irritierenden oder schmerzhaften Emotionen herauszukommen und sie gehen zu lassen – du also gewissermaßen festhängst – dann mache an diesem Tag nichts mit deinem Pferd, sondern nutze die Gegenwart des Pferdes, um dich selbst zu erden und mit dem Pferd zu sein. Kurz gesagt: Macht euch einfach eine schöne Zeit zusammen. Quality time für euch beide!

Über Angriff und Verteidigung

Im Alltag haben wir häufig Hürden zu nehmen, durch die wir nicht die Zeit, die Muße oder die Kraft haben, komplizierte Übungen zu absolvieren und uns zu erden und mit dem Himmel zu verbinden. Dinge, die uns zunächst sicher sehr viel Konzentration und Bereitschaft abverlangen werden. Es werden wahrscheinlich eher die selteneren Momente sein, in welchen wir tatsächlich so gegenwärtig sind, dass wir daran arbeiten, präsent zu sein und unser Energiefeld auszugleichen. Das ist ganz natürlich.

Der Alltag wird uns immer wieder wie eine Überschwemmung mit sich reißen. Eine Überschwemmung, die Verwüstung hinterlässt, Gegenstände mit sich reißt und uns an irgendeinem beliebigen Ort mit allerlei Unrat wieder absetzt. So wie unser Alltag nicht selten Verwüstung in uns anrichtet, wenn wir uns von ihm mitgerissen fühlen und er das übersteigt, was wir in der Lage sind im Blick und vor allen Dingen im Gefühl zu behalten. Um zu verhindern, dass wir in einer Zeit, in welcher wir den Überblick verloren haben, zur Verwüstung beitragen, ist es entscheidend, zu lernen, mit Angriff und Verteidigung umzugehen. Ich will versuchen, dir etwas an die Hand zu geben, was auch im Alltag leicht umzusetzen ist.



Die Geschichte von der Birke

Den folgenden Text kannst du dir auch auf dein Handy laden und auf dem Weg zur Arbeit oder im Auto anhören, um das damit verbundene Gefühl immer mehr in dir zu festigen.

#DieGeschichteVonDerBirke

Wenn ein Angriff kommt, verbinde dich gedanklich mit einer Birke. Birken sind besondere Bäume, die laut einer sehr alten Sage folgendermaßen entstanden sind:

»Es war einmal eine wunderschöne grazile Frau. Sie war von erhabener Schönheit, schlank und hochgewachsen. Eingebettet zwischen Himmel und Erde verfügte sie über große Weisheit. Allein zu hören, wie ihr Haar leise im Wind rauschte, hatte eine so beruhigende und zugleich kräftigende Wirkung auf Menschen, dass die schöne Frau immer von einigen von ihnen umringt war, die in ihrer Nähe saßen und dem Gesang des Windes in ihrem Haar lauschten. Sie hatte eine Haut wie Porzellan, und wer sie ansah, erkannte in ihr sein Spiegelbild und darin die gesamte Reinheit des Universums.

Eines Tages kam ein Mann, der von der Schönheit und der heilenden Wirkung der Frau gehört hatte, und reihte sich in den Kreis derer, die dem Wind in ihrem Haar lauschten und durch sie das Universum in sich selbst schauten.

Als er abends nach Hause ging, fand er keinen Schlaf. Sein Begehren nach dieser wunderschönen Frau war so groß, dass es ihm so erschien, als könne er keinen einzigen Tag mehr ohne sie leben. Es reichte ihm aber nicht, in ihrer Nähe zu sitzen und ihren Anblick mit anderen Menschen zu teilen, sondern er wurde besessen von der Idee, sie ganz für sich allein zu haben.

So kam es, dass er früh morgens, als die Frau noch gänzlich allein war, aufbrach und zu ihr ging. Ohne sie zu fragen, ob ihr das recht sei, packte er sie an der Taille, warf sie sich über die Schulter und brachte sie fort. Sie ward nie wieder gesehen.

Es wurde sich aber erzählt, dass der Wind nicht mehr in ihren Haaren sang und dass ihre Haut die Farbe von altem Käse angenommen hatte, in der sich das Universum nicht mehr spiegelte, und dass auch sonst um sie herum durch die Gefangenschaft alles stumm geworden war.

An der Stelle jedoch, an welcher der Mann die Frau von den Beinen gehoben und sie sich über die Schultern geworfen hatte, wuchs eine Birke, in deren Blättern der Wind sang und in deren heller Rinde sich dem aufmerksamen Beobachter das Universum spiegelt.«



Der Kern einer Seele kann nie zerstört werden. Dieser lebt immer fort. Und selbst wenn du sterben oder getötet werden solltest, lebt dein Kern fort. Die Liebe und die Essenz und das Licht bleiben.



Wenn dich jemand angreift, denke an diese erste Birke, die einmal eine Frau war, und verbinde dich mit ihr. Wiege dich wie sie. Leere deinen Geist wie den eines Neugeborenen, hüte dich, auf den Angriff einzusteigen, wiege dich, ohne dich mitreißen zu lassen. Besinne dich auf deinen Kern, der niemals zerstört werden kann, weshalb dir dieser Angriff auch nichts anhaben kann und du vollkommen entspannt und gelassen bleiben kannst. Spüre dein Licht. Die kleine leuchtende Kugel in dir, die immer da ist und die unantastbar ist. Egal, was für ein Angriff und was für eine Infragestellung kommt.

Und wenn du dich mit dieser Birke verbindest und dich innerlich wiegst und dieses Licht in dir spürst, wenn du einfach nur du bist, dann wirst du liebevoll, aber bestimmt und klar, diesen Angriff abwenden können.

Es ist wie eine Umleitung der Energie. Ohne den Gegner zu verletzen, leitest du die gegen dich gerichtete Energie um. Denn dadurch, dass diese Energie nicht von dir aufgenommen wird und nicht in dich eindringen kann, kann sie dir nichts anhaben. Dann bist du wie diese Birke, die sich wiegt. Wenn du dich auf diese Kugel und das Licht in dir besinnst, dann wird Weisheit entstehen.

*Durch dich kann so viel
entstehen!*





»Der Held wird insgeheim gelenkt von den Ratschlägen, Amuletten und verborgenen Kräften des mystischen Helfers, den er vor seinem Eintritt in diesen Bereich getroffen hatte. Manchmal entdeckt er auch erst hier, dass es eine gnädige Macht gibt, die ihn überall auf seiner Fahrt ins Außermenschliche stützt.«

J. Campbell, »Der Heros in tausend Gestalten«, S. 109

Du hast im Verlauf der letzten Etappen viel Mut bewiesen. Du bist über die Schwelle getreten und tapfer vorangeschritten. Du warst bereit, in mögliche Abgründe hinabzublicken und dich deinen Schattenseiten zu stellen, indem du bereit warst, sie zu spüren. Du hast bereits das Gefühl erfahren, dass du mit allem verbunden bist, was ist.

In der folgenden Lektion wirst du deinen Mentor kennenlernen, der dir in Zukunft hilfreich zur Seite stehen wird. Die folgende Lektion ist sehr tiefgreifend. Du wirst dich im Verlauf dieser Lektion auf eine Reise machen, bei der du deinem Mentor begegnest.

Wenn du so weit bist, dann nimm dir eine Stunde Zeit, in welcher du unbedingt ungestört bist. Das ist wirklich wichtig! Höre dir die folgende Lektion über einen kleinen Lautsprecher oder direkt über Kopfhörer an. (#LektionSechs)

Wenn du sehr empfindlich auf Geräusche reagierst, fühlst du dich für den Anfang mit einem kleinen Lautsprecher vielleicht wohler, als wenn du Kopfhörer tragen würdest. Diese Lektion wird von einer Trommel begleitet.

Nimm dir im Anschluss an die Lektion Zeit, um Notizen zu machen.

Sechste Lektion

Mache diese Lektion wirklich erst, wenn du dich bereit dafür fühlst und alle vorhergegangenen Lektionen und Übungen gemacht hast. Diese sind eine notwendige Vorbereitung auf das Komende.

Überspringe daher bitte nichts, sondern gib dir die Zeit, die du benötigst, um dich bis zu dieser Lektion „vorzuarbeiten“.

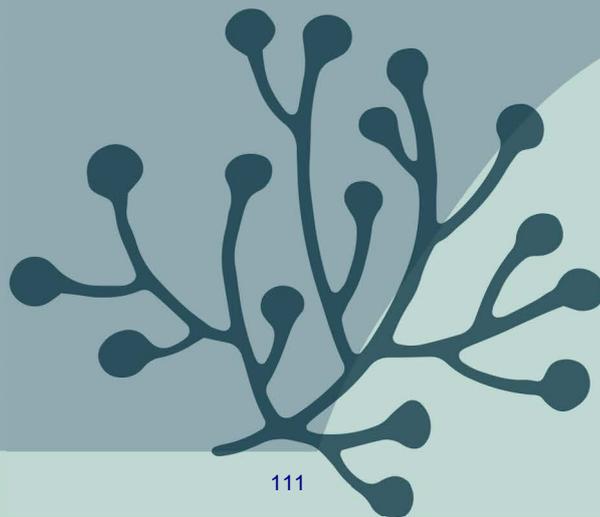
Du hast alle Zeit der Welt.
Vertraue dem Prozess!

Und nun
wünsche ich dir
eine gute Reise!

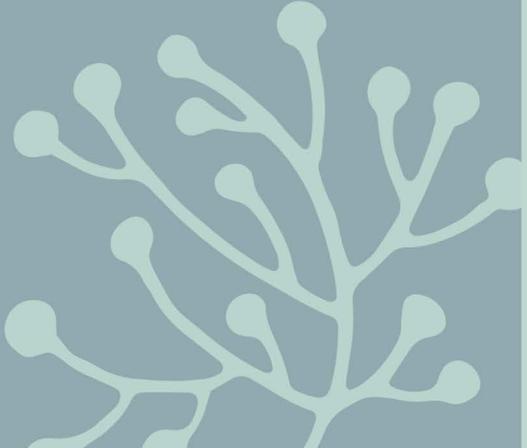


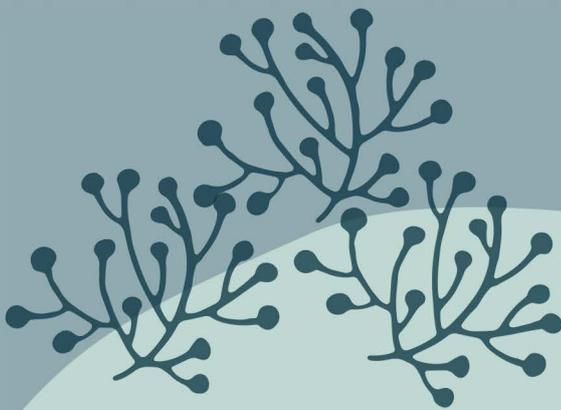
Sechste Lektion

#LektionSechs



Raum für
Notizen





Ab heute bitte ich dich, dass du jeden Tag einmal den Kontakt mit deinem Mentor suchst. Wenn du keine Zeit für einen gemeinsamen Spaziergang und die Beantwortung einer Frage hast, dann mache es dir zur Angewohnheit – am besten morgens gleich nach dem Aufwachen –, dich kurz aufzusetzen und gedanklich an diesen wunderschönen Ort in der Natur zu begeben. Bitte deinen Mentor zu kommen und für einen Moment die Geborgenheit, die Sicherheit und die unendliche Liebe zu spüren, die dich umfängt und die du bist. Genieße die Sicherheit und das Bewusstsein, dass du nicht allein bist. Weil du beschützt bist von einem geistigen Wesen, das du gerne Schutzengel oder Mentor nennen kannst oder dem du vielleicht einen eigenen Namen geben möchtest.

Wie auch immer du dieses geistige Wesen nennen möchtest: Es ist von jetzt an immer bei dir. Es ist an deiner Seite und es begleitet dich. Wann immer du willst, wird es dir mit Rat und Tat zur Seite stehen. Mache es dir daher, wie bei einer guten Beziehung, zur Angewohnheit, jeden Morgen einmal an diesen Ort in der Natur zu gehen und deinem Mentor »Guten Morgen« zu sagen und dich einmal in dieses Gefühl der Verbindung zu begeben und so gestärkt deinen Tag zu beginnen. Voller Zuversicht und voller Liebe. Mache es dir aber auch zur Angewohnheit, dich in regelmäßigen Abständen – für den Anfang am besten an jedem zweiten oder dritten Tag – mit einer Frage an deinen Mentor zu wenden.

Coaching-Anmerkung: Damit du möglichst umfassende Antworten bekommst, die dir wirklich weiterhelfen, achte darauf, dass du offene Fragen formulierst. Eine offene Frage ist eine Frage, die nicht mit »Ja« oder »Nein« beantwortet werden kann. Zum Beispiel wird die Antwort auf die Frage: »Werde ich mein Ziel mit meinem Pferd erreichen«, sehr schnell und kurz mit »Ja« oder »Nein« beantwortet sein. Allerdings weißt du dann immer noch nicht, wie du dein Ziel erreichen kannst oder was du tun kannst, damit du es erreichst.

Offene Fragen

Um eine möglichst ausführliche Antwort zu erhalten, solltest du deine Frage daher als W-Frage formulieren. W-Fragen sind offene Fragen, die mit einem der klassischen Fragewörter eingeleitet werden.

Es gibt die 7-W-Fragen für Journalisten. Diese dienen dazu, einen Zusammenhang möglichst umfangreich zu ergründen, und können abgewandelt auch im persönlichen Gespräch sehr hilfreich sein. Durch die Fragestellung erfährt der Befragte wirkliches Interesse und wird dazu angeregt, das Erlebte zu hinterfragen. Dadurch eröffnen sich neue und unterschiedliche Perspektiven auf das Erlebte. Diese Fragen eignen sich jedoch nicht nur im Dialog mit anderen, sondern auch, um eine Situation für sich selbst zu klären. In diesem Fall beantwortet man die Fragen einfach für sich selbst.

Die 7-W-Fragen

Wer (hat etwas getan)?

Was (genau ist passiert)?

Wo (ist es passiert)?

Wann (war das)?

Wie (genau ist das vor sich gegangen)?

Warum (denkst du, ist es geschehen)?

Woher (weißt du, was du daraus schlussfolgerst)?

