

**A**nmutig bewegt sich ein Tanzpaar durch den Raum. Im Takt, in Balance, losgelassen und doch mit einer gewissen Körperspannung. Im Zusammenspiel zweier Individuen sind Ursache und Wirkung, Aktion und Reaktion eng miteinander verbunden. Diese Wechselwirkungen sind für die Harmonie und Ausstrahlung des jeweiligen Paares entscheidend. Das gilt auch für Reiter und Pferd. Dabei ist eine ganzheitliche Betrachtungsweise unerlässlich: Körper und Geist lassen sich nicht trennen. Weder bei uns noch bei unseren Vierbeinern. Neben der körperlichen beeinflusst also auch die gedankliche oder emotionale Ebene das Pferd. „Ein gutes Gefühl für die Bewegungsabläufe ist daher eng gekoppelt mit der Empfindung von Emotionen, die im Ausdruck und der Ausstrahlung des jeweiligen Reiter-Pferd-Paares zu erkennen sind, wie auch bei Tanzpaaren“, sagt die Ausbilderin und Expertin für Körpersprache Brigitte Lenz.

### Keine Geheimnisse

„Menschliche und reiterliche Widersprüchlichkeiten sowie Dysbalancen zeigen Pferde uns klar und direkt, auch wenn wir uns womöglich für besonders bestimmt und überlegen halten“, erläutert unsere Expertin. Wir können vor unserem Pferd nichts verheimlichen. Die unterschiedlichen Emotionen lassen sich nicht nur am Reiter, sondern eben auch am Pferd ablesen. Ein vorher noch unharmonischer Gang oder Verspannungen können sich plötzlich lösen, wenn ein positiv gestimmter, losgelassen in Balance sitzender Reiter mit angemessener Energie und Motivation in den Sattel steigt. „Ein harmonisch entwickeltes Bewegungsgefühl kann nicht durch ständiges Denken und Kontrollieren erzielt werden, sondern nur durch das Einfühlen in die Bewegung“, betont Lenz. Denken Sie noch einmal an das Tanzpaar: Die Bewegungen fließen einfach durch den Körper. Die Beteiligten denken nicht über Körper-, Arm- oder Beincoordination nach. Wenn der Mensch mit dem Pferd eine Einheit bildet, kann aus Technik Kunst werden.

### Selbsterfahrung mit dem Pferd

Durch Pferde werden wir auf verschiedenste Weise berührt und mit uns selbst in Kontakt gebracht. Über das bloße Reiten hinaus bieten sich so besondere Möglichkeiten der Selbsterfahrung. „Das Pferd kann die Seele des Menschen berühren“, sagt Brigitte Lenz, „es spiegelt die Seelenlandschaft des Reiters wider. Seine Stärken und inneren Kraftquellen, aber auch seine Schwächen und ungeliebten Anteile, die ins Unterbewusstsein



verdrängt wurden und die ihn daran hindern, die Persönlichkeit zu sein, die er sein könnte.“ Pferde sind sogar so sensibel, dass sie jede kleinste Emotion und Absicht durch den körpersprachlichen Ausdruck des Reiters wahrnehmen. „Der Umgang mit dem Pferd und insbesondere das Reiten bieten somit auf jeden Einzelnen zugeschnittene Lern- beziehungsweise Weiterentwicklungsmöglichkei-

ten“, erläutert die Ausbilderin. Jeder steht im Leben vor individuellen Herausforderungen, und jeder hat bestimmte Themen, die gerade präsent sind. Oftmals rauben Stress, Hektik oder andere Probleme einem regelrecht die Energie, und der Alltag führt immer mehr zu einem Auseinanderdriften von Körper und Geist. „Ein authentischer, selbstbestimmter und von Sinn erfüllter Umgang mit dem

GANZHEITLICHE AUSBILDUNG

# Spieglein, Spieglein...

... unter dem Sattel. Pferde sind **hochsensible Wesen**. Sie reagieren sowohl auf die bewussten als auch auf die unbewussten Anteile des Reiters und **spiegeln** unter anderem dessen **Stimmungen sowie Dysbalancen** in ihrem Verhalten. Eine entscheidende Rolle spielen dabei **Gedanken und Gefühle**

Text: Aline Müller

Wer das Training mit einem Lächeln und positiven Gedanken beginnt, wird seine Ziele eher erreichen

Partner Pferd lässt blockierte Lebensenergien wieder frei fließen und führt zu mehr Selbstwert, Freude, Glück, Erfüllung und Erfolg“, betont unsere Expertin.

