



Das Glück der Erde
liegt auf dem Rücken
der Pferde.

PARTNERSCHAFT PFERD

„Das Glück der Erde liegt auf dem Rücken der Pferde.“ Wer kennt diesen Spruch nicht?

Dieses Glück darf ich leben mit all meinen Pferden. Es sind Momente der bedingungslosen Liebe! Doch die Liebe alleine ist kein Garant dafür, dass ich nicht auch Fehler mache.

Die Partnerschaft zu meinem Pferd ist mehr als Liebe. Ich darf mit ihm wachsen, mich entwickeln, ich lerne nachzudenken und nachzugeben, achtsam und aufmerksam zu sein. Ich darf mutig und selbstreflektiert diese wertvolle Zeit genießen und wertschätzen. Ich muss die Partnerschaft pflegen und stärken, muss sie ausbauen und bekräftigen, täglich an ihr arbeiten, damit es mir und meinem Pferd gut geht!

Mein Pferd ist ein Geschenk auf Zeit.

Das Pferd ist individuell, lebendig und unbelastet. Ich habe Verantwortung für sein Wohlbefinden, ich trage Verantwortung für meine eigenen Emotionen. Niemals dürfen Emotionen das Vertrauen und den sportlich-fairen Umgang miteinander zerstören! Niemals ist ein Pferd ein Werkzeug oder ein Sportgerät, von dem ein persönlicher Erfolg abhängt! Ein Pferd ist ein Lebewesen mit all seinen Bedürfnissen und Emotionen. Dem Tennisschläger, Fitnessgerät oder Volleyball sind deine Angst, Wut und Ärger egal. Dem Pferd nicht!

Mein Pferd hat das Recht, emotional glücklich zu sein.

Meine Emotionen übertragen sich energetisch auf mein Pferd, die Gefühle meines Pferdes spiegeln sich energetisch auf mich. Mit Emotionaler Intelligenz gehe ich reflektiert mit meinen eigenen Emotionen um, nutze sie für unsere Partnerschaft und nicht gegen sie. Es ist ein täglicher Prozess, nicht immer einfach und manchmal auch schmerzhaft für meinen Verstand. Es lohnt sich; ich lerne, das Vertrauen des Pferdes nicht durch meine negativen Emotionen zu zerstören.

Mein Pferd ist es mir wert, an mir zu arbeiten. Mein Pferd ist mein wertgeschätzter Partner.

Links: Das Glück sind Momente der bedingungslosen Liebe.

Re. o.: Mein Pferd ist ein Geschenk auf Zeit.

Re. u.: Mein Pferd hat das Recht, emotional glücklich zu sein.



Schlüssel 2

DIE GEDANKEN

DER VERSTAND

Der Verstand kontrolliert dich – wer kontrolliert den Verstand?

Der Verstand ist von Natur aus denkfaul.⁴⁶ Er liebt die Sicherheit und Struktur und mag sich nicht ständig neu entscheiden oder etwas neu bewerten. Er sucht lieber unentwegt alte Erinnerungen. Bei guten Erinnerungen gibt es selten Probleme. Es sind die negativen Erinnerungen, die den Verstand blockieren. Wir zergehen in Selbstmitleid, entwerten uns selbst, als dass wir aktiv unsere Situation ändern. „Alles schlecht“, sagt der Verstand. „Veränderungen? Alle schlecht, per se“, sagt der Verstand. Es könnte für ihn ja anstrengend werden. Er lehnt als erste Reaktion neue Aspekte erst einmal ab. Deshalb bleibt der Mensch lieber bei Altgewohntem.

Wie geht dein Verstand mit der folgenden Lösungsfindung um? Verbinde die neun Punkte durch vier gerade, zusammenhängende Linien, ohne den Stift abzusetzen.



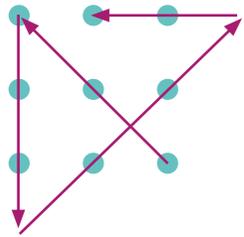
Das 9-Punkte-Modell
nach Watzlawik,
Weakland, Fisch (2009)

Bei den meisten Menschen sucht der Verstand die Lösung innerhalb des vom Unterbewusstsein gebildeten Quadrats um alle Punkte herum. Diesen Rahmen will der Verstand nicht verlassen. Für eine Lösung ist aber ein Perspektivwechsel notwendig. (Lösung auf nächster Seite.)

Das Fatale daran ist, dass der Verstand auf alte, längst nicht mehr sinnvolle Verhaltensweisen zurückgreift, wenn er zum Lösen einer Situation keine neuen Verhaltensmuster zur Verfügung hat. Dabei hat der Verstand eigentlich immer die Wahl, ob sein Verhalten ein günstiges oder ungünstiges ist, ob es eine gute oder eher hinderliche Angewohnheit ist, ob es in der Situation angebracht oder eher unangebracht ist.

Eine erwachsene Reitschülerin sprang zum Beispiel regelmäßig von ihrem Pferd ab, wenn sie sich beleidigt fühlte und drückte mir ihr Pferd mit dem Satz in die Hand, wenn ich so kluge Tipps hätte, dann könne ich es ja mal vormachen. Ihr Muster aus der Kindheit war: beleidigt sein und schmollen. Eine andere Reiterin fing grundsätzlich an zu weinen, wenn wir eine neue Aufgabe, neue Situationen oder Lektionen erarbeiten wollten. Sie hatte gelernt, wenn sie nur hilflos genug war und weinte, musste sie die Aufgabe nicht erfüllen. Diese Einstellung wurde zu einem Muster bis weit ins Erwachsenenalter hinein. Sie war 49 Jahre alt!

⁴⁶ Vgl. Damasio (2011), S. 134.

Lösung Punkte-
modell

Der Verstand liebt Dinge, weil er sie gewohnt ist. Wie schaffe ich es, dass er sie tut, weil sie angebracht sind? Schwierig, aber machbar. Seit unserer Kindheit bewertet er unsere Erlebnisse und zieht Schlussfolgerungen daraus. Er gibt den Dingen im Leben eine Bedeutung, schafft sich ein kleines Universum, eine eigene Welt, eine eigene Wahrheit und eine eigene subjektive Sicht auf die Dinge. Nur allzu gerne glaubt der Verstand, sein Universum sei identisch mit dem der anderen Mitmenschen. Ist es nicht! Er glaubt es nur!

In seinem Universum ist er Mittelpunkt. Das ist richtig. Dort ist er Bewusstsein und Gehirnzentrale schlechthin, Führer über die eigene Existenz. Dabei unterliegt er bereits hier seiner wohl gravierendsten Märchengeschichte. Das Unterbewusstsein ist es, das aus der Summe der Erfahrungen dafür sorgt, ob ein Plan des Verstandes umgesetzt wird oder nicht.⁴⁷ Planen kann der Verstand so lange wie er will; ob wir es dann auch tun, liegt an den Emotionen.⁴⁸

Der Gedanke daran, etwas zu tun, erzeugt ein unangenehmes Gefühl. Das ist dann auch meistens der Grund, dass wir es unterlassen. Negative Gefühle haben uns die Entscheidung abgenommen. Du darfst dir bewusst werden über diesen unterbewussten Ablauf. Es waren deine Gefühle, die dich abhielten. Nicht dein Verstand. Der Verstand kann die Emotionen nicht kontrollieren. Emotionen lassen sich nur steuern – durch Hormone, nicht durch logisches Denken.

Warum muss ich etwas über meinen Verstand wissen? Damit ich und mein Verstand verstehen, was die Emotion mir sagen will und damit ich verstehe, wie mein Verstand mich im Stich lässt, wenn ich Stress, Angst oder Ärger empfinde.

