

Manfred J. E. Stockmann

Das Leben ist ein Ponyhof

**Sommerferien mit den Geschwistern
Cara und Ben**



Deine Einstellung entscheidet!



Manfred J. E. Stockmann

Das Leben ist ein Ponyhof

Sommerferien mit den Geschwistern Cara und Ben
Deine Einstellung entscheidet

©2017/2021 E-Book
Energy4Life Publishing by Shuhari GmbH,

Energy4Life Publishing
by Shuhari GmbH
Werner-von-Siemens-Straße 5a
82140 Olching bei München
Tel.: 08142 / 449 759
E-Mail: office@shuhari.gmbh
Web: www.das-leben-ist-ein-ponyhof.eu

Realisierung:
Manfred J. E. Stockmann (Text),
Michaela Mayer (Cover-Grafik)
Energy4Life Publishing | www.energy4life.pub

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Nutzung ist ohne Zustimmung des Herausgebers unzulässig. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Alle Angaben in diesem Buch sind ausführlich und sorgfältig recherchiert. Trotzdem übernimmt der Herausgeber keine Gewähr für ihre Richtigkeit. Markennamen und Warenzeichen sind Eigentum der jeweiligen Markeninhaber.

Vorwort

Wie oft hast Du selbst den Satz "Das Leben ist kein Ponyhof." schon gehört oder vielleicht auch selbst gesagt? Meist fällt er, wenn klargemacht werden soll, dass jetzt der Spaß vorbei ist, hier schon mal Anstrengungen gefordert sind und man eben nicht nur zum Vergnügen da ist.

Doch, wenn man genauer hinschaut, steckt eine ganze Menge Organisation, Fleiß und Arbeit dahinter, damit auf einem Ponyhof das Reitvergnügen für die Gäste leicht und freudig rüberkommen kann. Also ist das Leben vielleicht doch wie ein Ponyhof?

In zahlreichen Reorganisations-Projekten, in meinen Führungskräfte-Seminaren und Coachings traf und treffe ich immer wieder auf Menschen, die sehr angespannt sind, sich gerade an irgendetwas abarbeiten und sich Fragen zu ihrem Leben stellen. Und auch unsere Patenkinder, die letztendlich die Inspiration zu diesem Büchlein waren, stellen viele Fragen, suchen Orientierung. Solange wir leben, werden wir immer Fragen haben und Antworten suchen. Egal auf welcher Ebene oder in welchem Umfeld wir tätig sind. Mal sind es Fragen nach dem nächsten Schritt, mal komplexere Entscheidungen. Oft sind es von außen angestoßene Veränderungen im beruflichen oder privaten Umfeld, die Ängste, Unsicherheit oder Zweifel auslösen.

In diesem kleinen Buch erfahren die Geschwister Cara und Ben während eines unfreiwilligen Ferienaufenthaltes auf einem Pferde- und Ponyhof, wie die eigene Einstellung und Sichtweise Dinge verändern kann. Sie lernen, wie anfängliche Ablehnung am Ende sogar zu Begeisterung führt. Und sie merken, dass sie viel mehr bei der Gestaltung ihres Lebens selbst in der Hand haben als bisher gedacht.

Von daher ist dieses Büchlein gar kein Kinder- und Jugendbuch. Vielleicht führt es auch Dich als Erwachsenen wieder an Punkte, die Du im Trubel Deines Alltages bisweilen vergessen oder verdrängt hast.

Stell` Dir einfach vor, Du wärst an der Stelle von Cara oder Ben und erfährst wieder ganz wunderbare Dinge über Dich, über Deine Sehnsüchte und Möglichkeiten - vielleicht auch über solche, die Du schon lange vergessen geglaubt hast.

Auch als Erwachsene(r) darfst Du mutig sein und Dich darauf einlassen. Denn was ein 14-jähriges Mädchen und ein 12-jähriger Junge für ihr Leben lernen können, das sollte doch auch für Dich mit etwas Neugier noch ganz leicht zu schaffen sein.

Dein

Manfred Stockmann

PROLOG

Das ist heute also der letzte Tag hier. In drei Tagen sind die Sommerferien vorbei und die Schule fängt wieder an. Schon irgendwie eigenartig. Auch wie diese sechs Wochen vergangen sind. Und dabei waren das ganz andere Sommerferien. Zumindest andere, wie wir sie bisher kannten. Kein üblicher Urlaub mit den Eltern, rumtoben mit den Schulfreunden, ungestört am PC spielen und auch mal ganz lange ausschlafen. Eben alles ganz anders diesmal. Und doch waren es die besten Sommerferien meines Lebens.