## Ein spannender Weg

Im Laufe des Lebens bilden wir uns eine Meinung – von uns selbst, von unseren

Mitmenschen und von der Welt. Wir entwickeln gewisse Bewältigungsstrategien und verfallen doch immer wieder in alte Muster. Unserer individuellen Fähigkeiten und Kompetenzen sind wir uns nicht immer bewusst. Gemeinsam mit dem Pferd ist es möglich, wieder einen Zugang zum eigenen Innenleben zu finden. Es ist ein interessanter Prozess voller Höhen und Tiefen

und ein spannender Weg der Selbstfindung und Selbstwerdung. „Das Pferd kann, wenn Sie sich darauf einlassen, Einblicke in Ihnen nicht bewusste Unklarheiten und verdeckte hinderliche Überzeugungen geben“, sagt Brigitte Lenz. Indem Sie Ihre feine Wahrnehmung schulen und ein neues Gefühl für sich selbst entwickeln, sich also wieder fühlen lernen, beginnt der Prozess des »

Bewusstwerdens. Auf einmal wird es viel leichter, Verhaltensalternativen zu sehen und umzusetzen oder verborgene Potenziale aufzuspüren und zu entfalten. „Nachhaltige Veränderungen und Weiterentwicklung finden am ehesten dann statt, wenn das jeweilige Verhalten auf vielen inneren und äußeren Ebenen erlebt werden kann – wie beim Reiten“, so die Expertin.

### Emotionale Blockaden

Unser Gefühlsleben kann zwischen einem reißenden Fluss und einem stillen Gewässer hin- und herspringen. Möglicherweise sind einzelne Gefühle für manche Menschen auch negativ behaftet, zum Beispiel weil es als Kind untersagt war, Wut zu zeigen, oder ausgelassene Freude aus Angst vor Enttäuschung unterdrückt wird. Solche emotionalen Blockaden können häufig auch an der Reaktion des Pferdes abgelesen werden. „Beim Reiten wie auch in der freien Arbeit wird sich ein Pferd nur demjenigen Menschen anschließen und freiwillig folgen, der eine Vertrauensbasis schafft, authentisch und selbstsicher führen kann, ohne durch aufgesetzte Dominanz abzuschrecken“, gibt Brigitte Lenz zu bedenken. Wer also unbewusst gar nicht führen möchte, beispielsweise aus Angst vor Konflikten, aus Angst davor, nicht gemocht zu werden, oder weil er Angst hat, Verantwortung zu übernehmen, dessen Pferd wird auch entsprechend reagieren

„WENN SIE ALS REITER BEWUSST MIT IHREM PFERD ARBEITEN, ARBEITEN SIE AUCH IMMER AN SICH SELBST!“

**Brigitte Lenz**



Die eigenen Gefühle zu verstehen ist nicht immer leicht, aber es lohnt sich, einen Blick auf die Zusammenhänge von Gedanken und Gefühlen zu werfen



Wer seine eigene Wahrnehmung schult, entwickelt ein neues Gefühl für sich selbst und lernt, wieder mehr zu fühlen

und sich nicht führen lassen. Besonders deutlich wird das in der Freiarbeit. Gleichzeitig wird aber nun auch klar, warum im Umgang mit dem Pferd in jedem Fall Entwicklungspotenziale in Sachen Kommunikation, Beziehungsfähigkeit, Führungsqualität, Teamverhalten und Einfühlungsvermögen im Kontakt mit dem Pferd entdeckt und gefördert werden können. In den letzten Jahren sind nicht umsonst unter anderem Führungsseminare mit Pferden für Manager immer beliebter geworden.

