

NICOLE KÜNZEL

Jeder Gedanke ist eine Kraft

*Durch positive innere Bilder
im Einklang mit dem Pferd*



KOSMOS

*„Die größte Entscheidung deines Lebens liegt darin,
dass du dein Leben ändern kannst,
indem du deine Geisteshaltung änderst.“*

Albert Schweitzer



Inhalt



| | | | |
|--|----|--|-----|
| Danksagung | 7 | Ausflug in unser Gehirn | 44 |
| | | <i>Der Aufbau unseres Gehirns</i> | 46 |
| Pferde begleiten uns auf dem Weg zu uns selbst | 9 | <i>Vom Kurzzeitgedächtnis ins Langzeitgedächtnis</i> | 51 |
| | | Geistesblitz! | 53 |
| Sie sind Ihres Glückes Schmied! | 15 | Mit Gefühl! Neurotransmitter und ihre Botschaften | 57 |
| Was ist ein inneres Bild? | 17 | <i>Spieglein, Spieglein</i> | 59 |
| Innere Bilder und Ethik | 20 | <i>Reizvoll muss es sein!</i> | 60 |
| Was ist wirklich wichtig und für wen? | 22 | <i>Neuroplastizität – niemals ausgelernt</i> | 62 |
| Wie finde ich mein eigenes inneres Bild? | 24 | | |
| Was wollen Sie wirklich? | 26 | Die weite Welt der inneren Bilder | 67 |
| Der Weg zur Wunscherfüllung | 26 | Bewusst oder unbewusst, das ist hier die Frage | 68 |
| <i>Vertrauen Sie!</i> | 28 | <i>Alles eine Frage des Bewusstseins</i> | 68 |
| Festigen der inneren Bilder | 29 | <i>Vom Bewussten</i> | 69 |
| Was Sie umgibt | 30 | <i>Vom Geheimnis der unbewussten inneren Bilder</i> | 78 |
| Warum Pferde so gut auf innere Bilder reagieren | 34 | <i>Affirmationen – aber bitte positiv</i> | 86 |
| | | Schwingt hier nur mein Pferd? | 96 |
| Ein inneres Bild entsteht – Die Kraft der Gedanken | 37 | <i>Von innen nach außen</i> | 97 |
| Ein Rezept für gute Gedanken | 39 | <i>Innere Bilder bis ins Universum?</i> | 104 |
| <i>Kein unbeschriebenes Blatt</i> | 39 | <i>Glauben Sie an die Macht Ihrer ganz</i> | |
| <i>Unsere Eigenverantwortung</i> | 40 | <i>persönlichen inneren Bilder!</i> | 109 |



| | | | |
|--|-----|---|-----|
| Ein glücklicher Mensch, ein glückliches Pferd? | 110 | Atemzug für Atemzug | 157 |
| <i>Was ist wirklich wichtig?</i> | 114 | <i>Atem – Elixier des Lebens</i> | 158 |
| Innere Bilder von Freundschaft und Liebe | 118 | <i>Atmen als Weg ins Hier und Jetzt</i> | 160 |
| <i>Welches sind meine inneren Bilder (hinsichtlich meiner Pferde) für Freundschaft und Liebe</i> | 119 | <i>Out of control?</i> | 160 |
| <i>Den Pferden ihre Individualität lassen</i> | 122 | Innere Bilder und Ihre Atmung | 161 |
| <i>Wie äußern sich für mich liebevolle innere Bilder bei unseren Pferden?</i> | 125 | <i>Beobachten Sie Ihre Atmung einmal ganz genau</i> | 161 |
| | | <i>Gemeinsames Atmen verbindet</i> | 163 |
| Wie kommen unsere Gedanken zum Pferd? | 129 | Von den Gedanken aufs Pferd gesetzt | 166 |
| Angekommen! | 130 | <i>Körper und Geist in Verbindung: unser Nervensystem</i> | 168 |
| <i>Annehmen und loslassen</i> | 133 | <i>„Ein“ inneres Bild für den Sitz des Reiters</i> | 174 |
| <i>Polarität – kein Licht ohne Schatten</i> | 136 | Mit klaren inneren Bildern gemeinsam ans Ziel | 182 |
| <i>Konstruktiv in der Vor- und Nachbereitung</i> | 141 | <i>Nun in der Praxis!</i> | 185 |
| <i>Auch eine Prise Disziplin gehört dazu</i> | 142 | <i>Wie wünsche ich mir meinen Reitlehrer?</i> | 188 |
| <i>Viele kleine Glühwürmchen</i> | 143 | Das Ende einer Reise ... | 199 |
| Die Uhr tickt – unsere inneren Zeitbilder | 146 | Quellenverzeichnis | 200 |
| <i>Was ist Zeit?</i> | 148 | Nützliche Adressen | 201 |
| <i>Zeitbilder</i> | 153 | Zum Weiterlesen | 202 |
| | | Register | 204 |
| | | Impressum | 206 |

Für meinen Papa

STUFEN

*Wie jede Blüte welkt und jede Jugend
Dem Alter weicht, blüht jede Lebensstufe,
Blüht jede Weisheit auch und jede Tugend
Zu ihrer Zeit und darf nicht ewig dauern.*

*Es muß das Herz bei jedem Lebensrufe
Bereit zum Abschied sein und Neubeginne,
Um sich in Tapferkeit und ohne Trauern
In andre, neue Bindungen zu geben.*

*Und jedem Anfang wohnt ein Zauber inne,
Der uns beschützt und der uns hilft, zu leben.*

*Wir sollen heiter Raum um Raum durchschreiten,
An keinem wie an einer Heimat hängen,
Der Weltgeist will nicht fesseln uns und engen,
Er will uns Stuf' um Stufe heben, weiten.*

*Kaum sind wir heimisch einem Lebenskreise
Und traulich eingewohnt, so droht Erschlaffen,
Nur wer bereit zu Aufbruch ist und Reise,
Mag lähmender Gewöhnung sich entrafen.*

*Es wird vielleicht auch noch die Todesstunde
Uns neuen Räumen jung entgegen senden,
Des Lebens Ruf an uns wird niemals enden ...
Wohlan denn, Herz, nimm Abschied und gesunde!*

Hermann Hesse.



Danksagung

Ich bedanke mich bei meinen Eltern für die Unterstützung auf meinem reiterlichen Weg und ich danke meinem Lebensgefährten Andreas für die Unterstützung all meiner Projekte: Es ist schön, dass es dich gibt! Ich danke dir für deine Geduld in dieser intensiven Buchentstehungszeit! Du bist mein Fels in der Brandung! Ich liebe dich!

Ich danke all den lieben Menschen, die mich auf meinem Weg begleiten und natürlich all den großartigen Pferden dafür, dass sie mir stets den richtigen Weg weisen. Meinen bisherigen Ausbildern danke ich für ihre Inspiration und all das, was ich von ihnen lernen darf und durfte. Familie Drost danke ich für die vielen schönen Stunden auf ihrem Hof.