Oh, entschuldige. Vielleicht sollte ich mich Dir erst einmal vorstellen.

Ich bin Ben. Ich bin 12 Jahre alt. Ich spiele gerne Fußball, liebe Skateboarden und PC-Spiele. Im Winter fahre ich auch gerne Ski.

Und heute fahren wir wieder nach Hause. Wir, das sind meine ältere Schwester Cara und meine Eltern. Und wir waren jetzt sechs Wochen auf diesem Reit- und Ponyhof Gut Holtensee. Das heißt, so Sommerferien, wie sich viele von Euch das jetzt vorstellen mögen, waren es eben nicht. Cara und ich halfen täglich auf dem Hof mit, während unsere Eltern mit dem Gutsbesitzer Ehepaar arbeiteten.

Doch ich erzähl mal von Anfang an. Dann weißt Du auch, wie alles so kam und was wir letztendlich doch so alles Tolles erlebt haben.

WIE ALLES BEGANN

Es sind noch etwa vier Wochen bis zum Beginn der großen Sommerferien. Ich kann's kaum noch erwarten.

Doch Papa kam heute ziemlich geknickt nach Hause. Er ist dann erst mal mit Mama ins Arbeitszimmer verschwunden. Beim Abendessen teilt er uns dann mit, dass der Sommerurlaub ausfällt. Papas Firma muss schließen und hat ihn entlassen.

„Das Leben ist halt kein Ponyhof.“ meint er.
„Jetzt müssen wir erst mal alle vermeidbaren Ausgaben stoppen.“ Und unser Urlaub gehörte da als erstes dazu. Ebenso meine versprochenen Fußballschuhe und das neue Skateboard. Auch Caras neues Fahrrad und ihre Tennisstunden sind erst mal gestrichen.

Ich finde das unfair. Wieso werde ich dafür bestraft? Ich bin doch in Mathe und Chemie um eine Note besser geworden. So wie wir's ausgemacht haben: Fußballschuhe für ein Fach, Skateboard dazu für beide. Ich dachte immer, Versprechen muss man halten. Pustekuchen.

In der Schule erzählen die Klassenkameraden schon dauernd, wohin sie mit ihren Eltern in Urlaub fahren oder fliegen. Ich versuch so gut ich kann, nichts zu sagen oder nur ‚soll eine Überraschung werden‘.

Nur noch eine Woche bis zu den Ferien und Papa kommt freudestrahlend nach Hause. „Wir können in den Sommerferien nun doch verreisen.“, verkündet er froh. „Es ist zwar kein Urlaub, wie bisher, doch besser als nur zu Hause zu sitzen. Ich habe eine Arbeit gefunden.“

Wieso können wir in Urlaub fahren, wenn Papa wieder arbeitet? frage ich mich.

Papa erklärt uns: „Wisst ihr, jemand, den ich bisher als Kunden betreut habe, hat mir eine Stelle angeboten. Allerdings schon ab kommenden Woche, also schon während der Sommerferien. Und es ist etwa 300 km von hier entfernt.“

Wir müssen wohl alle ziemlich fragend dreingeschaut haben. Und er fährt fort: „Ach ja, ihr könnt alle mitkommen. Es gibt da einen Reiterhof, der meinem neuen Chef gehört und auf dem könnt ihr die gesamten Sommerferien verbringen. Ist das nicht toll? So sind wir doch alle während der Ferien zusammen.“

„Oh nein!“ schießt es mir durch den Kopf. Ich habe doch schon mit meinen Freunden verschiedene Sachen ausgemacht. Schließlich hieß es wir bleiben zu Hause. Und was soll ich auf einem Reiterhof? Ich kann nicht reiten. Ich kenn da niemanden. Mit wem soll ich Fußball spielen? Und einen Skatepark haben die bestimmt auch nicht.

Cara dagegen ist begeistert. Typisch Mädchen, denke ich mir. Pferde findet sie toll. Sie wollte schon immer reiten oder ein Pferd. Doch bei uns in der Stadt gibt's halt keine Möglichkeit.

Doch alles protestieren hilft mir nichts. Ich muss mit. Schon der Gedanke: Sechs Wochen, irgendwo auf dem Land. Weit weg von meinen Freunden. Mir wird beim Gedanken daran schon übel. Hoffentlich haben die wenigstens WLAN.