### Das Pferd formt den Reiter

„Durch eine Steigerung des gesunden Selbstvertrauens, des Selbstwertgefühls und der nötigen Disziplin kann sich Selbstachtung entwickeln, die auch zur Achtsamkeit gegenüber anderen Lebewesen führt“, betont Brigitte Lenz und fügt hinzu: „Wenn Sie ein Pferd führen möchten, müssen Sie seiner Natur gehorchen.“ Will heißen: Der Reiter muss seine Hilfegebung der Sprache, also den anatomisch-funktionellen Gegebenheiten des Pferdes anpassen und nicht etwa umgekehrt. Nur so kann aus einer technisierten, rein mechanischen Einwirkung ein harmonisches Zusammenspiel werden, sodass ein harmonischer Ausdruck entsteht. Dazu ist beim Reiter ein ausgewogenes Verhältnis von passivem Sich-bewegen-Lassen und Anpassen an Bewegung und Rhythmus des Pferdes sowie aktivem Einwirken notwendig. Hinzu kommt, dass die innere Haltung des Reiters auch eine emotionale

Bindung an das Pferd schafft: Es findet eine wortlose Kommunikation über Emotionen, Energie und Körpergesten statt. „Beziehung und Kommunikation haben immer etwas mit Gefühlen zu tun, der Intellekt ist für diesen Bereich weniger zuständig“, sagt Brigitte Lenz. Pferde, die viel Lob und Anerkennung bekommen, sind häufiger wesentlich motivierter in der Mitarbeit und insgesamt selbstsicherer.

### Widersprüchliche Botschaften

Haben Sie einen guten Zugang zu Ihrer Intuition und Ihren Gefühlen? Vielen Menschen fällt das nicht leicht. Sie verbergen die eigenen Emotionen und verbiegen sich regelrecht. Unter diesen Umständen ist es schwer, sich in das Pferd hineinzufühlen. Beim Vierbeiner kommen widersprüchliche Botschaften an. Diese führen bei ihm zu Verunsicherung und Verwirrung. „Je nach Reiter und Pferdetyp führen solche emotionalen Dysbalancen und Verunsicherungen zu so genannten ‚Untugenden‘ oder ‚fehlenden Manieren‘ beim Pferd, zu Machtkämpfen oder zu Krankheit bis hin zur Unreitbarkeit“, so unsere Expertin. Eine freudige, starke Ausstrahlung des Pferdes habe immer auch mit Vertrauen zum Reiter und mit Sicherheit zu tun. Begeben Sie sich also ohne Druck auf den Weg der Selbsterkenntnis und lernen Sie sich selbst durch Ihr Pferd besser kennen. 🐾

### UNSERE EXPERTIN

**BRIGITTE LENZ** ist Expertin für Körpersprache und unsichtbare Hilfegebung. Sie bildet Reiter und Pferde nach ganzheitlichen und funktionellen Grundsätzen aus. Außerdem ist die erfolgreiche Dressurreiterin Physiotherapeutin für Mensch und Pferd sowie integraler Mentalcoach.  
[www.integralenz-reitcoaching.de](http://www.integralenz-reitcoaching.de)



## HARMONIE MIT DEM PFERD

Brigitte Lenz hat einige Grundvoraussetzungen zusammengefasst, die Sie erfüllen müssen, um eine harmonische Einheit mit Ihrem Pferd zu erreichen:

- Sie sind bereit, mit den Schuldzuweisungen gegenüber dem Pferd aufzuhören. Sätze wie „Mein Pferd hat keine Lust“, „Es will mich ärgern“ oder „Mein Pferd macht nicht mit“ verhindern ein harmonisches Miteinander.
- Sie übernehmen Verantwortung für Ihre eigenen Gefühle, Überzeugungen und Handlungen.
- Sie suchen und erkennen die Ursachen für mögliche Verspannungen, mangelnde Durchlässigkeit oder ähnliche

Probleme – auch bei sich selbst.