Der Verstand vergleicht alles, was er hört mit seinen bisher gemachten Erfahrungen, Kindheitseinstellungen, Glaubenssätzen und Überzeugungen und prüft, ob es für ihn wahr ist. Er bewertet, urteilt und verurteilt. Und darin liegt die Krux. Einmal auf irrationalem Weg fertig geurteilt, lässt sich der Mensch nur selten (oder nur sehr mühsam) von seiner Entscheidung oder Meinung abbringen. Er glaubt, was er denkt. Er glaubt es nicht nur, er ist sogar überzeugt! Es kann gar nicht anders sein!

Was hat der Verstand wohl damals zu der Erfindung des Rades gesagt? Oder des Telefons, des Autos, des Fernsehers? Es gibt so viele Entwicklungen, die irritierend auf den Verstand sind. Hybrid-Unterricht, Facebook, TikTok, Gendern sind für den einen oder anderen Verstand aktuell auch eine Irritation. Sie muss uns aber nicht abhalten, es trotzdem zu nutzen. Es mag irritierend sein, aber es gibt immer eine Erklärung für „Alles“ und für „Nicht-Alles“. Mal angenommen, dein Verstand müsste irritierende Dinge nicht werten, wie ist es dann für dich? Was würde sich verändern, wenn du versuchst mal nicht zu bewerten? Re-Learning ist das Schwierigste für

mich, weil ich irgendwann glaube, alles zu wissen. Wie ist es bei dir? Darf ich ehrlich fragen? *Kennst* du alles schon? Oder *kannst* du alles schon?

Der Verstand zieht also für sein Leben gerne Schlussfolgerungen. Geschichten reichen ihm völlig aus. Er muss sie gar nicht selbst erlebt haben. Das Hören einer Geschichte genügt. Daraus zieht er mal wahre, mal eher ungünstige Schlussfolgerungen. Die Ungünstigen sind mit negativen Emotionen besetzt. Seine Prämisse: Überleben, egal wie es mir emotional geht! Dinge, die er nicht wahrhaben will, leugnet er schlicht. Probleme, die an ihm liegen sollen? Fehlanzeige! Ausblenden, für bedeutungslos erklären, für nicht lösbar darstellen, oder einfach so tun, als wäre es nicht da, das ist seine Stärke. Vielleicht kennst du solche typischen Antworten: „Das habe ich noch nie gekonnt“, „Ich war noch nie pünktlich“, „Ohne mich läuft es einfach nicht“, „Ich kann einfach nicht nein sagen“, „Keiner außer mir kann das“, „Ich kann einfach nicht anders“. Irgendwie tut er so, als sei er blöd oder hyperschlau. Nur lösen diese Sätze keine Probleme. Im Verstand wirkt ein situationsflexibler Virus: das „Ich-will-aber-nicht-Syndrom“.



Wenn jede Handlung als Erinnerung abgespeichert wird und der Verstand lieber auf sie, statt auf neues Verhalten zurückgreift, wie überliste ich ihn dann? „Ganz einfach: Mache neue Handlungen, neue Erfahrungen!“ – „Das ist ja einfach. Ok, ich versuch’s.“ – „Nein, tu es!“ Manches wird für dich unangenehm werden und es muss dir auch nicht gefallen. Dir wird der folgende Gedanke bei aufkommenden Widerstand helfen: Interessant, wie dieser Mensch das sieht!

Der Mensch braucht emotionalen „Druck“, damit etwas Neues in ihm entstehen kann. Das ist für den Verstand erst einmal unangenehm und er wehrt sich: „Mit mir nicht!“ Er wird die lieb gewonnenen Gewohnheiten verteidigen, als ginge es um Leben oder Tod. Unter Druck formen sich die neuronalen Strukturen in unserem Gehirn um. „An manchen Stellen verschwinden Ausläufer, anderswo wachsen neue Dendriten.“⁴⁹ Ich mag Druck übrigens auch nicht! Ich zicke rum und finde das stressig, aber ich mache es trotzdem. Es ist ein Prozess, und ja, der ist anstrengend. Dabei müssen

Handy auf dem Pferd ist für manch einen Verstand heute noch irritierend. Die Ablenkung sorgt tatsächlich für eine vermeidbare Gefahrenquelle.

⁴⁷ Das Überbewusstsein ist ebenfalls eine Instanz, die Prozesse anregt, die außerhalb des Verstandes liegen. Wir schauen uns hier nur das Unterbewusstsein näher an.

⁴⁸ Vgl. Roth (1995), zitiert nach Wassmann (2010), S. 74.

⁴⁹ Klein (2012), S. 76.



Tipps für den Verstand auch vom Pferd. Du bist nicht dein Verstand, du hast ihn nur.

Wissenswertes zum liebevollen Umgang mit dem Verstand:

1. Der Verstand *will* recht haben über das, was er geschlussfolgert hat. Es funktioniert ja schließlich. Er hat bis heute überlebt und das ist Beweis genug.
2. Der Mensch *ist* lieber im Recht als im Unrecht.
3. Der Verstand *muss* recht haben.
4. Wenn der Verstand Unrecht hat, stirbt er.
5. Folglich: Im Unrecht stirbt der Mensch.
6. Das glaubt zumindest der Verstand.
7. Ich bin nicht mein Verstand. Mein Verstand ist mein Berater. Auch er kann mal falsch liegen.
8. Neubewertungen helfen meinem Verstand, meinem Pferd und mir.

wir doch nur eine einzige Sache lernen: Emotionale Intelligenz!

Unsere Gedanken werden zu unseren Erfahrungen. Denke ich immer wieder das Gleiche und mache die gleichen Erfahrungen, wird es zur Gewohnheit. Irgendwann verselbstständigt sich die Gewohnheit und der Verstand hinterfragt nicht mehr. Ich handle aus Gewohnheit: „Das war schon immer so.“ Der Verstand will nichts ändern. Er hat bis heute mit seinen Strategien überlebt. Kommt dir das bekannt vor, wenn der Verstand sich bestätigt fühlt: „Siehst du, hatte ich doch Recht!“ Er will einfach immer Recht haben. Nahezu jeder Ratsschlag läuft ins Leere. Das arme Pferd!

Wer kontrolliert, bewertet und überprüft eigentlich den Verstand? Ich bin ja nicht der Verstand. Ich habe ihn nur. Sei du es, der ihn kontrolliert!

DIE GEDANKEN

Egal, ob du denkst du kannst es oder du kannst es nicht, du wirst Recht bekommen.⁵⁰

Gedanken sind Energie. Gedanken werden zu Worten. Worte gestalten unsere Wirklichkeit. Die Wirklichkeit ist unsere eigene Sicht auf die Welt. Diese Sicht gibt es kein zweites Mal. Nirgendwo. Dein Leben repräsentiert immer deine Gedanken. Sind die Worte oder Gedanken erst einmal gesagt oder gedacht, werden sie zur Wirklichkeit.

Unser Denken ist die Ursache von allem. Der Gedanke wird in die Tat umgesetzt, jeder Gedanke formt Materie. Von der Erfindung bis zum fertigen Produkt, von der Fantasie bis zum Buch, von der Planung bis zur Familie, von dem Willen bis zum Spitzensportler, von der Reitlehre bis zu olympischen Titeln.

Wie ändere ich meine Gedanken?