Fragen an den Mentor

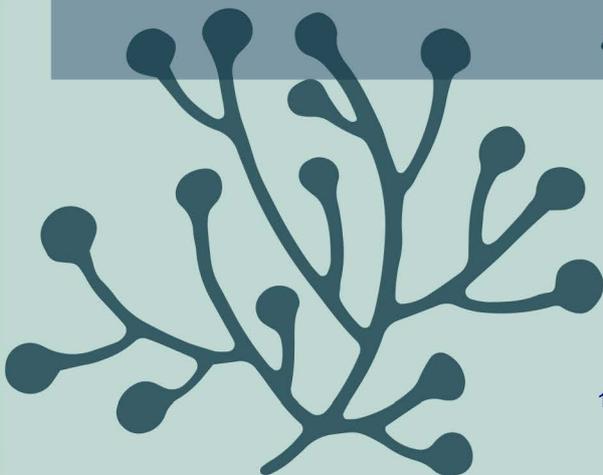
Es gibt natürlich noch weitere Fragewörter mit „W“. Um Fragen an den Mentor zu formulieren, eignen sich folgende drei Fragewörter besonders gut:

Wie
Was
Warum ...

(Beachte hierzu jedoch: Auch wenn es wichtig ist, Zusammenhänge zu erkennen und die Vergangenheit zu ergründen, sollte der Fokus immer darauf liegen, in der Gegenwart lösungsorientiert zu handeln.)

Offene Fragen an den Mentor könnten zum Beispiel wie folgt lauten:

- Wie kann ich mein Ziel mit meinem Pferd erreichen?
- Wie kann ich lernen, mein Pferd besser zu verstehen?
- Was kann ich tun, damit ich mein Ziel erreiche?
- Was muss sich ändern, damit mein Pferd und ich uns miteinander wohlfühlen?
- Was kann mir helfen, um bei der täglichen Arbeit mit meinem Pferd klarer zu werden?
- Wie kann ich mit meinen Gefühlen umzugehen?



Tran' Dich!

Neues etablieren

Es ist wichtig, sich bewusst zu machen, dass es niemals leicht ist, Neues im eigenen Leben zu etablieren. Es ist leicht, etwas Neues zu denken, neue Ideen zu haben, neue Vorhaben zu planen, den Wunsch zu haben, alte Muster hinter sich zu lassen oder das eigene Leben zu verändern. Um diese Dinge jedoch in die Tat umzusetzen und Realität werden zu lassen, bedarf es neben Mut und Visionen vor allen Dingen sehr viel Ausdauer und Disziplin. Wir Menschen sind sehr bequeme Wesen und wählen gern den Weg des geringsten Widerstands. Das gilt ganz besonders für Gewohnheiten, Denk- und Empfindungsmuster.

Um etwas nachhaltig zu verändern, müssen wir uns also zunächst auf einigen Widerstand in uns selbst gefasst machen. Unser »System« wird nicht einsehen, warum es etwas ändern sollte, wo es mit den bisherigen Mustern doch gut gefahren ist. Schließlich sind wir noch am LEBEN! Gerade bei Denk- und Empfindungsmustern, die uns häufig bereits seit unserer frühesten Kindheit begleiten, wird genau mit diesem Maßstab gemessen. Als wir noch klein waren, konnten wir es uns nicht erlauben zu fragen: »Was tut mir gut?«, »Wie möchte ich leben?«, »Was sind meine Wünsche?«, solange nicht sichergestellt war, dass unsere Grundbedürfnisse nach Liebe, Zuwendung und Wertschätzung oder, noch einschneidender, nach körperlicher Unversehrtheit befriedigt waren.

Ganz vornweg standen also die Fragen: »Was kann ich tun, damit ich geliebt, akzeptiert und anerkannt werde?« Und wenn wir unter extremen Bedingungen groß geworden sind, haben sich unsere gesamten Denk- und Verhaltensmuster nach der Frage gerichtet »Wie kann ich es vermeiden, abgewertet, geschlagen oder missbraucht zu werden?«

Unsere Denk- und Verhaltensmuster hängen also eng mit unseren gesamten Erfahrungen zusammen und wurden ins Leben gerufen, um unsere Grundbedürfnisse nach Liebe, Wertschätzung und körperlicher Unversehrtheit zu sichern. Unser System wird also nicht so einfach bereit dazu sein, diese Muster aufzugeben, ganz egal, wie destruktiv sie sind. Unser System ist nach wie vor der Meinung, dass wir uns in Gefahr begeben, wenn wir den Weg verlassen, der vor Jahren unser Überleben gesichert hat.

Unser Gehirn lebt in vielen Bereichen unseres Denkens und Empfindens also immer noch in der Vergangenheit. Und jedes Mal, wenn wir eines dieser alten Muster durch unser Denken und Fühlen bedienen, arbeiten wir ein bisschen mehr an der Verbreiterung der neurologischen Datenautobahn in unserem Gehirn. Alte Gefühls- und Denkmuster sind sozusagen der »Fast-Track« in unserem Gehirn und werden uns daher immer als Erste angeboten.

Die Veränderung eines Denk- und Gefühlsusters müssen wir uns folglich so vorstellen, als würden wir von einer breiten asphaltierten Straße plötzlich in das Dickicht eines Waldes abbiegen, welches zunächst undurchdringbar erscheint und durch welches wir uns mühsam einen neuen Weg bahnen müssen. Nicht nur unser Gehirn, sondern auch wir werden uns vermutlich fragen: »Was soll das? Warum mache ich das?« – »Hier, keine zwei Meter entfernt, ist die gut ausgebaute Straße, auf der ich seit Jahren mehr oder weniger gut fahre. Und egal wie die Reise war: Ich bin immer angekommen!«



Es ist mühsam, sich diesen neuen Weg zu bahnen. Auch wenn wir wissen, dass diese Denk- und Gefühlsmuster konstruktiver sind und wir uns sicherer, geborgener, fröhlicher und vitaler fühlen werden, verlangt es uns dennoch einiges ab, uns einen Weg durch dieses Gestrüpp zu bahnen. Doch je öfter wir diesen Weg gehen, umso breiter wird er werden. Erst ein gut passierbarer Trampelpfad, danach ein recht komfortabler Weg und schließlich, nach Jahren, eine gut ausgebaute Straße. Je öfter wir diesen neuen Weg gehen, umso mehr werden sich die neuen Denk- und Gefühlsimpulse zu Denk- und Gefühlsmustern ausprägen und unser Gehirn wird dazu übergehen, uns diesen neuen Weg immer öfter für die Lösung eines Problems anzubieten. Dadurch wird unser Denken, Fühlen und Handeln nicht nur immer konstruktiver und lösungsorientierter werden, sondern unsere Lebensqualität wird steigen.

Beginnen wir, indem wir die neuen Erfahrungen, Ideen und Ansätze, die uns bis zu diesem Punkt auf unserer Reise begegnet sind und noch begegnen werden, fest in unseren Alltag zu integrieren.

In der Vergangenheit gefangen

Was ist aber mit jenen Tagen, an welchen wir voller Zweifel aufwachen? Obwohl der gestrige Tag ein guter Tag war? Ein Tag voller Kraft und Energie, und wir den nächsten Tag mit den besten Vorsätzen beginnen wollten, zum Beispiel mit einer Frage an den Mentor.

Was, wenn ein Gefühl des Unmuts oder des Unglaubens von uns über Nacht Besitz ergriffen hat und unser Verstand all das torpediert, was uns gestern noch möglich, vielleicht sogar wahrscheinlich erschien? –

Tiefe Gefühle sind sowohl in positiver Ausprägung – denken wir nur an eine große Verliebtheit – als auch in negativer Ausprägung, wie zum Beispiel Angst oder Selbstzweifel, immun gegen die Worte des Verstandes.

Beruhigende Formulierungen wie zum Beispiel »Es wird schon alles gut gehen!« oder »Du kannst das!« fangen ebenso wenig wie wohlmeinende Mahnungen: »Überstürze nichts!«

Unser Gehirn ist auf Autopilot und wir sitzen auf dem Beifahrersitz, paralysiert nach vorn starrend, das Schlimmste befürchtend oder bleiern gelähmt, unfähig, ins Lenkrad zu greifen. Es geschieht einfach, wir wissen vielleicht sogar, dass wir diese Fahrt dringend beenden sollten, weil die ganze Situation sonst nur noch schlimmer wird – aber wir können nicht.



just do it!

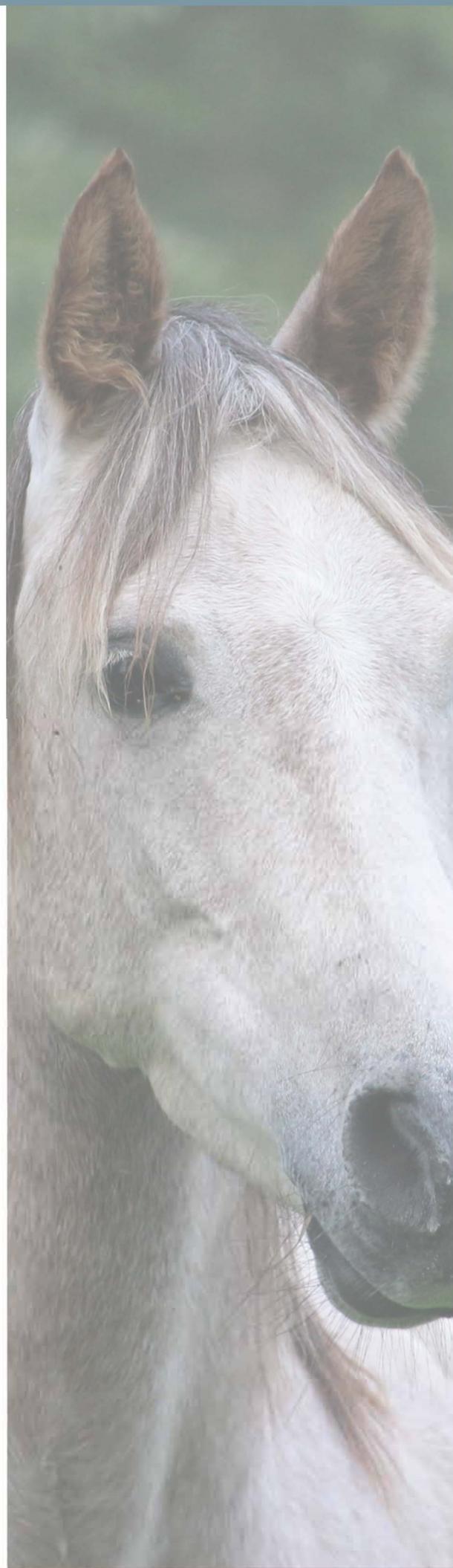


Ich will ein Beispiel aus meinem eigenen Leben nutzen, um diese etwas abstrakten Ausführungen zu veranschaulichen. Vor ziemlich genau drei Jahren habe ich beim Rumstöbern in einem portugiesischen Kleinanzeigenportal das Foto eines sechs Jahre alten Lusitanos entdeckt und bekam sofort Herzklopfen. Ich bin kurz darauf nach Portugal geflogen und hatte bei unserer ersten Begegnung das eindeutige Gefühl von »wir haben uns gefunden«. Als er dann nach dem Winter zu uns auf den Hof nach Deutschland kam, bin ich davon ausgegangen, dass alles sehr einfach werden wird, weil wir ja auf Anhieb einen so guten Draht zueinander hatten.

Ich merkte bald an einigen seiner Verhaltensweisen, dass er nicht nur gute Erfahrungen gemacht hatte. Ich war mir jedoch sicher, dass das schnell überwunden sein würde, wenn er spürte, dass er bei mir sicher war. Damit, dass der schöne weiße Portugiese mit dem sensiblen Gemüt und dem starken Charakter aber erst mal den Busch abklopft, um zu überprüfen, ob er bei mir wirklich sicher ist, hatte ich nicht gerechnet. Ich dachte, er würde vielleicht ängstlich scheuen, erstarren oder anders defensiv oder fluchtbereit seine Unsicherheit zum Ausdruck bringen.

Darauf wäre ich durch die Erfahrung mit meinen vier anderen Pferden vorbereitet gewesen. Darauf, dass er in die Offensive geht, schnappt, mich abdrängt und meinen Raum ignoriert, war ich nicht gefasst. Selbstverständlich wäre es das einzig Richtige gewesen, auf meinen Raum zu bestehen und ihn dann ruhig und unbeirrt durch die Situation zu führen, ohne mich von dem, was er veranstaltete, beeindruckt zu lassen. Das Problem war jedoch, dass mich sein Verhalten zutiefst beeindruckte!

Und je mehr es mich beeindruckte, umso unsicherer und unklarer wurde ich und desto vehementer begann er seine Grenzen zu suchen. Ich habe begonnen, jede Begegnung auf Video aufzunehmen, um zu sehen, wie ich agiere und was ich ausstrahle. Was ich sah, war ernüchternd!



Jedes Mal, wenn er in meinen Raum drang, sei es nun mit der Schulter oder indem er mit dem Kopf herumfuhr und schnappte, wich ich augenblicklich zurück und zog im wahrsten Wortsinn den Kopf ein und machte mich körperlich und emotional klein. Es war, als würde ich sagen: »Du willst, dass ich verschwinde? – Kein Problem. Bin schon weg.« Wie sollte er mir da Führungskompetenzen zutrauen?! Es war ein Teufelskreis, der sich so weit zuspitzte, dass ich morgens beim Aufwachen bereits dieses flaue Gefühl der Angst hatte, weil ich in einigen Stunden zu den Pferden gehen würde.

Da ich wusste, dass ein Pferd sich nichts vormachen lässt, wusste ich natürlich auch, dass es nichts bringen würde, wenn ich so handelte, »als ob«. Um ihn von meiner Führungskompetenz zu überzeugen, musste es mir also gelingen, meine Angst wirklich zu überwinden, da ich nur so in der Lage wäre, tatsächlich souverän zu reagieren und ihm dadurch Sicherheit zu geben und klarzumachen, welches Verhalten erwünscht und welches unerwünscht ist.

