

Pferd & Freizeit

41. Jahrgang Nr. 01/2015
www.vfdnet.de
ISSN 2194-9220



Verbandszeitschrift der Vereinigung der Freizeitreiter und -fahrer in Deutschland e.V.

Standpunkte



Was heißt
Fairness?

Erfolg in Sachsen

Seit dem 1. Januar ist die Reitabgabe entfallen. Die Abschaffung der Reitverbote ist in Sicht.

Denkanstöße

Bekannte Experten beziehen Stellung zu Themen rund ums Pferd: Wege zu mehr Fairness



„Als Menschen kommen wir mal mehr, mal weniger mit Stress. Wir kommen vielleicht mit Eile, Ehrgeiz oder Unmut. Und stören.“

Dem Körper lauschen

Plädoyer für den bewussten Umgang

VON BIBI DEGN

Als (stolze) Schülerin von Linda Tellington-Jones und Ausbilderin ihrer Tellington Methode wurde „Bewusstheit“ ein großer Teil meines Strebens im Sein mit Tieren. Aber was ist das, Bewusstheit, und vor allem: Was hat es mit Pferden zu tun?

Bewusster Sein mit Tieren

„Bewusstheit“ ist nicht nur das Gegenteil von Bewusstlosigkeit und Ohnmacht, sondern auch das Gegenteil von Achtlosigkeit:

Bewusstheit bringt Achtsamkeit mit sich. Achtsamkeit ist Höflichkeit – aber auch noch mehr.

Höflich zu sein kann bedeuten, die Regeln einzuhalten; bewusst und achtsam zu sein verlangt vom Menschen, dabei zu sein, bei sich zu sein, sich zu öffnen für das Gegenüber – und für sich selbst.

Körperbewusstheit und Natur

Wir Pferdeleute genießen ein Privileg: Wir haben die Füße im Dreck, täglich, immer wieder. So ist das The-

ma „Bewusstheit mit Tieren“ in ganz viel Materie eingebettet. Abgehobenheit ist nicht unser Thema, die Erde ist uns nahe. Gleichzeitig begegnen wir vielem, was man sonst in den Büchern über Meditation, Yoga, und der Schulung des Geistes liest – eingebettet in viel Materie.

Als Reitende sind wir der Bewusstheit in unserem Körper verpflichtet – der ohnehin das einzige Werkzeug ist, das wir haben, um uns zu fühlen. Als Reiter(innen) lernen und üben wir, unseren Körper achtsam wahrzu-

nehmen. Je höher die Bewusstheit für meinen eigenen Körper, umso präziser lerne ich ihn einzusetzen, aber nicht nur das: umso näher komme ich jenem Zustand der Bewusstheit, der der Zustand des Friedens in der Natur ist.

Stress kontra Frieden

Menschen verbreiten Geräusche, Bauten, Abgase. Alle Elemente werden von uns verändert. Auch wenn wir besten Willens sind, alles gut und schön zu machen – was bleibt, ist doch auf eine

Weise kaputt verglichen mit unberührter Weite und dem selbstverständlichen Frieden alles Geschaffenen. Pferdeleute kennen das: Wenn ich früh morgens zu meinen Pferden auf die Wiese gehe, fühle ich die Stimmigkeit, die sich zwischen Natur und Kreatur ausbreitet.

Als Menschen kommen wir mal mehr, mal weniger mit Stress. Wir kommen vielleicht mit Eile, Ehrgeiz oder Unmut. Und stören.

Dem Körper lauschen

Bewusstheit ist der Schlüssel zu diesem „anderen“, zu diesem Frieden, dieser Daseinsform, für die wir und unsere Tiere eigentlich gemacht sind.

Und es ist einfach, da wir als reitende Pferdemenchen gewohnt und verpflichtet sind, in unseren Körper zu lauschen. Mehr als diese Selbstwahrnehmung braucht es nicht, aber auch nicht weniger.

Manche Reitmeister vergleichen das Reiten eines Pferdes mit einer tiefgehenden Meditation. Bei beidem geht es darum, bei sich zu sein, konstant, stetig dem eigenen Körper zu lauschen, sich zu spüren, sich zu öffnen dem Gespür für sich selbst. Und alles andere passiert von selbst – die Weichheit im Kontakt mit dem Tier, die erdverbundene Kraft, die ich ausstrahle, um meinem Pferd Mut zu machen, die Ruhe, die sich zwischen mir und den Tieren spüren lässt.

Wie geht es?

Es gibt ein paar Regeln, und die sind einfach und angenehm:

Es geht um Neugier und nicht um Bewertung – spüre dich mit Neugier. Das Hinspüren alleine verändert, das Bewerten verhärtet.

Es ist eine Frage der Konzentration. Bleib dabei, aber sei nachsichtig mit dir, wenn die Gedanken abschweifen. Niemand kann verhindern, dass diese Gedanken ihre eigenen Wege gehen. Nur – komm dann zurück. Das geht mit einem inneren Lächeln: „Ach, schon wieder ist das Büro im Kopf“. Was hat denn das Büro (die Beziehung, die Kinder, die Existenzangst) im Kopf in deinem Körper verändert? – Sei neugierig, und damit bist du auch zurück in der Selbstwahrnehmung.

Die Atmung ist ein großartiger Krückstock. Die Meditationsschulen, aber auch die großen Reiter lenken die Aufmerksamkeit ihrer Schüler immer zurück auf den Atem. Atme und beobachte, was sich wie verändert.

Wann denn? Der richtige Zeitpunkt

Wenn du zu deinem Pferd gehst, wenn du mit ihm sprichst, wenn du nicht mit ihm sprichst, wenn du Boden- oder Körperarbeit machst, wenn du aufsteigst, wenn du absteigst, wenn du reitest, auf dem Zirkel, in der Volte, im Wald und auf den Wiesen, in jeder Gangart – eigentlich immer. Wenn du die Aufmerksamkeit auf den Atem und die



Für Bibi Degn, Erste Vorsitzende der TTEAM-Gilde Deutschland, ist eine gute Selbstwahrnehmung die Basis. Fotos: privat

Selbstwahrnehmung des Körpers richtest, wird sich vieles verändern. Nicht nur die Qualität deines Reitens. Aber die auch. Und die Pferde werden es dir danken, denn die Bewusstheit ist ihre seelische Heimat, ebenso wie unsere.

Bibi Degn ist Erste Vorsitzende der TTEAM-Gilde e. V., einem Zusammenschluss von Lehrern und Lehrerinnen der Tellington-Methode. Sie ist in Österreich geboren und aufge-

wachsen und entdeckte schon als Kind ihre Leidenschaft für Tiere. Sie nahm an vielen internationalen Distanzritten teil und kam 1987 das erste Mal mit TTeam in Berührung.

1996 übernahm Bibi Degn das TTeam-Gildebüro in Deutschland und organisiert seitdem die Ausbildung der Tellington TTouch-Practitioner in Deutschland. Momente von tiefem Kontakt zwischen Tieren und Menschen sind ihr Thema, Hunde ihre Liebe, Pferde ihre Leidenschaft.