DIE ANKUNFT

Nach gut drei Stunden Autofahrt kommen wir an. Natürlich regnet es auch noch. Wie ich schon dachte: Einöde, ein paar Häuser, viele Ställe und Koppeln. Kein Fußballplatz und kein Boden für mein Skateboard. Cara ist ganz aus dem Häuschen. „Hast Du gesehen, die vielen Pferde. Oh, sind die toll! Und diese Allee von der Straße herauf hier zum Gut. Die ist bestimmt ein paar hundert Jahre alt.“

Allee? Pferde!, denk ich bei mir. Bäh. Die lassen doch auch überall ihre stinkenden Pferdeäpfel fallen. Die kommenden Wochen werden für mich die reine Folter. Davon bin ich fest überzeugt. Wahrscheinlich muss ich Cara auch noch beim Reiten zuschauen und es super finden.

Wir halten auf dem großen Hofplatz vor einem ziemlich großen Haus. Das sieht mit den hohen Sprossenfenstern und den ganzen Ornamenten fast wie ein kleines Schlösschen aus. Scheint also schon einige Jahre auf dem Buckel zu haben. Hoffentlich haben die da schon Strom und eine Heizung drin.

Auf den Stufen vor der großen doppelflügeligen Eingangstür erwartet uns bereits eine Frau mit Regenschirm. Neben ihr sitzt ein beigefarbener Hund. „Hanna von Schengen, herzlich willkommen,“ begrüßt sie uns, als wir aus dem Auto steigen. „Doch kommen sie erst mal rein. Der

Regen soll auch bald vorbei sein.“ Sie ist ungefähr so alt wie Mama. Und mit Blick auf Cara und mich sagt sie: „Hallo Cara, hallo Ben, sagt einfach Hanna zu mir. Das hier ist Lucky. Er ist unser vierjähriger Labrador-Rüde. Er passt auf das Haus auf und begleitet meinen Mann zur Jagd. Auch Lukas und Pete werden sich freuen, Euch kennenzulernen.“

Wer bitte sind Lukas und Pete, denke ich mir, zwei von den blöden Gäulen? Mein Gesicht muss mich verraten haben. Hanna ergänzt sogleich: „Lukas und Pete sind meine Jungs, Lukas ist in Deinem Alter Ben und Pete ist 8 Jahre.“

Na prima. Ich seh’s schon vor mir. Wahrscheinlich ein versnobter, dicklicher Pferdefan, der keine Ahnung von den wichtigen Dingen hat und ein Hosenscheißer, der einem dauernd blöde Fragen stellt. So wie der kleine Bruder von Caras Freundin.

Und dann auch noch das: Ich sechs Wochen in einem Zimmer mit meiner Schwester! Das ist doch nicht deren Ernst! Zwei Wochen im Ferienhotel waren letztes Jahr ja schon der Horror.

Und jetzt schwärmt die schon seit Tagen ganz bekloppt von den Pferden und wie toll das alles werden wird. Die ist doch völlig weg aus der Realität.

Wie komm ich hier ins WLAN? Mist, hab` ich bei der ganzen rührseligen Begrüßung vergessen zu fragen.

DAS ERSTE ABENDESSEN

Zum Abendessen sind wir alle um einen großen langen Tisch versammelt. Jetzt lerne ich auch Lukas und klein Pete kennen. Lukas scheint auf Krawall gebürstet. Er ist etwas kleiner als ich, blonder Lockenkopf und scheint sportlich zu sein. Er begrüßt mich mit: „Hi, ich werd' dir schon zeigen, was deine Aufgaben sind.“ Was meint er damit? Meine Aufgaben? Und klein Pete, na ja. Wie 8-jährige nun so sind. Ist halt noch ein Kind. Zumindest Cara findet ihn süß.

Jetzt ist auch Hannas Mann da, für den mein Papa arbeiten soll. Und nun klären sich auch einige meiner Fragen. Sogar die, die ich mir noch gar nicht gestellt habe. Und von denen ich, ehrlich gesagt, auch nichts wissen wollte.

„Herzlich willkommen auch von mir, ich bin Friedbert-Frederic von Schengen, nennt mich einfach Fredi“, beginnt Hannas Mann seine Begrüßung mit Blick auf Cara und mich.