Ein besonderer Dank von ganzem Herzen gilt meiner Lektorin Christa-Maria Ossapofsky und meiner Grafikerin Christine Orterer. Ihr Lieben, wir haben nun schon einige Projekte gemeinsam erarbeitet und ich danke euch für eure Inspiration, eure Anregungen, eure konstruktive Kritik und dafür, dass ihr es mir ermöglicht habt, mein Herzensbuch zu dem werden zu lassen, was es jetzt ist – zu einem wunderschönen Werk! Danke! Es ist schön, dass es euch gibt!

Ich danke meiner Lektorin im Kosmos Verlag Frau Gudrun Braun für die Unterstützung dieses Projektes.

Bei der Verhaltensbiologin Marlitt Wendt bedanke ich mich für ihre großartigen, fachlichen Beiträge zum Thema rund um die inneren Bilder in Bezug auf unsere Pferde. Du beleuchtest dieses Thema aus Sicht der Pferde auf eine einzigartige Weise.

Ich danke den mir auf meinem (reiterlichen) Weg so wichtig gewordenen Menschen, die meine inneren Bilder persönlich und reiterlich stark prägen: Frauke Behrens, Heidrun Hafen, Caroline Hatlapa, Nancy Heiber, Richard Hinrichs, Gerd Heuschmann, Andrea Schmitz, Eveline Tokaji Nagy, Marlitt Wendt. Vielen Dank, dass ihr eure inneren Bilder mit mir und den Lesern in diesem Buch teilt!

Mein besonderer Dank für ihre fachliche, intensive Unterstützung gilt Frau Tanja Ajam, der Diplom Psychologin und Psychotherapeutin Frau Dr. Susanne Ebert und Herrn Dr. med. Andreas Ossapofsky sowie Frau Anja Staudt.

Dir, liebe Sabine Manicki danke ich für deine Freundschaft und deine Impulse zu diesem Buch. Familie Ethel und Felix Opländer gilt mein großer Dank, weil ihr uns eure traumhafte Anlage für unsere Fotoaufnahmen zur Verfügung gestellt habt.

Liebe Frau Blank, ich danke Ihnen für die wunderschönen Zeichnungen, sie bereichern dieses Werk in wunderbarer Weise.

Frau Cornelia Koller danke ich für ihre fachlichen Illustrationen, die den Lesern das Geschriebene so anschaulich verdeutlichen.

Meinen Fotografinnen Antje Wolff und Isabell Albrecht danke ich für ihre wunderschönen Fotografien – ihr habt es verstanden, das, was ich wirklich ausdrücken möchte, fotografisch festzuhalten und auf den Bildern lebendig werden zu lassen. Ihr habt dieses Werk durch eure Fotografien einzigartig werden lassen! Danke!

Auch bei all den engagierten und geduldigen zwei- und vierbeinigen Models möchte ich mich herzlich bedanken.

Mein Dank gilt ebenso Frau Christiane Slawik für ihre wunderschönen Fotografien.

Die Firma Uniqcorn exceptionnel hat uns wieder mit exklusiven Reithosen ausgestattet – dafür möchte ich mich ebenso herzlich bedanken!

Ein großer Dank geht ebenfalls an all diejenigen, die hier nicht aufgezählt sind, die aber meinen Lebensweg bisher begleitet haben, durch die ich auf verschiedene Weise lernen konnte, gute innere Bilder zu entwickeln. Denn jedes einzelne, winzige Mosaiksteinchen gehört dazu, dass dieses schöne wunderbare Bild – dieses Buch – heute in der vorliegenden Form erscheinen kann.

Eure





Pferde

*begleiten uns
auf dem Weg
zu uns selbst*





Ich glaube fest an die Macht von inneren Bildern, sie weisen mir tagtäglich den Weg und ich übe mich in ihrer Wirkung, Erforschung, ihrem (Er-)Fühlen, Gestalten und Formulieren – in meinen Gedanken, Worten und meinem Tun. Ich begreife dabei Stück für Stück mehr, warum Menschen, Tiere und Situationen in mein Leben treten und versuche, hieraus Schlüsse zu ziehen. Pferde begleiten mich nun schon viele Jahre und der Umgang mit ihnen ist für mich in Verbindung mit dem bewussten Anwenden von inneren Bildern zu einer (Lebens-)Philosophie geworden. Ich trainiere mich darin, dankbar zu sein für all das, was mir begegnet. Nicht immer begreife ich sofort, was mir Ereignisse mitteilen wollen – oft brauche ich eine Weile, bis ich verstehe und fühle.

Auf meinem Weg, ein guter und glücklicher (Pferde-)Mensch zu werden, sind mir diese wundervollen Tiere die größten Ratgeber, Kritiker und Freudebringer gewesen und sind es immer noch. Sie spiegeln mich ganz individuell tagtäglich auf eine klare, konsequente und trotzdem liebevolle Art und Weise, vor der ich mich nur voller Demut verneigen kann. Jegliche Ungerechtigkeit, jeden meiner Fehlritte halten sie mir geduldig vor, bis ich endlich meine Lektion verstanden habe.

Es ist ein langer Weg, auf dem es stets viel zu entdecken gibt und auch wenn er mir einmal mühsam vorkommen mag, so reich an freudigen Erfahrungen ist er auf der anderen Seite. Ich liebe es, immer wieder etwas Neues lernen zu dürfen – von meinen Pferden und anderen (Pferde-)Menschen. Mal ist es nur eine kleine

Nuance – eine kleine Blüte – die sich jedoch später mit vielen weiteren Blüten zu einem wunderschönen Blumenstrauß zusammenfügen wird. Meine Pferde helfen mir, immer gut geerdet zu bleiben, schleicht sich doch einmal eine Überheblichkeit ein. Und in bestimmten Sternstunden helfen sie mir dabei zu fliegen! Dafür möchte ich ihnen von ganzem Herzen danken.

Je mehr ich mich mit mir selbst, den Pferden und ihrer „Ausbildung“ beschäftige, um so klarer wird mir, wie treu sie uns tagtäglich (er-)tragen. Je mehr ich lernen darf und verstehe, warum meine Pferde und ich auf eine bestimmte Art und Weise reagieren, desto gelassener, selbstkritischer und liebevoller kann ich mit vielen Begebenheiten umgehen. Je besser ich den Pferden meine Wünsche erklären kann, sei es vom Boden oder vom Sattel aus, desto verbundener fühle ich mich mit ihnen und desto harmonischer wird unsere Beziehung. Ob wir uns auf diese Reise machen wollen und wie diese aussehen mag, liegt ganz bei uns.

