5 Achtsamkeitsübungen beim Putzen, die dein Pferd lieben wird

Jessica Freymark

5 Achtsamkeitsübungen beim Putzen, die dein Pferd lieben wird

3. Auflage

Copyright © 2024 Jessica Freymark

www.jessica-freymark.de

Impressum

Jessica Freymark

Kuhnertstraße 16

13595 Berlin

www.jessica-freymark.de

info@jessica-freymark.de

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung der Autorin unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

Hallo,

mein Name ist Jessica und ich bin achtsame Pferdefotografin aus Berlin. Pferde, Fotografie und Achtsamkeit... diese Themen gehören für mich untrennbar zusammen.

Mit meinem eigenen Islandpferd Eldur hatte ich 16 Jahre lang einen Partner und Freund an meiner Seite, der mir gezeigt hat, wie wichtig Achtsamkeit im Umgang mit Pferden ist. Nur so kann eine echte Verbindung entstehen und du wirst erleben, dass nicht nur eure Beziehung besser wird sondern auch jegliches Training direkt viel positiver startet.

Meine Botschaft ist:

Begegne deinem Pferd auf Augenhöhe und erlebe echte Glücksmomente

In diesem kleinen eBook lernst du 5 Achtsamkeitsübungen beim Putzen anhand von kleinen Beschreibungen und ein paar zusätzlichen wichtigen Hinweisen. Außerdem bekommst du noch Platz für deine eigenen Notizen.

Und nun wünsche ich dir Viel Spaß. :-)

Deine Jessica

5 Achtsamkeitsübungen beim Putzen

1. Konzentriere dich auf eure Atmung

Stelle dich neben dein Pferd, leg eine Hand auf den Widerrist und die andere auf den seitlichen Bauch deines Pferdes.

Schließe die Augen und konzentriere dich zunächst auf deine eigene Atmung. Spüre wie du die Luft in dich hineinziehst und sie ohne Anstrengung wieder aus dir hinausströmt.

Wenn du selbst zu einer tiefen und ruhigen Atmung gefunden hast, spüre über deine Hände den Atem deines Pferdes. Spüre wie sich deine Hand bei jedem Atemzug deines Pferdes bewegt.

Atmet ihr beide gleich schnell?

Oder atmet dein Pferd langsamer oder schneller?

2. Streicheln und Massieren mit Liebe

Nimm all deine Liebe, die du für dein Pferd empfindest, und tu diese Liebe in deine Hände.

Nun streichle sanft mit deinen Händen über den ganzen Körper deines Pferdes. Spüre das warme, weiche Fell unter deinen Fingern.

Frage dein Pferd in Gedanken „Was kann ich dir Gutes tun?“ und probiere einmal dein Pferd sanft zu massieren. Beobachte dabei genau die Reaktionen deines Pferdes. Akzeptiere es, wenn dein Pferd etwas nicht möchte und versuche lieber etwas anderes.

Vertraue dabei auch auf dein Bauchgefühl. Vielleicht mag dein Pferd auch lieber ordentlich gekrault und gekratzt werden… Findest du seine Lieblingsstelle?

3. Hole dir die Erlaubnis zum Putzen

Zeig deinem Pferd jeden Gegenstand, den du holst und hole dir so die Erlaubnis es damit putzen zu dürfen.

Lass dein Pferd daran schnuppern, wenn es möchte. Vielleicht will es auch einmal hineinbeißen. Das ist okay (solange es ungefährlich ist). Manche Pferde müssen eben wie Kleinkinder auch alles mit dem Maul erkunden.

Dein Pferd dreht sich weg? Vielleicht mag es diese Bürste nicht...

Oder es dreht sich eher so hin, dass du besser an die juckende Stelle herankommst!?

4. Experimentiere beim Putzen

Experimentiere mit verschiedenen Bürsten und unterschiedlicher Druckstärke.

Frag dein Pferd in Gedanken liebevoll „Gefällt dir das?“ und beobachte mit weichem Blick seine Reaktion.