Alles, was wir brauchen, ist bereits in uns: Gefühle! Negative Gedanken stehen uns häufig im Weg. Wie möchte ich mich denn fühlen? Nutze ich bewusst meine Gedanken, die mir Kraft und Energie geben, kann ich positive Emotionen erzeugen, denn jeder Gedanke bindet eine Emotion. Jede Körperbewegung, jede Handlung produziert eine Emotion. Ändere ich die Gedanken, ändere ich die Handlung, ändere ich den Körper, ändere ich die Emotion. Jede meiner körperlichen Bewegungen erzeugt eine Erinnerung, die mit ganz bestimmten Gedanken verknüpft wird. Wenn ich jetzt diese Bewegung verändere, erzeuge ich andere Erinnerungen und damit auch andere Gedanken. Umgekehrt geht es auch: Denke ich anders, kann ich anders handeln, mein Körper folgt den Gedanken, wie es zum Beispiel beim Visualisieren und im Mentaltraining der Fall ist. Egal, wo ich beginne, beides folgt dem anderen. Das ganze System ist miteinander verbunden. Alles schwingt, alles ist in Resonanz.

Gedanken haben solange Macht über uns, bis wir sie loslassen: Ich habe dich gehört, lieber Gedanke, liebe Stimme, schön, dass du was zu sagen hast. Nun kannst du aber wieder gehen. Die Verknüpfung von Emotion und Gedanke muss wieder getrennt werden. Ich bin nicht der Gedanke. Ich habe ihn nur. Ich übernehme Verantwortung für meine negativen Gedanken und überwinde meine Gewohnheiten. So ändere ich mein Energiesystem!

Was kann ich tun, wenn der Verstand sich wehrt? Es liegt in der Natur des Menschen, neugierig und erfinderisch zu sein. Keine Verantwortung zu übernehmen ist nicht angeboren. Wir übernehmen keine Verantwortung erst dann, wenn viele negative Erfahrungen uns immer und immer wieder davor warnen.

Wir lernen durch Wiederholen und durch mehrmaliges Aussprechen. Wenn wir nun grübeln, vergessen wir sinnbildlich das Sprechen. Wir vergessen das TUN! Wir

⁵⁰ Henry Ford (Quelle nicht definiert).

hängen bei irrationalen, negativen Gedanken fest, verbrauchen Ressourcen und können unsere Energie nicht mehr auf die Erfolg versprechende Handlung legen. Wir sind blockiert. Die negativen Emotionen hinter jedem einzelnen Gedanken setzen unsere intellektuelle Fähigkeit einfach, aber wirksam, außer Kraft. Wir vergessen schlicht, dass nur positive Emotionen Lösungsgedanken anregen. Es sind die positiven Emotionen, die die positiv abgespeicherten Erinnerungen aufrufen, produktive Denkprozesse anregen und effizientere Lösungen finden. Wir haben Zugang zu unseren inneren Ressourcen. Ärger, Angst und Stress führen nicht dazu, dass der Mensch produktiv sein kann!

Tipp: Beobachte deine automatischen Gedanken. Wie bist du unterwegs? Lösungsorientiert? Wie denkt es dich denn heute?⁵¹

LOGISCHER DENKFEHLER⁵²

In Stresssituationen begehen Menschen logische Denkfehler. Vielleicht hast du den einen oder anderen Denkfehler bei jemand anderem erlebt oder vielleicht sogar selbst mal gemacht:

1. **Willkür:** Der Verstand zieht Schlüsse ohne genügend Beweise.
2. **Personalisierung:** Alles ist meine Schuld, ich bin schlecht.
3. **Übergeneralisierung:** Glaubenssätze werden auf andere Situationen übertragen.
4. **Wahrsagen:** voreilige Schlüsse ziehen
5. **Dichotomes Denken:** Alles-oder-Nichts-Denken, entweder-oder
6. **Absolutistisches Denken:** immer, nie, alles, jeder, alle, müssen
7. **Katastrophendenken:** negative Überbewertung, an das Schlimmste denken
8. **Gedankenlesen:** Ich weiß, was du denkst.
9. **Selektive Wahrnehmung:** Einzelnes wird wahrgenommen, anderes nicht.
10. **Emotionale Schuldzuweisungen:** Andere sind schuld, dass es mir schlecht geht.
11. **Der Verstand hat immer Recht:** Es muss so sein, wie ich es erlebe.
12. **Emotionale Beweisführung:** Emotionen als Beweise für die Richtigkeit der Annahme anführen
13. **Übertreibung oder Untertreibung:** von Ereignissen, Erzählungen, Ergebnissen, Erlebnissen
14. Der Glaube, jemanden mit und unter emotionaler Gewalt und/oder psychologischen Spielen ändern zu können.

All die logischen Denkfehler lösen negative Emotionen aus. Es gilt, sie zu finden, denn sie sind meistens nicht objektive Realität. Sie sind emotionales Chaos. Denke Gedanken, die dir Kraft geben, dir nützlich sind, dir Energie geben. Wenn du keine findest, dann denke wenigstens neutral.

Stelle dir vor, *du* hast auf *deiner* Stallgasse den blödesten Boxennachbarn im ganzen Universum oder den strengsten Richter von allen gerade in *deiner* Prüfung oder die schlimmsten Lästermäuler stehen immer nur bei *dir* an der Bande. Denkt es dich schon? Du kannst das Szenario neu aufstellen. „Es sind nur Gedanken, und Gedanken lassen sich verändern.“⁵³ Du könntest denken: Der Boxennachbar hat sicherlich auch Stärken. Die finde ich jetzt mal heraus. Der Richter steht auf der Liste meiner Prüfung, weil er dafür qualifiziert ist. Die Damen stehen an der Bande, weil ich ihr Interesse geweckt habe und sie sicher etwas von mir lernen wollen. Wenn das nicht hilft, kannst du dir vorstellen, diese unangenehmen Personen in ein strahlendes, gleißendes Licht zu setzen; beobachte, wie das helle Licht immer stärker wird. Beschreibe das Licht. Wie strahlt es? Ist es weiß strahlend? Warm strahlend? Dein Gesicht wird sich aufhellen. Überstrahle einfach unangenehme Gedanken über eine Person mit diesem Bild.

Mit jedem anderen Gedanken kann ich andere Wirkungen erzeugen. Je mehr ich zum Beispiel an etwas denke, um es zu vermeiden, desto mehr fokussiere ich meine Energie darauf und ziehe es an.⁵⁴ Ich bin nur noch damit beschäftigt zu kontrollieren, es nicht zu denken oder nicht zu tun. Ähnlichen Effekt hat auch das Unterdrücken eines Gedankens. Je mehr ich nicht denken will, desto mehr denke ich. Ich kenne das beim Einschlafen. Es denkt mich stundenlang. Was ich mache? Ich habe schon alles versucht. Vom Atmen bis zur Gedankenreise, bis zum progressiven Muskeltraining, über Aufstehen oder Wachbleiben bis zu einem simplen Tool, das für mich funktioniert. Ich sage der inneren Stimme: Loslassen! Ich lasse dich los. Manchmal muss ich es sanft zwei-, dreimal wiederholen, bis es klappt. Ich fühle dabei Leichtigkeit in mir. Es funktioniert, ich schlafe gedankenfrei ein.



Unser Denken ist die Ursache von allem.

⁵¹ Jens Corrsen (Quelle unbekannt).

⁵² Begriff modifiziert nach Aaron Beck: kognitive Verzerrungen. Vgl. Beck et al. (2010), S. 44 f., 295f.; Clark & Beck (2014), S. 52 f.; Ives (2013), S. 79 ff.

⁵³ Hay (2014), S. 189.

⁵⁴ Vgl. Hayes, Strosahl, Wilson (1999), zitiert nach Ciarrochi & Godesell (o.J.), S. 85.

BESTANDSAUFNAHME

Wie schaut dein Leben im Allgemeinen und mit deinem Pferd im Besonderen gerade aus?