Das Erste, was mir auffiel, war, dass ich überhaupt keine Distanz zu seinem Verhalten hatte und mich durch sein Verhalten persönlich angegriffen und infrage gestellt fühlte. Anstatt die Situation also auf die Fakten zu begrenzen: »Ein Pferd drängt in meinen Raum«, lud ich die Situation mit meiner Bewertung auf: »Er greift mich an.« Und – noch etwas konkreter: »Er greift mich an, weil ich wertlos bist.«

Das klingt nun drastisch, aber genau das war die Botschaft, die mir mein Gehirn schickte. Als ich das entdeckt hatte, erkannte ich, dass sein Verhalten Erfahrungen aus meiner Kindheit triggerte und ich somit jeden Tag aufs Neue in einer Zeitmaschine saß, die mich direkt in recht dunkle Zeiten meines Lebens katapultierte, wodurch ich meine Gegenwart, in der ich mittlerweile überwiegend souverän handelte, aus dem Gefühl verlor und regelrecht in der Vergangenheit gefangen war.

Um dieses Dilemma aufzulösen, haben mir zwei Übungen ganz entscheidend geholfen. Bevor ich auf diese jedoch genauer eingehe, möchte ich dich zu Folgendem einladen:

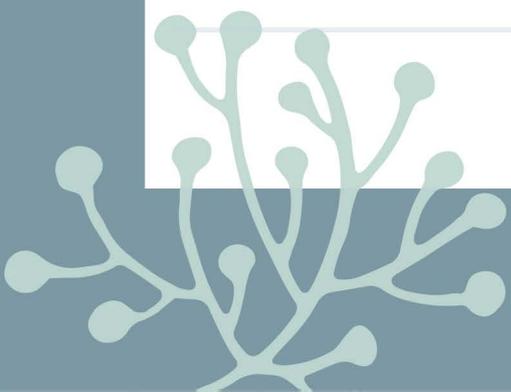
Suche in deinem Leben nach einer vergleichbaren Situation und beschreibe sie. Das kann eine Situation mit deinem Pferd oder aber auch mit einem Menschen sein.



Beschreibe das dadurch in dir ausgelöste Gefühl so genau wie möglich.



A large white rectangular area with horizontal lines, intended for writing a response to the prompt above.



Ich sehe nur die Vergangenheit

Vielleicht geht es dir bei der soeben beschriebenen Situation wie mir und diese hat nicht wirklich etwas mit dem Gegenüber zu tun. Möglicherweise erinnert dich die Situation an eine in der Vergangenheit erlittene Verletzung und schmerzhaftes Gefühle, die durch bestimmte Trigger wieder wachgerufen werden. Wenn das so ist, dann erscheint es dir, als habe das Ganze etwas mit der Gegenwart zu tun. In Wirklichkeit bist du aber in der Vergangenheit gefangen!

Wie kommt man aber nun aus der Vergangenheit in die Gegenwart? Das ist ein enorm wichtiger Schritt. Aber kaum etwas ist schwieriger.

Auch mir fiel das damals unglaublich schwer und ich habe viele der Techniken probiert, die mir als ausgebildetem Coach zur Verfügung standen. –

Vergeblich. Irgendwann dämmerte mir, dass irgendetwas zu machen oder etwas zu tun nicht zum Ziel führen würde, sondern der Schlüssel in der Veränderung meiner Wahrnehmung lag. Irgendwie musste ich meinem Gehirn klar machen, dass das, was es in der Situation sah, nicht wirklich real war, sondern vielmehr eine Spiegelung der Vergangenheit, die dazu führte, dass es mir so vorkam, als sei die Situation real. Das klingt nun wirklich sehr abstrakt und ich hoffe, die folgende Übung hilft, diesen Zusammenhang greifbarer zu machen.

Ich möchte dir im Folgenden die Übung vorstellen, die mir damals geholfen hat, die entscheidenden Zentimeter Luft zwischen die Situation und meine in der Vergangenheit begründete Wahrnehmung zu bringen und mir so die Freiheit zu geben, sie endlich angst- und schmerzfrei wahrzunehmen.

Diese Übung stammt aus »*Ein Kurs in Wundern*«, einem sehr komplexen Werk, mit welchem ich mich in den späten 90ern, kurz nach Erscheinen der deutschen Übersetzung, im Rahmen eines Jahreskurses sehr intensiv beschäftigt habe.

Leider gingen viele der damals gewonnenen tiefen Einsichten und Erkenntnisse im Verlauf meiner zunehmenden Karriere als Drehbuchautorin und dem damit einhergehenden Tempo, der Erwartung und dem Leistungsdruck verloren. Doch meine Not im Umgang mit dem sensiblen Lusitano hat mich schließlich wieder daran erinnert. Ich habe das Buch aus den Tiefen meines Bücherregals gezogen und begonnen, es erneut durchzuarbeiten.

Ein Kurs in

Wundern



Die Übung, auf die ich mich hier beziehe, ist die »Lektion 7 – Ich sehe nur die Vergangenheit«.

»Alte Vorstellungen von der Zeit sind sehr schwer zu verändern, weil alles, was du glaubst, in der Zeit verwurzelt und davon abhängig ist, dass du diese neuen Vorstellungen von ihr nicht lernst. Doch gerade deshalb brauchst du neue Vorstellungen von der Zeit. Diese erste Vorstellung von der Zeit ist nicht wirklich so sonderbar, wie sie zunächst klingen mag. Betrachte zum Beispiel eine Tasse. Siehst du eine Tasse oder lässt du nur deine vergangene Erfahrung an dir vorüberziehen, in denen du eine Tasse in die Hand nahmst, durstig warst, aus einer Tasse trankst, den Rand einer Tasse an deinen Lippen spürtest, frühstücktest und so weiter? Beruhen nicht auch deine ästhetischen Reaktionen auf die Tasse auf vergangenen Erfahrungen? Wie sonst würdest du wissen, ob diese Art von Tasse zerbricht oder nicht, wenn du sie fallen lässt? Was weißt du über diese Tasse außer dem, was du in der Vergangenheit gelernt hast? Du hättest keine Ahnung, was diese Tasse ist, wäre da nicht dein vergangenes Lernen. Siehst du sie also wirklich? Sieht dich um. Das gilt gleichermaßen für alles, was du ansiehst. Erkenne dies an, indem du den heutigen Gedanken unterschiedslos auf alles anwendest, was dir gerade ins Auge springt. Zum Beispiel:

Ich sehe in diesem Bleistift nur die Vergangenheit.

Ich sehe in diesem Schuh nur die Vergangenheit.

Ich sehe in dieser Hand nur die Vergangenheit.

Ich sehe in jenem Körper nur die Vergangenheit.

Ich sehe in jenem Gesicht nur die Vergangenheit.

Verweile nicht bei irgendeinem bestimmten Ding, denk aber daran, nichts ausdrücklich zu übergehen. Wirf einen kurzen Blick auf jedes und geh dann zum nächsten über. Drei oder vier Übungszeiten von jeweils etwa einer Minute Dauer reichen aus.«

Ein Kurs in Wundern – Textbuch, Übungsbuch, Handbuch für Lehrer, Greuthof, Gutach i. Br., 3. Auflage 1997. Übungsbuch, S. 11

Auf den ersten Blick mag diese Übung vielleicht befremdend sein. Was hier jedoch beschrieben wird, hat auf unser Leben einen größeren Einfluss, als wir zunächst vielleicht annehmen.

Bedenken wir, wie wir als Kinder die uns umgebende Welt versucht haben zu begreifen, indem wir jeden Gegenstand mit unseren Sinnen in Erfahrung gebracht haben. Wir haben zum Beispiel einen Baum mit unseren Händen erkundet und so die borkige Rinde unmittelbar in Erfahrung gebracht. Wir haben daran gerochen, wir haben vielleicht die Blätter zerknüllt und zerpflückt, sie uns in den Mund gesteckt und vielleicht auch auf ein Stück Rinde gebissen. Wir haben den Baum also durch unsere unmittelbaren Sinneseindrücke in Erfahrung gebracht und ihn auf diese Weise im wahrsten Wortsinn begriffen.

Als wir dann das Wort für diesen Gegenstand, der für uns als kleine Kinder aus einer Summe von einzelnen sinnlichen Erfahrungen bestanden hat, kannten, haben wir aufgehört, jeden einzelnen Baum in Erfahrung zu bringen. Der Begriff »Baum« wurde zum Synonym für »borkige Rinde«, »grüne Blätter«, »Holz«, »Wurzeln« usw. Anstelle der konkreten Erfahrung trat also das Wort, durch das wir uns nicht mehr die Mühe machen mussten, jedes einzelne uns umgebende Ding zu begreifen.

Wir griffen von nun an also auf eine Erfahrung in der Vergangenheit zurück, wenn wir einen Gegenstand als Baum »erkannten« und entsprechend benannten. An die Stelle einer unmittelbaren Erfahrung ist also ein Begriff getreten. So verfahren wir bis heute nicht nur mit Bäumen, sondern mit unzähligen weiteren Gegenständen, auch mit Menschen.

Auf was uns nun die Lektion 7 in »*Ein Kurs in Wundern*« aufmerksam macht, ist genau die Tatsache, dass alles, was wir über einen Gegenstand wissen, auf einer vergangenen Erfahrung beruht. Wir glauben also alles über etwas zu wissen, wenn wir es sehen und benennen können. Die Lektion folgt dem Ziel, uns genau für diesen Trugschluss zu sensibilisieren, indem wir unseren Geist darin schulen, uns bewusst zu machen, dass alles, was wir über etwas wissen, lediglich auf einer vergangenen Erfahrung beruht, solange wir es in der Gegenwart nicht neu in Erfahrung bringen.

Dies (wie auch viele andere Lektionen aus »Ein Kurs in Wundern«) verweist damit auf die Notwendigkeit, dass wir unsere Wahrnehmung verändern müssen, wenn unser Leben mehr als die ständige Reproduktion der Vergangenheit sein soll. Diese Lektion ermuntert uns also, uns bei allem, was uns begegnet, sei es nun ein Gegenstand, eine Situation, ein Mensch oder ein Gefühl, uns bewusst zu machen, dass wir über all das, streng genommen, nur das wissen, was wir in der Vergangenheit darüber gelernt haben. Alles, was wir darüber also zu wissen glauben, ist nichts anderes als eine Übertragung unserer vergangenen Erfahrung auf die Gegenwart. Dass es auf diese Art und Weise unmöglich ist, neue Erfahrungen zu machen, liegt auf der Hand.

Wenn wir also wollen, dass sich unser Leben verändert, müssen wir uns die Mühe machen, uns zu fragen: Inwieweit deckt sich meine Annahme über diesen Gegenstand, diese Situation, diesen Menschen etc. tatsächlich mit der Gegenwart? Wir müssen einen Raum schaffen, indem wir es zumindest für möglich halten, dass wir nicht das Geringste über den Gegenstand, den Menschen, die Situation etc. wissen, solange wir die Gegenwart nicht neu betrachten.

Wenn uns also eine Situation, ein Mensch oder ein Gefühl triggert, schafft diese Einsicht: »Ich sehe in XY nur die Vergangenheit« genau den kleinen Zentimeter Raum, den wir benötigen, um die Situation, den Menschen oder das Gefühl so zu betrachten, wie er oder sie augenblicklich tatsächlich ist.

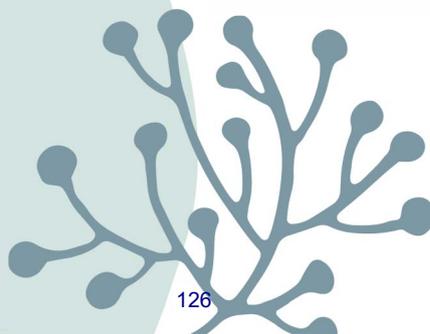
Für mich hat es alles verändert, als ich begonnen habe, Galifão in genau diesem Bewusstsein gegenüberzutreten und mir immer wieder zu sagen: »Ich sehe in diesem Pferd nur die Vergangenheit.« Dieser schlichte Satz hat mir ins Bewusstsein gerufen, dass alle Angst und aller Schmerz, den ich in seiner Nähe empfand, nichts mit der Gegenwart zu tun hatte.

Diese Einsicht war unglaublich befreiend und hat zu einem ebensolchen Gefühl geführt, wodurch ich endlich in der Lage war, wirklich ihn zu sehen und nicht nur eine Projektion meiner Vergangenheit.

Ich konnte ihn endlich unvoreingenommen wahrnehmen, ohne das, was er tat, zu bewerten und ohne mich angegriffen zu fühlen.

Der Grundstein für eine vollkommen veränderte Beziehung, die zu beidseitigem tiefen Vertrauen und großer Freude am Zusammensein geführt hat, war damit nach mehr als fünf Monaten endlich gelegt!

Wir sollten also niemals vergessen, dass alles, aber auch wirklich ALLES, einzigartig ist. Auch wir! Etwas ist niemals das Gleiche, auch wenn wir das vermeintlich Gleiche bereits erlebt haben. Es ist nicht gleich. Es erscheint uns nur gleich!



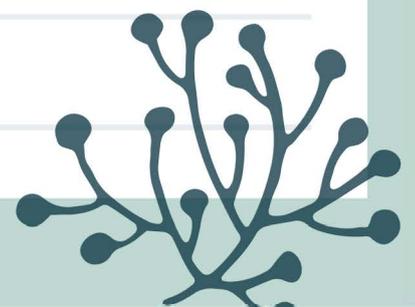
Wen diese Zusammenhänge faszinieren, dem kann ich nur noch einmal ans Herz legen, sich mit Quantenphysik zu befassen, was dank einiger Physiker, welche diesen hoch komplexen Zusammenhang auch für uns Laien verständlich formuliert haben, möglich ist. Zum Weiterlesen empfehle ich folgende Bücher: Knapp, Natalie: *Anders denken lernen*, Oneness Center, Bern 2008; Dürr, Hans-Peter; Oesterreicher, Marianne: *Wir erleben mehr als wir begreifen*, Herder, Freiburg im Breisgau, 7. Auflage 2007; Dürr, Hans-Peter: *Warum es ums Ganze geht – Neues Denken für eine Welt im Umbruch*, Fischer, Frankfurt am Main, 4. Auflage 2011.

Coaching Übung 17

Unser Geist erkennt nur die Vergangenheit

Mache die Lektion 7 aus »Ein Kurs in Wundern« an drei Tagen hintereinander und gehe dann dazu über, die Übung auf die Situation und das damit verbundene Gefühl anzuwenden, die du in der Coaching-Übung 16 beschrieben hast.

