

JENNY WILD & PEER CLASSEN

Horsemanship

lernen mit Jenny & Peer

DIE WICHTIGSTEN BASISÜBUNGEN

KOSMOS



JENNY WILD & PEER CLASSEN

Horsemanship

lernen mit Jenny & Peer

DIE WICHTIGSTEN BASISÜBUNGEN



KOSMOS



Inhalt

- 4 ZIEL DES BUCHES**
— ein Pferdemensch werden
- 5 Selbsterkenntnis und Pferdeverständnis
- 9 Was für einen Sinn machen Übungen?
- 11 Die etwas andere Art der Verständigung
- 14 Darf ich nicht mehr mit meinem Pferd reden?
- 15 Fokus, Energie, Raum und Timing (FERT)
- 23 Sicher oder unsicher?
- 25 Introvertiert oder extrovertiert?
- 27 Welches Equipment sollte ich benutzen?
- 28 **SPEZIAL** Das Halftern
- 30 ES GEHT LOS!**
— Praktische Übungen für Sicherheit
- 31 Führung übernehmen für Sicherheit
- 33 **SPEZIAL** Führung übernehmen
- 35 Die Privatzone
- 36 **SPEZIAL** Raum zum Pferd schaffen
- 41 Die „Jean-François-Übung“
.....
- 47 KOMMUNIKATION ERARBEITEN**
— die Grundübungen
- 48 Du bist gemeint – du bist nicht gemeint
- 50 **SPEZIAL** Du bist gemeint – du bist nicht gemeint
- 55 Die Checkliste



58 Desensibilisierung mit Gegenständen

61 **SPEZIAL** Desensibilisierung mit Gegenständen
.....

62 VERANTWORTUNG ÜBERTRAGEN — an dein Pferd

63 Das Zirkelspielprinzip

64 Das Neutral

65 **SPEZIAL** Das Neutral

69 Die Spiegelübung

71 Führen aus der Sattellage

72 **SPEZIAL** Führen aus der Sattellage

74 Führen aus der Sattellage – Herausforderungen

77 **SPEZIAL** Einfache Richtungswechsel einbauen

78 VORBEREITUNG — aufs freie Spielen

79 Gemeinsam frei sein

80 1. Bleib bei mir

84 2. „Komm mit“

88 **SPEZIAL** Die Richtung vorgeben
.....

90 SERVICE

91 Zum Weiterlesen

92 Register

94 Impressum

ZIEL DES BUCHES

— *ein Pferdemensch werden*



SELBSTERKENNTNIS UND PFERDEVERSTÄNDNIS

Was wünscht sich dein Pferd? Hast du dir diese Frage schon einmal gestellt? Falls ja, bist du auf einem guten Weg. Falls nicht, möchten wir dir sehr ans Herz legen, diese Frage mit zu deinem Pferd zu nehmen und wirklich herauszufinden, wie seine Wünsche aussehen könnten. Wenn du diese erkennst und dich ernsthaft bemühst, sie zu erfüllen, wird es dich sofort mit anderen Augen sehen. Dein Pferd wird sich im Gegenzug für dich und deine Ideen öffnen und beginnen, dir echtes Vertrauen zu schenken.

Es ist ein schwerer Schritt, denn die naheliegendere Aufgabe scheint immer zunächst darin zu bestehen, dem Pferd deine Ziele und Wünsche zu vermitteln. Doch ist er einmal getan, wirst du überrascht sein, wie gut es euch beiden mit dieser anderen Art des Umgangs gehen wird.

Viele Menschen haben das Ziel, an Pferden zu arbeiten, diese auszubilden und zu formen. Sie möchten das Pferd zu dem Partner machen, den sie sich wünschen, und legen sehr viel Zeit und Energie in Aufgaben, die häufig wenig mit Pferden und deren Empfinden gemein haben. In erster Linie geht es ihnen um die physische Ausbildung des Pferdes, die sicher wichtig ist, wenn die Hauptziele die körperliche Gesunderhaltung und das Reiten sind. Allzu oft werden dabei jedoch das Herz und die Seele des Pferdes außen vor gelassen oder im schlimmsten Fall sogar geschädigt. Dies führt in der Folge zu erheblichen Problemen für die Pferde, die dann auch Menschen an ihre Grenzen bringen.