Ja geht's noch? fährt's in meinen Kopf. Wie bescheuert ist das denn? Jemanden Friedbert-Frederic zu nennen. Ich wusste von Anfang an: Ich bin hier völlig falsch!

Meine Gedanken konnte er Gott sei Dank nicht lesen und so spricht er weiter: „Ich freue mich, dass euer Vater so schnell zugesagt hat, mich in der Firma zu unterstützen. Und da Schulferien sind, ihr keinen gemeinsamen Urlaub habt, haben wir etwas vereinbart. Eure Mutter hilft meiner Frau bei der Buchhaltung. Und jeden Mittwoch- und Freitagnachmittag haben beide frei und Zeit für euch. So könnt ihr auch etwas miteinander unternehmen.

An den Wochenenden werden wir dann alle gemeinsam zusammenhelfen. Da haben wir während der Ferien immer viele Besucher bei unseren Ponys.

Cara und Ben, ihr sollt ja auch lernen, wie so ein Reiterhof funktioniert. Das geht am einfachsten, wenn ihr wie Lukas unseren Leuten zur Hand geht. In ein oder zwei Wochen wisst ihr schon so viel, dass ihr dann wohl auch schon selbständig, die Besucher über den Hof führen und die Pferde von den Ställen in die Koppeln bringen könnt. Bestimmt auch etwas mehr, wir werden sehen, wie ihr Euch anstellt.“

Meine Gedanken fahren gerade Karussell. Moment, meine Mama arbeitet hier auch? Und ich soll hier auch arbeiten!? Wieso hat mir das bisher noch keiner gesagt? Ich habe doch Ferien. Was ist mit Fußball, Faulenzen und Spaß haben?

„Fred, du hast noch etwas Wichtiges vergessen.“
ermahnt Hanna ihren Mann und macht eine
schaukelnde Bewegung.

„Ach ja, natürlich.“ ergänzt Fred „Ihr könnt ja
nicht nach sechs Wochen von einem Pferdegut
nach Hause kommen ohne Reiten zu können.
Auch dafür ist gesorgt, dass eure Mithilfe belohnt
wird und Spiel und Spaß nicht zu kurz kommen.
Ihr werdet, ab Mittwoch glaube ich, jeden Tag
auch eure Reitstunden haben.“

„Uii prima!“ freut sich Cara. „Auf einem richtigen
Pferd?“

„Wir haben hier nur richtige Pferde, Cara.“
entgegnet Fred mit einem Lächeln. „Auch unsere
Ponys. Doch ja, ich weiß was du meinst. Ihr
werdet auf unseren „richtigen“ Pferden Reiten
lernen.“

Na super. Was ich will, interessiert hier glaube ich
niemanden.

HARRY; JOE; LUKAS UND ERSTE AUFGABEN

Mein Papa meint, er hätte es toll gefunden, wenn er als Junge mal so eine Gelegenheit gehabt hätte. Mal ganz viel Neues zu lernen, wozu man sonst gar nicht kommt. „Du wirst ganz neue Fähigkeiten an dir kennenlernen, besonders beim Umgang mit den Pferden.“ sagt er noch beim Frühstück, bevor er mit Fredi in die Firma fährt.

Ganz neue Fähigkeiten? Ich finde Fußball spielen, Skaten und Skifahren sind doch schon einige Fähigkeiten, die ich gut kann. Was soll ich hier noch kennenlernen mit den Pferden, was ich später mal brauchen könnte? Bei uns gibt's ja keinen Reitstall in der Nähe. Ist ja wie Mathe.

Wenigstens hat der Regen aufgehört. Die Sonne scheint und wird die restlichen grauen Wolken bald vertreiben.

Mama begleitet uns mit Hanna noch über den Hof. Hanna will uns ihren Leuten vorstellen. „Hallo Harry, hier kommt Deine Verstärkung.“ grüßt sie einen groß gewachsenen älteren Mann mit grauen Haaren, Mütze, brauner Lederweste, Reithosen und -Stiefeln. „Das ist Harald Ritter, genannt Harry.“ stellt sie ihn uns vor. „Und der junge Mann neben ihm ist Joe. Harry ist unser Stallmeister und schon seit über 30 Jahren hier auf dem Gut. Er kümmert sich um das Wohl unserer Tiere und alles was sonst noch so anfällt.“

Ohne ihn wäre ich hier völlig hilflos.“ fügt sie noch hinzu. „Und Joe ist im zweiten Jahr bei uns. Er macht eine Ausbildung zum Pferdewirt.“ Joe nickt uns mit einem „Hallo“ zu.