- Sie nehmen dem Pferd gegenüber eine grundlegende Haltung ein, die von Liebe und Respekt sowie von Güte und Sich-Einlassen, also Hingabe bestimmt ist.
- Sie erkennen, dass jeder Umgang mit dem Pferd, jedes Reiten an jedem Tag Ihnen die Gelegenheit bietet, Einheit, Glück und Harmonie mit Ihrem Pferd zu erfahren. Dazu müssen Sie nur Ihre Wahrnehmung schulen. Diese Erfahrung sollte Priorität für Sie haben.
- Sie lernen, auf kleine, unscheinbare Erfolge sowie Veränderungen zu achten und sich daran zu erfreuen.
- Ihr Ziel ist, dass sich beide Lebewesen wohlfühlen.

Wer sich Harmonie mit dem Pferd wünscht, muss Verantwortung für die eigenen Gefühle, Handlungen und Überzeugungen entwickeln



Nur wenn ein Reiter sich selbst bewusst wahrnimmt und selbstbestimmt handelt, kann er Sicherheit ausstrahlen

## SELBSTSICHER UND SELBSTBESTIMMT

Als Reiter ist es wichtig, dem Pferd zu vermitteln, was Sie von ihm möchten und wie es die Aufgabe ausführen soll. Dabei werden die körperlichen Hilfen automatisch Ihren Gedanken und Emotionen entsprechen, ohne dass Sie sich dem Pferd in negativer Weise aufdrängen. Das sollten Sie wissen:

- Reiter mit einer klaren, offenen und kooperativen Haltung sind eher in der Lage, auch für kleinere Dinge Wertschätzung und Dankbarkeit zu empfinden. Daher werden sie dem Pferd auch eher Achtung, Mitgefühl und Liebe entgegenbringen können.
- Das Pferd spürt die positive Energie des

Reiters und fühlt sich bei ihm eher wohl.

- Eine ruhige, konsequente innere Haltung führt auch zu ruhigen und konsequenten Bewegungen – diese werden vom Reiter auf das Pferd übertragen und bieten ihm Sicherheit.
- Pferde sind Fluchttiere. Damit sie dem Reiter vertrauen können, benötigen sie Sicherheit und Klarheit in den Anweisungen.
- Der Reiter kann nur Sicherheit ausstrahlen und klare Anweisungen geben, wenn er sich bewusst wahrnimmt und daraus selbstbestimmt handelt.
- Durch die Klarheit des Reiters wird dieser für das Pferd zum verlässlichen und berechenbaren Partner.



## DIE ANGST ÜBERWINDEN

Im Kontakt mit Pferden werden wir auch mit unseren Ängsten konfrontiert. Gleichzeitig können einige dieser Ängste durch das Reiten bewältigt werden. Dazu zählen unter anderem:

- Die Angst, selbst die Führung zu übernehmen.
- Die Angst, sich auf etwas einzulassen, Hingabe und Vertrauen zu spüren und Kontrolle abzugeben.
- Die Angst, sich selbst zu erlauben, gut sein zu dürfen und im eigenen Licht zu strahlen.

Im Kontakt mit dem Pferd kann an bestehenden Ängsten gearbeitet werden



## BUCHTIPP

In „Das Pferd als Spiegel des Reiters“ stehen unter anderem die innere und äußere Balance von Pferd und Reiter sowie die Wahrnehmung der Reaktion des Pferdes auf die zu verfeinernde Hilfengebung des Reiters und das Loslassen im Mittelpunkt. Das Buch von Brigitte Lenz beleuchtet die Geheimnisse einer unsichtbaren Hilfengebung und bietet einen integralen Ansatz für mehr Harmonie und für eine feinere Reitqualität. **Olms Presse; 485 Seiten; 34,80 Euro; ISBN: 9783487085210**