„Für mich macht es Spaß; das mag natürlich nicht für den Durchschnittsmenschen gelten, aber der mag wiederum kein Interesse haben an dieser Art Leben. Wenn er es nicht ist, nun, das ist auch okay. Aber du wirst finden: Wovon ich spreche, ist eine Lebensweise bzw. -anschauung. Nur du selbst weißt, wie viel Mühe du dir geben willst, wie wichtig es für dich ist, diese Dinge zu erreichen. Wenn du zufrieden bist mit dir selbst, dann brauchst du mich nicht zufriedenstellen oder wen anderes, soweit es mich betrifft. [...]

Die einzige Person, der du in deinem Leben etwas zu beweisen hast, bist du selbst. Meiner Meinung nach betrügt eine Person sich selbst, die nicht das aus sich macht, wozu sie in der Lage ist.“

Aus Ray Hunt: Harmonie mit Pferden.

Liebe, Zeit und Wissen sind für mich einige der wichtigsten Eckpfeiler in der Kommunikation mit Pferden. Jegliche Formulierungen wie „Das Pferd muss bis dann und dann das und das lernen.“ erringen immer weniger Macht über mich und dieses Loslassen des (Zeit-)Drucks, hat mir viele Türen geöffnet. Es hat mich in die Lage versetzt, jedes Pferd immer bewusster wahrzunehmen, seine Vorlieben zu erkennen und etwas Gemeinsames zu finden, dass es gerne machen möchte. Werde ich einmal verbissen, weil ich eine Lösung für ein bestimmtes Thema noch nicht gefunden habe, spüre ich, wie ich mich von meinem Pferd entferne.

Eine der für mich wichtigsten Lektionen war, dass das reine Reiten oder gar das „Durchdrücken“ von Lektionen, ohne eine emotionale Verbindung, Pferd und Reiter trennt, statt zum Erfolg zu führen. Diejenigen Menschen, die das richtige Maß an Liebe, Motivation und Klarheit für sich gefunden haben, werden ihre Ziele und Wünsche mit dem Pferd mit Leichtigkeit erreichen. Je mehr wir Menschen uns den Pferden verständlich machen können, wir jedes Individuum Pferd schätzen lernen, auf seine ganz eigene Weise, umso besser werden wir als (Pferde-)Mensch und als Trainer. Hierbei kann uns der bewusste Umgang mit inneren Bildern in großen Schritten zu uns selbst verhelfen.

Mit inneren Bildern, welche in die „richtige“ Richtung weisen, ausgestattet zu sein, erfordert und fordert uns dabei als ganzen Menschen – unseren Körper und unseren Geist! Unsere Pferde sind solch wunderbare Geschöpfe. Je mehr wir sie und uns verstehen, desto näher werden wir uns selbst kommen – sie sind tatsächlich unsere größten Lehrmeister. Sie lehren uns, in Klarheit zu handeln und unsere Emotionen zu kanalisieren. Pferde und das Reiten an sich fordern den ethisch denkenden, fühlenden und liebenden Menschen.

Gerade beim Vorbereiten eines jungen Pferdes auf dem Weg zum Reitpferd wird mir immer wieder bewusst, was wir diesem alles „zumuten“, wie weit wir in sein Leben als Fluchttier eingreifen, sei es durch das Auflegen eines Sattels, das Einschnallen des Gebisses, die Einwirkung mit der Gerte oder den Sporen, ja selbst mit unserer Stimme. So viele Auswüchse menschlicher „Reitkünste“ oder

Und doch zeigt der Partner Pferd dem Reiter alles an. Er muß es nur verstehen lernen, mit Besinnlichkeit forschen und sich die Zeit nehmen, die Bewegungen des Pferdes und alle seine Willensäußerungen an der Hand und unter dem Sattel gründlichst zu studieren.

Der Reiter muß sich mit der Materie beschäftigen, denn nur aus der Erkenntnis heraus kann er sein Gefühl für Bewegung, Rhythmus und Balance schulen. Von anderen kann er die handwerklichen Grundlagen erlernen und übernehmen; die Kunst aber, die sich auf der meisterlichen Beherrschung des Handwerks aufbaut, kann nur in ihm selber erwachen, sofern er immer strebend sich bemüht.

Aus Udo Bürger: Vollendete Reitkunst.

„Ausbildungskünste“ erlebe ich in so manchen Reithallen. Wie einige Menschen dabei oft mit diesen sensiblen Lebewesen umgehen, spottet jeglicher Beschreibung. Teilweise eingesperrt, missverstanden und im „Training“ gequält, leben diese feinen Kreaturen dahin. Den unterschiedlichsten Auswüchsen des Egos der Menschen ausgeliefert. Nur durch Wissen und Weiterbildung sowie einer großen Portion Liebe für sein Pferd und sich selbst, ist es meiner Ansicht nach möglich, ein guter Reiter und Pferdenschmied zu werden. Trotz all dieser traurigen Bilder, die den Reitsport heute prägen, denke ich, dass wir in einer Zeit leben, in der sich die Einstellung und Rücksichtnahme bezüglich der Tiere auf einem anderen, sehr guten Weg befindet. Auch wenn es an vielen Orten der Welt und manchmal vor der eigenen Haustür noch Tierquälerei gibt und die Pferde im Reitsport, sei es im Freizeitbereich oder im professionellen Sport, teilweise aus Unwissenheit, Stumpfheit oder gar Boshaftigkeit malträtiert werden, so wächst doch die Zahl derjenigen, die nach einem positiven,



gemeinsamen, lehrreichen Weg mit Pferden suchen. Gehen wir also mit gutem Vorbild, einer guten Schwingung durch positive innere Bilder voran und verändern dadurch die (Pferde-)Welt zum Besseren!

Die richtigen, die guten, inneren Bilder sollen uns in diesem Buch leiten und uns den Weg hin zu einem feinen Reiter weisen. Ich möchte Ihnen erläutern, was sich wirklich dahinter verbirgt und warum solche inneren Bilder einen Einfluss auf den Umgang mit unserem Pferd und unser Reiten haben.

Jeder, der sich intensiv mit dem Partner Pferd auseinandersetzt, weiß, wie anspruchsvoll es ist, ein guter Reiter zu werden, wie oft er selbst an seine Grenzen stößt. Wahrscheinlich reichen nicht einmal zehn Menschenleben aus, um alle Facetten der Reitkunst, und alles, was es von diesen faszinierenden Geschöpfen zu lernen gibt, zu erfassen. Aber wir sollten unsere Chance, in diesem Leben so viel wie möglich aufzunehmen, nutzen. Was wir vor allen Dingen von den Pferden lernen können, ist das Verankert-Sein im Hier und Jetzt, das Annehmen dessen, was in dieser Sekunde ist.

Wir lassen häufig unsere Gedanken schweifen, das hemmt und blockiert uns. Entweder denken wir an die Zukunft oder an den Erfolg, den wir haben möchten oder wir machen uns Sorgen um dieses oder jenes, anstatt im Moment zu fühlen, auf unser Pferd zu hören und danach zu handeln: Nach einer klaren Vorstellung, wie etwas werden soll. Auch unsere Zweifel an uns selbst oder unserem Vierbeiner behindern uns auf dem Weg zu einer harmonischen und erfolgreichen Partnerschaft mit dem Pferd. Doch was lässt sich hier machen und was hat das Ganze mit „inneren Bildern“ zu tun?