Wie schaut es aus in den Bereichen Beziehungen, Familie, Geld, persönliche Entwicklung, Umfeld, Arbeit, materieller Besitz, Sport, Ziele, Pferd, Körper, Gesundheit? Bist du zufrieden oder könnte es besser sein?

Vielleicht sind dir jetzt Gedanken, Gefühle, Bedenken, vielleicht auch Sorgen in den Sinn gekommen? Vielleicht bist du aber schon rundum glücklich und zufrieden, kannst bereits geben, ohne zu nehmen, hilfst deinen Mitmenschen oder unterstützt die Umwelt und dein Umfeld?

Wie ist es denn jetzt wirklich? Was ist dir in deinem Leben nützlich, und was kann weg? Was raubt dir Energie?

Bei mir ist das klar: Meine negativen Gedanken und Emotionen können allesamt weg! Am liebsten will ich sie verbannen aus meinem Leben. Irgendwie hindern sie mich daran, meine Ziele zu erreichen. Ich jammere stattdessen viel lieber, was ich noch nicht habe und beneide die anderen für die Dinge, die sie schon haben. Andererseits traue ich mich auch nicht, um Hilfe zu fragen. Entweder weil ich infrage stelle, ob derjenige wirklich hinter mir steht, wenn ich ihn brauche oder weil ich Bedenken habe, dass mir jemand in den Rücken fallen könnte, wenn ich mich auf ihn einlasse.

Bestandsaufnahme I



Was hindert mich, genauer hinzuschauen in mein Emotionschaos? In meine negativen, inneren Überzeugungen und Glaubenssätze? Vielleicht habe ich Angst, dass mein Selbstbild den Erkenntnissen nicht standhält. Vielleicht ist das aber auch nur eine Geschichte meines Verstandes.

Meine Vision ist es, dass keine negative Emotion, weder meine noch die eines anderen Menschen, die Verbindung zu meinem Pferd unterbrechen oder zerstören darf. Und dafür gehe ich los. Dafür beginne ich bei mir. Ich schaue hin.

SELBSTBILD, FREMDBILD, IDEALBILD

„Wer bin ich und wenn ja, wie viele?“¹³²

Das **Selbstbild** besteht aus der Selbstliebe, der Selbstvorstellung und der Selbsteinschätzung. Es ist das subjektive Bild, das ich über mich selbst habe, meine Wahrnehmung über mich. Diese Bewertung bekomme ich durch mich selbst und durch die Bewertung anderer über mich. Auffassungen, die andere über mich haben, werden zu meinen eigenen, ich richte mich danach, verinnerliche sie und lebe dann danach. Jetzt das Gute: Das Selbstbild ist jederzeit durch mich selbst anpassbar.

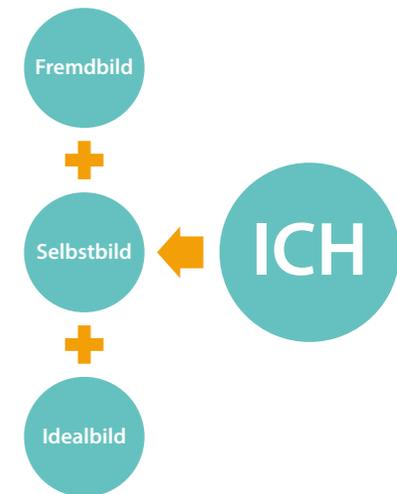
Das **Fremdbild** ist das subjektive Bild, das andere über mich wahrnehmen. Jeder strebt ein positives Fremdbild an und will im Außen als besonders gut, schlau, talentiert, begabt dastehen. Wir verhalten uns so, wie wir glauben, dass andere über uns denken. Es steht zwar in direkter Wechselwirkung zum Selbstbild, stimmt mit ihm aber nicht überein. Es spielt sich alles nur in unserem Verstand ab.

Das **Idealbild** ist das Bild, wie ich gerne sein möchte, wie ich auf andere wirken möchte. Das Idealbild stimmt meistens nicht mit dem Selbstbild überein. Wir lernen, uns zu inszenieren: „Beruflich bin ich eine ganz andere Person“, „Privat bin ich ganz anders ...“. Ist man dadurch eine andere Person? Nein! Wir nutzen nur andere Emotionen, um anders zu wirken und anders wahrgenommen zu werden. Erst wenn wir nicht mehr wirken wollen, um etwas zu erreichen, handeln wir nicht mehr aus einem Mangel heraus. Dann sind wir mit uns im Reinen und innen wie außen positiv unterwegs. Wir sind authentisch.

Dazu eine kleine Anekdote:

Frau Groll ist sauer. So richtig in Wallung. Wie können die Richter nur die Qualität ihres Rittes verkennen? Keine 80 % heute! Unfassbar (Selbstbild)! Wenn sie jetzt nur ihren Ärger genug zum Ausdruck bringen würde, bekäme sie morgen sicher ihre 80 %. Sie wird den Richtern schon sagen, wie es muss (Fremdbild). Ich bin die Beste und der Maßstab der Welt (Idealbild). – Was ist denn heute mit Frau Groll los? Wiederholtes Leichttraben im starken Trab, der Sattel auf dem Hals, stehend im Bügel, nickende Anlehnung, keine ruhige Hand. Heute hat es nur für 79 % gereicht (für alle sichtbare Realität).

Alle drei Bilder haben Einfluss auf mein Denken, meine Emotionen und mein Verhalten. Das Selbstbild hat erheblichen Anteil an meiner Persönlichkeit und meinem Selbstwertgefühl. Es ist das Zuhause meines Selbstvertrauens.





Wie möchte ich auf andere wirken?

ENTSTEHUNG DES SELBSTBILDES

In der Pubertät beginnt die Auseinandersetzung mit dem eigenen Selbstbild und mit den eigenen vielschichtigen, oft auch widersprüchlichen Emotionen (idealisieren, integrieren, Selbstdarstellung, eigene Leistungsansprüche und eigenes Versagen). Neue Emotionen werden oftmals unterdrückt oder in Form von aggressiven Gefühlsausbrüchen erlebt, je nach Umfeld, Gruppenzugehörigkeit und Gesellschaftswerten und den daraus erwarteten Kränkungen oder Demütigungen. Echte Gefühle werden verdeckt, die innere Zerrissenheit beginnt. Die Familie tritt zugunsten der Peergroup in den Hintergrund. Das Bedürfnis nach Unabhängigkeit, Anerkennung, Akzeptanz und Wertschätzung wächst.

Durch die Selbstverwirklichung entwickelt sich die eigene Persönlichkeit. Kognitive Fähigkeiten werden erprobt, erweitert und angepasst. Die Erfahrung der Selbstüberschätzung durch zu hohe Anforderungen oder Idealvorstellungen wird inklusiv geliefert.

Im Idealfall entsteht ein realistisches Selbstbild, mit dem der Mensch sich annimmt, so wie er ist. Tut er das nicht, entstehen Selbstwertkrisen. Wir verzweifeln, werden schnell wütend oder geben auf. Sie führen zu tiefer Verzweiflung, Schuld, Scham, Resignation, Rückzug und wir erkennen unsere Stärken nicht mehr. Wir sind blockiert. Die Emotionen bestimmen unseren Selbstwert.

Von meinem Selbstbild ist die eigene Selbstachtung abhängig. Nehme ich mich und mein Umfeld und meine Emotionen verzerrt wahr, führt das zu einem eher ungünstigen Selbstbild. Ich gehöre nicht dazu, ziehe mich zurück, werde aggressiv oder zeige andere Auffälligkeiten. Ich kann mich jedenfalls nicht annehmen, wie ich bin, und zweifle an meinen eigenen Fähigkeiten. Ich habe eine negative Meinung über mich. Diese Meinung existiert allerdings nur im Kopf. Es ist ein Gedanke! Gedanken lassen sich ändern.