„Freut mich euch kennenzulernen.“ begrüßt uns Harry. „Wart ihr schon mal reiten oder auf einem Pferdehof?“

„Ja, ich durfte schon mal auf einem Pony reiten.“ platzt es aus Cara heraus. „Ich liebe Pferde. Ich hätte gern selbst eines. Doch bei uns in der Stadt geht das nicht.“ Ich schüttele nur mit dem Kopf.

„Na, dann werdet ihr die kommenden Wochen viel Gelegenheit haben, euch mit allem was zum Reiten dazugehört, intensiv beschäftigen zu dürfen.“ sagt Harry. „Ich führ euch erst mal rum, damit ihr auch wisst, wo hier alles ist.“ Und an Mama und Hanna gewandt fährt er fort: „Eure Mutter und Hanna haben auch zu tun, ihr seht euch zum Abendessen wieder.“ „Lukas komm gleich mit“, fordert er ihn auf, „die neuen Halfter für die Ponys sind gekommen. Dann kannst du Cara und Ben gleich mal zeigen, wie man die anpasst und anlegt.“

Er zeigt uns erst einmal die Ställe mit den Pferden und den Ponys. Dort gibt es kleine Boxen, große Boxen und ganz große Boxen, sogenannte Paddocks. Joe zeigt uns wo das Futter lagert, das Stroh für die Pferdeboxen, wo und wie der Mist entsorgt wird und so weiter.

Und natürlich bekommen wir von Lukas die Einweisung für die Halfter. „Passt mal auf, dass ihr das auch richtigmacht.“ beginnt Lukas mit ziemlich überheblichen Tonfall. Dabei hat er bereits eines der neuen Halfter ausgepackt.

„Sag mal Lukas, wie oft hast du das schon gemacht, neue Halfter anzupassen?“ will Cara wissen.

„Oh, schon viele Male. Das musst du schon können, wenn du dein erstes Pony bekommst.“ erwidert Lukas.

„Und wann hast du dein erstes Pony bekommen?“ hakt Cara nach.

„Na ja, es ist ja nicht wirklich „mein“ Pony, ich habe` es eher zugeteilt bekommen als ich acht war.“ antwortet er etwas kleinlaut. „Pete bekommt sein Pony übrigens nächste Woche.“ fügt er noch hinzu.

„Und wie lange hast du gebraucht, bis du es konntest?“ lässt Cara nicht locker. Lukas ist etwas verduzt und zögert.

Dann sagt er: „Na ja, es gibt da anfangs schon einige Kleinigkeiten. Das dauert schon, bis man die raus hat. Warum willst du das wissen?“

„Och, ich wollte nur ein Gefühl dafür kriegen, ob ich mich vielleicht zu dämlich anstelle, falls es nicht gleich klappt.“ antwortet ihm Cara lächelnd mit einem verschmitzten Unterton.

Bravo Schwesterherz. Das saß. Recht geschieht dem Klugscheißer.

Harry gibt uns noch ein paar Tipps dazu und dann ist das wirklich kein Hexenwerk mehr. Die Feinarbeit kommt dann eh erst am Pony selbst. Doch das sollen wir in den nächsten Tagen noch weiter üben können.

RUNDFAHRT MIT HARRY

Joe hat zwischenzeitlich eine kleine Kutsche mit zwei Ponys davor vorbereitet. „Danke Joe.“, bedankt sich Harry. „Du hast mit Lukas jetzt Zeit, noch die Sachen vom Wochenende wegzuräumen. Wir sind zum Mittagessen wieder zurück.“

Und zu Cara und mich gewandt fährt er fort: „Ich zeig euch jetzt die Koppeln, die Weiden und was so drum herum ist. Dann wisst ihr auch, wo ihr hier seid. Bei dem Regen gestern habt ihr wahrscheinlich noch nicht so viel mitbekommen. Und wie sich das auf einem Pferdegut gehört, machen wir das ganz stilecht mit einer Kutsche. Kommt steigt auf.“

