

Mehr Verbundenheit mit Deinem Pferd: 7 kleine Übungen für jeden Tag

www.alexandra-kellner.ch



Inhalt

Kennst Du das?	3
Übung 1 - Begrüssung	4
Übung 2 - Ohne Worte	5
Übung 3 - Spiegel	6
Übung 4 - Atem in Harmonie	7
Übung 5 - Streicheleinheiten mit Fokus	8
Übung 6 - Leiche Führung	9
Übung 7 - Freiraum für Neugier	10

Kennst Du das?

Manchmal sehen wir nur noch was nicht funktioniert.

Das Pferd läuft nicht athletisch genug, es kann noch nicht das, was es längst können sollte, und überhaupt – wollten wir nicht eigentlich ganz woanders sein?

Diese Gedanken kennen wir alle, doch sie führen uns oft weg von dem, was wirklich zählt: die Freude an der gemeinsamen Zeit mit unserem Pferd und die Verbindung, die uns zusammenhält.

Meine 7 kleinen Übungen sollen dir helfen, eure Beziehung bewusst zu stärken.

Sie sind einfach, entspannt und voller Achtsamkeit – perfekt, um die Verbindung zu deinem Pferd neu zu entdecken und zu vertiefen..

...weil, wenn du ganz im Moment bist und dich an das Wesentliche erinnerst – eure Verbindung –

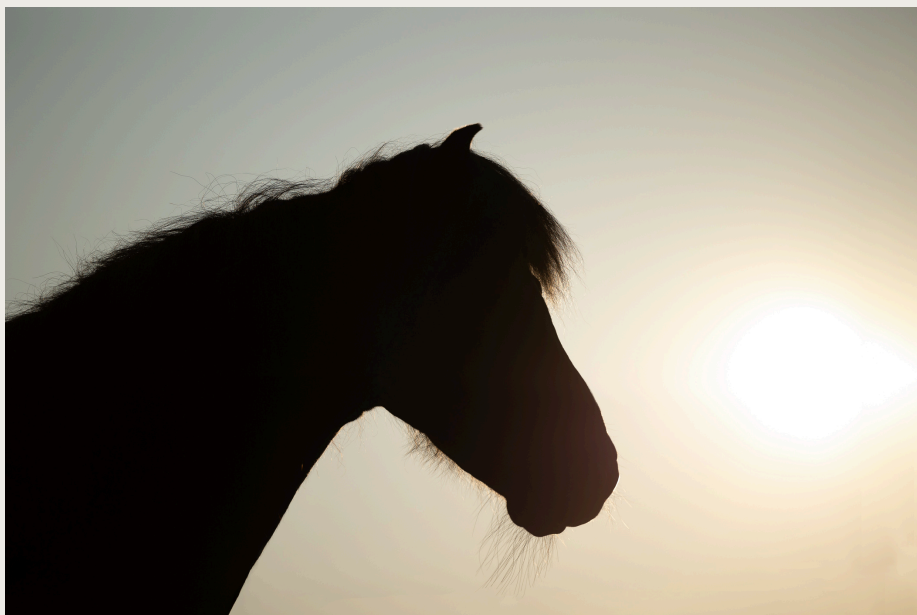
...könnt ihr in mehr Freude und Leichtigkeit miteinander sein. Und genau aus dieser Harmonie heraus könnt ihr Schritt für Schritt an euren Zielen und Abenteuern arbeiten. Es geht nicht darum, alles sofort perfekt zu machen, sondern den gemeinsamen Weg bewusst und mit Freude zu gestalten.

Und was hat das mit Fotografie zu tun?

Es ist genau in diesem Zustand der Achtsamkeit, des „Ganz-beim-Pferd-Seins“, in dem die schönsten Bilder entstehen. Wenn ihr entspannt und im Moment verbunden seid, zeigt sich eure echte, unverfälschte Beziehung – und genau das fange ich mit meiner Kamera ein. Probiere es aus! Du wirst überrascht sein, wie viel diese kleinen Übungen verändern können – für euch und für die Bilder, die dabei entstehen.

**“Freundschaft
besteht darin,
dass man
miteinander auch
schweigen kann,
ohne sich
langweilen zu
müssen.”**

Antoine de Saint-Exupéry



Jetzt geht es nur um euch.

Schau, auf welche Übung du und dein Pferd spontan Lust habt, und Sorge dafür, dass ihr ungestört seid. Nimm dir die Zeit, bewusst bei deinem Pferd zu sein, und lass euch die Ruhe, die Übungen zu genießen.

Wenn du Fragen hast oder mir von deinen Erfahrungen berichten möchtest, schreib mir gerne! Ich freue mich darauf, von dir zu hören und zu erfahren, wie die Übungen eure Verbindung bereichert haben.

Ich wünsche euch viel Freude und eine wunderschöne Zeit miteinander!