Negative Emotionen, deren Umgang wir in der Pubertät nicht gelernt haben, sie für uns nutzbar zu machen, stehen uns später dysfunktional im Weg. Sie blockieren unseren Lebensweg und können uns in emotionale Krisen bringen. Es sind die Momente, wenn wir unser Pferd zu Unrecht und mit emotionaler Unzulänglichkeit strafen, beeinflussen, trainieren, uns seine Bedürfnisse egal sind, weil uns unsere Aggression oder Angst wichtiger ist.

Das Selbstwertgefühl entwickelt sich positiv, wenn die emotionale Achterbahnfahrt der Pubertät durch eigene Erfahrungen, die Achterbahn zu meistern, überstanden ist. Der Mensch lernt, den Anforderungen des Lebens gewachsen zu sein und Herausforderungen selbst zu lösen. Zweifel am eigenen Wert entstehen dann, wenn wir unseren Wert durch den Spiegel anderer bekommen *wollen*: „Sage mir, dass ich wertvoll bin“, „Sage mir, dass ich gut bin“, „Ich bin nur wertvoll, wenn ich erfolgreich bin.“ Tue ich eigentlich etwas auch mal nur für mich, um mir selbst Wert zu geben, ihn nicht durch die Meinung anderer zu bekommen? Tue ich etwas, das mir im Ergebnis Selbstvertrauen schenkt? Das ist der Schlüssel zum *Selbstwert*.

Selbstwert konstruiere ich mir über die Jahre und ich werde ihm immer gleicher. Ich glaube, es zu sein und verteidige dieses Selbstbild gegen Angriffe.¹³³ Etwas ärgert mich und ich reagiere grundsätzlich verletzt, ist eine solche Kausalkette.

Ein geringes Selbstwertgefühl führt zu schneller Kränkbarkeit und Angst. „Ich kann eh nichts bewirken“, „Ich glaube eh nicht, dass ich was verändern kann“, „Ich kann nie wieder einem Pferd vertrauen“, „Ich werde es nie wieder versuchen“, „Ich bin den Anforderungen nicht gewachsen“. Ist der Glaube an sich selbst nicht (mehr) vorhanden, hilft es meiner Erfahrung nach nur kurzweilig, an den Stärken und Fähigkeiten zu arbeiten, die vermeidlich in der Vergangenheit einmal geholfen haben. Ist der Glaube an sich verloren, muss Schicht für Schicht die energetisch tief in den Zellen manifestierte Primäremotion gefunden werden, die unterbewusst wirkt. Denn dieser Mensch mag eigene Fähigkeiten haben, er liebt und akzeptiert sich

¹³³ Vgl. Hayes, Strosahl, Wilson (1999), zitiert nach Ciarrochi & Godsell (o.J.), S. 92.

Der Selbstwert darf nicht von anderen Menschen abhängig sein.



selbst, aber nicht mehr, wie er ist. Wo kommt es her, sich wertlos und machtlos zu fühlen? Wem und was wird unterbewusst durch diese Art des Denkens über sich bestätigt? Vielleicht komme ich dann an die Scham, Angst oder Wut.

SELBSTWERTGEFÜHL

Selbstwertgefühl ist das, was ich positiv wie negativ selbst von mir und meinen Fähigkeiten denke. Es ist mein Ego, mein Ich, mein

Selbst. Solange ich den Drang habe, meinen Selbstwert zu steigern, habe ich noch nicht genug Selbstliebe, mich so zu lieben, wie ich bin. Dann suche ich im Außen Ergebnisse, die meinen Wert steigern sollen. Ich mache sie (noch) nicht aus Freude, Liebe oder Spaß.

Das Selbstwertgefühl entwickelt sich „gesund“, wenn es nicht von der Meinung anderer abhängig gemacht wird. Der Mensch bildet in seinem Leben eine von sieben Kategorien von inneren Überzeugungen:¹³⁴

Die sieben Kategorien der Identität nach Craemer (2019). Eigene Darstellung.

Kompetenz	• Ich bin nicht gut genug.
Selbstwert	• Ich bin nicht liebenswert.
Macht	• Ich bin ohnmächtig, hilflos, machtlos.
Existenzberechtigung	• Ich bin unerwünscht, ich bin unwichtig.
Exklusivität/Identität	• Ich bin was Besseres, ich bin was Besonderes.
Geistige und körperliche Kapazität	• Ich bin zu dick, ich bin zu klein, ich bin zu doof.
Moral	• Ich bin schlecht, ich bin falsch, ich bin böse.

Craemer & Craemer differenziert in der Annahme über die inneren Antreiber (siehe Seite 95) noch deutlicher. Die Aufteilung in sieben Kategorien lässt sich also als Erweiterung verstehen, zur eigenen Identität zu finden. Eine dieser sieben Kategorien zieht sich wie ein roter Faden durch unser Leben. Welche ist es bei dir? Alle können dir bekannt vorkommen, aber eine ist die Wichtigste. Wenn du keine findest, dann ist sie tief im Unterbewusstsein gedeckelt, aber vorhanden.

Je nach Überzeugung fördern oder hemmen sie das Selbstvertrauen und die Selbstannahme. Je mehr ich mir vertraue, desto leichter kann ich anderen und meinem Pferd vertrauen, gemeinsam jede Herausforderung zu meistern. Ich habe ein hohes Selbstwertgefühl.

¹³⁴ Vgl. Craemer (2019), S. 235-242.

ÜBUNG SELBSTWERT

A. Selbstliebe

1. Was an dir magst du? Wofür erkennst du dich an?
2. Hast du mal etwas Blödes gemacht, dass du dir selbst vergeben möchtest?

B. Selbstannahme

Selbstentwertung ist eine Geschichte, die dein Verstand dir erzählt.

1. Was ist der Grund, warum du dich dennoch selbst entwertest?
2. Zu welchem Verhalten führt dieser Gedanke?
3. Was willst du dir dadurch erlauben?

C. Selbstvertrauen

1. Kannst du die Dinge auch tun, ohne dich selbst zu entwerten?
2. Vertraust du dir, das zu erreichen, was du willst?
3. Ist das, was du machst, das was du willst?

Ist eine Antwort „Nein“, wirkt ein negativer Glaubenssatz. Finde ihn. Was ist der Kern deiner Selbstentwertung? Wofür ist sie für dich gut?

D. Selbstwertgefühl

1. Seit wann denkst du negativ über dich?
2. Welche Schlussfolgerung hast du damals daraus gezogen?
3. Lasse die Überzeugung los.
4. Löse auf, was du Negatives über dich denkst.
5. Alles in deinem Leben darf Spaß machen, du musst es nicht machen, um etwas zu beweisen.

Du kannst dir immer vertrauen, dass du alles in einer für dich positiven Absicht machst. Es gibt bei allen Menschen Dinge, die sie schon erfolgreich geschafft haben. Denke nur einmal an das Laufenlernen, Lesenlernen, Schnürsenkelbinden, Aufhalftern, Trensen, Hufeauskratzen, ein Pferd von einem Apfel abbeißen lassen, das erste Mal angaloppieren. Wir haben Selbstvertrauen! Manchmal vergessen wir es nur.

