

Herzlich Willkommen!

Schön, dass du dieses Buch gefunden hast! Ich freue mich über jeden achtsamen Pferdemenschen.

Vielleicht ist es dir ja schon klar, aber bei der Achtsamkeit haben die Pferde uns einiges voraus. Sie zerdenken nichts, lassen sich nicht durch Social Media ablenken oder überlegen, was sie am Abend kochen wollen. Stattdessen leben sie immer nur im Hier und Jetzt. Das ist etwas, das wir von ihnen lernen können.

Aber was ist das überhaupt, Achtsamkeit?

Es bedeutet, im aktuellen Moment zu sein. Ganz bewusst, mit echter Präsenz für das, was gerade passiert. Es heißt aber auch, wahrzunehmen was wir fühlen, ohne es zu bewerten oder zu verurteilen. So müssen wir nicht nach unseren Emotionen handeln, sondern können trotzdem einen kühlen Kopf behalten. Eine Eigenschaft, für die uns Pferde lieben! Denn eine Person, die ruhig bleibt, nicht impulsiv handelt und ihre Umgebung wirklich wahrnimmt, ist für ein Fluchttier der optimale Partner.

Wir sollten uns also alle in Achtsamkeit üben, findest du nicht?

Nebenbei kann das regelmäßige Praktizieren von Achtsamkeit auch im Alltag Stress reduzieren und das Wohlbefinden steigern. Du kannst präsenter, geduldiger und empathischer werden, feinere Signale erkennen und in schwierigen Situationen gelassener bleiben.

Ich finde, das sind wirklich viele gute Gründe. Und in Bezug auf dein Pferd?

Ein achtsamer Pferdemensch nimmt sein Pferd wirklich wahr. Seine Körpersprache, seine Stimmung, seine Bedürfnisse. Die Wahrnehmung des Pferdes wird ernst genommen und seine Bedürfnisse stehen über den eigenen Zielen und Emotionen.

Ein achtsamer Pferdemensch begegnet seinem Tier mit Respekt, Geduld und Klarheit. Er hört zu und schafft so eine vertrauensvolle Beziehung.

Ich bin überzeugt, dass Achtsamkeit im Umgang mit dem Pferd ein sehr wichtiger Faktor ist. Wer sich über einen längeren Zeitraum achtsam mit seinem Pferd beschäftigt, wird ganz bestimmt Veränderungen bemerken. An sich selbst, seinem Pferd und der gemeinsamen Beziehung. Und ganz nebenbei bringt Achtsamkeit auch einen positiven Effekt für die Natur und die Umwelt mit sich. Wir lernen, unsere Umgebung bewusster wahrzunehmen und zu erkennen, wie wir ihr womöglich etwas Gutes tun können.

So, jetzt aber genug der großen Worte. Du merkst: Ich bin überzeugt von Achtsamkeit und wenn du es noch nicht bist, hoffe ich, dass sich das spätestens nach deinem ersten achtsamen Monat ändert. In diesem Buch findest du verschiedene Impulse für einen achtsamen Umgang mit Pferd und Natur. Ich gebe dir konkrete Achtsamkeitsübungen an die Hand, die du ausprobieren kannst und gebe dir Hinweise, welche Veränderungen du im Verlauf des Jahres bemerken könntest.

Dieses Buch ist übrigens interaktiv. Hab keine Skrupel. Schreibe rein, zeichne, klebe etwas ein – so bekommst du den vollen Nutzen von den Übungen.

Und jetzt: Viel Spaß!

Wie du dieses Buch nutzt

Im Grunde ist es dir natürlich selbst überlassen, wie du das Buch nutzen möchtest. Trotzdem möchte ich dir erzählen, wie es gedacht ist.