Werfen wir einen Blick auf die großen Reiter und Reitmeister von damals und heute: Was ist ihr Geheimnis, dass ihnen scheinbar mühelos und leicht alles gelingt; als wäre nichts einfacher, als diese symbiotisch anmutende Verbindung zwischen ihnen und dem Pferd? Ich möchte es mit Ihnen gemeinsam herausfinden. Lassen Sie uns in diesem Buch auch einige Vorbilder, die ich persönlich bewundere und schätze, zu Wort kommen.

Soviel kann schon verraten werden: Es hat mit unseren Gedanken zu tun, mit der Vorstellungskraft der Reiter, die sich in faszinie-

render Weise auf die Pferde überträgt. Ich möchte Sie mit diesem Buch ein Stück weit auf Ihrem Weg zum positiven Reiter und Pferdemenschen begleiten, ich möchte Ihnen von der Kraft der inneren Bilder erzählen, von ihrem Wirken, das wissenschaftlich nachgewiesen und beweisbar ist. Ich möchte Ihnen Anregungen und Erkenntnisse offenbaren, die sich hinter dem positiven Denken und positiven inneren Bildern verbergen und möchte Ihnen von der großartigen Energie berichten, die damit verbunden ist.

Vor allem Können aber steht erst einmal das Wissen: Was ist eigentlich Energie? Was ist eine Schwingung? Und warum ist jeder Gedanke so kraftvoll? Warum reite ich besser, wenn ich ein positiv eingestellter Mensch bin? Diese und weitere Fragen sollen Ihnen in diesem Buch beantwortet werden.

Innere Bilder und positives Denken aber sind bei weitem nicht auf das Reiten oder den Umgang mit dem Pferd beschränkt: Der aufmerksame Leser wird feststellen, dass all dies eigentlich eine Schule fürs Leben, ja eine Lebensphilosophie ist.

*„Der Mensch ist, was er denkt.
Was er denkt, strahlt er aus.
Was er ausstrahlt, zieht er an.“*

Verfasser unbekannt

Es war mir eine große Freude, dieses Buch zu schreiben und Sie, liebe Leserinnen und Leser auf eine Reise mitzunehmen, welche auch mein Leben bereichert hat.

Alles ist möglich! Für jeden von uns!

Ihre Nicole Künzel



*„Die Erfahrung lehrt uns, dass Liebe
nicht darin besteht, dass man einander
ansieht, sondern dass man gemeinsam
in gleicher Richtung blickt.“*

Aus Antoine de Saint-Exupéry: Wind Sand und Sterne.



*Sie sind
Ihres Glückes
Schmied!*

„Das Pferd ist der beste Reitlehrer. Es ist der Meister der straft und belohnt: er verschließt sich dir, wenn du auf andere Lehren hörst als die seinen. Lerne vom Pferde. Reiten ist erst dann eine wahre Freude, wenn du durch eine lange Schule der Geduld, der Feinfühligkeit und der Energie gegangen bist, die dir das Pferd erteilt.“

Aus Rudolf G. Bindung: Reitvorschrift für eine Geliebte.





Glückliche Menschen haben gemeinsam, dass sie genau wissen und fühlen, was sie sich für ihr Leben wünschen und wie sie dies umsetzen werden.

Ihre inneren Bilder sind dabei so stark, dass sie ihre Ziele mühelos zu erreichen scheinen. Diese Personen haben eine besondere Aura, sie besitzen ganz viel positive Energie und strahlen etwas aus, das Menschen und Pferde in ihren Bann zieht.

Das Wunderbare ist – Sie können dies auch. Sie können lernen, positiv zu denken und dies auf Ihren Umgang mit Ihrem Pferd und das Reiten zu übertragen. Sie werden in der Lage sein, all das mit Gefühl und Verstand zu reiten, was Sie sich wünschen und sich somit zu einem echten, eigenverantwortlich denkenden Pferdemenchen verändern, der mit sich, der Welt und mit seinem Pferd im Einklang ist.

Ob dieser Weg für Sie schwer oder leicht wird, entscheiden ... ja richtig: Sie! Denn Sie sind niemandem hilflos ausgeliefert – nicht dem Zufall, keiner göttlichen Macht oder dem Universum. Dies bedeutet nicht, dass man nicht daran glauben kann, aber es heißt auch nicht, untätig stillzusitzen und auf sein Glück zu hoffen.

Leben Sie Ihre Träume! Sie haben es in der Hand, Ihr (reiterliches) Leben so zu gestalten, wie Sie es sich schon immer erträumt haben!

Diese neue Richtung einzuschlagen, gelingt nicht von allein. Sie müssen bereit dafür sein; es wirklich wollen und Sie müssen sich selbst ehrlich kennenlernen. Dabei gibt es einiges zu tun! Starke

innere Bilder oder positives Denken entstehen nicht aus einem positiven Gedanken am Tag oder hin und wieder einigen bewusst wahrgenommenen Wünschen. Es ist ein Weg dahin, der lang sein kann, der nie endet – aber für den ganz besonders die Maxime gilt: Der Weg ist das Ziel. Es wird vielleicht nicht leicht, die negativen Energien, welche sich am Tag aufbauen können, zu harmonisieren.

Aber Sie sollten sich ernsthaft fragen, ob Sie sich von diesen größtenteils im Grunde genommenen Lappalien wie der Unzufriedenheit über die Ungerechtigkeit des Lebens überhaupt, den schlechtgelaunten Chef, das zu langsame Auto, das Pferd, das nie macht, was Sie wollen oder die ständig im Weg reitenden Stallkollegen wirklich immer wieder aufs Neue in den Grundfesten erschüttern lassen sollten.

Eine gesunde Selbstreflexion ist ein treuer Begleiter an unserer Seite auf dem Weg zu guten inneren Bildern. So leicht es auf den ersten Blick scheint, lieber seinen Mitmenschen und seinem Pferd den Part der Verantwortung zuzuschieben, so wird uns diese Einstellung doch nur bei unserer Weiterentwicklung behindern. Denken Sie daran, nur Sie allein können den Weg wählen – den Weg zum Überdenken Ihrer Verhaltensmuster und Einstellungen: Ihrem Pferd, Ihrem Reiten und Ihrem Leben gegenüber. Ihre Lebenszeit ist so kostbar, nutzen Sie sie und genießen Sie jeden einzelnen Moment.

Diesen Weg zu wählen bedeutet Ihrerseits eigenverantwortliches Denken, Fühlen und Handeln. Ihr Pferd wird Sie auf Ihrem Weg mit all seinen Höhen und Tiefen begleiten. Seien Sie sehr achtsam im Umgang mit diesem kostbaren Freund an Ihrer Seite!

