

## Friendly Game für den Menschen

Dein Pferd ist ein Fluchttier. Es sieht Gefahren überall und es ist von Natur aus sehr schnell in seinen Handlungen. Der Instinkt wird sofort ausgelöst. Dies ist in der Wildnis überlebensnotwendig. Damit das Pferd auch in unserer Menschenwelt zurechtkommt, müssen wir ihm beibringen, zuerst zu überlegen und dann zu handeln und immer selbstsicherer zu werden.

Um das zu erreichen, setzen wir beim *Friendly Game* die Methode von Rückzug und Annäherung ein. Das Pferd soll von sich aus zu dem gefährlichen unbekanntem Ding hingehen. Es soll seine Idee werden und es soll seinem Menschen vertrauen, dass dieser es nicht zu etwas zwingt, wovon es Angst hat.

Stell dir vor du gehst mit jemandem Bunjee Jumpen. Du stehst am Rande der Brücke und machst dich bereit dafür zu springen. Du fühlst dich aber noch absolut nicht soweit. Die Person, der du bis jetzt eigentlich immer vertraut hast, wird ungeduldig und schubst dich runter. Sie weiß ja, dass dir nichts passieren wird und es war nicht böse gemeint. Aber wirst du dieser Person jetzt noch dein volles Vertrauen schenken?



So ist es auch bei dem Pferd. Wir Menschen sehen viele Dinge nicht als bedrohlich und können nicht verstehen, warum das Pferd so heftig auf die unterschiedlichsten Dinge reagieren kann. Manchmal ist es die Regenjacke an der Bande, die Frau mit dem Regenschirm oder der bellende Hund. Ein anderes Mal ein Vogel der auffliegt, ein Motorrad das krachend vorbeifährt oder ein Kavaletti, das heute in einer anderen Ecke steht.

Damit du dich besser in dein Pferd hineinversetzen kannst, habe ich hier eine Übung für dich.

Suche dir eine Herausforderung!

Geh aus deiner Komfortzone heraus und schreibe dein Vorhaben auf! Es soll etwas sein vor dem du ein mulmiges Gefühl hast, wenn du daran denkst. Es kann etwas Materielles sein, wie z.B. dich einer Spinne annähern, oder eine Tat die du vor dir herschiebst.

- Stell dir die Situation genau vor.
- Welche Gefühle kommen hoch?
- Wie fühlt es sich an, wenn du dich in den Gedanken von der Situation zurückziehst?
- Nähere dich wieder und halte deine Gefühle fest.
- Zwing dich nicht dazu, weiter zu gehen als es deine Gefühle zulassen.
- Wiederhole dies ein paar Mal bist du dein mulmiges Gefühl/ Angst/ Unsicherheit reduziert hast und du den nächsten Schritt wagst.



Wenn du es fertigbringst, deine Gedanken soweit zu steuern, dass du die Angst verloren hast, dann übe es auch in der Realität. Setze deine Gedanken in die Tat um und gehe genauso vor: Annähern bis du deine Grenze/ Blockade spürst und wieder zurückziehen. So dehnt du deine Grenze/Blockade aus bis sie verschwunden ist.

Elisabeth Weiss