Das Buch ist in Jahreszeiten und Monate eingeteilt. Am Anfang eines jeden Monats gibt es einen Kalender. Er ist ein Angebot an dich. Du kannst ihn als normalen Kalender nutzen und Termine von dir und deinem Pferd eintragen. Darüber hinaus ist er aber dafür gedacht, dass du dir jeden Tag farblich markieren kannst. Entweder trägst du ein, was ihr gemacht habt (z.B. rot für Ausreiten, blau für Longe, grün für Spaziergehen, ...) oder du trägst dir ein, wie achtsam du an jedem Tag warst (grün für besonders achtsame Tage, gelb für Tage, die in Ordnung waren, und rot für Tage, an denen du nicht achtsam sein konntest).

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

Jeden Monat bekommst du von mir eine Achtsamkeitsübung, die du als Fokus für den Monat nutzen und mehrfach wiederholen oder einmalig durchführen kannst, je nachdem wie viel Zeit und Lust du hast.

Außerdem gibt es jeden Monat interessante Hinweise, einen Fokus des Monats und Reflexionsfragen für dich. Der Fokus des Monats ist eine Frage oder ein Gedanke, die du über den Monat mit dir tragen kannst. Richte dazu immer mal wieder im Alltag mit deinem Pferd deine Aufmerksamkeit darauf.

Ich würde dir empfehlen, dir für die Achtsamkeitsübung und die Reflexionsfragen im Anschluss einen ruhigen Moment auszusuchen, in dem du genug Zeit hast und ungestört bist. Die Übungen und Reflexionen sollen dir einige besondere Momente in jedem Monat bescheren und dich keinesfalls unter Druck setzen, deswegen kannst du frei entscheiden, wann du sie angehst.

Bitte mache dir dabei nicht zu viel Druck. Achte immer darauf, dass du und dein Pferd sicher seid und euch wohl fühlt. Es ist nicht Sinn und Zweck der Übungen, über Stresssignale deines Pferdes hinwegzugehen, um sie beenden zu können, aber das ist dir sicher klar.

Dazu gehört auch, dass du für die Zeit der Übung komplett bei deinem Pferd sein solltest. Ablenkungen durch Musik, das Handy oder andere Personen solltest du in diesen Momenten vermeiden.

Zuletzt gibt es noch am Abschluss jedes Monats, jeder Jahreszeit sowie des Jahres zusätzliche Reflexionsfragen. Nimm dir auch hier genug Zeit und beantworte sie ehrlich, um Erkenntnisse über dich und dein Pferd zu erhalten. Hin und wieder gibt es auch Impulse, etwas aus deiner Umwelt zu suchen und einzukleben. Wenn es um Pflanzen geht, achte bitte darauf, dass du

weißt, was du pflückst, um nicht versehentlich eine Giftpflanze zu erwischen.

Ach so: Das Buch kannst du übrigens zu jedem Zeitpunkt im Jahr beginnen. Lies dir am besten noch den Exkurs auf den nächsten beiden Seiten durch, dann kannst du loslegen!

Exkurs



Damit du jederzeit im Jahr in dieses Buch einsteigen kannst, möchte ich dir gern eine klassische Achtsamkeitsübung vorstellen, die du (wenn du möchtest) in deinen Alltag abseits vom Pferd integrieren kannst. Die bekannteste und zugleich eine sehr wirkungsvolle Achtsamkeitsübung ist die Atembeobachtung.

Was bedeutet das?

Um die Atembeobachtung durchzuführen, setzt du dich bequem in eine ruhige Umgebung und schließt die Augen. Dann richtest du deine Aufmerksamkeit komplett auf deinen Atem, ohne ihn bewusst zu verändern oder zu beeinflussen. Es geht darum, den natürlichen Atemfluss zu beobachten.

Manche Menschen konzentrieren sich dabei auf das Gefühl der Atmung an den Nasenlöchern, andere auf die Bewegung im Brustkorb oder im Bauch.