**Alles Gute,
Alexandra
Deine Pferdefotografin**

**Du findest mich unter:
www.alexandra-kellner.ch**



Begrüßung

– ohne Erwartung

Begrüße dein Pferd heute einmal ganz anders:

- Geh ohne Worte und ohne Erwartungen zu deinem Pferd.
- Bleib ruhig stehen und beobachte, wie es auf dich reagiert.
- Was siehst Du? Beobachte Augen, Ohren, Gang. Wie geht es Deinem Pferd?
- Lass dein Pferd den ersten Schritt machen – achte darauf, dass es dich zuerst berührt, nicht umgekehrt.

Frage dich:

- Wie begrüßt dich dein Pferd?
- Ist es neugierig, vorsichtig, forsch oder entspannt?

Warum?

Diese stille Begrüßung stärkt die Achtsamkeit zwischen euch und gibt deinem Pferd die Möglichkeit, den Kontakt zu dir auf seine Weise zu gestalten. Wir Menschen haben manchmal die Tendenz unsere Pferde zu überrumpeln. Dabei entgehen uns ganz viele Dinge die uns unser Pferd zeigen kann. Verbindung kann nur entstehen, wenn wir auch wahrnehmen wie es unserem Gegenüber heute geht. Damit wir achtsam entscheiden können wie die gemeinsame Zeit gestalten werden.

Ohne Worte

Kommunizieren in Stille

Nimm dir heute vor, im Stall nicht zu reden – weder mit deiner Stallfreundin noch mit deinem Pferd.

Stattdessen richte deine gesamte Aufmerksamkeit auf Dein Pferd:

- Wie begrüsst es Dich?
- Wie fühlt es sich heute?
- Wo sind seine Gedanken? Beim Traktor draussen? Beim nervösen Stallnachbar? Bei Dir?
- Wohin zeigen seine Ohren?
- Berührt es Dich manchmal?
- Kennt es Deinen Ablauf und bietet vieles schon von selbst an?
- Ist es respektvoll?

Richte Deinen Fokus ganz auf Deine Körpersprache:

- Bist du klar und eindeutig in deinen Signalen?
- Kannst du deinem Pferd ohne Worte und ohne Druck zeigen, was du möchtest?
- Fällt es Dir leicht nicht unbewusst ständig zu schnalzen?
- Redest du manchmal achtlos vor dich hin?

Ziel: Durch diese Übung stärkst du dein Bewusstsein für eure nonverbale Kommunikation und schärfst deine Wahrnehmung für die Bedürfnisse und Stimmung deines Pferdes. Je mehr ihr euch ohne Worte versteht, desto verbundener fühlt ihr euch miteinander. Und wenn du mal eine zeit lang konsequent nicht geredet hast (1 Tag, 1 Woche oder sogar 1 ganzer Monat) dann kannst du auch wieder gezielt Kommandos / Worte einsetzen um mit deinem Pferd zu kommunizieren.

“You will never have to chase someone who is meant to be with you because they won’t run. They will stay and stay and stay.”



Spiegel eurer Verbindung

Körpersprache spiegeln

Dauer: ca 10min

Versuche beim Spaziergang oder auf dem Platz, im Gleichschritt mit deinem Pferd zu gehen. Glaub mir, das ist gar nicht so einfach!

- **Beginne mit dem selben Bein wie Dein Pferd**
- **Pass dich an:** Beobachte das Tempo deines Pferdes – ist es langsam oder energisch? Spüre seine Bewegungen und stimme deinen Gang darauf ab.
- **Werde zum Spiegel:** Ahme die Bewegungen deines Pferdes nach und schau, wie genau ihr euch synchronisieren könnt.
- **Folgt es dir?** Kannst du es auch dazu bringen, deinen Bewegungen zu folgen und mit dir im Einklang zu sein? Kannst Du euch beiden gleich viel Raum geben?

Ziel: Diese Übung fördert eure Aufmerksamkeit füreinander und hilft, eure Verbindung auf spielerische Weise zu vertiefen. Durch eure Spiegelung verbindet ihr euch miteinander.

Atem in Harmonie

Atemsynchronisation

Dauer: ca. 5 Minuten

Stell dich entspannt neben dein Pferd und lege eine Hand an seine Schulter und eine auf den Bauch oder die Kruppe. Du darfst auch Deine Nase im Fell vergraben.

- Achte auf den Atem Deines Pferdes.
- Kannst Du euren Atem bewusst synchronisieren?
- Spüre dabei, wie dein Pferd auf deinen Atem reagiert.
- Kannst Du Dein eigenes Ausatmen verlängern und dich dabei etwas entspannen?

Diese kleine Übung hilft euch beiden, zur Ruhe zu kommen und eine entspannte, harmonische Atmosphäre zu schaffen. Beim Reiten, beim Spazieren, bei der Bodenarbeit: immer wieder kannst Du in euren Atem hineinspüren. Dabei ist es völlig egal ob du gerade im Dressursattel sitzt oder auf dem Trailplatz übst: Atmen holt Dich immer in den Moment und verbindet euch.