Reaktionen, die zeigen, dass dein Pferd mag was du gerade tust:

- Glasiger Blick
- Zuckende oder lange Oberlippe
- Es streckt Kopf und Hals vor, nach oben oder seitlich (in Kombination mit langer Oberlippe)
- Es drückt sich aktiv gegen deine Bürste
- Es bewegt sich, kommt dabei aber mit einem anderen Körperteil dicht zu dir, um dir zu zeigen, dass es gerne dort gebürstet werden will

Reaktionen, die zeigen, dass es das gar nicht mag:

- Nüstern kraus ziehen (es entstehen Falten oberhalb der Nüstern)
- Ohren anlegen
- Weggehen, Kontakt mit der Bürste vermeidend

Akzeptiere es, wenn dein Pferd etwas nicht mag. Hier geht es nicht darum es an Berührungen zu gewöhnen, sondern erstmal nur darum die Reaktion zu registrieren.

Und denk daran, dass Pferde genauso wie du und ich, auch kitzlig sein können. Vielleicht hilft es also auch einfach etwas stärker mit der Bürste aufzudrücken.

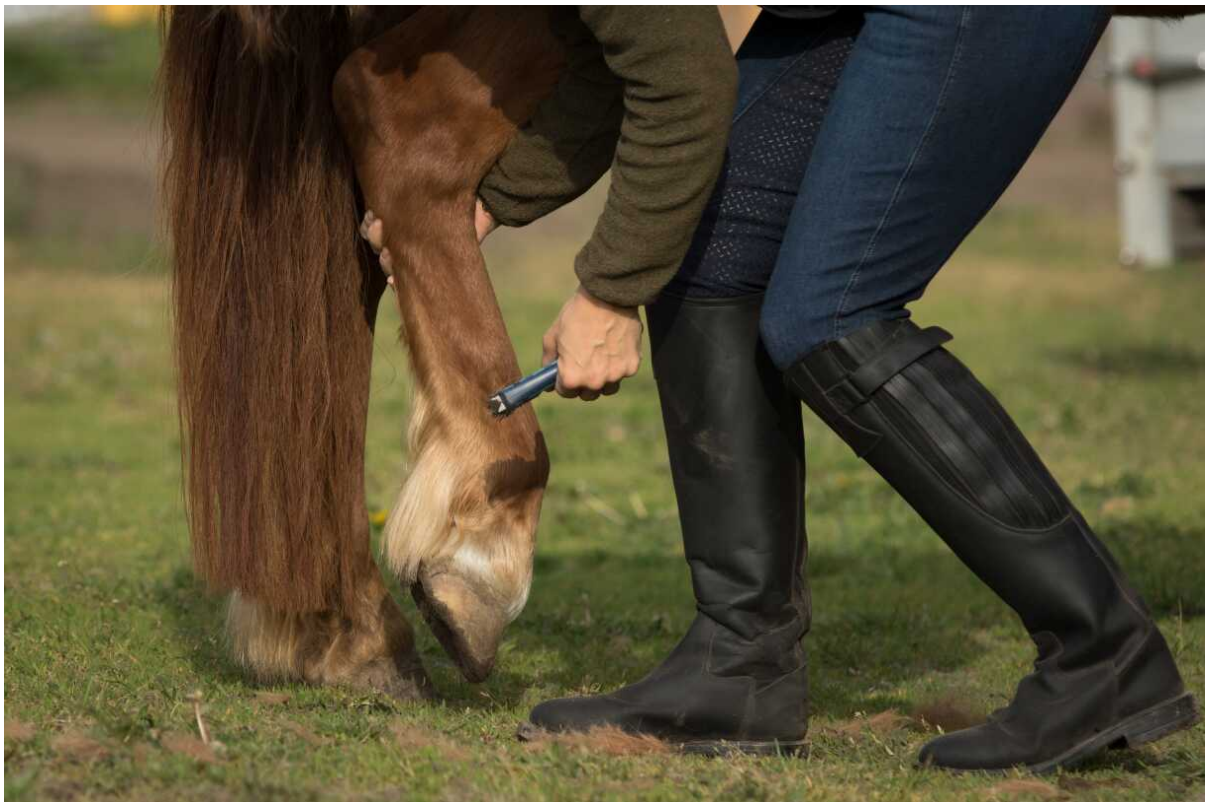
5. Sag „Bitte“ und „Danke“

Wenn du dein Pferd beim Putzen um etwas bittest, z.B. einen Schritt zur Seite zu gehen oder dir den Huf zu geben, frag höflich darum und sag in Gedanken „bitte“.