„Wie ihr seht, liegen das Haupthaus, einige der Nebengebäude und die Kapelle etwas erhöht auf einem flachen Hügel. Die ältesten Teile davon sind schon fast 400 Jahre alt, die jüngeren etwa 200. Früher gab es hier auch eine umlaufende Mauer. Die Ställe für unsere eigenen Pferde wurden in den 50er Jahren etwas unterhalb der Wohngebäude errichtet. Damit blieb die Aussicht vom Haupthaus erhalten. Die Stallungen für die Pensionspferde sowie die Trainingsplätze kamen an der heutigen Stelle dann zehn Jahre später dazu. Doch zwischenzeitlich musste dies alles natürlich immer mal wieder erneuert werden. Die moderne Trainingshalle haben wir dann vor sechs Jahren dazu gebaut.“

Wir fahren die Allee hinunter. „Die Bäume dieser Allee sind so rund 300 Jahre alt.“ erklärt uns Harry. Rechts davon haben wir mehrere Koppeln und links die größeren Weiden. Jetzt seht ihr auch den Holtensee, der dem Gut seinen Namen gab. Mit Lukas und den Nachbarskindern werdet ihr dort sicher auch noch Schwimmen gehen.“

Nach einer Weile und mehreren Abzweigen halten wir an und Harry fordert uns auf, mit ihm zu kommen.

„Von hier drüben habt ihr einen tollen Blick über die Weiden hinauf zum Gut.“ sagt er, als wir vorbei an ein paar Büschen einen kleinen Weg entlanggehen.

„Wow,“ entfährt es Cara „gehört das alles zum Hof dazu?“ Und ich muss zugeben, der Blick ist schon irgendwie toll. „Ja, das ist aber nur die Westseite, die Ostseite ist verpachtet und wird landwirtschaftlich genutzt.“

Als wir wieder bei der Kutsche sind, kommen uns zwei Reiter entgegen. „Hallo Tina, hallo Tom,“ grüßt Harry die beiden. „Ihr habt euch heute ja das richtige Wetter für euren Ausritt ausgesucht.“ „Hallo“ entgegnen beide und Tina antwortet: „Stimmt. Bei dem Regen gestern hatte ich schon Bedenken. Gerade am Hirtensteg hinunter ist der Boden ganz schön glitschig und weich geworden. Da sind wir dann lieber abgestiegen.“

„Und ihr?“ fragt Tom und sieht mich dabei an.
„Habt dann lieber die Kutsche genommen?“ „Ich kann nicht reiten.“ antworte ich reflexartig. Und im gleichen Moment ärgere ich mich, wieso ich nicht einfach die Klappe halten kann.

„So, du kannst nicht reiten?“ wiederholt Tom sehr betont. „Woher weißt Du das, dass Du nicht reiten kannst?“ Ich zucke mit den Schultern. Tom schweigt und schaut mich nur durchdringend an. Also sage ich etwas leiser, als ob ich mich dafür schämen müsste: „Ich bin noch nie auf einem Pferd gesessen.“ Tom schaut mich weiter an. Die Pause erscheint mir unendlich. „Aah! Das ist aber schon etwas Anderes.“ „Was ist da anders?“ frage ich etwas nervös. „Na nur, weil Du noch nie auf einem Pferd gesessen bist, heißt das doch nicht, dass Du nicht reiten kannst.“

Wieder diese Pause „Du hast es nur noch nicht versucht. Das ist anders.“ Und dann kommt der Satz, den Erwachsene scheinbar immer gerne sagen: „Du weißt nie, ob du etwas kannst, bevor Du es nicht versucht hast.“

Danke, das habe ich jetzt gebraucht, denke ich bei mir. Die Weisheit zum Tage. Glücklicherweise wechselt Tom dann mit Harry noch ein paar Worte und die beiden reiten weiter.

Mittag essen wir gemeinsam, also Harry, Joe, Lukas, Pete, Cara und ich in einem Nebenzimmer des so genannten Reiterstübles. Im Gastraum treffen sich die Reiter vor oder nach ihren

Ausritten, essen und trinken etwas und erzählen sich ihre Geschichten. Es ist ziemlich rustikal eingerichtet.

Den Nachmittag lernen wir dann wie man die Boxen ausmistet, neues Stroh einbringt, das Wasser auffüllt, die Gänge saubermacht und so weiter. Harry meint, bevor wir direkt mit den Pferden zu tun haben, sollten wir erst mal deren „Wohnungen“ kennenlernen. Da lässt sogar kurzfristig Caras Begeisterung mal nach. Die wollte am liebsten doch gleich mal mit Reiten oder Pferdekuscheln anfangen.

