

Meine zweite Freiarbeit am 07.03.2009 , 25 min

Ich habe ihn nicht gleich wieder erkannt, er kam mir kleiner und weniger bedrohlich vor als beim ersten Mal. Aber ich wollte ihn wieder „haben“ ; er hatte schon beim ersten Mal etwas in mir berührt. Jupiter – das Pony, auf einem Auge fast blind.

Phoebe meinte, er hätte mich jedoch vermutlich erkannt. Damit fing die Stunde gut an.

Zuerst holten wir Halfter und Putzzeug und ich wollte schon in blinden Aktionismus verfallen und ihn putzen, nachdem wir ihn von den anderen Pferden getrennt hatten. Phoebe machte den Vorschlag, erst mal zu mir zu kommen und das tat ich dann auch – atmen, umschaun, locker lassen.

Am Anfang achte ich darauf, ob Zentrierung da ist, d.h. ich schlage vor sich zu fühlen durch Füße spüren, Atmen, Loslassen, dasein und die Umgebung wahrnehmen...meist reicht dieses „Bei sich ankommen“ schon aus , um die Aufmerksamkeit des Pferdes zu erhalten. Dann erst kommt die Aktion, wie bei einer Verabredung, einem Auftritt – erst Ankommen. „Wir können uns nur mit anderen treffen, wenn wir in uns zu Hause sind.“ Ch. Garwers

Nun merkte ich, dass putzen erst mal gar nicht dran war, sondern Kontaktaufnahme, und das klappte gut, sobald ich wusste, was für mich grade stimmig und richtig war.

Jupiter kam, wenn ich ihn rief, und wenn ich langsam auf ihn zuging, lief er nicht weg.

Die anderen Pferde steckten ihre Köpfe über den Zaun, wollten mit dabei sein.

Die Freiarbeit hat ihren Sinn für mich darin, dass Gefühle und Verhaltensmuster, die mir selbst vielleicht gar nicht bewusst sind, sichtbar gemacht werden. Egal ob sie positiv oder negativ sind, es geht nicht um Bewertung.

So war auch diese Situation: zuerst wollte ich die anderen Pferde mit auf „unsere“ Koppel lassen, damit wäre meine Zweisamkeit mit Jupiter aber zu Ende gewesen und ich habe auch Angst vor den grossen Pferden. Ich war schon drauf und dran zur Tat zu schreiten und die Pferde einzulassen, als der Hinweis von Phoebe kam, dass es auch verschiedene Gefühle gibt, die sich manchmal widersprechen.

Da saß, denn oft erlebe ich diese Gefühlswidersprüche und erlaub sie mir nicht.

Ich habe den Impuls, die anderen Pferde einzulassen aufgenommen und erlaubt. Dann aufgefordert darauf zu achten, was gleich beim Toröffnen im Bauch für Gefühle auftauchen werden. Diese Erlaubnis war eine direkte Konfrontation mit der Überforderung, die aus dem spürbaren Wunsch „alle Pferde mitspielen zu lassen“ entstehen würde.

Jetzt hatte es jemand laut ausgesprochen, das tat mir gut. Dann kam der Hinweis zu schauen, was ich noch fühle. Und mir Zeit mit dem Ausagieren zu lassen.

Es ging nicht darum, irgend etwas zu beweisen, etwas nachzumachen, etwas zu können. Alles war o.k., es sei denn, es hätte mir oder anderen geschadet.

Phoebe gibt keine Ratschläge, sondern macht sichtbar und erfahrbar was ich ausstrahle und ausagiere, das Pferd spiegelt vieles von mir, bringt aber auch eigenes ein. Alternativen werden vorgeschlagen. Es hat mich entlastet festzustellen, dass auch sie keine festgelegten Erwartungen von der Stunde hat. Sie arbeitet mit dem „was kommt“ , lässt es auch nicht passiv laufen, sondern ist sehr präsent und quasi der Geburtshelfer für das was ans Licht der Welt will.

Also spürte ich nochmal nach: ja die anderen Pferde waren mir zuviel, wenn sie alle bei mir gewesen wären, hätte mich die Situation überfordert. Und ich wäre dann vermutlich ausgestiegen aus der ganzen Sache, hätte die Situation nicht mehr in den Griff bekommen und mich zurückgezogen. Auch dieses Muster mir wohl bekannt...beruflich und privat.

Also schritt ich, ausgestattet mit einer Gerte (die natürlich nicht zum Schlagen der Tiere gedacht ist, sondern als Verlängerung eines Armes. Also zur Abwehr) auf die Vierbeiner zu. Ich dachte und sagte: „Jetzt hab ich Jupiter für mich, haut ab!“ Kaum gedacht, drehten sie schon ab und liessen uns in Ruhe.

Wieder was gelernt: Klare Ansagen!

Durch das deutliche Spüren ihrer Angst vor den vielen Pferden, traf Irene eine eindeutige Entscheidung. In dieser Entscheidung nahm sie ihre Kraft in Besitz. Diese Energie spürten die Pferde und sie brauchte wenig Aufwand um sie vom Zaun des Picadero zu vertreiben/sich abzugrenzen, um dann ohne Ablenkung Jupiters Zuwendung zu gewinnen.

Dann wurde es für mich richtig schön. Jupiter kam zu mir und legte seinen Kopf auf meine Schulter, legte seinen Kopf an meinen Kopf. Ich drehte mich noch einmal fragend zu Phoebe um, ob ich denn weinen dürfe... und dann blieben wir eine ganze Weile so stehen.

Es war ergreifend...auf diesen Moment hatte ich nicht hingearbeitet, ich war nur bereit dazu...eigentlich brauchte ich nichts zu tun, sondern nur zu sein. Mehrmals legte er den Kopf an meinen, ich genoß die Nähe ohne Gedanken, war im Hier und Jetzt. Ich war stolz, dass dieses Tier mir vertraute, dass es meine Nähe suchte...

Phoebe begleitete mich und gab dem Ganzen einen guten Rahmen, auch mit dem Hinweis, dass das was passiert war, eine geschlossene Einheit sei und diese nun zu Ende gehe. Es war gut einen festen Zeitrahmen zu haben, in Grenzen Neues zu erproben. Es hatte nichts gefehlt bei der Begegnung Jupiter/Irene und so konnte ich mich leicht von ihm lösen.

Irene P., 51 J.