

# Leg dein Herz in deine Hände und deine Hände an dein Pferd

von Anke Recktenwald, Lehrerin für Feldenkrais Methode, Centered Riding® und Tellington TTouch®

Moshe Feldenkrais sagte: „Jede Berührung ist eine Information.“ Wir können uns jedes Mal bewusst entscheiden, welche Information wir geben. Überlegen wir unsere Intention schon vor dem Berühren, stellen wir schon Kontakt her, bevor wir wirklich den Körper spüren und gespürt werden? Allein der Gedanke, mein Herz in meine Hände zu legen, bevor ich Hand anlege, verändert die Information von der ersten Sekunde an. Achtsam mit anderen Lebewesen zu sein, ist eine Grundlage unseres Erfolgs mit der Tellington-Methode.

## Bewusst berühren

Wenn Linda Tellington-Jones beginnt mit einem Pferd zu arbeiten, ist es immer wieder faszinierend zu sehen, wie schnell sie das Vertrauen und das Interesse des Pferdes erhält.

Ihre Herangehensweise basiert auf Achtsamkeit, Respekt und Anerkennung. Vier Schritte gibt sie uns an die Hand, um den Zauber der Verständigung zu erreichen.

**Respekt:** Wenn ich mich dem Pferd nähere, strecke ich die Hand aus, mit dem Handrücken nach oben, sonst denkt es immer, es ist Futter. Es kann so mit seiner Nase Kontakt zu mir aufnehmen. Das ist so ähnlich, wie wenn ich einem Menschen die Hand gebe.

**Anerkennung:** Bevor ich das Pferd berühre, denke ich: Ich fühle mich geehrt, mit dir zu sein. Das Tier nimmt dies wahr. Und dieser Gedanke ist ein wichtiger Schritt, um mich in Herzkohärenz zu bringen.  
„Leg dein Herz in deine Hand und deine Hand dann ans Pferd.“

**Achtsamkeit:** Ich habe Augen und Ohren beim Pferd, ich achte auf alles, was es mir zeigt. Wenn ich seinen ganzen Körper berühre (Noahs Marsch), kann ich erkennen, wie viel Vertrauen es hat und schon die Grundlage für meine Arbeit schaffen.  
„Es ist wichtig das wir mit den Pferden flüstern, doch noch wichtiger ist es, ihr Flüstern zu hören.“

**Kommunikation:** Wenn ich mit einem Pferd arbeite, halte ich das Bild im Kopf: Steh mit deinen vier Füßen still am Boden und dreh dich zu mir um, um zu sehen, was ich tue. Wann immer das Pferd seinen Kopf zu mir wendet, halte ich mit der

Arbeit inne, und halte meinen Handrücken zu ihm, so dass es Kontakt aufnehmen kann.

Die Intention, der Gedanke, den wir in uns tragen, wenn wir berühren, ist ein wichtiger Bestandteil unserer Arbeit. In einem Kurs demonstrierte Linda an mir Noahs Marsch. Beim ersten Abstreichen meiner linken Körperhälfte spürte ich die Qualität ihrer Berührung und konnte die Form meines Körpers gut und mit liebevoller Aufmerksamkeit wahrnehmen. Zu der Zeit erklärte sie der Gruppe noch die Technik. Dann kam sie zu dem Schritt der Intention, und während sie erklärte, wie sie dem Körper Anerkennung, Liebe und Dankbarkeit entgegen bringt und mit einem liebevollen Lächeln im Gesicht meinen Körper abstrich, fühlte es sich an, als ob alle Zellen anfangen zu glitzern und zu leuchten. In dem Moment verstand ich, was unsere Intention bewirkt.

Achtsamkeit auf das, was wir tun, wie wir es tun, und was wir denken bei dem, was wir tun, verändert das Ergebnis unseres Tuns.

„Achtsam sein bedeutet, innere und äußere Vorgänge mit ungeteilter, entspannter Aufmerksamkeit zu beobachten und „das ganze Bild“ aufnehmen. Dabei basiert Achtsamkeit auf den folgenden vier Voraussetzungen:

**Bewusstheit:** Wir verlieren uns nicht in einer Tätigkeit, sondern sind uns bewusst, dass wir etwas Bestimmtes tun.

**Nicht abgelenkt sein:** Unsere Wahrnehmung wird nicht beeinträchtigt durch Grübeleien, Zukunftssorgen, Gefühle oder andere Störungen.

**Neutralität:** Wir beurteilen oder bewerten nicht das Wahrgenommene, auch wenn uns etwas bereits bekannt vorkommt und wir gerne auf Vorurteile oder Erfahrungen zurückgreifen möchten. Wir registrieren die Geschehnisse, ohne Gedanken oder Gefühle einzuklinken.

**Perspektivenwechsel:** Wir sind uns bewusst, dass unsere Sichtweise falsch, beschränkt oder einengend sein kann, weil Dinge aus unterschiedlichen Perspektiven betrachtet werden können“

Quelle u.a. Psychologie heute