Unsere Herangehensweise ist etwas anders und – wir müssen es leider zugeben – nicht wirklich einfacher. Wir werden dir nämlich

erklären, wie du an dir selbst arbeiten kannst. Also wie du lernen, verstehen und in dich hineinhören solltest, um für dein Pferd der Mensch zu werden, den es sich wünscht.

Wir hoffen, dass wir mit unserem Buch eine neue Sensibilität in dir wecken, welche dich dein Pferd ganzheitlicher sehen lässt: als soziales, denkendes und fühlendes Wesen.

So hoffen wir, eine Balance zu schaffen zwischen den physischen, mentalen und emotionalen Aspekten des Miteinanders.

Was für einen Effekt kann die Arbeit an dir selbst und ein anderer Blick auf dein Pferd für euch beide haben? Nun, wir haben es schon verraten: Dein Pferd wird dich wirklich wahrnehmen, es wird dir zuhören und besser und bereitwilliger auf deine Fragen antworten können. Diese Einstellung erweitert euer Spektrum ungemein und bringt



Was wünscht sich dein Pferd?



An sich selbst arbeiten kann man mit dem Pferd, aber auch ebenso gut für sich allein. Oder man verbindet das eine mit dem anderen: Wie wäre es denn mit Achtsamkeitsmeditation mit deinem Pferd?

viel mehr, als dem Pferd eine Handvoll Tricks beizubringen oder es gar zu zwingen, Dinge zu machen, die du dir von ihm wünschst. Auch wenn es sich nicht nach viel anhört, können wir dir garantieren, dass die Arbeit an dir selbst langfristig und auch bei anspruchsvollem physischem Training zu optimalen Ergebnissen führt. Eines von unzähligen Beispielen aus der Praxis haben wir gerade erst wieder bei einem unserer Kurse erlebt. Da es Jennys Geschichte ist, darf sie sie auch erzählen:

„Für mich ist es eines der größten Geschenke, dass ich bei unseren Kursen immer so viele verschiedene Pferde kennenlernen darf.

Ich liebe es, den ersten Kontakt zu knüpfen und den Pferden in kürzester Zeit vermitteln zu dürfen, dass ich ihnen zuhören und ihnen helfen möchte, wieder Sicherheit und Vertrauen zu finden.

Dieser Kurs war etwas anders, denn er war Teil einer Akademie und wir waren an diesem Wochenende die Dozenten. Es handelte sich um unser Modul „Pferde verstehen“, und so

haben wir die Zeit genutzt, mit den Studenten die Pferde wirklich wertefrei und ohne bestimmte Erwartungen zu beobachten. In der großen Reithalle war ein Roundpen aufgebaut und wir hatten uns um diesen verteilt. In der vorangegangenen Theorieeinheit hatten wir schon die unterschiedlichen Pferdetypen, deren Gemütszustände und woran man diese erkennen kann besprochen, und so hatten wir eine gute Basis fürs Beobachten.

Die Pferde haben wir alleine im Roundpen gelassen, damit nicht der Mensch direkt Einfluss auf ihr Verhalten nahm. Die ersten Pferde reagierten interessanterweise fast identisch. Sie schauten sich die gleichen Dinge an, äppelten und wälzten sich an denselben Stellen und nahmen nach einiger Zeit Kontakt zu den Menschen auf. Es fiel ihnen leicht, sich zu entspannen und mit ihrer Umgebung auseinanderzusetzen. Wir hatten gute Gelegenheiten und spannende Gespräche: Auf welche kleinen Zeichen sollte man bei den Pferden achten? Wie schnell kann der Zustand zwischen Sicherheit und Unsicherheit hin- und her switchen? Es war so interessant zu erleben, wie kleinste Zeichen der Pferde auf einmal große Bedeutung erhielten. Das letzte Pferd, welches diesen Vormittag in den Roundpen kam, war anders. Die Stute war sehr kopflos und rannte im Kreis. Sie konnte sich nicht wirklich beruhigen

