MEHR **ENTSPANNUNG** IM **ALLTAG** UND IM **UMGANG** MIT **DEINEM PFERD**

Das Anti-Stress-Workbook für Pferdemenschen

von Jessica Freymark

Jessica Freymark

Mehr Entspannung im Alltag und im Umgang mit deinem Pferd

– Das Anti-Stress-Workbook für Pferdemenschen

3. Auflage

Copyright © 2023 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.

Inhalt

	Seite
Über mich	3
Dein Stresslevel und wie er sich auf dein Pferd auswirkt	4
Praktische Übungen:	
Durchatmen und Lächeln	7
Der weiche Blick	9
Entspanne deine Muskulatur	11
Tu dir selbst etwas Gutes	13
Wahrnehmen mit allen Sinnen	16
Bewusst langsamer (er)leben	19
Zeitdruck reduzieren	21
Positive Bilder	22
Gemeinsames Nichts-Tun	24
Meditation	26
Ausgleichssport	27
Stress durch das innere „Teufelchen“	29
Stress aus Angst vor Krankheiten	31
Beispiel einer stressfreien „Stall“-Routine	32
Fazit	33

Über mich

Hallo, ich bin Jessica und ich liebe es als Fotografin die vertrauten Momente zwischen achtsamen Menschen und ihren Pferden mit ganz viel Ruhe und Gelassenheit auf natürlichen Fotos festzuhalten.

Mit meinem eigenen Islandpferd Eldur hatte ich 16 Jahre lang einen Partner und Freund an meiner Seite, der mir geholfen hat, mich selbst ständig weiterzuentwickeln und einen achtsamen Umgang auf Augenhöhe zu lernen.

Stress war dabei immer wieder eine meiner größten Herausforderungen. Egal ob Abi, Studium, Job, Doktorarbeit oder der Aufbau meiner Selbständigkeit, Eldur war immer an meiner Seite. Und er hat mir sehr genau gezeigt, wann ich mal wieder zu stark gestresst war. Er war mein Spiegel und gleichzeitig mein Lehrmeister. Denn dank ihm habe ich Methoden und Übungen für mich entwickelt, die mir geholfen haben in seiner Gegenwart und später auch im Alltag zu mehr Entspannung zu finden.

Meine persönliche Vision ist es Pferdemenschen zu einem achtsameren Umgang mit ihrem Pferd zu inspirieren. Dabei spielt Stress eine große Rolle, denn Stress im Umgang mit dem Pferd führt schnell zu Frust und dann ist es meist vorbei mit dem feinen, freundschaftlichen Umgang. Ich spreche da leider aus Erfahrung.

In diesem Workbook bekommst du einen Leitfaden mit praktischen Übungen, damit du deinen Stress in Entspannung und Achtsamkeit verwandeln kannst und so wieder mehr Leichtigkeit und Freude in die Beziehung zu deinem Pferd bringen kannst.

Ich wünsche dir ganz Viel Spaß beim Ausprobieren. :-)

Deine Jessica

Dein Stresslevel und wie er sich auf dein Pferd auswirkt

Stress ist erst einmal nichts Schlechtes, sondern ein ganz normaler Vorgang im Körper. Kurzzeitiger Stress erlaubt es unserem Körper Höchstleistungen zu erbringen. Problematisch wird es für uns erst, wenn daraus langfristiger Stress wird und wir dazwischen keine Entspannung mehr finden. Stressbedingte Erkrankungen können sehr vielfältig sein. Doch darum soll es hier gar nicht gehen. Wenn du dich für die Theorie von negativem und positivem Stress interessierst, findest du im Internet sicherlich viele Informationen darüber.

Pferde sind als Flucht- und Beutetiere davon abhängig die Körpersprache anderer Tiere ganz genau lesen zu können. Denk nur mal an die Zebraherde in der Nähe von ein paar Löwen. Die Zebras wissen ganz genau, wann die Löwen satt sind und sie keine Angst vor ihnen haben brauchen. Dann trauen sie sich sogar erstaunlich nah an die Löwen heran.

Pferde lesen unsere Körperspannung, nehmen unsere Energie, unsere Atmung und wahrscheinlich noch viel mehr wahr. Sie sehen sofort wie du heute drauf bist, sobald sie dich zum ersten Mal sehen. Wenn du gestresst bist, stehst du unter Spannung. Du bist im ganzen Körper verspannt, vor allem im Gesicht, Nacken und der Schultermuskulatur. Du atmest nur kurz und flach in der Brust. Dein Blick ist starr, du bewegst dich schnell, vielleicht sogar hektisch.

Dein Pferd nimmt all das wahr und wird daraufhin eine Entscheidung treffen. Vielleicht kommt es nicht wie sonst zu dir, dreht sich sogar weg. Oder es ist zappelig, kann beim Putzen nicht still stehen und scharrt mit den Hufen.

Natürlich ist dein Pferd ein eigenständiges Wesen, das auch eigene Gefühle hat. Vielleicht ist in der Herde gerade Unruhe, es ist stürmisch oder es liegt so eine „Energie" in der Luft. Doch es kann nicht schaden, wenn du an solchen Tagen einmal deinen eigenen Stresslevel überprüfst und mit den folgenden Übungen ein bisschen herunterfährst.

