

## 2.4 Der Knopf im Kopf – nichts geht mehr?

Kennt ihr das auch? Beim Training klappt einfach gar nichts, ihr macht zwei Schritte zurück, anstatt einen vor?

Habt ihr auch ab und zu einen „Knopf im Kopf“?

Jeder von uns kennt das. Im Alltag läuft es nicht rund, die Probleme überschlagen sich, man versinkt in Arbeit und weiß nicht mehr, wo man zuerst hinrennen soll – was man als erstes erledigen sollte.

Das ist der negative Stress, den wir nicht gebrauchen können, schon gar nicht im Stall, bei unserem geliebten Vierbeiner.

Ein Pferd braucht eindeutige Signale. Auch unsere unbewussten Signale, unser Denken und unsere Gefühlslage müssen klar und eindeutig sein.

Eigentlich liegt doch „das Glück der Erde auf dem Rücken der Pferde“. Was bringt uns also dazu, Stress beim Reittraining zu empfinden oder, noch schlimmer, Probleme und Sorgen von zu Hause mit in den Stall zu nehmen?

Oder ist es nicht vielleicht so, dass wir den Stress von zu Hause im Kopf haben und deshalb das Training mit dem Pferd plötzlich nicht mehr klappt?

Stress hat im Stall und beim Pferd einfach nichts verloren.

Auch nicht der Stress im Kopf, den wir von zu Hause mitnehmen, den übertragen wir nämlich auf unsere Pferde, die sofort spüren, wenn eine geistige oder körperliche Anspannung vorhanden ist. Gut, in der Theorie wissen wir das ja schon lange, aber manchmal häufen sich die Probleme oder Sorgen und die dann abzustellen kann echt schwer sein. Vielleicht hilft es schon ein bisschen, sich dessen bewusst zu sein?

Tipps:

- Auf dem Weg zum Stall Gute-Laune-Musik hören – ruhig laut und auch laut mitsingen
- Alltagsorgen bewusst hinter sich lassen
- Positiv denken – an schöne Dinge und an Erfolge aus der Vergangenheit
- Zu Hause: Sonne tanken – raus in den Garten/kurze Auszeiten gönnen
- Im Stall: kein Training – sondern nur ins Gelände oder locker vorwärts-abwärts reiten
- Private Probleme annehmen und positiv sehen – Weiterentwicklung?
- Bewusst ruhig atmen – runterkommen
- Innere Balance wiederfinden

Seine innere Balance wiederzufinden ist manchmal aber leichter gesagt als getan und kann mitunter etwas dauern – umso wichtiger ist es, die Sorgen, die man hat, nicht mit zum Pferd zu nehmen. Es ist sogar ziemlich unfair, die eigenen Sorgen dem Pferd aufzuhalsen oder vielleicht sogar gereizt zu sein im Stall – das geht gar nicht!

Machen wir uns doch einfach wieder bewusst, was für wunderbare Stunden wir beim Reiten erleben dürfen und schon allein der Kontakt zu unserem Pferd ist ein Ausgleich für unsere Seele.

Weg mit dem Knopf im Kopf!

Im Stall angekommen jeglichen Alltagsstress raus aus dem Kopf.

Die Probleme können warten und sind in drei Stunden auch noch vorhanden.

Erst einmal den Duft von frischem Heu und von seinem Pferd einatmen und runterkommen. Sein Pferd streicheln, ja vielleicht sogar massieren, einfach die Zeit und Ruhe mit dem Pferd genießen.

Und Kopf hoch: Nach dem Gewitter kommt immer wieder die SONNE raus – alles hat seinen Sinn...