Mythos | ANGST IST GUT

Mir ist bekannt, dass die Angstforschung annimmt, die Emotion „Angst“ sei für den Menschen gut, weil sie im Körper ein Signal auslöse, das den Menschen in eine Notfallbereitschaft versetze. „Die schlichte Behauptung, Angst oder andere Emotionen seien ‚funktional‘, läßt sich [...] nicht aufrechterhalten. Es gibt keine biologisch vorbestimmte Koppelung zwischen Emotionen und Verhalten.“¹⁴⁵

In der Ausbildung meiner Schüler waren es Stärken und positive Emotionen, die mit ihrer Energie zum Ziel geführt haben, aber definitiv keine Angst mit ihrer negativen Schwingung. Angst zieht Angst an, besonders in energetischer Wechselwirkung mit dem Pferd ist sie weder sinnvoll noch hilfreich. Meiner Meinung nach führt Angst im Pferdesport zu Gefahr. Nicht zu Sicherheit!

Stell dir vor, du reitest mit deinem Pferd gemütlich durch den Wald. Irgendetwas erschreckt dein Pferd plötzlich aus heiterem Himmel und es rast mit dir im gestreckten Galopp davon. Du hast riesige Angst! Dein Pferd geht mit dir durch. Du hast Mühe die Balance zu halten. Greifst in den „Maria-Hilf“-Riemen an deinem Vorderwiesel, ziehst an den Zügeln, nichts passiert. Vor dir eine kleine Pfütze, dein Pferd springt zur Seite und die Jagd geht mitten durch die dicht stehenden Bäume weiter. Du duckst dich, weichst den Ästen aus und hast nur ein Ziel: Kontrolle!

Dein Ziel ist nicht, dich von deiner Angst blockieren zu lassen oder zu denken: „Oh, ein Signal, aha, eine Notfallsituation!“ Sondern dein Ziel ist es, dein Pferd zum Langsamer-Werden zu bewegen, damit euch nichts passiert. Es ist nicht die Emotion Angst, die das Pferd zum Halten bringt, sondern der kluge Verstand, der für die Sicherheit sorgt. Unter großem körperlichen Einsatz schaffst du es; dein Pferd pariert durch und du bist sicher.

Ich gehe mit der Ansicht von Psychologe Rainer Franke und den Erkenntnissen der energetischen Psychologie mit: „Insofern tragen Vernunft, der gesunde Menschenverstand, Intelligenz und Liebe zum Leben dazu bei, dass wir nicht gegen einen Baum fahren oder nicht von einem Balkon springen. Zudem zieht man genau das in sein Leben, wovor man Angst hat. Das ist Naturgesetz [...].“¹⁴⁶ Die Angst zu überwinden, ist ein Lern- und Vertrauensprozess und bedeutet für den Menschen Wachstum. Angst fördert demnach definitiv nicht lösungsfokussiertes Verhalten. In der energetischen Psychologie ist die Angst eine „Störung im Gedankenfeld“¹⁴⁷, eine energetische Blockade im Energiesystem. Tief dahinter liegen unterdrückte Emotionen wie Wut, Ärger Trauer, Hass. Die Angst ist nur die nach außen sichtbare Emotion. Solange diese tieferen Emotionen nicht gelöst sind, kommt die Angst immer wieder. Und das ist der Grund, warum ich nie tiefer als an die Oberfläche gekommen bin, wenn meine Reiter Angst hatten.

Subjektive Angst hat ein hohes Aggressions- und Selbstdarstellungspotenzial, denn das Umfeld wird mit hineingezogen. Entweder durch Rücksichtnahme, Zuwendung, Aufmerksamkeit, Auszeitnehmen, Entlastung von Arbeiten, Nichterfüllen der gestellten Aufgabe. Und in dieser Sichtweise steckt schon viel Wahrheit, worum es wirklich geht. Was wird mit der subjektiven Angst abgelenkt? Ist das Problem von Angst nicht mangelnde Selbstliebe, mangelndes Vertrauen, nicht „gut genug“ zu sein?

SUBJEKTIVE ANGST

Die energetische Psychologie sagt, Angst ist das Ergebnis einer Blockade im Energiesystem.

Die energetische Sichtweise ist die, um die es im weiteren Verlauf geht. Sie ist die einzige, mit der auch dem Pferd geholfen wird, weil es mit Energie kommuniziert. Es gilt zu erkennen, dass die selbstinszenierte Angst mir selbst und meinem Pferd schadet.

Angsterleben, Angstempfinden, Angstbewältigung, Wahrnehmungsverzerrungen und blockierende Gedankenprozesse sind abhängig von der Lebensgeschichte eines Menschen. Viele Prozesse sind daran beteiligt, sodass es wissenschaftlich schwer ist, die tiefen inneren Strukturen aufzudecken, die ein subjektives Angstempfinden auslösen. Mit MET kann der energetische Zustand der Angst aufgelöst werden.

Subjektive Angst unterteilt sich in drei Komplexe:

1. Angst, die der Mensch tatsächlich erfindet
2. Angst, die er sich immer wieder erzählt
3. Angst, die auf Erfahrungen beruht

Stress ist übrigens aufgabenorientiert. Angst ist selbstgerichtet. Ich habe nicht nur vor etwas Angst wie dem Ungewissen, einer Bedrohung oder Hilflosigkeit, sondern auch vor den schlechten Folgen, die ich erwarte.¹⁴⁸

Beispiel:

Max und Susi sind beide im Landesponykader. Sie sind beide motiviert und engagiert. Am Anfang des Jahres stehen Sichtungsturniere an. Max weiß, dass er sich durch sehr gute Ergebnisse neu empfehlen muss, um aufgestellt zu werden. Susi weiß, dass sie die Beste von allen ist und das auch dieses Mal locker unter Beweis stellen wird. Doch eines wissen die beiden noch nicht: Der liebgewonnene, alte Landestrainer hat überraschenderweise sein Amt niedergelegt und der neue Landestrainer wird Max und Susi sichten. Bei Max löst diese Situation sehr viel Angst vor dem neuen Trainer aus. Er sieht die Nominierung bedroht. Er hat in Wirklichkeit Angst, zurückgewiesen zu werden. Auch Susi hat plötzlich Angst vor dem neuen Landestrainer, genauer gesagt, macht sie sich Sorgen, der Landestrainer könne sie nicht als Beste erkennen. Sie hat Angst, ihr Ansehen zu verlieren.

¹⁴⁵ Ulich (1995), S. 136.

¹⁴⁶ Franke (2019), S. 157.

¹⁴⁷ Roger Callahan, zitiert nach Franke (2006), S. 19.

¹⁴⁸ Vgl. Ulich (1995), S. 206 f.



Schüchternheit ist eine änderbare Verhaltensweise.

war abgebrochen! Diese Verletzung speicherte sich in ihrem Unterbewusstsein und Lina hat sich geschworen, dass ihr das nie wieder passieren würde. Lina's Verstand sorgte seitdem dafür, dass sie alles aus der Ferne betrachten und sich so schnell keinem anderen Menschen öffnen würde. Für ihren Verstand war klar, Lina ist Opfer! Die Schüchternheit schien dem Unterbewusstsein auch ganz recht zu sein. Lina schlussfolgerte: „Menschen sind gefährlich. Ich lasse keinen mehr an mich heran.“ Das Spannende hieran ist nicht nur der dahinterstehende logische Denkfehler, sondern auch der Wechsel vom Opfer zum Täterstandpunkt.

Im Reiten ist Lina ziemlich gut. Sie hat ein hohes Selbstvertrauen und sie weiß über Pferde wirklich viel. Sie ist für alles Neue in Bezug auf Pferde sehr zugänglich und offen. Es gibt also auch die andere Seite an Lina. Im Reiten weiß sie, was sie kann, aber vor Menschen versteckt sie sich. Den Pferden zeigt sie sich, dem Menschen nicht. Sobald sie auf der Stallgasse ist oder in einer Gruppe steht, ist ihre Schüchternheit wieder präsent. Plötzlich ist sie auch nicht mehr klar zu ihrem Pferd. Angestrengt und angespannt passt sie auf, keine Angriffsfläche zu bieten. Am liebsten wäre sie nur alleine.