Was ist ein inneres Bild?

Ein inneres Bild ist wie ein Mosaik, es setzt sich im Laufe eines Lebens aus vielen kleinen und größeren Steinen zusammen. Jedes Mosaikbild ist von Mensch zu Mensch ganz verschieden, immer individuell und facettenreich. Es beinhaltet alle prägenden positiven wie negativen Erfahrungen, die Sie im Laufe Ihres bisherigen

„Vorstellungskraft ist die Vorschau auf die kommenden Attraktionen des Lebens.“

Albert Einstein

Lebens gesammelt haben. Es enthält Ihre Träume, Wünsche, Ziele, Hoffnungen – aber auch Ihre Ängste, Unsicherheiten und Selbstzweifel. Aber nicht nur das: Auch Ihre Sinneswahrnehmungen prägen das innere Bild.

Unsere inneren Bilder sind entscheidend dafür, wie wir sowohl die innere als auch äußere Welt wahrnehmen, uns persönlich und

In jedem Menschen gibt es ein übergeordnetes „inneres Bild des Lebens“, es ist unsere treibende Kraft, ja, es ist für mich unser Licht des Lebens. Es prägt maßgeblich unsere kleineren, einzelnen inneren Bilder und Vorstellungen zu bestimmten Situationen oder Zielen und dadurch unser Denken, Fühlen und Handeln.

Lassen Sie Ihre eigene Flamme hell, freundlich und voller Größe strahlen!



Kindheitserinnerungen ... es gab nichts Schöneres, als jede freie Minute im Stall zu verbringen, das erste eigene Pflegepferd, sein weiches Fell, der Duft von frischem Heu. Ich war einfach nur glücklich, diesen wundervollen Tieren nahe zu sein ... einfach zu sein.

unsere Umwelt. Sie bestimmen unser Denken und Fühlen und sie sind ausschlaggebend dafür, wie wir handeln.

Die Sozialisation des Menschen, durch seine Eltern, die Lehrer und die Gesellschaft (Normen, Werte), hat entscheidenden Einfluss auf die Entstehung seiner inneren Bilder. Gerade Eltern haben in ihrer vorbildgebenden Funktion einen großen Einfluss darauf, mit welchen Selbstbildern ihr Kind die große Bühne der Welt betritt. Aber die Prägung beginnt nicht erst mit der Geburt. Innere Bilder manifestieren sich unter anderem aus Nervenzellverschaltungen und sind zum Teil bereits in der DNA eines jeden Menschen verankert. Die weitere Prägung folgt in der Schwangerschaft, während und nach der Geburt und wird Zeit des Lebens weiter fortschreiten. Jedoch ist die Kindheit der Start ins Leben auf unserer Welt, hier kann sich entscheiden, ob ein positiv eingestellter Mensch heranwächst, der freudig, mutig, selbstsicher und stark seinen eigenen Weg geht oder ein Mensch, der ängstlich, voller Wut und Selbstzweifel ist.



„Ronja“ lernt von Beginn an, sich „Robin Rotfleck“ gegenüber liebe- und respektvoll zu verhalten. Schon im Kindesalter prägen sich die inneren Bilder eines Kindes und weisen im besten Fall den Weg hin zu einem feinen Pferdewenschen.

Ob jedoch ein Mensch in seinem weiteren Leben in der Negativität verharret, hängt von der inneren Stärke und vor allem vom Willen jedes Einzelnen ab, denn auch negative innere Bildern können sich wandeln – wenn man dies will!

*„Innere Bilder können also lebendig werden,
den Horizont erweitern und stark machen.“*

Aus Prof. Dr. rer. Nat. Dr. med. habil. Gerald Hüther: Die Macht der inneren Bilder.

Auch im „Pferdeleben“ des Menschen gibt es prägende Momente, die aus ihm einen positiven, fairen Reiter oder einen unzufriedenen Reitkautz werden lassen, der all seine Frustration und Selbstzweifel an dem „Sportgerät“ Pferd auslässt oder gar sein mangelndes Ego aufzubauen versucht.

Der erste Kontakt mit Pferden, die erste Reitstunde, unsere Trainer, reiterliche Vorbilder, miterlebte Reitvorführungen, Pferde, die unseren Weg begleiten und begleitet haben und auch das tägliche reiterliche Umfeld wirken stark auf die Reiterpersönlichkeit ein. Stellen Sie sich folgende Szene vor: Ein Stall; 80 Boxen; Weiden und Paddocks sind nur wenig vorhanden; zehn arme Schulpferde laufen hintereinander in der dunklen Reithalle im Kreis, eine „Reitlehrerin“ versucht, durch lautstarke Kommandos ihre Reitschüler zu fähigen Reitern zu trainieren. Alles hopst und schwitzt. Ein Reitereinstand, wie ihn viele erlebt haben: Hier positive Bilder aufzubauen oder zu behalten, fordert einen ganz starken Menschen.

An diesem Beispiel wird im Kleinen deutlich, wie wichtig es für Sie ist, dass Sie sich Trainer und Gleichgesinnte suchen, die Ihre Ziele und Ideale in puncto eines pferdefreundlichen Umgangs und Reitens teilen und vermitteln.

Neben äußerlichen Erfahrungen spielen aber auch die Informationen, die wir durch unsere Sinne aufnehmen, eine große Rolle

Gedanken zu „inneren Bildern“

VON GERD HEUSCHMAN

Der Begriff „innere Bilder“ kann ganz unterschiedlich verstanden werden. Den meisten Kindern wurde früher und wird heute noch aus Bilderbüchern vorgelesen. Aber was heißt das eigentlich und was bewirkt es im Menschen? Ich kann mich gut an meine Zeit als kleiner Junge erinnern, als mir Bücher vorgelesen oder gezeigt wurden – und ich weiß noch, dass diese Bücher, meist mit vielen Bildern gefüllt, zahlreiche innere Bilder in meinem Kopf hervorgerufen haben. Diese haben mich beschäftigt, sie haben Gefühle hervorgerufen und meine Stimmung beeinflusst. Manche haben mich traurig gemacht, manche zufrieden, wieder andere ängstlich oder am besten natürlich: Sie haben mich fröhlich gestimmt. Bilder erzeugen Reaktionen in der Gefühlswelt der Menschen. Für Kinder eignet sich natürlich in diesem Zusammenhang am besten ein reales gezeichnetes oder gemaltes Bild. Erwachsene, die in ihrem Leben durch eine große Zahl von Erfahrungen schon sehr viele Bilder in ihrem Kopf und dem Herzen gesammelt haben, können durch abstrakte Worte oder Sätze Bilder in ihrem Inneren erzeugen, die wiederum auf Basis der vielen Erfahrungen Gefühle und Stimmungen auslösen können.