Auf Dauer kann unser Stress nicht nur uns, sondern auch unsere Pferde krank machen. So können Pferde zum Beispiel Magengeschwüre bekommen, wenn sie ständig gestresst sind. Oder sie versuchen uns einen Teil der Last abzunehmen, in dem sie uns einen Teil unserer Krankheiten und unseren Stress spiegeln. Ich habe da schon wirklich verrückte Geschichten gehört und ich habe auch selbst meine Erfahrungen damit gemacht. So hatte mein Eldur vor vielen Jahren eine Kolik ohne ersichtliche Ursache… außer, dass ICH in dieser Zeit sehr gestresst war.

Deshalb ist es unglaublich wichtig, dass du Stress in deinem Alltag und im Umgang mit deinem Pferd reduzierst – um deinetwillen und für dein Pferd!

Gerne unterstütze ich dich mit diesem Workbook dabei.

Die folgenden Übungen kannst du überall anwenden: Zuhause, im Auto, zu Fuß, im Supermarkt und natürlich bei deinem Pferd. Je öfter du sie bewusst anwendest, desto leichter fällt es dir. Dir werden deine Stress-Symptome immer öfter auffallen und dann kannst du direkt aktiv dagegen vorgehen. Du wirst merken, dass du damit nicht nur dein eigenes Wohlbefinden verbessern wirst, sondern auch die Stimmung um dich herum – die Beziehung zu deinem Pferd und zu anderen Menschen wird sich positiv verändern.

Bestandsaufnahme:

Wie würdest du deinen Stress-Level aktuell einordnen: auf einer Skala von 1 (völlig entspannt) bis 10 (stark gestresst)?

Was macht dir zurzeit besonders viel Stress? Kannst du vielleicht etwas daran ändern?

Bemerkst du Anzeichen, dass dein Pferd deinen Stress spiegelt?

Durchatmen und Lächeln

Hast du schon einmal bewusst auf deine Atmung geachtet? Atmen tun wir natürlich ständig und das völlig unbewusst. Doch wenn du einmal darauf achtest, wirst du feststellen, dass du sie nicht nur verändern kannst, sondern damit auch ganz viel in dir selbst und auch bei deinem Pferd ändern kannst.

Die Atmung ist der Schlüssel zur Entspannung. Wenn du angespannt und gestresst bist, atmest du ganz kurz und flach in deiner Brust.

Die Übung:

Atme ein paar Mal bewusst ganz tief ein und wieder aus. Atme langsam und bewusst bis in deinen Bauch hinein. Schließe dabei deine Augen, wenn es dir dann leichter fällt. Und nun lächle dabei! ☺

Wenn du lächelst, schüttet dein Körper automatisch Glückshormone aus. Lächeln macht also glücklich! Und zwar nicht nur dich, sondern auch die Menschen in deiner Umgebung. Denn ein Lächeln steckt an. ☺ Du wirst dich wundern was für einen Effekt dein Lächeln auch auf die Menschen in deiner Umgebung hat.

Wenn du also das nächste Mal merkst, dass du gestresst bist und dein Pferd hektisch ist, du eigentlich frustriert und genervt bist: dann halte kurz innen, atme tief durch und lächle!

Dir fällt es schwer zu lächeln?

Dann such dir doch mal einen Gegenstand, der positive Gefühle bei dir auslöst: ein Mitbringsel aus dem Urlaub oder ein Geschenk einer guten Freundin zum Beispiel. Oder du beobachtest die Vögel in dem Baum vor deinem Fenster…

Suche dir etwas, was dir hilft zufrieden/glücklich zu lächeln, ohne dass du dabei gedanklich aus dem Hier und Jetzt abdriftest.

Bist du gerade bei deinem Pferd und frustriert, weil etwas nicht so klappt wie du es dir gewünscht hast? Dir fällt es schwer in dieser Situation durchzuatmen und zu lächeln?

Dann mach erstmal eine Pause. Geh aus der Situation heraus. Setz dich vielleicht einfach auf die Wiese. Mach dir bewusst, dass dich dein Pferd nicht absichtlich ärgert! Aus seiner Sicht macht es immer alles richtig!

Nun mach dir bewusst, wie sehr du dein Pferd liebst. Atme tief durch, lächle und mache gleich die nächste Übung.

Der weiche Blick

Nun achte einmal auf deine Gesichtsmuskulatur, vor allem rund um deine Augen. Wie schaust du gerade?

Wenn du gestresst bist, wirst du höchst wahrscheinlich auch im Gesicht sehr angespannt sein. Deine Muskeln rund um deine Augen sind angestrengt, du ziehst die Augenbrauen zusammen und dein Blick ist starr auf diesen Text gerichtet.

Dieser „Tunnelblick" ist super für Raubtiere auf der Jagd. Denn sie lassen sich von nichts ablenken, haben ihren starren Blick nur auf ihre Beute gerichtet. Jetzt stell dir vor, du guckst so dein Pferd an! Wahrscheinlich ist dein Pferd nicht gerade begeistert. Im schlimmsten Fall rennt es voller Angst davon.

Die Übung:

Versuche einmal deine Gesichtsmuskeln zu entspannen und einen weicheren Blick zu bekommen.

Suche dir dafür am besten einen Gegenstand in deiner Nähe. Jetzt starre ihn einmal ganz konzentriert an. Stell dir vor du willst ihn Kraft deiner Gedanken zum Explodieren bringen.

Und nun entspann dich, schau den Gegenstand voller Liebe und Freude an und achte dabei auch auf all die Gegenstände und den Raum drum herum. Vermutlich wirst du jetzt alles leicht unscharf sehen, dafür wird dein Sichtfeld deutlich breiter sein als vorher.

Merkst du einen Unterschied zwischen dem starren Tunnelblick und dem weichen, weiten Blick?