Beschreibe im Folgenden so ausführlich wie möglich, wie es dir dabei ergangen ist und ob – und, wenn ja, wie – sich deine Wahrnehmung der Situation verändert hat.



UND WAS, WENN ICH MICH NICHT BEFREIT FÜHLE?!!

Was aber, wenn die Erkenntnis, dass ich in etwas nur die Vergangenheit sehe, nicht zu einem Gefühl der Befreiung führt, sondern die Angst, das Unwohlsein, der Schmerz, die Trauer oder vielleicht auch die Wut bleibt?

Dann ist das normal und gut nachvollziehbar und ich möchte dir nun die zweite Übung vorstellen, die mir dabei geholfen hat, meine vorhin beschriebene Angst aufzulösen: Die Emotional Freedom Technique, kurz EFT.

Es handelt sich dabei um eine leicht zu erlernende und wirksame Selbsthilfetechnik. EFT steht übersetzt für »Technik der emotionalen Freiheit«. Es handelt sich dabei um eine Klopfakupressur, bei der das Meridianmodell der Traditionellen Chinesischen Medizin genutzt wird und die in dieser Form von dem Amerikaner Gary Craig entwickelt wurde. »Negative, blockierende Gefühle und physiologische Stressreaktionen lassen sich durch Klopfen von Körperpunkten auf eine sehr einfache, effiziente Weise runterregulieren«, sagt die psychologische Psychotherapeutin Gertrud Fahnenbruck.

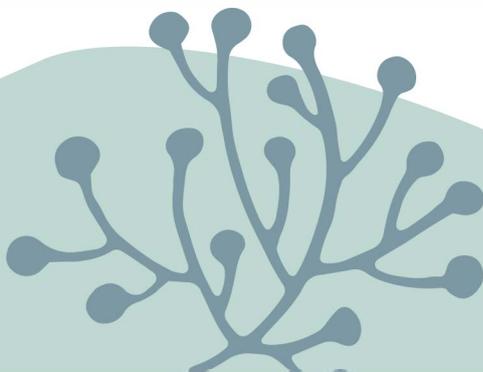
Das EFT Institut Berlin informiert auf seiner Seite ausführlich über die Technik, seine Entstehung und die Anwendung. Vom Institut wird neben Weiterbildungen und Seminaren auch eine Anleitung zur eigenen Durchführung von EFT als PDF-Dokument angeboten. Weitere interessante Ausführungen und sehr gut verständliche Anleitungen zu EFT finden sich außerdem auf den Seiten

<https://zeitzuleben.de/eft-bitte-klopfen/>

und

<https://www.zentrum-der-gesundheit.de/artikel/angst/eft-klopfakupressur>.

Zusammenfassend lässt sich EFT in drei Hauptphasen unterteilen, die jeweils so oft wie notwendig wiederholt werden können. Das ist individuell und sollte ganz nach Gefühl und Bedarf gehandhabt werden.



Emotional Freedom Technique

In der ersten Phase wird das Thema definiert. Das heißt, es wird die Angst, bzw. das Gefühl definiert, welches aufgelöst werden soll. Zum Beispiel: »Ich werde mit dem Druck, den ich bei der Arbeit empfinde, nicht fertig«, oder: »Ich habe Angst, durch mein Pferd verletzt zu werden«, oder auch: »Ich hasse meine Unsicherheit«. Nun wird dieses Gefühl in seiner Intensität auf einer Skala von 0 bis 10 eingeordnet. 0 steht für »gar nicht«, 10 steht für »extrem stark«.

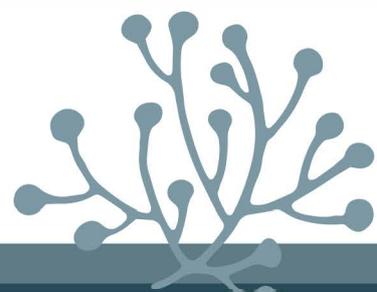
Ich arbeite sehr gern mit folgender Formulierung des Affirmationssatzes: »Auch wenn ich [hier wird das belastende Gefühl eingesetzt], liebe und akzeptiere ich mich so, wie ich bin.« Also zum Beispiel: »Auch wenn ich mit dem Druck, den ich bei der Arbeit empfinde, nicht fertig werde, liebe und akzeptiere ich mich so, wie ich bin«, oder: »Auch wenn ich Angst habe, durch mein Pferd verletzt zu werden, liebe und akzeptiere ich mich so, wie ich bin«, oder: »Auch wenn ich unsicher bin, liebe und akzeptiere ich mich so, wie ich bin.« Nun beginnst du mit diesem Satz für etwa drei Runden mit dem Klopfen.

1. Zuerst beklopfst du den Meridianpunkt an der **Handaußenkante**. Es ist egal, ob du dabei deine rechte oder linke Hand nutzt. Während du klopfst, wiederholst du (laut oder still) den Satz: »Auch wenn ich ... [setze hier dein Thema, belastendes Gefühl, deine Angst ein], liebe und akzeptiere ich mich so, wie ich bin.«

2. Dann gehst du zu deiner **Kopfkrone** und wiederholst den Satz: »Auch wenn ich ... [setze hier dein Thema, belastendes Gefühl, deine Angst ein], liebe und akzeptiere ich mich so, wie ich bin.«

3. Nun klopfst du über deiner **Augenbraue** und wiederholst den Satz: »Auch wenn ich ... [setze hier dein Thema, belastendes Gefühl, deine Angst ein], liebe und akzeptiere ich mich so, wie ich bin.«

4. Jetzt beklopfst du die **Augenaußenseite/Schläfe** und wiederholst den Satz: »Auch wenn ich ... [setze hier dein Thema, belastendes Gefühl, deine Angst ein], liebe und akzeptiere ich mich so, wie ich bin.«



5. Nun **unter den Augen**: »Auch wenn ich ... [setze hier dein Thema, belastendes Gefühl, deine Angst ein], liebe und akzeptiere ich mich so, wie ich bin.«

6.) **Unter der Nase**: »Auch wenn ich ... [setze hier dein Thema, belastendes Gefühl, deine Angst ein], liebe und akzeptiere ich mich so, wie ich bin.«

7.) **Unter dem Mund/Kinn**: »Auch wenn ich ... [setze hier dein Thema, belastendes Gefühl, deine Angst ein], liebe und akzeptiere ich mich so, wie ich bin.«

8.) **Unter dem Schlüsselbein**: »Auch wenn ich ... [setze hier dein Thema, belastendes Gefühl, deine Angst ein], liebe und akzeptiere ich mich so, wie ich bin.«

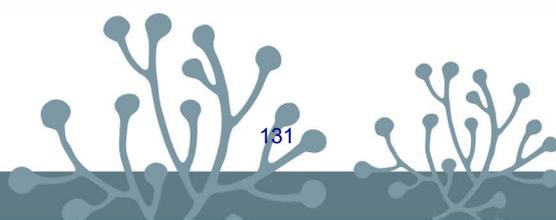
9.) **Außenkante Rippen**: »Auch wenn ich ... [setze hier dein Thema, belastendes Gefühl, deine Angst ein,] liebe und akzeptiere ich mich so, wie ich bin.«

Atme nun einmal ganz tief ein und wieder aus und bewerte das belastende Gefühl erneut auf einer Skala von 1 bis 10. Wiederhole den oben beschriebenen Durchlauf der Klopfakupunktur so lange, bis du eine deutliche Entspannung wahrnehmen kannst.

Es gibt Varianten dieses Ablaufs. Manchmal werden Meridianpunkte an den Fingern mit hinzugenommen. Außerdem besteht die Möglichkeit, nach dem Setup am Handrücken beim weiteren Beklopfen der Meridianpunkte nicht mehr das ganze Satzgebilde, sondern nur noch z. B. »Dieser Druck, den ich bei der Arbeit empfinde« zu sagen.

Ich finde es jedoch immer sehr stark, das ganze Satzgebilde zu wiederholen, da sich so nicht nur das belastende Gefühl löst, sondern sich auch die liebevolle und wertschätzende Haltung mir selbst gegenüber festigt. Weiterhin kann es geschehen, dass sich von Runde zu Runde das Gefühl und damit auch der Satz verändert und plötzlich ein anderes Gefühl hinter dem ursprünglichen zutage tritt. Z. B.: »diese Angst zu versagen«. Das ist in Ordnung. Dann arbeite mit diesem Gefühl weiter.

In der Traditionellen Chinesischen Medizin arbeitet man in Schichten. Wenn ein Thema, bzw. die damit verbundene Blockade, aufgelöst wurde, zeigt sich die nächste. So lange, bis alle mit diesem Thema zusammenhängenden Blockaden aufgelöst sind und die Energien sich wieder im Gleichgewicht befinden und frei fließen können.



Wichtig ist nur, dass du die Reihenfolge der Punkte einhältst und beim Setup an der Handaußenkante den ganzen Satz „Auch wenn ich ... [setze hier dein Thema, belastendes Gefühl, deine Angst ein], liebe und akzeptiere ich mich so, wie ich bin« wiederholst.

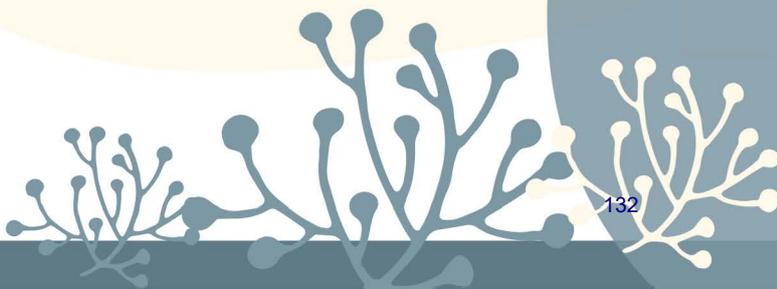
Es kann auch durchaus geschehen, dass du während des Klopfens zu weinen beginnst. Auch das ist in Ordnung und ein Zeichen dafür, dass dein belastendes Gefühl im Begriff ist, sich aufzulösen.

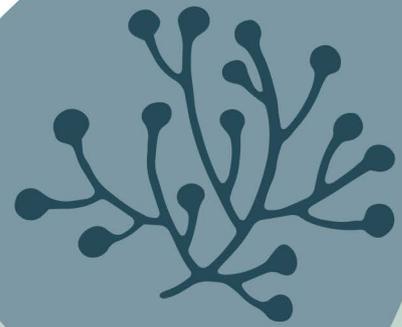
Wiederhole die Klopfunden so lange, bis du das ursprüngliche Gefühl auf der Skala von 0 bis 10 im Bereich 2 oder 3 einordnen kannst und es nur noch schwach spürbar ist.

Wichtig!

Auch wenn es sich bei EFT um eine sehr wirksame Möglichkeit handelt, eigene Blockaden aufzulösen, solltest du an massiven emotionalen Belastungen nicht alleine klopfen. Das gilt insbesondere für traumatische Erfahrungen!

Mache die Klopfakupunktur wirklich nur, wenn sie sich für dich richtig anfühlt! Zwing dich bitte nicht dazu, sie zu machen, sondern gehe einfach zur nächsten Übung über, wenn EFT in dir – egal aus welchem Grund! – Widerstand auslöst.





Coaching Übung 18

Trau dich zu träumen

Bitte mache diese Übung in jedem Fall. Auch wenn du die Klopfakupunktur übersprungen hast. Erinnere dich an das belastende Gefühl, welches du in der Coaching-Übung 16 beschrieben hast, und stelle dir nun vor, wie dein Leben wäre, wenn du frei von diesem Gefühl wärst. Ignoriere deinen inneren Zensor, der dir nun sagt: »Bist du aber nicht!«, oder: »Das Gefühl verändert sich nie«. Wage das Experiment. Tue für die nächsten zehn bis fünfzehn Minuten einfach mal so, als hätte sich dieses Gefühl in Luft aufgelöst und male dir bis ins letzte Detail aus, was dann in deinem Leben alles möglich wäre.

Achte dabei darauf, dass du das Wort »nicht« vermeidest, da unser Gehirn dieses Wort nicht kennt. Wenn du also sagst: »Ich fürchte mich nicht!«, dann ist es für dein Gehirn so, als würdest du sagen: »Ich fürchte mich!« Formuliere es positiv.

Schreibe zum Beispiel:

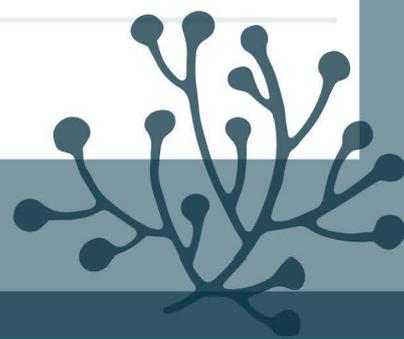
»In dem Moment, indem ich den Mut habe, dies oder das zu tun ...«, oder, um in einem der Beispiele zu bleiben: »Wenn mir meine Arbeit leichtfällt, komme ich morgens ganz schnell aus den Federn. Der Weg zur Arbeit macht mir Spaß und ich nehme die Menschen um mich herum wahr. Ich habe vielleicht sogar Lust, sie anzulächeln.«

»Weil ich weiß, dass ich nach der Arbeit immer noch voller Energie bin, verabrede ich mich für abends mit einer guten Freundin oder nehme mir vor, noch schwimmen oder tanzen zu gehen. Wenn ich bei der Arbeit ankomme, mache ich mir einen Kaffee und freue mich, meine Kollegen zu sehen ...« – wie auch immer sich dein Leben verändern wird, wenn du frei von dem belastenden Gefühl bist. Tobe dich aus! Male es dir bis ins letzte Detail aus. Je kühner, desto besser! Trau dich. Träume groß! Alles ist möglich, wenn wir unsere Blockaden und unsere selbst beschneidenden Überzeugungen hinter uns lassen!



A large white rectangular area containing 18 horizontal light blue lines, serving as a writing space.

Träume groß!



Nach diesem Kapitel hast du einen sehr herausfordernden Abschnitt deiner ganz persönlichen Reise bewältigt und eine der schwersten Prüfungen bestanden und bist dem Bauch des Walfischs entkommen. Vermutlich hast du im Verlauf dieses Kapitels ein ganz gutes Gefühl für deine eigenen inneren Abgründe bekommen.

