

# ENERGETISCHE, EMOTIONALE UND PHYSISCHE GRENZEN



ULRIKE DIETMANN

Mein Körper braucht einen bestimmten Raum, damit ich physisch, emotional, mental und spirituell präsent bleiben kann.

Ein Pferd braucht einen bestimmten Raum, damit es physisch, emotional, mental und spirituell präsent bleiben kann.

In unserer Kultur haben wir nicht gelernt, unsere energetischen Grenzen und die anderer Menschen oder Tiere wahrzunehmen.

Wir haben gelernt, zuzulassen, dass unsere Grenzen überschritten werden und wir überschreiten unbewusst die Grenzen anderer.

Wir sind in Mustern bezüglich dieser Grenzen gefangen und manchmal nehmen wir auch nicht wahr, dass wir die Nähe genießen.

Wir können lernen, diese Grenzen wieder wahrzunehmen.

Dadurch werden unserer Beziehungen entspannter und authentischer.

Die Bedingung für eine Verbindung oder authentische Beziehung ist, dass jeder den Raum hat, den er braucht.

Beobachte deine Reaktionen auf die Annäherung von Tieren und Menschen. Beobachte deinen Atem, deinen Herzschlag, deine Körperspannung, dein allgemeines Erregungsniveau, deine Gefühle, Schmerzen, Verkrampfungen - und auch die nachlassende Spannung.

Beobachte dein Gegenüber in derselben Weise.

Beobachte, wie du dissoziiert, deinen Körper verlässt, deine Gedanken vergisst, deine Gefühle betäubst. Das alles sind Zeichen, dass du nicht genügend inneren oder äußeren Raum hast.

Beobachte dein Gegenüber in derselben Weise.

Wenn du dir und anderen den Raum gibst, den sie brauchen, wirst du eingeladen werden, von den Pferden, von dir selbst, von anderen Menschen.

Heroes Journey mit Pferden – Ulrike Dietmann – nur für den privaten Gebrauch

Je mehr Klarheit du über deinen inneren Raum gewinnst, desto klarer wirst du ihn auch nach außen kommunizieren. Du brauchst dazu nicht immer Worte, denn 90% unserer Kommunikation sind non-verbal.

Wenn du deinen energetischen Raum und den anderer wahrnimmst und respektierst, werden Menschen und Pferde sich in deiner Gegenwart sicher und wohl fühlen.

Schaffe dir einen inneren Rückzugsort, einen inneren Anker, das kann dein Atem sein, dein Herzschlag, deine Körperpräsenz, dein mit beiden Beinen auf dem Boden stehen, dein Chi ... es gibt viele Möglichkeiten.

Die Pferde spiegeln die Kraft und Klarheit deines inneren Raums unmittelbar, denn sie befinden sich als Herdentiere immer in energetischer Resonanz mit ihrer Umgebung. Wenn du ruhig bist, werden auch die Pferde ruhig sein. Damit ist eine authentische Ruhe gemeint, keine forcierte Ruhe.

Es ist gut, wenn du bei dir sein kannst, wenn du allein bist. Übe dich auch darin, bei dir zu sein in der Gegenwart anderer.

Übe dich im Wahrnehmen der energetischen Grenzen. Urteile nicht, nimm einfach nur wahr. Wenn jemand deine Grenze überschreitet, gib ihm ein angemessenes Signal, das er versteht. Du musst niemanden anschreien, beleidigen oder schlagen (auch kein Pferd). Setze deine Grenze klar und bestimmt, ohne den anderen emotional zu manipulieren. Wenn du das eine Weile übst, werden dein Körper, dein Gefühle, deine Gedanken, dein Geist von selbst Grenzen setzen. Deine innere Kraft wird wachsen und du wirst auf natürliche Weise deinen Raum einnehmen.

Wenn du die Grenze eines Pferdes verletzt hast und es scheut, wegläuft oder eine andere Flucht- oder Abwehrreaktion zeigt, verurteile das Pferd nicht, verurteile dich nicht. Bleibe im Fluss. Das nächste Mal wirst du besser wissen, wie du die Grenze setzen musst und auch das Pferd wird den achtsamen Umgang mit Grenzen lernen.

Wenn du dich überwältigt fühlst, versuche, Abstand zu nehmen oder die Situation ganz zu verlassen. Du musst dich keinen überwältigenden Gefühlen oder Situationen aussetzen.

Kehre in die Situation zurück, wenn du dich wieder sicher und wohlfühlst.

Erlaube das auch anderen.

Je mehr du das übst, desto wohler wirst du dich in allen Situationen deines Lebens fühlen.

Wenn du mit einem Menschen oder Tier in spirituellen Kontakt treten willst, bitte um Erlaubnis. Dieses um Erlaubnis bitten, kann auch ein achtsames Aussenden von Energie sein und ein Abwarten, ob eine Verbindung entsteht oder nicht. Wenn du mit körperlich anwesenden Pferden in spirituellen Kontakt treten willst, achte darauf körperlich präsent zu bleiben. Wenn du nicht körperlich präsent sein kannst, halte dich hinter einem Zaun auf, denn die Pferde nehmen dich sonst nicht wahr und könnten dich überrennen.

Pferde schützen ihre Räume intuitiv. Als Herdentiere sind sie ein Großteil ihrer Zeit damit beschäftigt, ihre emotionalen und physischen Räume zu verhandeln.

Wenn du mit deinem Pferd arbeitest, auch beim Reiten, respektiere den emotionalen, physischen und spirituellen Raum, den das Pferd braucht genauso wie deinen eigenen. Dann werdet ihr harmonisch und kreativ zusammenarbeiten und eure Persönlichkeit wird sich entwickeln.