Versuch so oft wie möglich in den weichen Blick zu wechseln. Egal ob du im Auto an der Ampel, in der Schlange vor der Supermarktkasse oder beim Putzen deines Pferdes bist.

Mithilfe dieser Übung lernst du nicht nur dich kurzfristig etwas zu entspannen. Du kannst die 2 Arten des Sehens auch gut beim Umgang mit deinem Pferd nutzen. Wenn du ein Pferd zum Beispiel wegschicken möchtest, ist der raubtierhaft starrende Blick super. Möchtest du aber, dass dein Pferd gerne zu dir kommt und dass es sich bei dir entspannt, solltest du es besser nicht anstarren sondern wohlwollend und voller Liebe mit weichem Blick betrachten.

Denke dabei auch an den Film *Avatar* bei dem der Satz „Ich sehe dich“ eine sehr tiefgreifende Bedeutung hat. Denn ich sehe dich, kann viel mehr bedeuten als nur der pure Anblick des Anderen. Es kann auch bedeuten:

Ich sehe dein Wesen, deine Seele, all deine Bedürfnisse, Wünsche und Ängste.

Entspanne deine Muskulatur

Jetzt wo du mit weichem Blick, lächelnd, tief ein und ausatmest, wird dir vielleicht bewusst, dass du auch in deinem restlichen Körper verspannt bist. Vor allem Nacken und Schultermuskulatur ist häufig davon betroffen, erst recht, wenn du viel am Computer sitzt.

Übungen:

Atme tief ein und hebe dabei deine Schultern an. Und nun lass deine Schultern bei jedem Ausatmen tiefer hinab sinken...

Atme tief durch die Nase ein und lass die Luft mit einem Schwall aus dem Mund heraus und sinke dabei im kompletten Oberkörper in dich zusammen.

Kreise mit deinen Schultern in verschiedene Richtungen und lass dabei alle Anspannung von dir abfallen.

Nimm nun die ganzen Arme mit in die kreisende Bewegung der Schultern.

Entspann dich und vergiss nicht zu lächeln. ;-)

Löse auch einmal deinen Kiefer, indem du die Zunge vom Gaumen löst und den Mund öffnest. Verschiebe deinen Unterkiefer auch einmal zur Seite und lasse ihn kreisen.

Bewege als nächstes langsam deinen Kopf hin und her, um deinen Nacken zu entspannen. Und neige ihn zur Seite - mit dem Ohr Richtung Schulter.

Kurzfristig wollen wir uns mit dem hochziehen der Schultern und dem Anspannen der Nackenmuskulatur schützen. Das ist ein ganz normaler Reflex, zum Beispiel, wenn wir uns erschrecken. Stell dir vor ein Säbelzahntiger kommt um die Ecke und will dich am Genick packen. ;-) Nur weiß unser Körper nicht, dass es keine Säbelzahntiger mehr gibt und dass ein ständiges Hochziehen der Schultern uns nicht vor den Problemen des Alltags schützen kann.

Deshalb hilft nur eines: bewegen und die verspannte Muskulatur aktiv entspannen. Dabei kann auch Wärme helfen, um die verkrampfte Muskulatur zu entspannen. Vielleicht legst du dir heute Abend einfach mal ein Körnerkissen oder eine Wärmflasche in den Nacken.

Nacken- und Schulterverspannungen führen übrigens u.a. auch zu Kopfschmerzen und Tinnitus. Es ist also auch für deine Gesundheit wichtig, immer wieder ein Auge darauf zu haben. Und spätestens wenn du dein Pferd reitest, wird es dir auch danken, wenn du entspannt bist.

Tu dir selbst etwas Gutes

Es gibt ein Sprichwort, das auch perfekt auf uns Pferdemenschen zutrifft:

Man kann nur gut für andere sorgen,

wenn man gut für sich selbst sorgt!

Dein Pferd spiegelt dich! Wie ich oben schon einmal erzählt habe, spiegeln Pferde unseren Stress und manchmal auch unsere Krankheiten. Es hilft deinem Pferd also nicht, wenn du dich völlig verausgabst und gestresst und krank zu ihm fährst. Natürlich hilft die Anwesenheit des eigenen Pferdes häufig beim Gesund werden. Das kenne ich auch sehr gut. Andererseits darf der Besuch beim Pferd dann selbst keinen Stress verursachen und du solltest auch nicht ständig all deinen Ballast beim Pferd abladen.

Die Übung:

Nimm dir etwas Zeit und tu dir selbst etwas Gutes.

Es müssen gar nicht die großen Dinge und Erlebnisse sein. Überleg dir einfach mal, was dich jetzt gerade glücklich machen würde. Und wenn es nur eine ganz kleine Sache ist, die du aber nur FÜR DICH tust!

Hier ein paar Inspirationen für dich:

- Mach einen Spaziergang
- Setz dich mit einem Tee auf die Terrasse
- Höre Musik und singe und tanze dazu
- Kümmere dich um deine Blumen
- Lies ein Buch
- Triff dich mit einer Freundin oder telefoniere mit ihr
- ...

Es geht nicht darum, was anderen gefallen könnte, sondern ganz allein um dich. Was macht dich glücklich?

Vielleicht machst du eine kleine Liste mit Dingen, die dich glücklich machen und dann versuch so oft wie möglich Dinge davon zu tun. Das setzt Glückshormone frei, die dem Stress entgegenwirken! :-)

Vergiss nicht:

Wenn du etwas Gutes für dich tust, tust du auch deinem Pferd etwas Gutes!