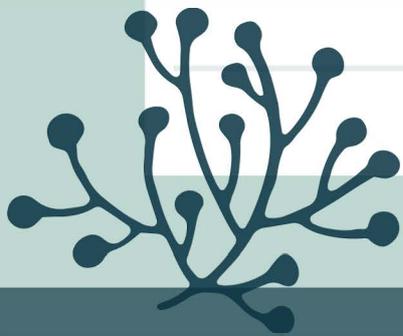
Coaching Übung 19

Besenstrich für Besenstrich, bis ans Ende der Straße

Fasse dir ein Herz und beschreibe noch drei weitere Situationen und/oder Gefühle, die noch in der Vergangenheit gefangen sind und die du mithilfe deines Mentors und der Schritte, die du in diesem Kapitel kennengelernt hast, in die Gegenwart holen möchtest.

1.

2.



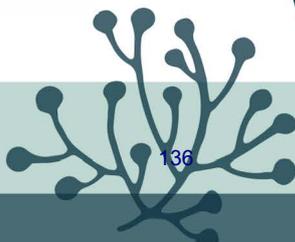


3.

Widme dich diesen Themen und Gefühlen, wann immer du dich bereit dafür fühlst. Gib dir Zeit! Du hast sie aufgeschrieben und sie dadurch bereits ein Stück weit in dein Bewusstsein geholt. Damit ist ein sehr wichtiger Schritt getan und du kannst darauf vertrauen, dass genau im richtigen Moment in dir der Wunsch entsteht, dich diesen Themen nun zuzuwenden und sie zu bearbeiten.

Lies dir jetzt noch einmal durch, was du bei der Coaching-Übung 18 geschrieben hast. Trau dich zu träumen!

Jeden Morgen aufs Neue!





»Der Held ist als Inkarnation Gottes eigentlich selbst der Weltnabel, der Mittelpunkt, durch den die Energien der Ewigkeit in die Zeit einbrechen. So ist der Weltnabel das Bild der andauernden Schöpfung, des Geheimnisses der Erhaltung der Welt durch das dauernde Wunder der Belebung, die in allen Dingen quillt.«

J. Campbell, »Der Heros in tausend Gestalten«, S. 53

Schlägt man die Definition für »sich bewähren« nach, steht im Duden Folgendes: »sich als geeignet, sich als zuverlässig erweisen«. Wie das gelingen kann, ist Inhalt dieses Kapitels und der siebten Lektion.

Wie ich im vorangegangenen Kapitel bereits erläutert habe, ist es leicht, eine Idee oder ein Vorhaben spontan gut zu finden, sich dafür zu begeistern und aus dem Impuls der spontanen Erfahrung den Entschluss zu fassen, diese Veränderung von nun an in das eigene Leben zu integrieren.

Doch die wahren Schwierigkeiten liegen in den Mühen der Ebene. In unserem Vermögen, unsere täglichen Verhaltensweisen und alten Wahrnehmungsmuster zu verändern, damit das Neue, das Bewusstsein für unsere eigene Schöpferkraft, in unserem Leben wurzeln kann. Im Zentrum dieser siebten Lektion steht, was Campbell als das »didaktische Vorspiel« bezeichnet: Die Tugend, oder genauer gesagt die sechs Tugenden, die im Rahmen dieser Lektion erläutert werden. Diese sechs Tugenden sind mit Werten vergleichbar, die im Alltag als Orientierung dienen, um das Ziel nicht aus den Augen zu verlieren.

Sie helfen uns, den Vorsatz, unsere alten Wahrnehmungs- und Denkmuster, zu realisieren und zu verändern, indem sie uns ermöglichen, einen Fokus für das eigene Handeln zu schaffen.

Wie Campbell schreibt, ist die Tugend das didaktische Vorspiel der höchsten Einsicht. Sie stellt also die Grundlage für die höchste Einsicht, das Elixier im Sinne der Heldenreise dar. Diese Etappe, welche eine so wichtige Voraussetzung für das Ziel der gesamten Reise darstellt, empfinde ich als fast noch anspruchsvoller als die Begegnung mit den eigenen Schattenseiten, da sie uns ein Höchstmaß an Disziplin abverlangt. Es ist hier nicht mit einer einmaligen Übung oder Herausforderung getan. Vielmehr ist eine immerwährende Wiederholung erforderlich, um über den Verlauf von Monaten bis Jahren neue Wahrnehmungs- und Denkstrukturen auszubilden, welche die destruktiven Muster, die uns daran hindern, uns weiterzuentwickeln, nach und nach ersetzen werden.

Bedenken wir, wie lange es gedauert hat, diese Muster, die unser alltägliches Leben prägen, zu etablieren, und wie viele zum Teil einschneidende Erfahrungen ihnen zugrunde liegen, bekommen wir ein Gefühl dafür, welche Geduld wir bei dem Ansinnen, diese alten und eingefleischten Verhaltensweisen, Glaubenssätze, Überzeugungen, Wahrnehmungen und Empfindungen nachhaltig zu verändern, aufbringen müssen.





Siebte Lektion

#LektionSieben

»Die
sechs
Tugenden«



Dein
Ethikcode!

Coaching Übung 21

Die sechs Tugenden

Diese Übung wird die kommenden Wochen in Anspruch nehmen. Es geht darum, jeweils eine Woche der ganz bewussten Erfahrung einer Tugend zu widmen.

Beobachte in Hinblick auf jede einzelne Tugend zu allererst deine unmittelbare Reaktion darauf: Was ist deine spontane Resonanz? Dein erster Gedanke, dein erstes Gefühl? Überlege nun, inwieweit du vielleicht schon nach diesem Wert handelst, weil es einer der Werte ist, die du in der vorangegangenen Coaching-Übung notiert hast. Frage dich weiter, wann und in welcher Situation du dazu neigst, diesen Wert außer Acht zu lassen.

Vielleicht ist aber auch genau das Gegenteil der Fall und du findest diesen Wert überflüssig oder lehnt es sogar ab, ihm zu folgen? Wenn dem so ist, überlege dennoch, ob es vielleicht Situationen in deinem Leben gibt, bei der die veränderte Haltung und das veränderte Verhalten, welches sich aus der Umsetzung des konkreten Wertes ergibt, hilfreich sein könnte.

Im Folgenden werde ich dir im Rahmen dieser Coaching-Übung helfen, die einzelnen Tugenden/Werte für dich selbst zu überprüfen und in Erfahrung zu bringen, welchen Stellenwert sie in deinem Leben bisher einnehmen und was sich möglicherweise verändern würde, wenn du diesen Wert noch mehr in dein Leben integrieren würdest.

Falls der Begriff »Tugend« in dir Assoziationen zu überholten, kirchlichen Moralvorstellungen weckt, so kannst du ihn gerne mit »Wert« oder »Ethikcode« ersetzen.

Und nun überlege, warum du gelogen hast und wie die Situation sich vielleicht anderes entwickelt hätte (das kann eine positive oder negative Entwicklung sein), wenn du nicht gelogen hättest.



Und nun überlege bitte, was sich ganz konkret in deinem Verhalten verändern müsste, damit du von nun an wirklich aufrichtig deine Motive zu handeln eingestehen würdest.

Und nun stell dir vor, wie sich dein Leben dadurch verändern würde, und schreibe es auf.

2. Freude

Was ist deine spontane Resonanz darauf? Dein erster Gedanke, dein erstes Gefühl? – Schreibe es auf. Ungefiltert und ohne zu werten.

Dankbarkeit

Mache es dir zur täglichen Gewohnheit, zwanzig bis dreißig Dinge aufzuzählen, für die du dankbar bist, und die Freude wird folgen. Am Anfang mag es vielleicht schleppend sein. Egal! Lass dich nicht entmutigen und mache weiter. Um den Einstieg zu erleichtern, will ich eine beispielhafte Aufzählung machen, die es dir vielleicht erleichtert, die Kleinigkeiten in deinem Leben aufzuspüren, die alles andere als selbstverständlich sind, die wir jedoch verlernt haben als ein Geschenk zu empfinden. Tun wir das wieder, nehmen wir unser Leben plötzlich ganz anders wahr.

Ich bin dankbar dafür, dass ich am Leben bin. Ich bin dankbar dafür, dass mein Leben heute noch das gleiche ist wie gestern.

Ich bin dankbar dafür, dass ich ein Dach über dem Kopf habe. Ich bin dankbar dafür, dass ich etwas zu essen habe. Ich bin dankbar dafür, dass ich ein Auto/ein Fahrrad habe. Ich bin dankbar dafür, dass ich schmerzfrei bin. Ich bin dankbar dafür, dass ich gut geschlafen habe. Ich bin dankbar für das schöne Telefonat/das schöne Treffen/die schöne Begegnung mit XY. Ich bin dankbar dafür, dass mich die Bäckersfrau/KassiererIn freundlich bedient hat. Ich bin dankbar dafür, dass mir der Autofahrer bei den parkenden Autos die Vorfahrt gelassen hat. Ich bin dankbar dafür, dass die Sonne scheint (oder dafür, dass es regnet, weil beides sein Gutes hat). Ich bin dankbar dafür, dass ich Sachen zum Anziehen habe. Ich bin dankbar dafür, dass ich warmes Wasser habe. Ich bin dankbar dafür, dass ich es mir leisten kann, essen oder ins Kino zu gehen. Ich bin dankbar für die Verbundenheit, die ich gestern mit meinem Pferd empfunden habe. Ich bin dankbar dafür, dass es uns gelungen ist, einen Weg zu finden, auch wenn es zu Beginn nicht leicht war. Ich bin dankbar dafür, dass ich beim Waldspaziergang so viele Pilze gefunden habe. Ich bin dankbar dafür, dass das Essen, das ich gekocht habe, so lecker war ...

Schreibe nun deinerseits ca. zwanzig Dinge auf, die dein Leben ausmachen und die du in den letzten 24 Stunden erlebt hast und für die du dankbar bist. Denke dabei an die kleinen Dinge und die kleinen Begebenheiten. Es ist so eine Freude, plötzlich all die Dinge im eigenen Leben zu entdecken, über die man sich gefreut hat, die man jedoch nur am Rande – oder gar nicht – wahrgenommen hat.

*Freude folgt der
Dankbarkeit!*





Mitgefühl ist meiner Beobachtung zufolge ein sehr häufig missverstandenes Gefühl. Es wird nicht selten mit Mitleid gleichgesetzt. Der Begriff Mit-Leid impliziert, dass wir mit jemandem mitleiden. Dabei ist es jedoch häufig so, dass wir nicht wirklich wissen, ob der Mensch oder das Tier, mit dem wir Mitleid empfinden, die Situation, die unser Mitleid weckt, überhaupt als leidvoll empfindet. Wir sehen die Lebensumstände oder eine konkrete Situation und haben Mitleid, ohne jedoch zu hinterfragen, ob der Mensch oder das Tier die Situation selbst als leidvoll erlebt. Warum ist das wichtig? Ist es nicht etwas Gutes, wenn wir Mitleid haben? – Im Grunde ja. Denn es ist eine empathische Haltung, welche den Blick vom »Ich« zum »Du« lenkt. Allerdings nur, wenn wir die Situation nicht aus unserer Perspektive wahrnehmen, sondern aus der des betroffenen Menschen oder Tieres. Tun wir das nicht, dann bleiben wir beim »Ich«. Interpretieren wir die Situation ausschließlich aus unserer Perspektive, erheben wir uns durch diese Interpretation unbewusst über den Menschen oder das Tier und entziehen ihm dadurch die Deutungshoheit für sein eigenes Leben.

Vielleicht hast du es schon einmal erlebt, dass jemand, mit dem du Mitleid hattest, unwirsch reagiert hat und sich von dir nicht bemitleiden lassen wollte? Vielleicht lag es daran, dass er dein Gefühl des Mitleids als Übergriff und als Überheblichkeit empfunden hat, weil du das Leben des anderen ungefragt aus deiner Perspektive bewertet hast?

Vielleicht hat sogar erst deine Wahrnehmung auf sein oder ihr Leben bei deinem Gegenüber die Frage aufgeworfen: »Was stimmt nicht mit meinem Leben?« – Und vielleicht hat erst deine Interpretation seiner/ihrer Lebenssituation bei ihm oder ihr dazu geführt, das eigene Leben – das bislang vielleicht nicht toll, aber in Ordnung war – als minderwertig und sich selbst als bemitleidenswert zu empfinden, was einem Verlust der eigenen Würde sehr nah kommt.

»Walking in your shoes« erfordert also die Fähigkeit, das Leben eines anderen wertfrei und ohne jegliche Voreingenommenheit zu betrachten, und uns – oder, besser noch, den Menschen oder das Tier, die es betrifft – zu fragen: »Wie nimmst du die Situation wahr?« Und diese Aussage ist dann das, was es für uns zu akzeptieren gilt – ungeachtet dessen, ob wir anderer Meinung sind oder das Gefühl haben, der oder die andere macht sich etwas vor! Die Deutungshoheit für sein oder ihr Leben obliegt ausschließlich ihm oder ihr!

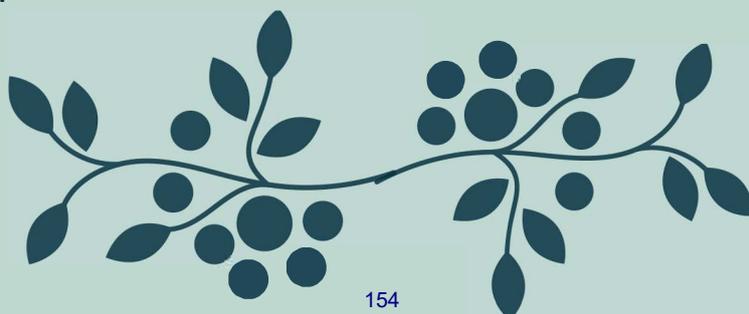
Vielleicht hast du selbst schon einmal das Mitleid, welches dir ein anderer Mensch entgegengebracht hat, als verletzend und entwürdigend empfunden. Beschreibe die Situation.

Mitgefühl ist hingegen ein sehr differenzierter Begriff, der deutlich macht, dass wir mit jemand anderem mitfühlen. Dieser Begriff bringt also viel deutlicher zum Ausdruck, dass wir mit unserem Gefühl wirklich beim Gegenüber sind. Die Grundlage der Empfindung ist somit wahre Empathie.