Ich liebe es, in meinem Reitunterricht mit inneren Bildern zu arbeiten. Einem Reiter zu sagen, er möge mit gefühlvollen Händen reiten, mag fachlich richtig sein. Das berühmte Bild, das Hans Heinrich Isenbart seinen Reitern mitgab, dass sie sich vorstellen mögen, ein kleines Vögelchen in der Hand zu halten, das nicht zerdrückt werden dürfe, ist weitaus wirkungsvoller und hat viel mehr Kraft, denn ein jeder weiß, wie empfindlich ein so kleines und zartes Lebewesen ist!

Bilder schaffen es, das Innere des Menschen zu erreichen. Viel schneller jedenfalls, als dies ein fachlicher und sachlich sicher richtiger Hinweis es jemals könnte. Es ist ein faszinierendes Projekt, ein solches „Bilderbuch für Reiter“ anzugehen. Fantasievolle Trainer und/oder Reiter mit vielen inneren Bildern haben einen weitaus größeren Fundus an Möglichkeiten, ihr Gefühl zu schulen und fein und harmonisch mit ihren Pferden umzugehen! Ich wünsche diesem Buch den größtmöglichen Erfolg im Sinne eines glücklichen Zusammenseins von Pferd und Reiter!

Liebe Nicole, ich danke dir für die vielen gemeinsamen anregenden Gespräche. Der Austausch mit dir war und ist mir immer sehr wichtig!



Gerd Heuschman



für die Entstehung unserer inneren Bilder. Sehen, Hören, Tasten/Fühlen, Riechen oder Schmecken – all dies formt die innere Vorstellungskraft. Wie hört sich beispielsweise im Galopp ein korrekt gesprungener Dreitakt an? Wie fühlt sich ein korrektes Schulterheerein an? Wie sieht eine Piaffe leicht und korrekt geritten aus? Und können Sie sich noch an den Geruch Ihres ersten Ponys erinnern, den intensiven Duft nach Sattelzeug und Heu oder an den Geschmack der Möhre, die Sie sich mit ihm teilten?

Haben wir einmal gelernt, all unsere Sinne und positiven Sinneserfahrungen im Umgang mit unserem Pferd einzusetzen, entwickeln wir ein viel intensiveres Gefühl für unseren Körper sowie unseren Geist. Dies hilft uns, feiner und differenzierter auf unseren vierbeinigen Partner sowohl im täglichen Umgang als auch unter dem Sattel einzugehen. Das ist gerade bei Pferden, die so feinfühlig sind, von höchster Priorität.

Mit starken inneren Bildern können Sie viel bewegen: Ob es eine Unterrichtseinheit bei einem wunderbaren Ausbilder ist, welchen Sie schon lange bewundern oder der Besuch einer Vorführung in der Spanischen Hofreitschule; ein herrlicher Galopp am Meer; das Fühlen der ersten Piaffe oder der Wunsch, Ihre Schüler zu sehr guten Reitern wachsen lassen – alles ist möglich.

Auch wenn Sie von Ihrem bisherigen Umfeld negativ geprägt wurden oder einige ungute Erfahrungen gemacht haben – Sie haben die Wahl, sich wieder auf positiv denken und handeln gewissermaßen „umzuprogrammieren“. Der Grund dafür ist, dass sich Ihre inneren Bilder verändern und weiterentwickeln lassen. Sie sind in der Lage, Ihre alten Gewohnheiten und Erfahrungen zu ändern, ihnen den Nährboden zu entziehen. Gerade in diesen letzten Minuten haben Sie schon etwas für Ihr positives inneres Bild getan – denn Sie haben sich mit dieser Lektüre beschäftigt! Ist das nicht wunderbar? Jedoch muss ich Sie auch an dieser Stelle etwas enttäuschen, denn nur allein durch das einmalige Lesen dieses Buches werden Sie nicht automatisch alle Ihre inneren (negativen) Bilder verändern können und auch ein kurzer Wunsch oder Gedanke wird Sie nicht weiterbringen. Das Gehirn benötigt nämlich entweder ein besonders einschneidendes Ereignis:

Bei einem Besuch in der Spanischen Hofreitschule in Wien sah ich einen Bereiter auf einem der wenigen braunen Hengste. Er ritt im Galopp auf die Diagonale und es folgten eine Reihe wundervoll gesprungener Einerwechsel, schnurgerade, bergauf und schön nach vorn. Dies war für mich ein sehr prägendes Erlebnis, welches ich fest als mein inneres Bild „So möchte ich meine Einerwechsel reiten!“ gespeichert habe.

Oder im anderen Fall eine Wiederholung über einen längeren Zeitraum hinweg: Hier wäre ein Beispiel, dass man dem Reitschüler durch viele Sitzübungen an der Longe ein korrektes inneres Bild von Sitz und Einwirkung vermittelt – ist dies gefestigt, wird es ihn sein Reiterleben lang prägen. Es kann aber auch durch ungenügende Schulung oder den Unterricht eines weiteren Ausbilders mit anderen Vorstellungen des korrekten Sitzes (was eventuell die Handhaltung oder Schenkellage betrifft) wieder verworfen werden oder in Vergessenheit geraten.

Innere Bilder und Ethik

Zielformulierungen, eigene Wünsche und Träume – bei der Ausrichtung und gegebenenfalls der Optimierung unserer inneren Bilder sollten wir nie vergessen, dass es da auf der anderen Seite auch noch ein Gegenüber – unser Pferd – gibt, für dessen Wohlergehen wir verantwortlich sind. Es ist ihm ein ethisch vertretbares Verhalten unsererseits entgegenzubringen, welches ihm das Recht einräumt, seine Bedürfnisse und eigene Persönlichkeit zu entfalten.

Hilal Sezgin formuliert es in ihrem Werk „Artgerecht ist nur die Freiheit“ in Bezug auf eine ethisch vertretbare Moralvorstellung auch Tieren gegenüber absolut treffend: „Die Moral dagegen verlangt von uns nun gerade, dass wir die Interessen der anderen als deren eigene Interessen ernst nehmen und dass uns auch klar ist, dass sie aus deren Innensicht genauso wertvoll sind wie unsere Interessen aus unserer Sicht. Es gibt weder metaphysische Gründe für die Bevorzugung bestimmter (z. B. menschlicher) Interessen noch darf eine solche Bevor-



Jedes Pferd ist ein Individuum, mit ganz eigenen Bedürfnissen nach frischer Luft, Bewegung und Artgenossen und es hat seine Vorlieben und Stärken, die es zu achten und zu respektieren gilt.

zugung dauerhaft festgeschrieben werden, weil damit die Idee der Moral ausgehebelt wird.“

Es gibt eine Fülle von Motiven, ganz eigene Beweggründe, aus denen heraus sich jeder von uns auf die ein oder andere Art und Weise mit Pferden beschäftigt. Hierbei hat die vorherrschende Intention sehr viel mit unseren ganz eigenen inneren Bildern gemein.