Was gibt dir ein gutes Gefühl? Mach dir hier eine Liste mit all deinen Ideen:

Nun suche dir 5 Punkte aus, schreibe sie in die Spalte ganz links und kreuze 1 Woche lang jeden Tag ab, welchen dieser Punkte du für dich getan hast:

Das tut mir gut:	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Wie geht es dir nach der Woche? Hat sich etwas verändert?

Wahrnehmen mit allen Sinnen

Pferde leben immer im Moment, im Hier und Jetzt. Wir dagegen sind ständig mit unseren Gedanken woanders. Wir denken an das, was wir gestern nicht geschafft haben, an den Einkauf, der nachher noch ansteht und an das Geburtstagsgeschenk, das wir noch bis nächste Woche besorgen müssen.

Kommt dir das bekannt vor? ;-)

Wenn du jedoch nicht im Hier und Jetzt bist, kannst du deinem Pferd nicht die volle Aufmerksamkeit widmen. Und im Gegenzug wird auch dein Pferd nicht mit seiner ganzen Aufmerksamkeit bei dir sein. Manche Pferde machen dann einfach ihr eigenes Ding und andere sind unsicher und schreckhaft, weil sie sich alleingelassen fühlen.

Du kannst dich jedoch mit einer ganz einfachen Übung erden und bewusst im Moment ankommen.

Die Übung:

Stell dich neben dein Pferd. Zwar geht die Übung auch überall sonst, aber ich finde es immer wieder faszinierend, welche Reaktionen man direkt von den Pferden gespiegelt bekommt, wenn man diese Übung macht!

1.) Was höre ich?

- Hörst du den Wind in den Bäumen?
- Das zufriedene Schnauben der Pferde?
- Zwitschern die Vögel?

Versuche nicht nur das Offensichtliche zu bemerken, sondern höre länger und ganz genau hin.

2.) Was fühle ich?

- Spürst du den Wind auf deiner Haut?
- Wie deine Füße den Boden berühren?
- Wie deine Kleidung auf deiner Haut liegt?

Lege nun deine Hände auf das warme und weiche Fell deines Pferdes. Spüre einfach nur, wie sich das Fell unter deinen Fingern anfühlt. Spürst du vielleicht sogar, wie sich deine Hände bei jedem Atemzug deines Pferdes auf und ab bewegen?

3.) Was rieche ich?

- Riechst du das Heu?
- Das frisch gemähte Gras?
- Vielleicht die regennasse Erde?

Die vermutlich schwierigste Übung, da wir dieses Sinnesorgan meist nur unbewusst nutzen.

4.) Nun öffne die Augen und frage dich, Was sehe ich?

Benenne die Dinge in Gedanken beim Namen, sieh auf den Boden um dich herum, auf die nähere Umgebung und was siehst du am Horizont?

Du kannst auch mal ganz bewusst auf die kleinsten Details eines Gegenstandes achten.

Du kannst diese Übung so lange ausführen wie du möchtest oder wie es nötig ist. Manchmal reicht es schon, wenn du dir ein paar Dinge in der Umgebung bewusst machst. Manchmal musst du jeden Teilschritt mehrfach durchgehen oder dich länger auf einen der Sinne konzentrieren, um wirklich im Moment anzukommen.

Notiere hier deine Erlebnisse. Was macht diese Übung mit dir? Wie reagiert dein Pferd darauf, wenn du sie in seiner Nähe durchführst:

Bewusst langsamer (er)leben

„Mach mal langsamer“

„Nimm dir doch mal Zeit für dich“

Kennst du diese Sprüche? Denkst du dann „Ich habe doch aber keine Zeit! Ich muss doch noch dies und das erledigen!“

Alles in unserem heutigen modernen Leben ist auf „Höher, schneller, weiter“ aus. Doch das hat nur zur Folge, dass wir alle das Gefühl haben ständig unter Zeitdruck zu stehen und gestresst durch die Welt rennen!

Die Übung:

Achte einmal ganz bewusst darauf, wie schnell du dich fortbewegst! Sei es zu Fuß, mit dem Fahrrad oder dem Auto.

Fühlt sich das gut an?

Erlebst du überhaupt bewusst, was du in dem Moment tust?

Wenn du das nächste Mal einkaufen gehst, nimm mal den Turbo raus und geh langsamer! Ja, du weißt genau was du besorgen willst und wo das in deinem Stamm-Supermarkt steht. Aber warum musst du deshalb durch die Gänge hetzen? Hängt dein Leben davon ab?

Wohl eher nicht. ;-) Und die zusätzliche Zeit ist gut investiert, glaube mir!

Du wirst entspannter sein und deutlich mehr sehen und erleben. Vielleicht kannst du den älteren Herrn, der an der Kasse nach dem Kleingeld sucht, verständnisvoll anlächeln, anstatt ungeduldig auf und ab zu wippen.

Vielleicht kannst du die Mutter mit dem quengelnden Kleinkind an der Kasse lächelnd vorlassen. Ihre Dankbarkeit wird dich auch glücklicher machen!

Und auch im Auto: wechselst du häufig die Spur? Ärgerst du dich, wenn der Fahrer vor dir nicht sofort mitbekommt, wenn die Ampel auf Grün springt? Warum? Weil du 3 Minuten früher am Ziel wärst?