Es ist eine sehr bereichernde Erfahrung, das Mitgefühl eines anderen Menschen oder auch eines Tieres zu erleben. Es hilft, den empfundenen Schmerz auszuhalten und zu überwinden und Schwierigkeiten, die uns bedrohlich und unüberwindbar erscheinen, in einem anderen Licht zu sehen und dadurch, wenn auch nicht unbedingt kleiner und belangloser, so doch als überwindbar und zu bewältigen wahrzunehmen.

Wahres Mitgefühl macht die Welt zu einem friedlicheren Ort. An Stelle des selbstzentrierten Denkens, welches das »Ich«, das »Mein« und die ständige Sorge um uns selbst in das Zentrum rückt, tritt das »Du«, das »Wir« und das »Uns«.

Wahres Mitgefühl gibt Kraft! Und zwar nicht nur dem, der es erfährt, sondern auch dem, der es empfindet!



Beschreibe, was Mitgefühl für dich bedeutet und wann du schon einmal wahres Mitgefühl erleben durftest.



4. Dem Unguten etwas entgegensetzen

Das Ungute in der Welt ist das, was sich in Menschen und manchmal in der Natur manifestieren und zu einem Zusammenkommen von Ereignissen führen kann, wie eine Ballung von Energien, die, wenn man dem nichts entgegensetzt, Tod, Elend und Krankheit nach sich ziehen können.

Um dem etwas entgegensetzen zu können, gilt es, unserer eigenen Wahrnehmung und unserer eigenen Intuition zu vertrauen, weil diese uns immer eine Möglichkeit gibt, dieses Ungute wahrzunehmen und dadurch reagieren zu können. Und zwar nicht durch Kampf, sondern durch Geschmeidigkeit und durch Bewusstsein. (Auszug aus der 7. Lektion)

Auch wenn dieser kurze Text vielleicht schwer zu erfassen ist, lohnt es sich, dem angesprochenen Zusammenhang auf den Grund zu gehen:

Was ist mit dem »Unguten in der Welt«, welches sich in der Natur oder in einem Menschen manifestieren kann, gemeint?



Beide Manifestationen sind uns sehr gut bekannt. In der Natur können dies zum Beispiel eine Naturkatastrophe, ein Erdbeben, Feuer, ein Vulkanausbruch, ein Blitzeinschlag, eine Überschwemmung usw. sein. Ereignisse, die häufig mit einem Verlust von Sicherheit, von geliebten Menschen, von einem Zuhause und nicht selten mit einem Verlust von Gesundheit einhergehen und dadurch großen Schmerz, Leid und Verzweiflung mit sich bringen.

Das Ungute, das sich in einem Menschen manifestiert, kann sich durch Hass, Mordlust, Gewalt, Diebstahl, Neid und Eifersucht zum Ausdruck bringen, um nur einige Möglichkeiten zu nennen und um das zu veranschaulichen, was gemeint ist.

Entscheidend ist jedoch nicht so sehr, wodurch sich das Ungute in der Welt im Detail manifestiert. – Entscheidend ist die Haltung, die wir dazu einnehmen, und ob wir in Resonanz dazu gehen oder nicht. Selbstverständlich ist es menschlich, Mitgefühl mit den Wesen zu haben, die durch diese Katastrophen und Handlungen verletzt, getötet und in tiefe Verzweiflung gestürzt worden sind. Diese Empathie und dieses Mitfühlen sind jedoch nur fruchtbar, wenn uns beides ins Handeln bringt. Wenn wir also aktiv etwas tun, um das Leid der anderen zu lindern.

Wenn wir uns von diesen negativen Ereignissen und Empfindungen lediglich »wegspülen« lassen, indem wir unser ganzes Sein mit diesen Katastrophen anfüllen und darin verharren, werden wir, ohne dass es unsere Absicht wäre, zu einem Bestandteil des »Unguten«, da wir es durch unsere Emotionen der Angst, des Schmerzes, der Verzweiflung und der Not nähren.

Es fällt uns vielleicht schwer zu glauben, dass unsere Intention wirklich etwas bewirken kann. Wir sollten uns jedoch mit dem Gedanken vertraut machen, dass dem so ist!

Wenn wir uns von den Empfindungen, die diese Ereignisse und Handlungen in uns auslösen, überwältigen lassen und mit Angst und Sorge darauf reagieren, hat dies maßgeblichen Einfluss darauf, dass diese Katastrophen und verletzenden Handlungen immer mehr Raum in der Welt einnehmen können.

Umgekehrt führt das Bestreben, uns vor diesen Kräften zu schützen, indem wir darauf vertrauen, dass wir geschützt sind, dazu, dass sich die ungunstigen Kräfte nicht ungebremst ausdehnen können, da unser Vertrauen und unsere Zuversicht diese gleichsam »zurückstrahlen« und abwehren.



Der **Dalai Lama** beschreibt diese Zusammenhänge folgendermaßen:

»Der Geist ist von seiner Natur her neutral, er ist nicht grundsätzlich verdunkelt und mit negativen Faktoren behaftet, und er kann umgewandelt werden. Auch gibt es Gegenmittel gegen die negativen Emotionen wie Gier und Hass, die all unsere Leiden verursachen. Wenn wir zwei Dinge zusammenbringen, die sich widersprechen, wird am Ende das eine durch das andere überwunden; dies ist ein Naturgesetz. Setzen wir den negativen Eigenschaften unseres Geistes die positiven entgegen, haben diese positiven Qualitäten die Kraft, die negativen zu reduzieren, da sie der eigentlichen Natur des Geistes und der Wirklichkeit mehr entsprechen. Auf diesem Prinzip basiert die buddhistische Geistesschulung. Solange unser Geist unter dem Einfluss von negativen Emotionen steht, erleben wir zwangsläufig eine endlose Kette von Problemen und Schwierigkeiten. Dies wird Daseinskreislauf (Samsāra) genannt. Befreien wir den Geist mit den Mitteln der Geistesschulung von den Leid bringenden Faktoren, ist der Weg frei zu echtem Glück und dauerhafter Leidfreiheit. Damit erreichen wir das Nirvāna – eine Leidfreiheit, die sich daraus ergibt, dass im Geist die Ursachen für Leiden mit den Mitteln der Erkenntnis aufgegeben wurden. Das so erreichte Glück ist dauerhaft, es besitzt Stabilität. Es ist wichtig zu wissen, dass der Daseinskreislauf keine äußere Umgebung ist, in der wir leben, sondern der Geisteszustand, bei dem wir selbst unter dem Einfluss negativer Emotionen stehen. Nirvāna ist das Gegenteil davon, nämlich die Freiheit von diesen Leid verursachenden Faktoren.«

(Tibet und Buddhismus • Heft 48 • Januar Februar März 1999, S5 ff.

<https://www.tibet.de/fileadmin/pdf/tibu/1999/tibu048-1999-04-dl-besuch.pdf>)

Eine kleine Geschichte bringt diese sehr komplexen Zusammenhänge in einer einfachen Metapher auf den Punkt. Es ist die Geschichte der Cherokee von den zwei *Wölfen*

Ein alter Mann sitzt mit seiner Familie und seinem Enkelsohn am Lagerfeuer. Sie reden über das Leben und die damit verbundenen Herausforderungen und der Alte erzählt von einem Kampf, der schon seit langer Zeit in seinem Inneren tobt. Er sieht seinen Enkel an und sagt: »Mein Sohn, dieser Kampf fühlt sich an, als würde er von zwei Wölfen ausgefochten. Der eine Wolf ist böse: Er ist der Hass, der Zorn, der Neid, die Anspannung, der Stress, die Ungeduld, die Eifersucht, Sorgen, Schmerz, Gier, die Arroganz, das Selbstmitleid, Schuld, Vorurteile, Minderwertigkeitsgefühle, die Lügen und falscher Stolz. Die Angst, der Hunger, die Furcht und die Feigheit. Der Schmerz und die Krankheit. Der andere Wolf ist gut: Er verkörpert die Liebe, die Freude, den Frieden, die Gelassenheit, die Geduld, Hoffnung, Heiterkeit und Demut, die Güte, das Wohlwollen, Zuneigung, Großzügigkeit, die Aufrichtigkeit, Mitgefühl, Kraft, Gesundheit und den Glauben.«

Der Enkel denkt einige Augenblicke über diese Worte nach. Dann schaut er seinen Großvater aufmerksam an und fragt: »Großvater, welcher der beiden Wölfe gewinnt den Kampf?« Und der Alte antwortet: »Der, den du fütterst!«

Was würdest du zusammenfassend sagen: Wie beeinflusst das, was du hörst, liest und in Medien siehst, dein Weltbild und dein

Menschenbild?



Welches Welt- und Menschenbild hättest du, wenn du ausschließlich deine persönlichen Erlebnisse und Erfahrungen zugrunde legst?



Überlege dir nun, welches Welt- und Menschenbild du gerne hättest, und notiere dir ein, zwei Sätze, die dieses in deinem Gefühl lebendig werden lassen. Das kann eine liebevolle Erfahrung mit einem Menschen sein. Eine Situation, in welcher dir ein Mensch geholfen hat. Eine Situation, in welcher ein Mensch, den du vielleicht nicht einmal kennst, freundlich zu dir war.

Lies dir diesen letzten Abschnitt täglich durch und verlagere dadurch deinen Fokus von Ablehnung, Neid und Entbehrung zu Liebe, Fülle und Mitmenschlichkeit.

Welches Welt- und Menschenbild hättest du, wenn du ausschließlich deine persönlichen Erlebnisse und Erfahrungen zugrunde legst?



5. Demut

Die nächste Tugend ist die Demut. Uns stets dessen bewusst zu sein, dass jeder Tag ein neuer Tag ist und kein Tag wie der andere ist. Uns ständig bewusst zu sein, dass alles, was wir erleben und erfahren dürfen, auch eine Gnade ist, und alles, was wir zur Verfügung haben, ein Geschenk ist, und nichts von dem, was wir haben, etwas ist, was uns mehr zusteht als einem anderen Menschen. Und nichts, was wir entbehren, entbehren wir mehr als irgendein anderer Mensch. Demut bedeutet auch, Dinge zu akzeptieren wie sie sind. Möglicherweise auch eigenes Leid. Es anzuerkennen, es aber zugleich als etwas Vorübergehendes zu verstehen und nicht der Versuchung anheim zu fallen, sich darin zu verhaften, daran festzuhalten und darin zu verharren. (Auszug aus der 7. Lektion)

Diese Definition von Demut, welche mir auf meiner schamanischen Reise genannt wurde, unterscheidet sich sehr von dem, was gemeinhin unter Demut verstanden wird und seinen Ursprung im christlichen Kontext hat. Dort wird Demut als eine Haltung des Geschöpfes zum Schöpfer, analog dem Verhältnis vom Knecht zum Herrn, bezeichnet. Dadurch ist der Begriff häufig negativ konnotiert und wird mit »Unterwürfigkeit« gleichgesetzt. Der Begriff selbst stammt aus dem Mittelhochdeutschen und bedeutet: »Die Gesinnung eines Dienenden in der Einsicht in die Notwendigkeit und im Willen zum Hinnehmen der Gegebenheiten begründete Ergebenheit.«

Blicken wir nun aber nach Asien, bekommt der Begriff eine ganz andere Dimension. Laotse schreibt im Tao Te King

»Wert der Demut
Was halb ist, wird voll werden.
Was krumm ist, wird gerade werden.
Was leer ist, wird gefüllt werden.
Was alt ist, wird neu werden.
Wer wenig hat, wird bekommen.
Wer viel hat, wird umnebelt werden.
Also auch der Berufene:
Er umfaßt das Eine
und ist der Welt Vorbild.
Er will nicht selber scheinen,
darum wird er erleuchtet.
Er will nichts selber sein,
darum wird er herrlich.
Er rühmt sich selber nicht,
darum vollbringt er Werke.
Er tut sich nicht selber hervor,
darum wird er erhoben.
Denn wer nicht streitet,
mit dem kann niemand auf der Welt streiten.
Was die Alten gesagt: »Was halb ist, soll voll werden«,
ist fürwahr kein leeres Wort.
Alle wahre Vollkommenheit ist darunter befasst.«

Die ersten Zeilen von Laotse Text beschreiben die Polarität des Lebens. Fülle und Leere, Alt und Neu, Fülle und Entbehrung, Krümm und Gerade. Der Dalai Lama beschreibt in einer seiner Unterweisungen sehr anschaulich, dass manche Faktoren unseren Geist in Unruhe versetzen und uns diese von Laotse beschriebene Ausgeglichenheit nehmen. Wenn wir beispielsweise auf Umstände treffen, die wir als sehr angenehm erleben, entsteht ein starkes Verlangen, in ihnen zu verweilen oder sie in Zukunft wieder vorzufinden. So ist unser Geist ganz geprägt von dieser Begierde, die uns die innere Balance raubt. Andere Bedingungen erleben wir als feindlich und schädlich und wir reagieren mit Aggression. Wir möchten etwas unternehmen, um uns aus der misslichen Situation zu befreien und die vermeintlichen Widersacher aus dem Weg zu räumen. Solche Emotionen werden im Buddhismus Leidenschaften genannt und als Ursachen für Leiden angesehen. Es ist eine Tatsache, dass es Faktoren im Geist gibt, die unseren Frieden stören. Stehen wir unter dem Einfluss von starkem Verlangen, verlieren wir die Kontrolle über unseren Geist und unser Verhalten. Sind wir voller Ärger und Aggression, schwindet im gleichen Moment unsere geistige Freude. Nichts macht uns mehr Spaß. Wir können zum Beispiel wohlschmeckendes Essen nicht genießen, wenn Ärger von uns Besitz ergreift, so der Dalai Lama weiter.

Selbstzentriertes Denken und die ständige Sorge um die eigene Person führen zu noch mehr Unbehagen. Mit einer eingeeengten Sichtweise sind wir nicht in der Lage, das Leiden freiwillig anzunehmen, sondern erleben es als etwas Unerwünschtes, Ungewolltes, und so entstehen Angst und Widerstände, die das Leiden noch verstärken.