Während der Übung ist es normal, dass man gedanklich anfängt, abzuschweifen. Es können Erinnerungen oder Pläne in den Kopf kommen. Das ist nichts Schlimmes, aber sobald du es bemerkst, solltest du deine Aufmerksamkeit sanft und ohne Selbstkritik zu deinem Atem zurückführen.

Dieses Zurückkehren zum Atem ist ein Bestandteil der Achtsamkeitspraxis und nichts, für das du dich schämen müsstest.

Wenn du dich wohler fühlst, kannst du dir gern im Vorfeld einen Wecker stellen, um nicht zu lang mit der Übung beschäftigt zu sein. In der Regel ist es am Anfang aber eher schwierig, diese Übung über viele Minuten hinweg aufrechtzuerhalten.

Daher ist es wohl nicht ungewöhnlich, dass die häufigste Schwierigkeit im Kontext dieser Übung wahrscheinlich die Ungeduld ist. Wer sich dabei ertappt, sollte sich daran erinnern, dass es bei der Achtsamkeitspraxis nicht um Leistungen geht, sondern um Übungen, die langsam zu einer Veränderung im Alltag beitragen können.

Man geht nämlich davon aus, dass regelmäßige Achtsamkeitsübungen zu Veränderungen im Gehirn führen können, sodass Personen, die sich viel mit Achtsamkeit auseinandersetzen, ihren Stress senken, die Konzentration steigern, die Geduld verbessern und die Selbstregulation stärken können.

Meine Empfehlung für dich: Nutze diese Übung für ein paar Minuten, bevor du zu deinem Pferd gehst. Zum Beispiel im Auto, wenn du am Stall angekommen bist. So schaffst du Abstand zwischen deinem Alltag und deinem Pferd. Außerdem lässt du deinen Stress bewusst hinter dir, um ihn nicht mit zum Pferd zu nehmen.

Du kannst die Übung damit abschließen, dich selbst zu fragen, mit welcher Haltung und welcher Erwartung du heute zu deinem Pferd gehst. Mache dir bewusst, was du von ihm möchtest und begrüße es ganz bewusst mit diesem Gefühl der Ruhe, das du aus der Achtsamkeitsübung mitgenommen hast.

Wenn du das zu deiner Routine machst, fällt es dir deutlich leichter, deinen Alltagsstress hinter dir zu lassen und deinem Pferd ausgeglichen zu begegnen.

Januar

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

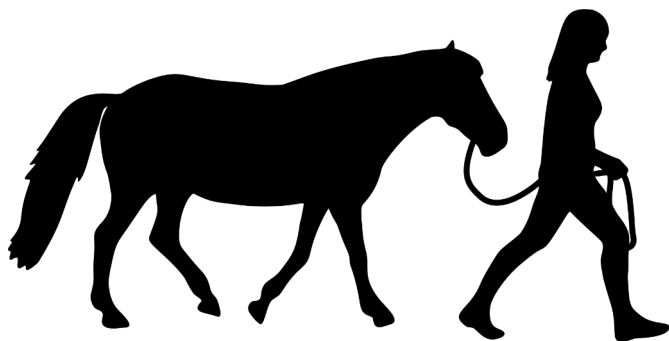
Januar

Wusstest du, dass Studien bestätigen konnten, dass Pferde die bemerkenswerte Fähigkeit besitzen, unsere Emotionen exakt lesen zu können? Sie nutzen dazu nicht nur ihren Geruchssinn, sie können auch unsere Tonlage, Körperhaltung und Mimik analysieren. Dabei erkennen sie sogar, ob die Stimmung von einer Audiodatei zu der Mimik auf einem Bild passt. Beeindruckend, oder?

Das bedeutet aber auch, dass wir unseren Pferden nichts vormachen können und sie sofort erkennen, wenn wir versuchen, ihnen Emotionen vorzuspielen.

Fokus des Monats:

Welche Signale sende ich meinem Pferd bewusst und unbewusst?





Wie oft schweifst du im
Stall oder im Training
gedanklich ab?