Versuch es doch mal damit: tief durchatmen, lächeln und einfach mal ganz entspannt auf der rechten Spur im Verkehr mitschwimmen. Plötzlich kann es sehr entspannend sein, einfach mal eine Weile hinter einem LKW herzufahren und dabei Musik zu hören. Lass doch die anderen durch ihr Leben hetzen und sich aufregen! ;-)

Indem du dich zwingst, alltägliche Dinge langsamer zu erledigen, wirst du sie wieder bewusster wahrnehmen. Viel zu häufig hetzen wir nur so durch unser Leben ohne wirklich echten Zeitdruck zu haben! Mach dir das einmal bewusst und überlege was für dich wertvoller ist:

Gestresst und abgehetzt ein paar Minuten gespart zu haben (und das wofür?)

ODER

entspannt und zufrieden zu sein und dafür ein paar Minuten IN DICH investiert zu haben.

Zeitdruck reduzieren

In dem Zusammenhang gleich noch ein paar Worte zum Zeitdruck. Wenn wir wirklich Zeitdruck haben, ist der häufig hausgemacht. Entweder, weil wir den Wecker nicht 10 Minuten früher gestellt, den möglichen Stau nicht eingeplant oder uns einfach viel zu viele Termine in einen Tag gelegt haben.

Die Übung:

Versuch also einmal deinen Zeitdruck zu reduzieren soweit es möglich ist. Und dann lass einfach mal die Armbanduhr und das Smartphone im Sattelschrank, wenn du zu deinem Pferd gehst (Ausnahme: du gehst ins Gelände, dann bitte Handy mitnehmen!). Nimm dir Zeit für dein Pferd und „arbeite“ nach Gefühl und nicht nach Minuten. Es ist unglaublich entspannend einfach mal in den Moment hineinzuleben. Am besten gelingt das, wenn dein Pferd dein letzter „Termin“ an diesem Tag ist.

Positive Bilder

Du kannst nicht nicht denken. Ständig sind deine Gedanken irgendwo und meist nicht im Hier und Jetzt.

Bevor du zu deinem Pferd gehst, bist du da mit deinen Gedanken schon bei deinem Pferd oder noch im Auto, beim letzten Meeting oder schon beim Abendessen kochen?

Die Übung:

Wenn du das nächste Mal zu deinem Pferd gehst/fährst, versuch deine Gedanken zu fokussieren. Stell dich auf dein Pferd ein und darauf, was du vielleicht heute mit ihm vorhast. Male dir wunderschöne, positive Bilder vor deinem inneren Auge. Stell dir vor, wie sich dein Pferd freut, wenn es dich sieht. Wie gesund und wunderschön es aussieht, als es dir entgegenkommt. Stell dir vor was ihr gemeinsam machen wollt und male dir ganz genau aus wie toll es funktionieren wird und wie es sich anfühlt. Natürlich kannst du dir auch einen Plan B ausmalen, damit du vorbereitet bist, wenn irgendwas nicht so läuft wie gedacht.

Genauso wenig bist du gezwungen genau dies auch zu tun, wenn du bei deinem Pferd ankommst. Vielleicht fühlt sich der Spaziergang plötzlich nicht mehr richtig an. Das ist okay! Aber du bist mit deinen Gedanken bei deinem Pferd und nicht irgendwo anders.

Und durch die positiven Bilder in deinem Kopf, bist du gleichzeitig entspannt und gut gelaunt, was sich auch auf dein Pferd auswirken wird. ☺

Hast du Lust auf eine kleine Gedankenreise? Stell dir einmal deinen perfekten Tag mit deinem Pferd vor. Hier ein paar Anregungen:

Wie fühlst du dich? Wie ist das Wetter? Wie verläuft die Begrüßung? Was macht ihr zusammen? Wie fühlt sich das an?

Gemeinsames Nichts-Tun

Es hilft alles nichts?

Du kannst deinen Stress einfach nicht abschütteln, dein Pferd ist trotz allem hektisch und angespannt?

Bitte denk daran, dass diese Übungen kein Zaubermittel sind und all deinen Stress nicht von jetzt auf gleich verschwinden lassen können.

Aber je öfter du daran denkst sie anzuwenden, desto schneller und langfristiger werden sie dir helfen. Wenn du damit noch überfordert bist – mach dir keinen Stress! ;-) Nimm dir eine Übung, die dir besonders gut gefällt und versuche sie immer anzuwenden direkt bevor du zu deinem Pferd gehst!

Die Übung:

Und wenn du merkst, dass alles nichts hilft und du gestresst bei deinem Pferd ankommst, dann mach doch einfach mal NICHTS.

Im Idealfall lebt dein Pferd ja im Offenstall und hat genug Bewegung und Beschäftigung mit seinen Artgenossen. Du MUSST also nichts mit ihm tun.

Also mach doch einfach mal gemeinsam mit deinem Pferd „Nichts“! ;-)

Es ist schwieriger als es sich anhört, glaube mir.

Setz dich zu deinem Pferd auf den Paddock oder die Weide, vielleicht auch auf der anderen Seite des Zauns, wenn dir das lieber ist. Genieße einfach den Moment und die Anwesenheit deines Pferdes. Hänge deinen Gedanken nach, beobachte die Pferde oder schließ einfach die Augen und konzentriere dich nur auf deinen Atem.

Wichtig dabei: Habe keine Erwartungen an dein Pferd! Es muss nicht zu dir kommen oder irgendetwas tun.

UND: Akzeptiere es wie es ist. Mach dir keine Vorwürfe und ärger dich nicht über dich selbst. Es ist völlig okay, dass du deinen Stresslevel gerade nicht reduzieren kannst. Und es ist auch völlig okay, dass dein Pferd deshalb vielleicht nicht zu dir kommt oder selbst hektisch oder genervt reagiert.