Ich bitte dich nun, deinen Geist und deine Emotionen zu erforschen, indem du folgende Fragen zu beantworten versuchst:

Welche Umstände empfindest du als angenehm? Wie versuchst du diese zu erreichen und welche Emotionen löst es in dir aus, wenn du durch eine Veränderung der Situation keinen Zugang zu diesen Umständen mehr hast? Angenehme Umstände können hier zum Beispiel der Besuch bei der Familie, Besuch von/bei Freunden, ein Ortswechsel in Form von Urlaub, ein schöner Abend, aber auch eine Beziehung oder eine Arbeitsstelle und das damit verbundene Einkommen sein. Je nachdem, ob das in deinem Leben eine Rolle spielt, können zu den angenehmen Umständen auch Zigaretten, Alkohol oder andere Rauschmittel oder exzessive Verhaltensweisen gehören.



Erforsche deinen Geist!

Welche Bedingungen erlebst du als feindlich und/oder schädlich? Mit welchen Emotionen reagierst du auf Situationen/Bedingungen, die du als feindlich erlebst?



6. Anerkennung deiner Einzigartigkeit

Wenn wir in der Lage sind, uns in unserer Einzigartigkeit und die unendliche Schöpferkraft, die uns innewohnt, anzuerkennen, genauso wie unsere Begrenztheit, die eine Reglementierung der Gestalt ist und mit unserer Form zu tun hat, und wenn wir uns darüber hinaus bewusst sind, dass es verschiedene Formen und Erscheinungen gibt, wir aber in unserer Essenz und im Kern im Universum alles miteinander teilen, dann werden wir in der Lage sein, bislang nicht Geglaubtes zu vollbringen. (Auszug aus der 7. Lektion)

Die kurzen Ausführungen zur Anerkennung unserer Einzigartigkeit sind wirklich schwer zu fassen und auch, wenn ich sie verstehe und deren Tragweite durchaus erfasse, fällt es mir ausgesprochen schwer, diese nachvollziehbar auszuführen, geschweige denn, dieses Wissen konsequent in mein alltägliches Leben zu integrieren! Die Tatsache, dass der Text davon spricht, dass alles mit allem verbunden ist, er aber zugleich die Überschrift »Anerkennung unserer Einzigartigkeit« trägt, macht es nicht leichter, da es sich hierbei um zwei auf den ersten Blick widersprüchliche Forderungen handelt. – Wir sind eines von allem und dennoch einzigartig? Wie soll dies zusammengehen?

Verkürzt gesagt, könnte man den Text so interpretieren: Auch wenn wir uns kraft unseres Körpers als in unseren Möglichkeiten begrenzt erleben, sollten wir uns nicht darüber täuschen lassen, welche Schöpferkraft in uns wohnt. Eine Kraft, die aus dem Umstand

herrührt, dass jede unserer Zellen mit allem, was ist, was jemals war und was jemals sein wird, verbunden ist. Eine Kraft, die es uns ermöglicht, über physische Grenzen hinaus zu wirken. Und obwohl wir mit allem verbunden sind und dadurch ein Teil von allem sind, sind wir in unserer Ausprägung und in unserem Wirken einzigartig. Wir sind also mit allem eins und dennoch einzigartig!

Um besser nachvollziehen und verstehen zu können, was es mit der »Reglementierung der Gestalt und Form« und der dennoch vorhandenen Verbundenheit auf sich hat, helfen Erkenntnisse aus der Quantenphysik. Ich habe bereits auf sehr gute Literatur zu diesem Thema verwiesen. Weiterhin habe ich im 6. Kapitel meines Buches *Das Kleingedruckte zwischen Mensch und Pferd* die sehr anschaulichen, jedoch ausgesprochen komplexen Ausführungen des Physikers Hans-Peter Dürr zur Quantenphysik so nachvollziehbar wie möglich zusammengefasst.

Ich möchte dich nun dazu einladen, dich zurückzubedenken und dich an einen Moment in deinem Leben zu erinnern, an dem du »magisch« warst oder »Magie« erlebt hast. Wir alle haben mindestens einmal in unserem Leben einen solchen Moment erlebt – auch wenn wir vielleicht nicht darüber sprechen, weil es uns peinlich ist. Kleine Beispiele dieser Magie sind Koinzidenzen des Alltags, die wir alle kennen: Ich denke etwas und der Mensch an meiner Seite spricht es aus. Ich denke an jemanden und das Telefon klingelt und er oder sie ruft an.

Es gibt aber auch größere Ereignisse: Ich trage in mir den lebendigen Wunsch, an einem ganz bestimmten Ort zu leben. Und auch wenn es eigentlich ganz unmöglich erscheint, mir das Geld oder die Flexibilität fehlt, finde ich mich Monate oder vielleicht Jahre später an diesem Ort wieder.

Wir sollten niemals vergessen, dass das Leben, das wir führen, Ausdruck unserer Gedanken und Gefühle ist. Beschneiden wir uns und unsere Wünsche durch Angst, Misstrauen, Zweifel, Neid und Wut, dann kann sich das, was wir uns erhoffen, nicht realisieren, da bereits der Keim des Wunsches und der Hoffnung durch diese Gefühle erstickt wird und wir Tag für Tag in Düsternis leben. Missmutig, traurig und allein und stets auf der Hut, nicht übervorteilt zu werden.

Nimm dir nun einen Moment Zeit, dir zu überlegen, wann du schon einmal magisch warst oder Magie erlebt hast, indem du dich an eine Begebenheit in deinem Leben erinnerst, wo sich das, was du dir voller Inbrunst erdacht, gewünscht, vorgestellt und lebendig ausgemalt o. ä. hast, Realität geworden ist. Diese »Realisierung« kann von dir sowohl positiv als auch als negativ erlebt worden sein.

Sei ganz ehrlich zu dir selbst und lasse einfach einmal den Gedanken zu, dass ein Zusammenhang zwischen dem, was du dir von tiefen Gefühlen begleitet vorstellst oder befürchtest, und dem, was in deinem Leben erscheint, ein Zusammenhang bestehen könnte.

Warum begleitet von tiefen Gefühlen? Reicht es nicht, dass ich es denke? – Nein, tut es nicht. Kognition ohne Emotion ist ein sehr schwaches »Instrument«. Gedanken bringen wenig in Schwingung. Gefühle hingegen schon. Ein Gedanke ohne begleitendes Gefühl ist nahezu neutral und bewirkt so gut wie nichts. Weder »positiv« noch »negativ«.

Ein Gedanke, der von tiefen Gefühlen begleitet wird, kann hingegen Berge versetzen. Ich würde daher in diesem Fall von einer Intention sprechen, da mit dem Gedanken bereits eine klare Absicht verbunden ist.



Blank lined writing area with horizontal lines.





ACHTTE ETAPPE

»Wo ein *Weg* zu körperlicher Unsterblichkeit gesucht wird, ist die traditionelle Lehre missverstanden worden. Dieser zufolge liegt das Grundproblem gerade darin, den Blick zu weiten, also die Behinderung des Sehens durch den Körper und die anhängende Person zu beseitigen. Dann und erst dann wird die Unsterblichkeit als gegenwärtige Tatsache erfahren:
›Sie ist hier! Sie ist hier!‹«

J. Campbell, »Der Heros in tausend Gestalten«, S. 203

DIE ENDGÜLTIGE SEGNUNG - DAS ELEXIER

Auch wenn diese Ausführungen beim ersten Lesen schwer zu erfassen sind, so verweisen sie doch auf eine ganz entscheidende Wahrheit. Wir übertragen die Grenzen unseres körperlichen Daseins auf unseren Geist und gehen davon aus, dass wir in unserem Leben über sehr reduzierte Möglichkeiten verfügen. Das meint Campbell, wenn er von der »Behinderung des Sehens durch den Körper« spricht. Leider sind dieses »Weiten des Blicks« und die Überwindung »der Behinderung des Sehens durch die angehängte Person«, von der er spricht, nicht so leicht, wie es sich vielleicht liest. Unser Blick auf uns und die uns umgebene Welt ist mit unserem konditionierten Sein eng verknüpft. Im Volksmund findet sich dazu eine sehr schöne Entsprechung: »Wir können nicht aus unserer Haut!«. Dieser Satz beschreibt nichts anderes als unsere Schwierigkeit, Zusammenhänge anders wahrzunehmen, als wir es in unserem Leben gelernt haben. Die Tragweite dieses Satzes geht sogar noch ein Stück weiter: Wir können nicht anderes als die Zusammenhänge des Lebens so wahrzunehmen, wie es in unserer Gesellschaft und Kultur üblich ist. Wir gehen davon aus, dass etwas »eben so ist«, und vergessen dabei, dass der gleiche Zusammenhang ganz anders erscheinen würde, wenn wir ihn zum Beispiel aus den Augen eines Amazonas-Indianers betrachten würden.

Es lohnt sich, sich in der Überwindung dieser Beschränkung der Wahrnehmung zu üben. Nur so kann es gelingen, die Grundannahmen über uns und das Leben an sich, die wie Stellwände den Blick auf die unendlichen Möglichkeiten verwehren, hinter uns zu lassen.

»In solchem Verschwinden aller Form liegt ein höchster und endgültiger Kreuzestod, und zwar nicht nur des Helden, sondern ebenso auch seines Gottes. [...] Denn genau wie die verschiedenen Traumgestalten der Lebensenergie eines Träumers entstammen und nichts als Verzweigungen und Ballungen dieser einen Kraft sind, so spiegeln alle Formen, handle es sich nun um irdische oder göttliche, die allumfassende Macht des einen unergründlichen Geheimnisses, das die Atome ebenso regiert wie die Bahn der Sterne. Dieser Lebensgrund bildet das Zentrum des Individuums und ist ihm zugänglich, wenn es nur versteht, von seinem eigenen Inneren den Schleier wegzureißen.«

Campbell, Joseph: »*Der Heros in tausend Gestalten*«, Insel, 4. Auflage 2018, S. 206

Nimm dir Zeit, diese Zeilen so oft zu lesen, bis du ihren wirklich weitgreifenden Sinn erfasst hast. Lass dich nicht von ihrer Komplexität abschrecken. Habe den Mut, ihrer Weisheit auf den Grund zu gehen!



Nimm dir Zeit ...

Nimm dir nun Zeit und höre dir die achte Lektion an. Du findest sie unter **#LektionAcht**. Such dir einen bequemen Platz, an dem du etwa eine halbe Stunde (besser länger) ungestört bist, und genieße es, dir diese Lektion anzuhören. Nimm all ihre Weisheit in dir auf und lasse sie auf dich wirken.

Nimm dir anschließend einen Moment Zeit, um deine ganz persönlichen Erkenntnisse und das, was du für dich aus dieser 8. Lektion mitnimmst, zu notieren.





Achte Lektion

#LektionAcht

»Wo kein Dunkel,
da kein Licht.«



Häufig sind die Erwartungen, die wir an uns selbst haben, die Ursache dafür, dass wir festhalten oder verharren. Selten nehmen wir uns die Zeit, diese Erwartungen, die uns traktieren wie bellende Hund und uns keine ruhige Sekunde lassen, zu hinterfragen. Vielleicht hast du auch solch einen inneren Hund, der ständig bellt und dich nicht in Ruhe lassen will. Einen, der dich zu immer höheren Leistungen zwingt, wodurch das, was du schon erreicht hast, niemals gut genug ist.

Kürzlich habe ich bei einer Freundin in ein Buch hineingeschmökert und eine sehr schöne Passage gelesen, welche die Auswirkungen dieses »inneren Hundes« auf unser Zusammensein mit unserem Pferd sehr gut beschreibt. Ich möchte sie hier wiedergeben:

»Wenn du deine ganzen Ansprüche an dich und dein Pferd einfach mal vergessen kannst und dich einlässt auf das, was hier und jetzt da ist – du mit deinen individuellen Voraussetzungen, dein Pferd mit seinen individuellen Voraussetzungen, vielleicht sogar die Idee, dass es nicht total zufällig ist, dass du und dein Pferd zusammen seid, dann beginnt etwas ganz Neues: deine eigene Geschichte.«

*Valentin, Stefan und Meyer-Kahlen, Alexia:
Feine Sprache – Die tiefe Verbindung zum Pferd und zu sich selbst., Müller Rüschnikon,
2. Auflage 2020, S. 20*

Eure Geschichte beginnt *jetzt!*

Es lohnt sich also, den inneren Hund, der uns ständig traktiert und nicht zur Ruhe kommen lässt, auf seinen Platz zu verweisen. Damit wir nicht weiter an der Wiederholung unserer Vergangenheit arbeiten, sondern ein neues Kapitel, in welchem wir unsere Geschichte selbst schreiben, endlich aufgeschlagen werden kann!

*Schlag' ein
neues Kapitel
in eurem Leben auf!*



Coaching Übung 23

Über die Schwierigkeit des Loslassens

Ich bitte dich nun, in dich hineinzuspüren und zu prüfen, ob auch du so einen inneren Hund hast, und dich zu fragen, für was er steht. Frage dich des Weiteren, mit welcher Erwartung an dich selbst er verbunden ist.

Höre dir hierzu bitte die Meditation

#AufderSucheNachDemInnerenAntreiber an.



Coaching Übung 24

Annehmen & gehen lassen

Es ist nicht leicht, ein Bewusstsein für die Momente zu entwickeln, in denen wir das Schöne nicht loslassen oder uns vom Negativen niederringen lassen wollen, anstatt uns klar zu machen, dass beides vorbeigeht.

Wir müssen dafür jedoch ein Bewusstsein entwickeln! Tun wir das nicht, sind wir nicht in der Lage, in der Gegenwart zu leben, sondern wir verharren in der Vergangenheit. Dadurch entstehen Schmerz und Leid und wir verbauen uns die Möglichkeit, etwas zum Positiven zu verändern.

Loslassen

Es gehört zum Leben dazu, sich immer mal wieder zu verlaufen und festzustecken. Sollte auch dir das geschehen, habe ich folgende Meditation für dich aufgenommen. Sie wird dich dabei unterstützen, wieder in den Fluss zu kommen. Mache sie immer dann, wenn du den Eindruck hast, »festzustecken« und »dich verlaufen zu haben«. Mache dir anschließend ein paar Stichpunkte, die dir helfen, beim nächsten Mal leichter im Fluss zu bleiben. Viel Freude dabei!