und steigerte sich immer mehr in ihr Fluchtmuster hinein. Die Besitzerin erklärte, dass dies ein eher ungewöhnliches Verhalten für sie sei, aber in diesem Moment war es, wie es war. Wir nutzten auch diese Gelegenheit ein paar Minuten, denn die Stute zeigte sehr typische körpersprachliche Merkmale eines unsicheren, extrovertierten Pferdes. Da sich aber schnell herauskristallisierte, dass das Pferd alleine keine Möglichkeit erkannte, aus diesem starken emotionalen Zustand herauszukommen, einigten Peer und ich uns darauf, der Stute zu helfen. Dies bedeutete für uns auch eine gute Vorausschau auf die Fortsetzung des Kurses am Nachmittag, in welcher es eben genau um das Thema „Pferden helfen“ gehen sollte. Ich begab mich also in den Roundpen und begann, einfach ruhig auf einem Kreis, etwas weiter innen als die Stute, zu laufen. Es dauerte nur wenige Sekunden, bis sie mich ansah und zu mir kam. Sofort nahm ich jegliche Energie aus mir heraus und entspannte mich vollkommen. Da ich aber fühlte, dass sie lieber noch etwas laufen wollte, ging ich los und lief mit ihr im Schritt durch den Roundpen.

Sie schloss sich mir erleichtert an und blieb dicht bei mir. Ich konnte ihr in diesem Moment alles geben, wonach sie sich sehnte: innere Ruhe und Stärke, Verständnis, Bewegung und positive Führung. Ich hatte sie bei



Richtig zuhören und dem Pferd erklären, dass man es wirklich versteht, ...



... hilft ihm am besten sich zu öffnen, dir zu vertrauen und komplett zu entspannen.



Wertfrei beobachten kann man im Roundpen, aber besonders schön natürlich auf der Wiese.

Betreten des Roundpen nicht gescheucht, da dies in Pferden nur noch mehr Angst und Stress schürt. Ich war einfach nur da und bot mich an. Als sie die Entscheidung traf, zu mir zu kommen, erwiderte ich ihre Anfrage nach Hilfe mit der Antwort, dass genau dies mein Plan ist. Die Stute entspannte sich und vertraute mir so schnell, dass ich innerhalb von kürzester Zeit mit ihr herumlaufen, die Seiten wechseln, stehen bleiben, wieder loslaufen, zirkeln und einfach so unglaublich viel erfragen

konnte, ohne es ihr beigebracht zu haben. Wir konnten ganz selbstverständlich mit feinsten Signalen miteinander kommunizieren und aufeinander reagieren. Das war ein tolles Gefühl und versetzte die Studenten in Staunen. Alle hatten gedacht, dass wir den Pferden das freie Miteinander in wochen- oder monatelanger Arbeit antrainieren. In diesem Moment erkannten sie aber, dass das gar nicht notwendig war. Ihnen wurde bewusst, dass der Mensch einfach nur wissen muss, wie er dem Pferd Fragen stellen und auf seine Antworten oder Gegenfragen reagieren muss, und schon entsteht eine echte Kommunikation, bei welcher innerhalb von kürzester Zeit Gespräche erwachsen können, von denen viele Menschen mit ihren Pferden nur träumen können.“ Und genau hierum soll es in diesem Buch gehen. Es soll dir die Möglichkeit geben, aus Pferdesicht gesehen so gut und kompetent zu werden, dass ihr gemeinsam einen Weg beschreiten könnt, der euch Ziele und Wünsche erreichen lässt, von denen ihr vielleicht nicht zu träumen gewagt hättet. Das wirst du allerdings nur erreichen, wenn du tatsächlich anfängst, und zwar mit Üben!



Wenn sich das Pferd einem ruhigen und sicheren Menschen anschließen kann, ist dies eine große Erleichterung.

WAS FÜR EINEN SINN MACHEN ÜBUNGEN?

„Oh nein, schon wieder üben“, ist vielleicht deine erste Reaktion, wenn du das liest. Das können wir verstehen, beschwört es doch einige Bilder aus Kindertagen in uns hoch, die wir lieber vergessen möchten. Aber dass Übung den Meister macht, ist nicht nur eine abgedroschene Phrase. Selbst großes Talent befreit einen nicht von der Notwendigkeit, sich selbst, seinem Körper und auch seinen Geist zu formen, wenn Bewegungen

und Gedanken reibungslos und routiniert zusammenspielen sollen. Übungen helfen unserem Körper dabei, Bewegungsabläufe und Muskeln zu schulen, zu verinnerlichen, zu verstehen und immer einfacher umzusetzen. Irgendwann musst du nicht mehr darüber nachdenken, vieles passiert plötzlich automatisch oder wenigstens sehr viel besser und leichter als am Anfang. Du wirst merken, wie du das, was du machst,



Übung macht den Meister. Irgendwann musst du nicht mehr nachdenken und kannst dich auch in schwierigen Situationen auf deinen 7. Sinn verlassen.