Meditation

Stellst du dir unter meditieren einen Yogi vor, der im Schneidersitz auf einem Stein sitzt und den ganzen Tag nur „Ooohm“ sagt? Meditation ist dir viel zu esoterisch?

Genau das dachte ich auch lange Zeit, bis ich es einmal selbst ausprobiert habe. Und inzwischen weiß ich: es gibt unglaublich viele Arten von Meditation.

Meditieren bedeutet mit deiner ganzen Aufmerksamkeit im Moment zu sein!

Erinnerst du dich an die 1. Übung - Durchatmen und Lächeln? Oder an das Wahrnehmen mit allen Sinnen? Beide Übungen sind bereits eine Form der Meditation!

Die Übung:

Versuche dich an einer einfachen Meditation, indem du einfach ganz achtsam eine Tätigkeit ausführst. Wichtig dabei ist, nicht mit den Gedanken abzuschweifen. Bemerkst du, dass deine Gedanken abschweifen, lächle und lenke deine Aufmerksam sanft und entspannt zurück zu deiner Tätigkeit.

Hier einmal ein paar Beispiel-Tätigkeiten, die du für deine erste einfache Meditation nutzen kannst:

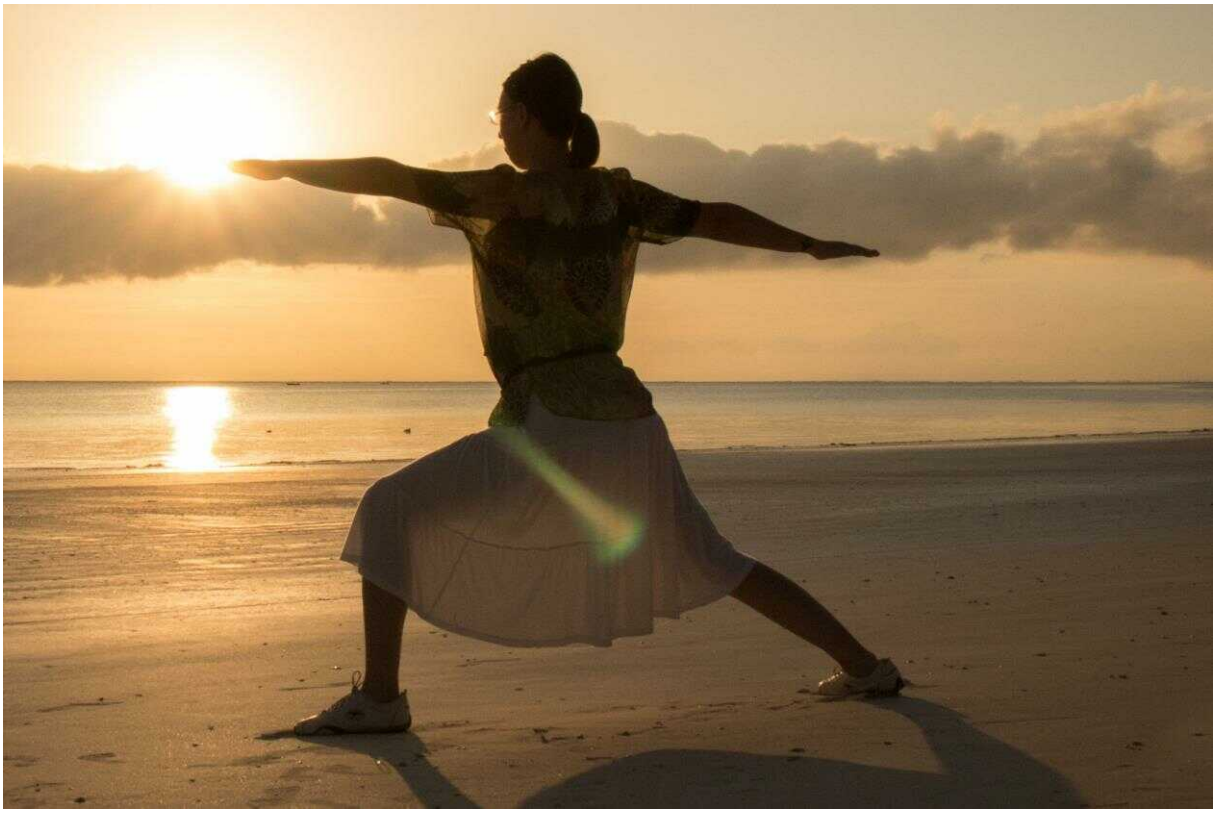
- Essen
- Paddock abäppeln / Ausmisten
- Staub saugen / Fenster putzen etc.

Eine andere gute Möglichkeit für den Anfang sind Geführte Meditationen (z.B. auf Youtube). Indem du einer Stimme zuhörst, die dir sagt, wie du atmen oder wohin du deine Aufmerksamkeit richten sollst, fällt es dir leichter nicht abzuschweifen.

Ausgleichssport

Jaja, ich weiß. Du möchtest natürlich jede freie Sekunde bei deinem Pferd verbringen. Mir erging es auch nicht anders. Aber als mein Eldur über die Regenbogenbrücke gegangen war und diese große Lücke hinterlassen hat, habe ich mit Yoga begonnen. Etwas, das ich schon immer mal ausprobieren wollte, aber irgendwie nie getan habe.

Heute, 1 Jahr später, könnte ich mir ein Leben ohne regelmäßiges Yoga gar nicht mehr vorstellen. Es tut mir einfach unglaublich gut – sowohl körperlich als auch mental und emotional! Da Stress bei mir ein großes Thema ist, habe ich mir auch extra einen Yoga-Kurs gesucht, bei dem es vor allem um Stressreduktion geht.