Es gibt Tage, an denen sie in das andere Extrem der Schüchternheit verfällt. Sie albert herum und versucht, witzig zu sein. Nur, damit kommt ihr Pferd auch nicht zurecht. Sie hat keine in sich ruhende, stabile Energie, mit der sie ihrem Pferd Sicherheit geben kann.

Wie kann Lina ihre Schüchternheit ablegen? Sie muss ihrem Verstand klarmachen, dass das Erlebnis im Alter von fünf Jahren vergangen ist und die daraus geschlossene gedankliche Verknüpfung ungünstig ist. Das Unterbewusstsein darf erkennen, dass das Erlebnis zu etwas gut war, es nicht gegen sie war. Aus dieser Erfahrung heraus hat sie zum Beispiel Reiten gelernt.

Schüchternheit ist Selbstleiden und zu nichts nütze. Der Mensch bildet über sich, über andere oder über das Leben eine Überzeugung, die sein Handeln bestimmt. Solange diese Überzeugung nicht gefunden ist, kann keine Verhaltensänderung stattfinden!

Schlüssel 7

DAS HERZ



LIEBE

Ich brauche Liebe. Viel Liebe! Alle Menschen brauchen sie. Liebe bedeutet in meiner Welt, wir können andere Menschen annehmen und wir können sie neben uns leben lassen. Ich übe noch. Und du? Wenn ich einen Menschen irgendwann so bedingungslos lieben kann, wie ich mein Pferd bedingungslos annehme, es neben und mit mir leben darf, dann habe ich es geschafft!



Ich brauche viel Liebe. Mein Pferd auch. Diese Liebe geht auch mit weniger Verletzungsgefahr.

Dazu hinterfrage ich mich ständig, in welcher meiner Erwartungen ich mich wieder selbst *ent*-täuscht habe und warum ich etwas an einem Menschen nicht akzeptiere, während mein Pferd Narrenfreiheit hat. Ich werde meine Gedanken und meine Emotionen weiter aufräumen. Dafür beneide ich mein Pferd schon ein wenig. Mein Pferd ist Liebe, jeden Tag. Es macht nie etwas mit Kalkül. Ich darf von ihm lernen, mit Liebe und Charme ans Ziel zu kommen.

Falls du an dir zweifelst oder von anderen Menschen immer nur hörst, wie falsch du bist, es einfach nicht richtig machst oder nur an dir herumkritisiert wird, dann habe ich einen wertvollen Tipp von Louise Hay für dich, wie du deine Selbstzweifel überwindest und in deine Power zurückfindest. Schreibe dir die folgenden Sätze von Louise Hay auf, trage sie bei dir und lies sie dir vor, wo immer du bist:

- Ich liebe dich und weiß, dass du deine Sache so gut wie möglich machst.
- So, wie du bist, bist du perfekt.
- Du wirst von Tag zu Tag wunderbarer.
- Ich halte viel von dir.
- Lass uns einmal gemeinsam überlegen, ob wir nicht einen besseren Weg finden, diese Arbeit zu tun.
- Zu wachsen und sich zu verändern, macht Spaß, und wir können es gemeinsam tun.¹⁵⁸

ICH LIEBE UND AKZEPTIERE MICH

Selbstachtung ist die Selbstannahme meiner Ganzheit. Positiv wie negativ. Es geht hierbei nicht um Selbstverliebtheit, sondern um die Annahme meiner selbst als einzigartiges menschliches Wesen, das wertvoll ist, so wie es ist. Das gut genug ist, so wie es ist. Das geliebt ist, so wie es ist. Ich liebe und akzeptiere mich so, wie ich jetzt bin.

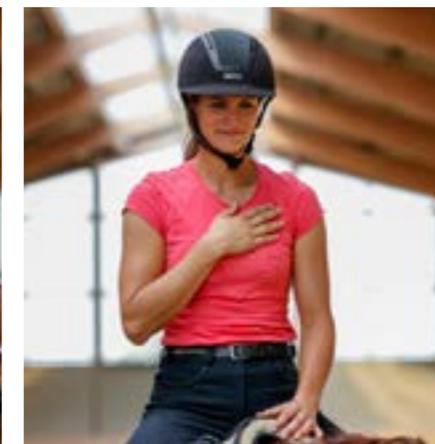
¹⁵⁸ Vgl. Hay (2016), S. 106.

Mache den Test. Stelle dich vor einen Spiegel und betrachte dich. Wenn es noch keinen Effekt hat, entkleide dich und betrachte dich. Nun sage laut: „Ich liebe dich, (setze hier deinen korrekten vollständigen Vornamen ein).“ (Siehe auch „Thymusdrüse, Seite 296) Verstärke den Effekt, indem du sagst: „Ich liebe mich und nehme mich voll an.“ Was fühlst du? Spätestens hier meldet sich bei den meisten Menschen das Unterbewusstsein. Sie schätzen und akzeptieren sich oftmals nicht selbst oder nur in geringem Maße. Dahinter steckt eine Furcht vor Ablehnung, gekoppelt an die Erkenntnis, nicht perfekt zu sein.

Wer jeden Tag an seinem Spiegelbild vorbeigeht und sich etwas Positives sagt, kann sein Selbstbewusstsein stärken. Wem der Verstand sagt: „Veräppeln kannst du dich alleine!“, dem rate ich dringend, die tiefen unterbewussten Emotionen aufzudecken, die Teile des menschlichen Systems (Körper, Geist und Seele) abspalten. Jeder Mensch ist wertvoll! Jeder hat es verdient, dass es ihm gut geht, dass er Freude hat, dass er Liebe annehmen und geben kann und das beginnt bei der Selbstliebe. Wenn dein Verstand unbedingt etwas an dir finden will, dann soll er das Gute finden. Sei selbstbewusst und äußere deine Wünsche! Gib auf dich acht. Es wird kein anderer für dich tun!

Selbstachtung lässt sich schnell zerstören, sie kann uns aber nicht genommen werden. Wir sind ununterbrochen auf der Suche nach den bewussten und unbewussten, kaum wahrnehmbaren Signalen, ob andere Menschen uns wertschätzen oder abwerten. Selbstachtung bedeutet Selbstsicherheit. Wenn ich nur im Außen ständig nach Signalen suche, dass mich jemand ablehnt, gebe ich anderen Menschen Macht über meine Selbstachtung.

Bei Zweifeln oder Problemen mit der Selbstakzeptanz hilft das Reiben des heilenden Punktes mit dem Satz: Ich liebe und akzeptiere mich so wie ich bin.



Tipp: Sobald du an dir selbst zweifelst, reibe den heilenden Punkt und sage dir den Satz: „Ich liebe und akzeptiere mich selbst, so wie ich *jetzt* bin.“ Er weckt Lebensgeister, du bist sofort gut drauf und kannst mit positiver Energie weitermachen. Wenn du Menschen kennst, die sich selbst nicht mögen, gebe ihnen diesen Satz mit auf den Weg, denn er öffnet wieder den Zugang zur eigenen Selbstakzeptanz.

