

Buchbetrachtung Reiten mit inneren Bildern

Vor kurzem erhielt ich von Tuuli Tietze eine email mit einem Artikel, den sie für die Zeitschrift Cavallo geschrieben hatte. Es ging um Reiten mit inneren Bildern, und es wurde ein Buch erwähnt. Da ich einen Buchgutschein hatte, hab ich es mir bestellt. Ich kann es nur sehr empfehlen. Eins der wenigen Bücher, die ich sofort von Anfang bis Ende durchgelesen habe.

Es heißt: „Reiten mit inneren Bildern“ von Tuuli Tietze und ist im Kosmos Verlag erschienen.

Die Autorin durfte ich vor vielen Jahren persönlich kennenlernen, da wohnte sie noch ganz in unserer Nähe. Jetzt ist sie auf ihren eigenen Hof im Harz gezogen. Schon damals war ich beeindruckt von dieser fröhlichen, engagierten, energischen, kleinen Person, die unglaublich gut zeichnen kann. Sie war umgeben von vielen Bildern mit Tieren und ihren Menschen. Seit dem erfreut sie mich immer wieder mit ihren regelmäßigen emails, in denen sie Texte und Videos zur Pferde- und Menschengesundheit verschickt.

Nun zum Buch:

Gerade hatte ich mich für ein Reitmädchen an Sally Swift erinnert und ihr das Bild von den kleinen Vögelchen in den Zügelhänden ausgedruckt, da kommt dieser Buchtitel (Reiten mit inneren Bildern) und es geht nicht nur ums Reiten, sondern auch um den täglichen Umgang und die inneren Einstellungen.

So spricht Tuuli von „einrahmen“, wenn sie sagt:(S.84)„Rahme dein Pferd freundlich ein……je nach Vorhaben gerade oder gebogen……leitest du imaginäres Wasser durch diesen „Schienenkanal“ und …es fließt mit vervielfachter Kraft durch die offene Tür im Rahmen“.

Nicht nur wegen der mentalen Vorstellung finde ich dieses Buch so gut, sondern wegen der vielen Beispiele einer artgerechten und gesunderhaltenden Pferdeausbildung.

Tuuli betont immer wieder , wie wichtig meine eigene Einstellung zu den Pferden ist und welche Kräfte meine Gedanken im Umgang mit den Pferden entfalten können. Vor längerer Zeit schickte sie ein Bild vom Auge ihres Pferdes mit dem aufgedruckten Satz: „ Achte auf deine Gedanken, denn in den Augen deines Pferdes werden daraus Handlungen“. Seit dieser Zeit hängt der Satz, aufgedruckt auf einem Foto, vom Auge meines Pferdes, im Stall und erinnert mich jeden Tag daran, wie unglaublich empfindsam die Pferde unser Inneres ergründen. Sie wissen, schon lange vor uns, was wir gerade vorhaben.



Tuuli begründet in ihrem Buch die große Wahrnehmungsfähigkeit der Pferde aus ihrem Herdenverhalten: (S.28), „ Weil dein Pferd ein Meister der Körpersprache ist und deine Intentionen zu lesen vermag.....Denn was dir im Kopf herumschwirrt, strahlst du unmittelbar mit deinem Körper aus. ...“.

So verbannt sie in ihrem mentalen Training alle negativen Gedanken und Erlebnisse (S.40) und empfiehlt, besser jeden Tag zu notieren und aufzulisten, was besonders gut geklappt hat und mich und das Pferd

besonders erfreut hat. Wie viele Beispiele könnte ich (jeder) nennen, wo negative Dinge tatsächlich passiert sind, weil sich der Reiter/Pferdeführer das für einen kleinen Augenblick vorgestellt hat. (Angst spielt dabei eine große Rolle) Meistens ist es nur unbewußt. Tuuli gibt Hilfen dabei Klarheit zu schaffen, und die negativen Beispiele bewußt aus der Zusammenarbeit mit den Pferden zu verbannen. Sie empfiehlt positive Erlebnisse zu sammeln um eine Positivspirale in Gang zu halten.

Sie schreibt: (S.30), „Denn (das Pferd) ist ein geborener Empath, der seinem anerkannten Herdenführer freiwillig und gerne folgt.“

Sie sagt: (S.21), „Das gezielte Training mit inneren Bildern fördert beides, denn:

1. innere Bilder koordinieren deine Bewegungen
2. mentales Reiten verhilft dir zu innerer Stärke“

Wie wir dazu beitragen können ein guter Herdenführer zu sein beschreibt sie so: „Selbst jederzeit entspannen zu können und Ruhe auszustrahlen, hilft, dem Pferd Sicherheit zu vermitteln – und seinen Gemütszustand bewußt zu steuern“.

So strukturiert Tuuli die Hilfengebung nach dem Pferdeverhalten in kristallklare Eskalationsstufen. An dem Beispiel die Hinterhand weichen zu lassen, beschreibt sie genau was der Mensch im Vergleich zum Herdenchef machen würde.

(S.63)

„Deine Eskalationsstufen:

1. Vorschlag
2. Bitte
3. Anordnung
4. Versprechen

Bei Erfolg: Lob. Nach Eskalation neue Chance“

Tuuli strukturiert ihre Hilfengebung nicht nur in den Eskalationsstufen sondern auch in direkte physische und indirekte geistige Hilfen.

Sie sagt: (S.92): „Schöpfe möglichst erst dein Repertoire indirekter Hilfen aus, bevor du mit direkten Hilfen auf dein Pferd einwirkst.“

Was uns bei aller Hilfegebung sehr helfen kann ist sogar schon lange wissenschaftlich belegt. So hat William Benjamin Carpenter bereits 1873 entdeckt, das nur vorgestellte Muskelabläufe genauso verarbeitet werden, wie tatsächlich physisch ausgeführte. Tuuli setzt diesen ideomotorischen Effekt, im Geiste zu üben, mit vielen Beispielen im Buch ein, um das Pferd zu schonen.

Mit ihren Bildern von der Kartoffelsack-Haltung für Ruhe und Entspannung und der Königin oder den Tretroller fürs vorwärts gibt sie uns Bilder, die auch in der Heilpädagogischen Arbeit ihren Platz haben. Sie beschreibt alle ihre Handlungen im Kontext der Beziehung von Mensch zu Pferd : (S.68), „Verbunden durch eine Gedankenbrücke von Herz zu Herz…… In eurer gemeinsamen Wohlfühlzone herrscht bedingungslose Anerkennung füreinander, Achtung vor dem Mitgeschöpf.“

*Dem ist eigentlich nichts mehr hinzu zu fügen.
Viel Spaß beim lesen dieses wunderbaren Buches wünscht euch
Renate Hof*