Es muss auch nicht unbedingt Yoga sein! Vielleicht musst du dich richtig auspowern, um deinen Stresslevel zu reduzieren? Überlege einmal, was dir Spaß machen könnte und dann buch einfach mal eine Probestunde. Vielleicht wirst du überrascht, wie gut dir so ein Ausgleichssport tut und wie positiv sich das wiederum auf die Beziehung zu deinem Pferd auswirkt!?

Welche Sportarten machen dir Spaß und was wolltest du schon immer mal ausprobieren?

Such dir 1 Sportart aus und google nach der Möglichkeit einer Probestunde in deiner Nähe. Wo und wann kannst du diese einmal ausprobieren, notiere es dir hier (und dann buche die Probestunde am besten sofort, bevor du es wieder verschiebst ;)).

Hast du es ausprobiert? Wie fühlt es sich an? Wie geht es dir danach?

Stress durch das innere „Teufelchen“

Sagt dein inneres Teufelchen auch ständig Sätze wie:

> „Aber ich muss mein Pferd doch bewegen! Sonst wird es krank! Sonst baut es ja nie Muskulatur auf! Ich muss doch etwas mit ihm machen…“

Die Liste ließe sich sicherlich endlos fortsetzen.

Wenn du mit diesen Gedanken zu deinem Pferd kommst, wird es wahrscheinlich nicht gerade begeistert sein. Für dein Pferd gibt es nur „Ich muss überleben. Ich muss fressen. Ich muss mich fortpflanzen. Ich will mich wohl fühlen. Ich will spielen.“

Ich gehe davon aus, dass du dein Pferd liebst und es nicht als Sportgerät ansiehst und dass du ihm ein halbwegs artgerechtes Leben in einer Herde im Offenstall ermöglichst. Versuche also dein inneres Teufelchen zu bändigen und mach dir bewusst, dass dein Pferd auch prima ohne dich zurechtkommt. Dein Pferd wird sich sicherlich darüber freuen einfach nur gemeinsam Zeit mit dir zu verbringen ohne dass du wirklich etwas mit ihm tust.

Und wenn es wirklich notwendig ist, dass du dein Pferd bewegst… Zum Beispiel aus gesundheitlichen Gründen. Dann versuche, dich in dein Pferd hineinzuversetzen und finde Möglichkeiten es zu motivieren. Denn nur, wenn es auch mit Freude dabei ist, werdet ihr langfristig Spaß an der Bewegung haben und dann auch erfolgreich sein.

An dieser Stelle eine kleine Anekdote von meinem Islandpferd Eldur.

Ich konnte und wollte Eldur aus gesundheitlichen Gründen über 1 Jahr lang nicht reiten und habe den Fokus viel mehr auf unsere Beziehung gelegt. In dieser Zeit hat er gelernt, dass er auch Nein sagen darf und ich seine Meinung akzeptiere. Longieren in allen Gangarten hat er trotzdem mit viel Freude mitgemacht.

Als ich dann mit dem Wunsch ankam, ihn nun fürs Reiten wieder anzutrainieren, hat Eldur plötzlich „Nein“ zum Longieren gesagt. Er ging nur noch einen geschlurften Schritt, keinen Trab, geschweige denn Galopp. Es hat gedauert bis ich begriffen habe, dass es meine Intention hinter dem Ganzen war, die ihn zu dieser Meinung gebracht hat. Denn plötzlich war es kein gemeinsamer Zeitvertreib mehr, sondern ICH wollte, dass er ORDENTLICH arbeitet, damit ICH bald wieder reiten kann!

Erst als ich diesen Gedanken ablegen konnte und es wieder als GEMEINSAME Aktivität und vor allem als Geschenk ansehen konnte, das ich nicht erzwingen konnte, hat Eldur mir wieder mit Freude einen ausdrucksstarken Trab und einen schön durchgesprungenen Galopp angeboten!

Was ich daraus gelernt habe und was ich dir nun mit auf deinen Weg geben möchte: Pferde lesen uns und unsere Absicht sehr genau. Und sie wollen nicht gezwungen oder in ihrer Meinung übergangen werden. Wir würden das auch nicht wollen! Wenn Bewegung also wirklich nötig ist, dann denk nicht „Da muss der jetzt durch“, sondern finde einen Weg euch beide zu motivieren, damit ihr beide Spaß daran habt. Und tu es FÜR dein Pferd und MIT deinem Pferd! ☺

Stress aus Angst vor Krankheiten

Pferde verstecken ihre Schmerzen solange es geht, um nicht von Raubtieren gefressen zu werden. Es gibt Pferde, die ihrem Besitzer ganz deutlich zeigen, wenn etwas nicht stimmt. Aber viele eben leider nicht. Wir, als ihre Besitzer, müssen daher ganz genau auf die kleinen Anzeichen achten, um rechtzeitig einen Experten kommen lassen zu können.

Doch genau das führt häufig zu Problemen. Wir achtsamen und liebevollen Pferdemenschen haben große Angst davor, dass es unseren Lieblingen schlecht gehen könnte und dass wir sie im schlimmsten Fall verlieren könnten. Je öfter unser Pferd also schon Krankheiten hatte, desto genauer gucken wir hin.

Ich kenne das selbst. Dieser besorgte Blick auf das Pferd, sobald man es zum ersten Mal am Tag sieht. Dann checkt man schnell ab – sind die Augen okay? Hat es eine Schmerzmimik? Läuft es vielleicht unrund?