GLÜCK

Ich möchte euch eine Geschichte erzählen:

Manchmal gibt es Situationen, in denen wir streiten. Es beginnt immer mit einer Kleinigkeit und plötzlich finden wir uns in einem riesigen Gefecht wieder. Wir verletzen uns gegenseitig. Tränen kullern, Vorwürfe wie Kanonenkugeln feuern auf uns ein, wir streiten, als würde es um unser Leben gehen. So lange, bis sich einer ergibt oder einen Waffenstillstand einberuft. Uns geht es mies. Richtig mies. Unsere Kränkung ist so tief, wir ziehen uns auf unseren hohen Turm zurück. Er ist wirklich sehr hoch. Um ihn herum ein Wassergraben. Tief genug, dass man nicht hinüberkommt. Eine kleine Zugbrücke aus Holz verbindet die einzige Tür zum Turm mit der anderen Seite des Grabens. In unserem Turm sind wir sicher. Die Zugbrücke haben wir hochgezogen, so verharren wir einige Tage einsam in unserem Turm. An einem Tag hören wir Stimmen, die uns bitten herunterzukommen, an einem anderen Tag liegen Geschenke vor dem Graben, an einem dritten Tag liegen wunderschöne Blumen mit einem Kuvert im Gras. Wir ignorieren alles. So eine Kränkung wird uns nie wieder passieren. Tage vergehen. Nichts rührt sich mehr. Es ist still geworden um unseren Turm. Wir rufen aus dem Turmfenster, doch keiner hört uns. Alle Versuche, an uns heranzukommen, waren ja vorher gescheitert. Solange wir die Zugbrücke nicht herunterlassen, werden wir wohl heute noch in dem Turm sitzen.

Glück ist die Quelle
in dir.



Eine wunderbare Geschichte. Die Quelle des Glücks liegt in uns selbst, egal wie sehr wir uns auch anstrengen, sie im Außen zu suchen. *Ich* bin für mein Glück selbst verantwortlich! Glück kann ich nicht finden, ich kann es nur erschaffen. Glückliche sein ist kein Zufall. Glückliche sein ist eine bewusste Entscheidung.

Glück kann ich nicht
finden. Ich kann es
nur erschaffen.

HERZ ODER VERSTAND

Das Herz macht das erste Geräusch in deinem Leben. Mit deinem Herzen hat alles begonnen. Die Kraft des Herzens ist immer stärker als der Wille des Verstandes. Warum?

Das Herz verfügt über eine 100 Mal stärkere elektrische und eine 5.000 Mal höhere magnetische Energie als das Gehirn. Das Herz erzeugt umstehende Energiefelder im Durchmesser von zwei bis drei Metern.¹⁵⁹ Das Herz ist über die Nervenbahnen direkt mit dem Gehirn verbunden. Es sendet mehr Signale zum Gehirn als das Gehirn zum Herzen. Für die emotionale Balance spielt also das Herz die entscheidende Rolle. Das Herz hat mehr Einfluss auf Aufmerksamkeit, Wahrnehmung, Gedächtnis, Kreativität, Intuition, Urteilsvermögen und Problemlösevermögen als dem Verstand klar ist. Bei negativen Emotionen verändern sich die Energiefelder in und um den Menschen herum. Resilienz¹⁶⁰ bilden wir erst, wenn Herz, Verstand und

¹⁵⁹ Vgl. HeartMath Institute (o.J.): Resilience, Stress and Emotions.

¹⁶⁰ Duden (o.J.): Resilienz. Innere Stärke, Duden: „psychische Widerstandskraft; Fähigkeit, schwierige Lebenssituationen ohne anhaltende Beeinträchtigung zu überstehen“.



Das Herz hat mehr Kraft als der Verstand.

Gefühl wieder miteinander verbunden sind und zusammen arbeiten. Das Pferd und der Umgang mit dem Pferd haben für viele Menschen eine große Bedeutung für die Resilienz.

DIE MACHT DES HERZENS

Unter dem Einfluss von negativen Emotionen steigt der Puls, der Herzrhythmus ist unregelmäßig und hemmt die neuronalen Signale vom Herzen an das Gehirn. Nicht nur das Immunsystem wird geschwächt, sondern auch die Denk-, Lern-, Erinnerungs- und Argumentationsfähigkeit ist eingeschränkt. Deshalb reagieren wir unter Stress impulsiv und oftmals unklug.

Positive Emotionen, die das Herz an das Gehirn sendet, unterstützen stattdessen die kognitiven Fähigkeiten, verstärken die positiven Gefühle grundsätzlich und führen zu mehr emotionaler Balance.¹⁶¹ Wird der Herzrhythmus durch positive Emotionen trainiert, verbessert sich die emotionale Balance!

Das Herz schlägt auch in Ruhe unregelmäßig (Herzfrequenzvariabilität). Dadurch kann der Körper sofort und reaktionsschnell auf veränderte Bedingungen reagieren. Das macht Sinn. So ist er gut vorbereitet für eine mögliche Kampf-Flucht-Situation. Das Herz ist im natürlichen Gleichgewicht. Negative Gefühle und Emotionen beeinflussen diesen Rhythmus des Herzens. Die Herzfrequenz zeigt messbar deutlich höhere Unregelmäßigkeiten.

Herzkohärenz fühlt auch das Pferd.

Die Herzkohärenz

Durch positive Emotionen wie Liebe, Wertschätzung, Freude und Zuversicht stabilisiert sich die Herzfrequenz wieder. Das nennt sich Herzkohärenz, ein Zustand optimaler Funktion. Die Aktivität der beiden Zweige (Sympathikus und Parasympathikus) des autonomen Nervensystems werden ausbalanciert und das Herz ist wieder im Gleichgewicht.

Positive Emotionen helfen dem Körper ins Gleichgewicht zu kommen und das fühlt sich gut an! Fühlst du dich gut, weißt du, deine Herzkohärenz ist in Balance. Du bist klar im Kopf, deine Emotionen sind stabil positiv, du bist gut drauf, dein Pferd läuft wie von selbst, dein Verstand kooperiert mit deinem Körper und deinem Herzen. Du bist zu großen Taten fähig!

Kann ich die Kohärenz auch durch Entspannungstechniken hervorrufen?

Nein! Kohärenz ist nicht Entspannung. Bei den Entspannungstechniken steigt der parasympathische Zweig deutlich an, die Herzfrequenz sinkt. Der Zustand ist energiearm, Körper und Geist trennen sich von allen kognitiven und emotionalen Prozessen. Bei der Kohärenz schwingen beide Zweige in Resonanz und der Körper ist wach und sofort reaktionsschnell. Positive Emotionen sorgen bei der Herzkohärenz für einen energiegeladenen Zustand. Der Mensch ist auch ruhig, glücklich und ausgeglichen, aber deutlich reaktionsfähiger, hat geistige Schärfe, kann Aufgaben ausführen, Probleme lösen, Entscheidungen treffen. Eine Ausnahme bilden Übungen zur Atemtechnik. Mit ihnen kann eine Kohärenz erzeugt werden (siehe Seite 117).

Herz oder Verstand?

Natürlich das Herz! Der Verstand will ja abwarten, bewerten, verstehen. Da kann es schon mal dauern, bis eine Emotion wie Angst oder Ärger von alleine geht. Das Herz leistet in dieser Zeit Höchstleistung. Auch das Energiefeld erhält starke Einbußen. Wähle einfach eine positive Emotion, Freude zum Beispiel. Freude verlangsamt die Herzfrequenz und kann Ärger und Angst beruhigen. Viel effektiver, als wenn wir abwarten würden, bis die Zeit vergeht, die Emotion aus dem Verstand ist.

Das Herz hat Macht über den Verstand:

1. Eine positive Emotion kann eine negative Emotion verdrängen. Der Mensch kann nicht beide zur gleichen Zeit haben.
2. Eine positive Emotion kann die Herzkohärenz wiederherstellen.

¹⁶¹ Vgl. HeartMath Institute (o.J.): Energetic Communications.

Herz siegt über Verstand, weil Pferde zum Herzen wollen. (Zeichnung: Melina Merl)