Das gemeinsame Abendessen ist dann gleich mal eine große „Wie ist es euch denn so ergangen“ Fragerunde. Ok, es war schon irgendwie interessant. Harry kann zu fast allem ganz tolle Geschichten erzählen. Nur Fußballspielen und Skateboarden wäre mir dennoch lieber.

Ins Internet darf ich auch nur zwischen 18 und 21 Uhr. Die Verbindung ist nur schwach und tagsüber brauchen sie das schon für die Büroarbeit. Prima! Gut tagsüber sind wir ja eingespannt, um 18:30h gibt's Abendessen und dann ist eh nicht mehr viel Zeit. Für mein Online-Game reicht die Verbindung auch nicht. Das kann ja heiter werden. Sechs Wochen weg von der Welt.

GEDANKENPAUSE

Die erste Hälfte der Woche habe ich irgendwie überstanden. Heute ist Mittwoch. Nachdem wir noch beim Ausmisten geholfen haben, wollen unsere Eltern mit uns ins Freibad fahren. Das war eher Caras Vorschlag. Doch so muss ich wenigstens kein Besichtigungsprogramm ertragen.

Das Schwimmbad hat eine tolle Röhrenrutsche. Hätte gar nicht gedacht, dass die hier auf dem Land so etwas haben. Und es gab Eis. War dann doch ein schöner und vergnüglicher Nachmittag, ohne Stallarbeit.

Und morgen geht's zur ersten Reitstunde. Wir haben auch schon unsere eigenen Sachen dafür bekommen: Hose, Stiefel, eine Weste mit Rückenprotektor, einen Helm und Handschuhe. Irgendwie hab' ich echt Bammel davor. Ich kann die Pferde nicht einschätzen. Die sind so groß, ihre Bewegungen, wenn die den mächtigen Kopf schütteln. Cara kann ich das natürlich nicht sagen und Lukas schon gar nicht. Ich will ja nicht als Angsthase dastehen.

AB IN DEN SATTEL

Wir sollen um acht Uhr beim Pferdestall sein. Dort wartet Carlos unser Reitlehrer auf uns. Er kommt aus Argentinien, hat uns Harry erzählt. Er sei nun aber schon seit sechs Jahren hier. „Guten Morgen Cara, Ben.“ begrüßt er uns mit einem leichten spanischen Akzent. Dabei rollt er die „r“. „Ich bin Carlos. Wir werden die kommenden Wochen noch so einige Zeit miteinander verbringen. Wie ich von Harry weiß, habt ihr noch keine Erfahrung mit Pferden und Reiten. Ist das richtig?“

Ich nicke und Cara meint: „Ich bin schon mal auf einem Pony geritten.“ Gut liebes Schwesterherz, du bist der Profi von uns zwei. Jetzt weiß es auch Carlos. Du hast eine Stunde mehr Erfahrung als ich. Prima.

„Das macht nichts. Irgendwann hat jeder hier seine ersten Erfahrungen gemacht. Und ihr habt Glück, dass ihr auch ganz viel Zeit habt. Wenn ihr wieder Heimfahrt, könnt ihr mindestens so viel, wie andere oft erst nach einem Jahr.“ Cara strahlt, ich bin da eher skeptisch. „Das kannst Du mir schon glauben Ben.“ meint Carlos. Gut, ich sollte noch an meiner Mimik arbeiten. Er hat’s offensichtlich bemerkt.

„Schaut, viele kommen für ein Wochenende oder vielleicht eine Woche hierher. Dann haben sie ein paar Reitstunden. Vielleicht kommen sie dann einmal in der Woche für ein oder zwei Stunden

wieder. Ihr könnt jetzt jeden Tag reiten und nach ein paar Tagen, werdet ihr zusätzlich auch mich und die Reitgruppen begleiten, dann mal mit Lukas Kontrollritte ums Gelände machen usw. So werdet ihr von Tag zu Tag besser. Und ihr arbeitet noch mit Babette. Da lernt ihr noch einmal Dinge, die ein Hobbyreiter oft erst nach einigen Jahren versteht.“

Wir gehen mit Carlos zu den Pferden. „Ich werde euch heute eure Pferde vorstellen. Es sind zwei von unseren Pferden für die Reitschule. Ich hab` das so gut es ging eingeteilt, dass ihr sie für eure Zeiten und darüber hinaus auch immer habt.“ „Wir bekommen unsere eigenen Pferde?“ frohlockt Cara.