#AnnehmenUndGehenLassen

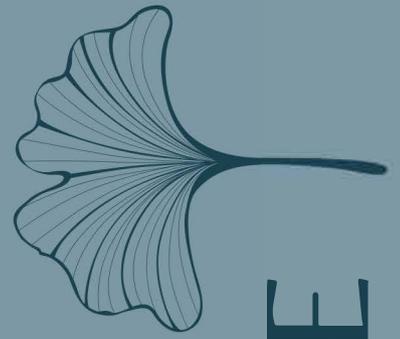


Nach dem Durcharbeiten dieses Kapitels hast du vermutlich ein Gefühl dafür bekommen, dass nichts zu wollen viel schwieriger ist, als zu versuchen, alles zu erreichen. Doch das eine hat nichts mit Armut und das andere nichts mit Reichtum zu tun. Genauso wenig, wie das eine Stillstand und das andere Bewegung bedeutet. Das Erste kann Bewegung sein und das Zweite Stillstand. Genauso wie das Erste Reichtum sein kann und das Zweite Armut oder das Erste Offenheit und das Zweite Verleugnung zu sein vermag.

Das Leben ist wie das Reiten, ein ewiges Suchen nach Balance. Wir verlieren sie und finden sie wieder. Es ist ein ewiger Prozess und es fällt uns schwer, wie das Wasser oder das Gras zu sein und sanft zwischen den Polen des Lebens zu schwingen oder zu wogen. Wir wollen bewahren und versuchen das Leid zu meiden. Doch aus der Vermeidung entsteht Starre. Das Gegenteil vom Schwingen und Wogen. Uns hilft nur zu vertrauen. In erster Linie uns und dem Leben.

Das Leben ist wie das Reiten,
ein fortwährendes Suchen nach Balance.

Spontane Gedanken:



»Der Held ist der Günstling nicht der
gewordenen Dinge, sondern der werdenden,
weil er selber ist. [...]
Keinem bleibt äußere Gestalt,
die Verwandlerin aller Dinge, Natur,
sie lässt aus dem Einen das Andere werden.
Glaubt mir,
nichts in der ganzen Welt geht wirklich zugrund,
es wandelt sich nur, erneut sein Gesicht.«

Ovid, Metamorphosen,
in J. Campbell, »Der Heros in tausend Gestalten«, S. 262

Rückkehr - Freiheit zum Leben

Höre dir nun die neunte Lektion an, die du unter #LektionNeun findest. Nimm dir Zeit für diese letzte Lektion unserer gemeinsamen Reise.

Nimm die Quintessenz in dir auf und bereite dich auf die Rückkehr von deiner ganz persönlichen Heldenreise vor.

Lass nicht zu viel Zeit zwischen dem Anhören der Lektion und den beiden folgenden Coaching-Übungen verstreichen. Es wird dir leichter fallen und dir auf deinem Weg helfen, wenn du sie möglichst intuitiv beantwortest. Wenn dir heute die Zeit dazu fehlt, kannst du dir einfach an einem anderen Tag, an welchem du mehr Ruhe und Muße hast, die neunte Lektion noch einmal anhören und im Anschluss die beiden Übungen machen.

*Mach dich bereit für die letzte
Etappe deiner Reise!*

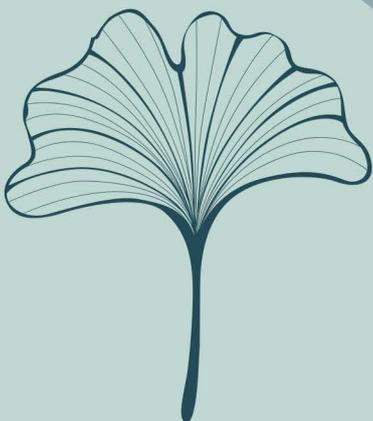




Neunte Lektion

#LektionNeun

*»Über die
Balance, den Geist
der Disziplin &
Ausdauer.«*



Coaching Übung 25

Etabliere ein eigenes Ritual,
um die Elemente zu würdigen.

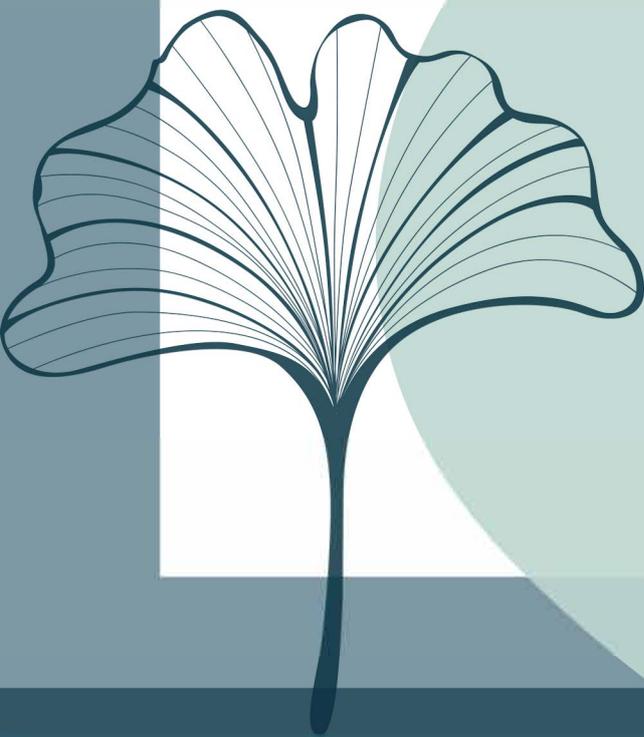
In der neunten Lektion heißt es:

»Wir sollen jedes Mal, bevor wir aufs Pferd steigen, die Elemente würdigen, indem wir einen Kreis ziehen. Der Norden ist die Kraft der Erde, der Süden ist die Kraft des Feuers. Der Osten ist der Wind, der Westen ist das Wasser. Wir sollen uns vor diesen Kräften verneigen. Wir sollen sie würdigen in dem Bewusstsein, dass es um die Ausgewogenheit geht und dass jedes Element das Potenzial birgt, Unheil anzurichten, wenn es außer Kontrolle gerät, sie aber zugleich die Kraft des Lebens sind.

Und bevor wir aufsteigen, bitten wir die göttliche Kraft um Balance und um Ausgewogenheit der Elemente. Indem wir uns in diesem Kreis verneigen, huldigen und würdigen wir die Elemente. Es ist ein Ritual, welches jeder spirituelle Meister vollführt, ehe er sich einer wichtigen Aufgabe widmet.«

Entwirf für dich ein Ritual, bei welchem du die Elemente würdigst. Formuliere die Worte, die du sprechen möchtest. Wenn du willst, kannst du diese mit Gesten oder Bewegungen begleiten. Gestalte das Ritual ganz so, wie du möchtest. Es kann sehr kurz sein oder du kannst es ausschmücken. Du kannst viele oder wenige Worte sagen oder aber auch gar keine. Du entscheidest, was für dich richtig ist. Es ist dein ganz persönliches Ritual und das einzig Wichtige ist deine aufrichtige Intention, mit diesem Ritual die vier Elemente zu würdigen.

Vielleicht hilft es, dir als kleinen Einstieg zu überlegen, was du mit den vier Elementen verbindest. Was sie für dich bedeuten, wie du sie wahrnimmst und wie sie in deinem Alltag in Erscheinung treten.



Coaching Übung 26

Zentrierung etablieren

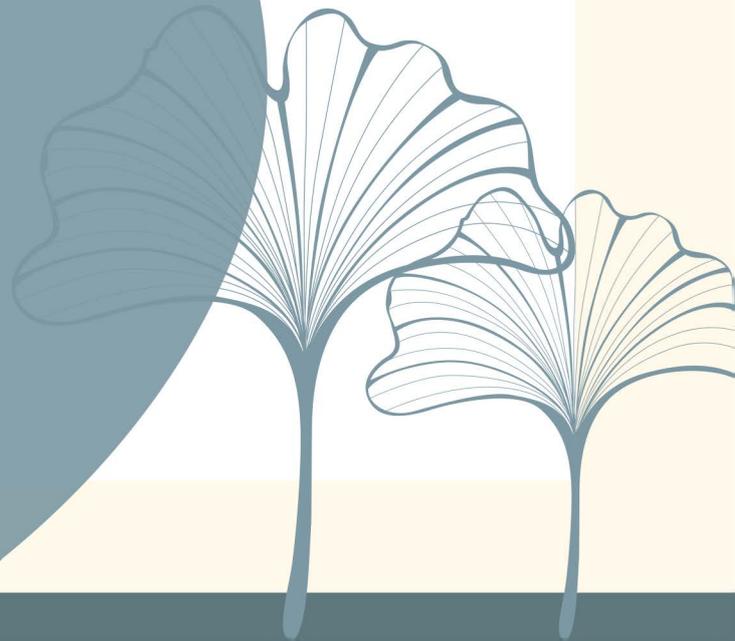
In der neunten Lektion heißt es weiterhin:

»Es gilt, diese Kraft und dieses Bewusstsein für die Einheit und diese Fähigkeit zur grenzenlosen Liebe und die Zentriertheit - also diese Kraft aus unserem Zentrum - zu üben. [...]

Was auch immer möglich und nötig ist, um das zu festigen, sollen wir machen. Damit wir es so sehr üben, dass wir es im Alltäglichen nicht mehr verlieren. Es ist wichtig, dass wir es üben. [...] Denn erst, wenn es unser Handeln prägt, wird es wahrhaftig sein. Wahrhaftig ist es nicht, wenn wir es im Rückzug pflegen. Wahrhaftig ist es, wenn es jede unserer Taten durchdringt, jeden Moment unseres Daseins prägt. Indem wir in der Lage sind, voller Liebe, zugewandt und offen und wertfrei und unvoreingenommen auf jeden einzelnen Moment zu blicken. Auf jeden alltäglichen einzelnen Moment. Und auf jeden Moment im Dasein mit unseren Pferden.«

Überlege, mit welcher Übung du deine Fähigkeit zur grenzenlosen Liebe und deine Fertigkeit, dich zu zentrieren, nachhaltig in deinem Leben manifestieren kannst.

Überlege weiterhin, wie oft du diese Übung durchführen möchtest. Ziel des wiederholten Übens ist es, diese Fertigkeiten einen ganz selbstverständlichen Bestandteil deines Alltags werden zu lassen. Überlege daher genau, wie oft Übungseinheiten erforderlich sind und wann du sie am besten machst. Vielleicht kannst du diese Übungen in dein Morgenritual integrieren. Zumindest am Anfang wird eine Regelmäßigkeit unabdingbar sein!



Wo siehst du dich und dein Pferd in einem *Monat?*

Wo siehst du euch in einem *Jahr?*

Und wo siehst du euch in

drei Jahren?



Mache dir nun deinen ganz persönlichen Anker, der dich an die Erkenntnisse, die du auf deiner Reise gewonnen hast, ebenso erinnert wie an deine Visionen, die du für dich und dein Pferd entwickelt hast.

Dafür nimmst du am besten einen kleinen Gegenstand, den du so platzierst, dass er auf dem Weg zu deinem Pferd gut sichtbar oder fühlbar ist. Du kannst ihn ins Auto hängen, in die Tasche deiner Reitjacke stecken, in deine Putzbox legen oder an einem kleinen Bändchen an deinem Arm tragen. Suche dir irgendeinen Gegenstand, der für dich das, was du aus dieser Reise mitnehmen möchtest, symbolisiert, und platziere ihn so, dass du ihn möglichst oft siehst und/oder fühlst.

Dein Anker

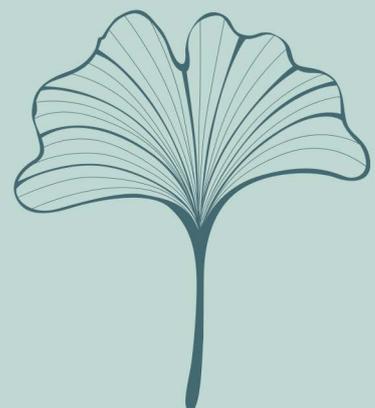
DANKE, dass du dem Ruf gefolgt bist und dich auf diese Reise eingelassen hast!

DANKE, dass ich dich auf dieser Reise begleiten durfte!

DANKE, dass du nicht aufhörst, an dir zu arbeiten, um eine bessere Partner*in für dein Pferd zu sein!

DANKE für den Unterschied, den du dadurch in deinem Leben und in dem Leben anderer machst!

Danke!!!



Ein solches Projekt ...

... wäre ohne Unterstützung natürlich undenkbar!

Ohne die Hilfe meines Mannes, der mir nicht nur fachlich und praktisch bei der Ausarbeitung des Kurses zur Seite gestanden hat, sondern auch durch seinen unermüdlichen Zuspruch, der mir immer wieder aufs Neue den Mut gegeben hat weiter zu machen, wenn ich wieder einmal ins Zweifeln kam, hätte dieser Kurs nicht entstehen können.

Und ohne die bestärkenden Berichte und Erfahrungen der Menschen, die parallel zu meiner Arbeit den Kurs schon ausprobiert und mit ihm gearbeitet haben, würde ich vermutlich immer noch auf der Schwelle herumstehen.

Außerdem danke ich Mirja Pischel für die wunderschöne Illustration der Trommel, welche jede Lektion einleitet.
www.miaartventure.com

Ganz besonders möchte ich Andreas Kopp für die unzähligen Stunden danken, die er in seinem Tonstudio verbracht hat, um die Lektionen und Meditationen mit mir aufzunehmen und anschließend zu bearbeiten, so dass sie nun in dieser tollen Qualität vorliegen.

Und natürlich ein besonderer Dank an alle guten Geister, die hier nicht namentlich erwähnt werden, ohne die dieser Kurs jedoch niemals hätte zustanden kommen können!

Danke!!!

Copyright

© 2021

Silke Katharina Kaiser & Dirk Carow

www.derrufderpferde.de

Bei Fragen:

info@derrufderpferde.de

Lektorat:

Dirk Carow

Korrekturat:

Dr. Rainer Schöttle , Prof. Dr. Traute Schölling

Weitere Mitwirkende:

Vanessa Späth

Texte & Layout

Silke Katharina Kaiser

Coverfoto:

Lea Klier

Logo & Corporate Design:

Inga Kälber

Dieses Workbook unterliegt dem Urheberrecht.
Inhalte (Texte, Fotos) daraus dürfen nicht – auch nicht
auszugsweise – ohne unser Einverständnis woanders
verwendet werden.

Wohin Du
auch *gehst* -
gehe mit deinem ganzen
Herzen.

Konfuzius





DERRUFDERPFERDE.DE

 @derrufderpferde