Streicheleinheiten mit Fokus

Atemsynchronisation

Dauer: 5–10 Minuten

Führe deine Hand langsam und bewusst über den Körper deines Pferdes.

- Spüre, wie sich das Fell, die Muskeln und die Wärme unter deiner Hand anfühlen.
- Wo ist es warm, wo vielleicht etwas kühler?
- Probiere aus, dein Pferd an verschiedenen Stellen zu kraulen und **beobachte genau, wie es reagiert:**
 - Kräuseln sich die Nüstern?
 - Blinzelt es?
 - Was machen die Ohren?
 - Geht es weg oder drückt es sich vielleicht sogar an deine Hand?

Finde heraus, wo und wie dein Pferd am liebsten berührt wird.

Warum?

Diese Übung hilft dir, die Körpersprache deines Pferdes besser zu verstehen und stärkt euer gegenseitiges Vertrauen.

Wenn du weißt, wo und wie dein Pferd am liebsten berührt wird, kannst du es gezielt mit Streicheleinheiten loben und eure Verbindung vertiefen.

Leichte Führung

Kommunikation in Perfektion

Dauer: ca. 5–10 Minuten

Am besten verwendest du ein Knotenhalfter, Stallhalfter oder einen Kappzaum. Nimm das Seil direkt unterhalb des Halfters in die Hand (oder direkt am Kappzaum) und führe dein Pferd nur mit zwei Fingern.

- **Teste die Feinheit eurer Kommunikation:**
 - Kannst du dein Pferd mit minimalem Druck zwei Schritte rückwärts schicken?
 - Zwei Schritte nach vorne?
 - Die Schulter zwei Schritte nach links verschieben?
- **Nutze einen stetig steigenden Druck:** Beginne sanft und erhöhe den Druck nur so weit, wie nötig.
- Timing ist alles: Sobald dein Pferd die gewünschte Reaktion zeigt, lass sofort los, um den Druck zu lösen.

Tipp:

Kannst du dein Pferd sogar rückwärts von dir weg schicken, nur mit diesen feinen Signalen?

Warum?

Diese Übung fördert die Sensibilität deines Pferdes und verbessert eure Kommunikation. Sie hilft dir, mit minimalem Druck maximale Klarheit und Vertrauen aufzubauen.

**“Freundschaft
kann nicht
erzwungen
werden, sie ist die
Frucht des
Herzens.”**

Dalai Lama



Freiraum für Neugier

etwas erkunden

Lass dein Pferd auf einem umzäunten Platz frei und biete ihm die Möglichkeit, etwas Neues zu erkunden:

- Wähle einen Gegenstand, den dein Pferd noch nicht kennt, z. B. einen Ball, Plastiksack oder Regenschirm.
- Lege den Gegenstand auf den Boden oder stelle ihn an einen Ort, an dem dein Pferd ihn entdecken kann.

Achte darauf:

- Geh nicht aktiv mit dem Gegenstand auf dein Pferd zu. Habe Geduld und warte, bis dein Pferd von sich aus neugierig wird und auf den Gegenstand oder dich zukommt.
- Wenn du den Gegenstand bewegen möchtest, bewege ihn eher von deinem Pferd weg als auf es zu. Vielleicht wird Dein Pferd den Gegenstand jagen...?
- Beobachte Dein Pferd: wie reagiert es auf neue Dinge?

Warum?

Wenn du für dein Pferd gelassen, beständig und geduldig bist und es so in sicherer Umgebung Dinge erkunden kann, dann schweisst euch das unglaublich zusammen. Es hilft Deinem Pferd mutig zu sein und Spass an neuen Dingen zu haben.

Wir sind es gewohnt immer etwas "mit dem Pferd zu machen". Etwas beibringen, etwas korrigieren, etwas behandeln... Mit dieser Übung kommt mal Dein Pferd ins Machen und Du einfach nur ins Beobachten.

CONCLUSION

Und bedeutet das für die Fotografie?

Gute Fotos entstehen nicht durch Posen oder erzwungene Momente – sie spiegeln eure echte Verbindung wider. Deine Gedanken und Emotionen beeinflussen, wie du dich vor der Kamera fühlst, und auch dein Pferd nimmt sie wahr. Wenn dein Kopf voller Selbstkritik ist, fällt es schwer, die Entspannung und Nähe zu zeigen, die authentische Fotos so besonders machen.

Anstatt zu versuchen, perfekt zu wirken, konzentriere dich auf die Zeit mit deinem Pferd. Beobachte, wie es auf dich reagiert, und lass dich von seiner Ruhe und seinem Vertrauen tragen. Genau in diesen Augenblicken entstehen die Bilder, die wirklich zählen – voller Echtheit und Harmonie.

Möchtest du das ausprobieren? Diese 7 Übungen helfen dir dabei, genau in diesen Zustand zu kommen: präsent, verbunden und im Moment. Suche dir die Übung aus, die dich am meisten anspricht, und erlebe den Unterschied.