Und diese formen unser Ego, unser Ich, mit all den verschiedenen Ausprägungen unserer Persönlichkeit. Unsere inneren Bilder prägen den Umgang mit uns Selbst, unserem Umfeld, unseren Pferden und unterscheiden sich von Mensch zu Mensch, von Reiter zu Reiter. Eben weil jeder von uns eine ganz eigene Persönlichkeit besitzt, stellt sich die Frage: Kann es in Bezug auf unser Leben und



den Umgang mit unseren Pferden einen gemeinsamen Konsens des Umgangs geben? Gibt es gute und schlechte innere Bilder? Ein klares „Ja!“ will auf den ersten Blick sehr leicht über unsere Lippen, allzu leicht ist es, die Gedankengänge und Verhaltensweisen anderer, welche nicht den eigenen entsprechen, zu verurteilen. Bei näherer Betrachtung offenbart sich jedoch die ein oder andere Diskrepanz in dieser teilweise radikalen Ausrichtung.

Stellen Sie sich vor, Sie starten eine größere Meinungsumfrage bei Reitern unterschiedlicher Vorlieben, vom Freizeitreiter bis zum Springreiter. Die Fragestellung könnte lauten: „Lieben Sie Ihr Pferd?“ Erfahrungsgemäß wird Ihnen sicherlich ein Großteil mit einem klaren „Ja!“ antworten. Jeder der Befragten teilt hier seine subjektive Sichtweise mit, die sich oftmals objektiv, also von außen betrachtet, ganz anders darstellen kann, als es der Betrachter selbst wahrnimmt und fühlt. Hierbei ist das Gefühlte jedoch für diesen Menschen absolut real und dies ist einfach menschlich. Somit kommen wir zur nächsten Frage: Gibt es Bilder, die ethisch und moralisch vertretbarer sind als andere? Und wer bestimmt dies? So wunderbar es ist, sich auf so mannigfaltige Art mit dem Pferd beschäftigen zu können, so anspruchsvoll ist es auf der anderen Seite, den wirklich passenden „richtigen“ Weg für sich und sein Pferd zu finden – es „pferdegemäß“ auszubilden. Was gut oder schlecht, richtig oder falsch ist, bewegt sich nicht nur in der Justiz auf einem schmalen Grad, oftmals ist eine Wertung oder gar Verurteilung differenziert zu betrachten, sind die beiden Waagschalen vorurteilslos gegeneinander abzuwägen. Denn selbst die noch so positiv gemeinten Ausbildungsmethoden bergen das Risiko, das Pferd zu einer Marionette seiner selbst zu degradieren, um das menschliche Ego zu befriedigen.

Trotz dieser Tatsachen ist es meiner Ansicht nach dennoch im Bereich des Möglichen, unabhängig von einer bestimmten Reitweise, einen gemeinsamen Konsens, eine Orientierungslinie, eine einheitliche Formulierung zu erschaffen, welche für allgemeingültige positive innere Bilder in Bezug auf das Pferd Anwendung finden kann. Eine generelle Betrachtungsweise in Bezug auf unsere Handlungen und Verhaltensweisen, die für den Umgang mit den

Pferden förderlich sind und die ein Zusammensein ethisch und moralisch legitimieren können.

Was ist wirklich wichtig und für wen?

Wie könnte ein übergeordnetes inneres Bild, eine Ethik, welche allgemeingültige Normen und Werte und eine Moralvorstellung beinhaltet, welche die Grundsätze der klassischen Ausbildung eines

„Zu fragen ist nach den Grenzen des menschlichen Handelns. In welchem Ausmaß darf der Mensch das Pferd für seine Zwecke nutzen? Wo liegen die Grenzen zwischen der naturgegebenen körperlich-psychischen Belastbarkeit des Pferdes und seiner Überforderung? Wie stark dürfen wirtschaftliche Interessen die Nutzung des Pferdes beeinflussen? Inwieweit darf sich der Mensch über die natürlichen Bedürfnisse des Pferdes nach Bewegung, Kontakten zu den Artgenossen und kontinuierlicher Futteraufnahme hinwegsetzen? Wann läuft der Mensch Gefahr, die Achtung vor dem Geschöpf Pferd zu verlieren?“

Keine dieser Fragen lässt sich eindeutig und für alle Pferdefreunde verbindlich beantworten. Zu unterschiedlich sind die subjektiven Erfahrungen des Einzelnen, [...]“

Aus Ethik im Pferdesport – Teil I, Die Ethischen Grundsätze der Deutschen Reiterlichen Vereinigung. Herausgegeben von der Deutschen Reiterlichen Vereinigung (FN), Warendorf, 1995.

Pferdes in sich vereint, aussehen? Quasi ein ethisches inneres Bild, welches all die vielen weiteren Facetten, die der Umgang mit dem Pferd bietet, mit einschließt?

Positive innere Bilder stehen für mich im direkten Zusammenhang mit einem aufgeschlossenen, fairen, lernbereiten (Pferde-) Menschen, der sich selbst immer wieder neu reflektiert. Er ist bemüht, jeden Tag an sich zu arbeiten, an seiner Körpersprache, seinen Gefühlen und Emotionen, seinem Sitz. Er ist sich seiner Selbst bewusst, übt konstruktive Selbstkritik und trägt die Gabe in sich, sich über jeden Schritt auf dem gemeinsamen Weg mit seinem Pferd zu freuen. Er achtet und respektiert den Charakter seines Pferdes, seine natürlichen Bedürfnisse in Form einer artgerechten Haltung mit Sozialkontakten und versucht, die Reitlehre in all ihrer Komplexität zu verstehen. Die tägliche Freude über das Vertrauen und die Verbundenheit mit dem Pferd sollte für ihn über jeder Lektion, jedem Turnier und jeder Show stehen.

Hierbei gilt es anzumerken: Positive innere Bilder führen zum Erfolg, doch was für jeden einzelnen von uns in diesem Zusammenhang Erfolg wirklich bedeutet, liegt rein im Auge des Betrachters. So kann für den einen ein entspannter Ausritt und das tägliche freudige Wiehern seines Pferdes die Erfüllung bedeuten, ein anderer empfindet Glück über den ersten Spanischen Schritt, die erste Piaffe oder einen erfolgreich überwundenen Sprung. Zentral ist, dass das Erreichen all unserer Wünsche nicht ohne das Einverständnis des Pferdes geschehen darf. Dass nicht das eigene Engagement, das „Durchdrücken“ der eigenen Zielvorstellungen auf Kosten dieser oftmals so geduldigen und großmütigen Lebewesen geschieht.

Bei den Entscheidungen, die wir tagtäglich für unser Pferd und uns selbst treffen, sollten wir uns meiner Ansicht nach die Frage stellen: Was ist wirklich wichtig? Brauchen wir den „Applaus von außen“ und wenn ja, was verbirgt sich wirklich hinter der ständigen Suche nach Anerkennung?