Was muss sich unser Pferd denken, wenn wir es so mustern anstatt es fröhlich zu begrüßen? Ich habe selbst erlebt, wie ich mit diesem ständigen Mustern aus einem fröhlichen Pferd ein in sich gekehrtes, verunsichertes Pferd gemacht habe!

Damit genau das nicht passiert, habe ich ein paar Tipps für dich:

- Geh mit positiven Gedanken zu deinem Pferd. Stell dir vor, wie es dir gesund und fröhlich entgegenkommt!
- Begrüße es liebevoll und streichle es erstmal ganz in Ruhe
- Beim Streicheln und später beim Putzen kannst du nebenbei, mit weichem Blick nach und nach dein Pferd auf Symptome absuchen. Versuch deine Sorgen nicht auf dein Pferd zu projizieren. Bleib liebevoll und optimistisch.
- Mach öfters Bestandsaufnahme-Fotos von deinem Pferd unter möglichst gleichen Bedingungen, um Veränderungen zu erkennen.

Beispiel einer stressfreien „Stall“-Routine

Auf dem Weg zu deinem Pferd wirst du in der Regel noch an alles Mögliche denken. Versuche deine Gedanken jedoch bereits bewusst auf dein Pferd einzustellen. Stell dir vor, wie es dich fröhlich begrüßt und was ihr dann Tolles zusammen machen wollt. Befürchtungen sind hier genauso fehl am Platze wie Erwartungen. Denn beides wird dir nicht helfen mit Leichtigkeit und Freude mit deinem Pferd umzugehen. Also **wünsche** dir doch einfach einen perfekten Tag mit deinem Pferd und mal ihn dir in deinen Gedanken möglichst detailreich aus!

Im „Stall“ angekommen kannst du dir ganz bewusst Zeit lassen alles vorzubereiten (Futter, Ausrüstung bereitlegen etc.). So kannst du bereits entschleunigen und bewusst im Moment ankommen.

Atme noch einmal tief durch und lächle bevor du zu deinem Pferd gehst. Und zwar noch bevor dich dein Pferd sehen kann! Denn der 1. Eindruck zählt und bestimmt, wie dein Pferd auf dich reagieren wird.

Begrüße dein Pferd **liebevoll** und frag es, wie sein Tag war oder wie es ihm geht. Dabei kannst du es streicheln und **ganz nebenbei** einen Eindruck davon bekommen, wie es heute drauf ist (sowohl gesundheitlich als auch seelisch/emotional). Atme dabei tief in deinen Bauch und lächle! Mach die Übung „Wahrnehmen mit allen Sinnen“ um noch besser im Moment anzukommen!

Wie du auch beim Putzen achtsam und liebevoll mit deinem Pferd umgehen kannst, lernst du in meinem E-Book „5 Achtsamkeitsübungen beim Putzen, die dein Pferd lieben wird“. Dieses E-Book bekommst du kostenlos dazu, wenn du dich für meinen Newsletter auf www.jessica-freymark.de anmeldest. ☺

Fazit

Welche Übungen haben dir am besten gefallen? Welche haben dir besonders gut getan?

Welche Erlebnisse hattest du mit deinem Pferd, die du auf diese Übungen zurückführen konntest?

Wie geht es dir jetzt?

Ich hoffe dir haben die Entspannungsübungen geholfen und du konntest schon erste Veränderungen in deinem Umfeld und bei deinem Pferd feststellen.

Erzähle mir gerne davon. :)

Hast du noch Fragen oder möchtest mehr über Achtsamkeit mit Pferden lernen?
Oder möchtest du, dass ich dich und dein Pferd einmal fotografisch begleite?

Schreibe mir eine E-Mail an:

info@jessica-freymark.de

Wenn du mehr von mir lesen oder mehr zu meinen Angeboten erfahren willst, besuch mich auf:

www.jessica-freymark.de

oder auf meinen Social Media Kanälen

- Jessica Freymark – Glücksmomente mit Pferden
- jessica_freymark
- Jessica Freymark
- Jessica Freymark

Begegne deinem Pferd auf Augenhöhe
und erlebe echte Glücksmomente.

Ganz Liebe Grüße,

Deine Jessica

Dieses Workbook hilft dir dabei, deinen Alltagsstress zu reduzieren, wieder schneller zu entspannen und in deine Mitte zu finden.

Du lernst welchen Einfluss dein Stress auf dein Pferd hat und wie du mit praktischen und einfach umzusetzenden Übungen nicht nur selbst entspannst, sondern auch die Beziehung zu deinem Pferd verbesserst.

Das Workbook entstand erstmals im Rahmen der Anti-Stress-Challenge, die Jessica Freymark 2018 zum ersten Mal angeboten hat und die zum Zeitpunkt der Veröffentlichung schon über 300 Pferdemenschen helfen konnte.

<u>Über die Autorin:</u>

Jessica Freymark ist Fotografin und Bloggerin für achtsame Pferdemenschen. Bei ihren Fotografischen Begleitungen fängt sie mit viel Ruhe und Gelassenheit natürliche und ungestellte Glücksmomente zwischen Pferden und ihren Menschen ein: in Berlin/Brandenburg, aber auch auf Touren europaweit. Ihre Vision ist es Pferdemenschen zu einem achtsameren Umgang mit ihren Pferden zu inspirieren und sie auf diesem Weg zu unterstützen, ganz nach ihrem Motto:

„Begegne deinem Pferd auf Augenhöhe und erlebe echte Glücksmomente“