Lass deinem Pferd Zeit zu antworten. Und wenn es abgelenkt zu sein scheint, sprich es vorher nochmal an, hol dir die Aufmerksamkeit, bevor du um eine Reaktion bittest.

Bekommst du die Reaktion deines Pferdes, bedanke dich in Gedanken (oder auch laut) mit einem „Danke“.

Denkst du, Hufe geben ist doch eh eine Selbstverständlichkeit? Ja, vielleicht. Aber wenn du deine beste Freundin darum bittest ein Stück zur Seite zu treten, sagst du doch auch „Bitte“ und „Danke“, oder? Du sagst nicht „Ey, rutsch mal“ und schubst sie nach 2 Sekunden weg, weil sie nicht schnell genug reagiert hat. ;-)



Noch ein paar Hinweise für dich

Der Ort

Auch wenn ich diese Achtsamkeitsübungen fürs Putzen beschrieben habe, musst du sie nicht zwangsläufig am Putzplatz ausführen. Vielleicht fühlt ihr euch wohler auf dem Paddock oder der Weide? Dann versuche es dort erst einmal.

Dein Pferd ist zu hektisch?

Du kommst gar nicht dazu die Übungen auszuprobieren, weil dein Pferd nicht still stehen kann?

Wenn dein Pferd ungeduldig, angespannt und/oder hektisch ist, kann das viele Ursachen haben.

Eine davon wäre, dass es nur deinen Energielevel spiegelt. Dann mach die 1. Übung erst einmal ohne dein Pferd bis du dich selbst beruhigt hast. Oder lass es für den Tag gut sein und versuch es einfach ein anderes Mal erneut.

Vielleicht braucht dein Pferd auch einfach etwas länger, um sich auf dein neues, achtsameres Ich einlassen zu können.

Oder es muss sich erst einmal etwas bewegen, bevor es sich auf diese sehr ruhigen Übungen im Stand konzentrieren kann. Dann ermögliche deinem Pferd erst einmal diese Bewegung.

Tagesform

Denk daran, dass die Erfahrungen, die du an einem Tag machst, am nächsten Tag ganz anders sein können.

So mag dein Pferd es vielleicht an einem Tag mit kräftigen Bürstenstrichen am Hals durchgeschrubbelt zu werden, während ihm das am nächsten Tag viel zu viel Druck ist und es lieber sanft gestreichelt werden will.

Und jetzt Viel Spaß beim Ausprobieren!!! :-)

Was sind deine Erfahrungen?

Notiere hier deine Erkenntnisse für dich selbst.

Wozu hat dein Pferd „Ja“ gesagt? Welche Bürste, an welcher Stelle und in welcher Druckstärke mag dein Pferd am liebsten?

Wozu hat dein Pferd „Nein“ gesagt? Welche Bürste, an welcher Stelle und in welcher Druckstärke mag dein Pferd dagegen gar nicht?

Wie hat sich das achtsame Putzen für dich angefühlt?

Hast du eine Veränderung bei deinem Pferd bemerkt?

Was war euer schönster Moment?

Wie hat es dir gefallen?

Ich hoffe dir und deinem Pferd haben die 5 Achtsamkeitsübungen beim Putzen geholfen und Spaß gemacht. ☺ **Erzähl mir gerne von euren Erfolgen.** Ich freue mich immer riesig über solche E-Mails und beantworte auch jede. ☺

Oder hast du noch Fragen zu diesen oder einem anderen Thema?

Schreib mir eine E-Mail

Wenn du mehr erfahren willst, besuch mich auf

➔ http://www.jessica-freymark.de/

oder auf meinen Social Media Kanälen:

www.facebook.com/JessicaFreymark.Gluecksmomente/

www.instagram.com/jessica_freymark/

www.pinterest.de/jessicafreymark/

Begegne deinem Pferd auf Augenhöhe und erlebe echte Glücksmomente

Deine Jessica