Je mehr wir lernen, unsere eigenen ungunstigen Egopositionen, die sicherlich jeder von uns in der ein oder anderen Ausprägung in sich trägt, loszulassen, desto verbundener werden wir uns mit un-



Stellen Sie sich stets die Frage, was für Ihr Pferd und Sie wirklich wichtig ist!

Für mich bedeutet Erfolg, wenn ich die Freude meiner Pferde im Zusammensein mit mir spüren und erhalten kann, wenn sie täglich aufs Neue auf mich zukommen, vertrauensvoll gemeinsame Herausforderungen mit mir meistern, einen Sattel und ein Gebiss für mich (er-)tragen. Die größte Freude ist dabei, wenn sie durch unsere gemeinsam verbrachte Zeit noch schöner, stolzer, beweglicher werden und sie auf ihrer Weide ganz frei ihre Lust an der Bewegung, ihre Lebensfreude ausleben. Das ist für mich Glück!



serem Pferd fühlen, desto näher werden wir uns selbst kommen. Verstehen wir zunehmend mehr, warum unser Gegenüber so oder so agiert, desto mehr wird die Ungeduld, der innere Zeitdruck in der Pferdeausbildung vergehen – wir lernen loszulassen, wirklich zuzuhören, zu verstehen und lernen zu lieben. Wir sollten immer daran denken, dass wir am Ende des Tages selbst in unseren eigenen Spiegel und in die Augen unseres Vierbeiners sehen müssen. Der vermeintliche Erfolg von außen ist dabei oft nur leerer Schein. Jedes Pferd ist an sich, auch ohne einen Zweck, den es für uns erfüllen soll, ein großartiges Individuum, denn *„[...] dass wir aber jeder ein Lebewesen mit eigenen Wünschen und Zwecken sind und dass wir nicht primär auf der Welt sind, um jemand anderem zu Nutzen zu sein, sondern mit vollem Recht unseren eigenen Interessen folgen – das gilt für Alte und Junge, Gesunde und Kranke, Schlauiere und weniger Schlaue, Menschen und Tiere.“*, so schreibt es Hilal Sezgin in *„Artgerecht ist nur die Freiheit“* und besser kann man es meiner Meinung nach nicht formulieren.

Ich finde, dies ist wirklich ein sehr schönes inneres Bild für eine Betrachtungsweise unter ethischen Gesichtspunkten sowohl unseren Mitmenschen als auch unseren Pferden gegenüber!

Wie finde ich mein eigenes inneres Bild?

Im Folgenden möchte ich Ihnen zeigen, wie der Weg vom Wunsch zum inneren Bild aussehen kann. Ein gutes inneres Bild von uns und unserer Umwelt äußert sich in einer positiven Geisteshaltung, die unsere tägliche Reiterei, den Umgang mit unseren Pferden und das gesamte Leben durchzieht. Es lässt sich im Stall, auf dem Pferd, aber auch im Umgang mit unseren Familienangehörigen, Freunden oder Kollegen üben. Nur wenn wir immer wieder aufs Neue unsere positiven inneren Bilder anwenden und fördern, werden

wir es schaffen, ein positiv denkender, mitfühlender und glücklicher Reiter zu werden. Dabei gilt es zu bedenken, dass es das eine, ultimative, für alle Menschen und Reiter gleiche innere Bild, nach dem es zu streben gilt, nicht gibt. Hierfür sind wir individuell viel zu verschieden und einzigartig. Eine der großen Herausforderungen unseres Lebens äußert sich darin, den ganz eigenen Weg, der einen selbst erfüllt, zu finden.

*„Was du nicht kennst, das, meinst du, soll nicht gelten?
Du meinst, dass Phantasie nicht wirklich sei?
Aus ihr allein erwachsen künftige Welten:
In dem, was wir erschaffen, sind wir frei.“*

Aus Michael Ende: Das Gauklermärchen.

Wie Sie bereits im Kapitel *Was ist ein inneres Bild?* gelesen haben, beinhaltet auch das reiterliche innere Bild viele bereits gemachte Erfahrungen. Die erste Reitstunde, die Trainingsstunden mit verschiedenen Reitausbildern, das Feedback der Reiterkollegen, die Pferde, die man reiten durfte oder das eine Pferd, was man gerade reitet, spielen hier mit hinein. Auch sehr intensive, prägende reiterliche Bilder, wie man sie an bestimmten Orten gesehen hat, können einen so bleibenden Eindruck hinterlassen, dass sich dieser sofort als inneres Bild in uns manifestiert. Natürlich können sich auch negative Bilder verfestigen. Ob positiv oder negativ – all dies hat Einfluss darauf, wie Sie sich, Ihre Reiterei und Ihr Pferd wahrnehmen. Nicht zu unterschätzen ist auch Ihr sonstiges Umfeld außerhalb Ihrer Reiterei. Denn der Mensch, der Sie außerhalb des Stalles sind, der sind Sie auch, wenn Sie Ihrem Pferd begegnen.

Ein gut ausgerichteter Pferdewissenschaftler ist sich seiner Gedanken und Handlungen bewusst. Er kann sie positiv steuern, er erlebt diese und seine Reiterei mit all seinen Sinnen, er vermag sich ge-

danklich und körperlich darauf zu konzentrieren, er wird bestrebt sein, sich immer wieder zu verbessern, Neues zu erforschen, zu lernen, auszuprobieren und sich intensiv mit dem positiven Umgang mit Pferden auseinanderzusetzen. So entstehen Spaß und Freude am gemeinsamen Umgang für Pferd und Mensch, eine im schönsten Wortsinn lebenswerte Zeit.

„Jede bildhafte Vorstellung, die Sie erfüllt, hat das Bestreben, sich zu verwirklichen.“

Aus Kurt Tepperwein: Die Praxis der geistigen Gesetze.

Es gibt viele Reiter, die sich durch negative innere Einstellungen und Glaubenssätze leiten lassen. Oft ist das die Ursache von Zweifeln, Ängsten oder Unsicherheiten. Diese Menschen suchen ständig nach Gründen, warum es mit ihrem Pferd einfach nicht klappen kann. Das sind die Besitzer, deren Pferd immer wieder krank ist, oder sie selbst sind zu krank, es fehlt an Geld für den Unterricht oder es gibt keinen Hänger, um zu ihrem Ausbilder zu fahren, das Pferd ist zu schlecht, sie selber zu unfähig und, und, und ... Die Liste ließe sich noch sehr weit ausführen und manchmal bekommt man als Ausbilder das Gefühl, dass diese Menschen gar nicht reiten oder sich weiterentwickeln „wollen“.

Es ist, wie alles im Leben, eine Sache der Einstellung – und eine (positive!) Einstellung lässt sich zu jeder Zeit und in jedem Alter neu erlernen und fühlen!

Positive Gedanken verleiten zum richtigen Handeln! Je stärker ihre Kraft, desto mehr sind wir in der Lage, etwas Gutes in der Welt zu bewirken.



Franzi und „Zedam“ bilden eine glückliche Einheit – was gibt es Schöneres?