„Ja, doch ihr seid auch voll für sie verantwortlich.“ betont Carlos. „Deshalb fangen wir heute auch vor der Gruppe an. Ihr lernt jetzt, wie ihr das Zaumzeug anlegt, sie sattelt und vorbereitet. Danach auch sie wieder abzureiben, sauber zu machen usw. Wie ihr die Box ausmistet und alles Weitere habt ihr ja schon gelernt. So ein Pferd mag auch liebevolle Zuwendung.“

Mir wird irgendwie flau in der Magengrube. Kann Carlos Gedanken lesen, denke ich mir, als wir vor der Box ankommen.

„Manchmal ist es so, dass selbst Menschen, die gerne Reiten wollen, am Anfang noch unsicher sind oder sogar Angst vor dem Pferd haben. Es sind ja doch beeindruckende Tiere. Und Pferde spüren das sofort.“

Na prima, denke ich mir. Schon verloren.
„Doch etwas gesunder Respekt ist schon ganz nützlich,“ fährt Carlos fort, während er dem Pferd mit der Hand über die Stirn streicht. „Wisst ihr, eine Situation ist real, doch Angst ist immer unsere eigene Entscheidung.“

Wie? Angst ist meine eigene Entscheidung? Und wieder muss mich mein Gesichtsausdruck verraten haben.

Carlos erklärt weiter: „Das Gefühl Angst machst du dir selbst, Ben. Das Pferd ist für dich vielleicht ein Auslöser. Doch die Angst machst du dir. Vielleicht, weil dir noch eine gute Erfahrung dazu fehlt. Daher fehlt dir die Sicherheit, die du brauchst, um Vertrauen in dich zu spüren.“

„Cara, das hier ist Lizzy. Sie ist sieben Jahre alt. Sie wird für die kommenden Wochen dein Pferd. Also macht euch bekannt.“ Dabei steckt ihr Carlos ein paar Apfelstücke zu. Cara streckt ihre Hand aus, so dass Lizzy daran riechen kann und wirklich ganz vorsichtig die Apfelstückchen aus ihrer Hand frisst. „Scheint, als ob Lizzy dich akzeptiert.“ stellt Carlos zufrieden fest.

Also wenn ich mir das Gefühl von Angst selber mache. Wie krieg ich es dann hin, mir jetzt keine Angst zu machen? Und wieder scheint Carlos meine Gedanken zu lesen. Wie macht er das bloß?

„Ben, was kannst Du denn besonders gut?“ fragt er mich.

„Na Skateborden.“ antworte ich.
„Skateboarden.“ wiederholt er. „Gibt es beim Skateboarden nicht auch diese Wahnsinns Sprünge?“ will er wissen.
„Na, klar, die sind ja mit am coolsten.“
„Sind die denn nicht gefährlich, Ben?“
„Nicht, wenn man sie richtig draufhat.“
„Und wann hattest Du sie richtig drauf?“
„So nach ein paar Wochen.“
„Und bis du sie draufhattest? Wie war es da für dich, Ben?“
„Na, da hat’s mich so einige Male ganz schön gewaffelt.“ gebe ich zu.
„Ich nehme an, das hat manchmal ganz schön weh getan, oder?“
„Oh ja.“ sag ich „Das gab ganz schön viele blaue Flecken.“
„Und hattest Du da jemals Angst, dass es schlimmer ausgehen könnte?“
„Nicht wirklich. Mal etwas Unsicherheit. Doch das legte sich, als ich ein Gefühl für die Moves drauf hatte.“
„Kannst Du das tolle Gefühl, das Du dabei hast, jetzt für dich abrufen, Ben?“
„Abrufen?“ frage ich skeptisch.
„Na, du erzählst doch gerade von den Jumps, den Moves und so. Wie geht es dir dabei?“
„Gut, Super.“ sag ich.
„Prima, dann behalte jetzt dieses Gefühl, du weißt, du kannst das, das macht Spaß.“
„Ja und dann?“ will ich wissen.

„Mit diesem Gefühl gehen wir jetzt zu Bandit.“
spricht's und nimmt mich zwei Boxen weiter.

„Er wird das spüren und wird dich akzeptieren.
Du hilfst ihm mit deinem guten Gefühl sich wohl-
zufühlen. Dann kann er dir ganz leicht
vertrauen.“

Ich kann gar nicht so schnell denken. Carlos gibt
mir ein paar Apfelstückchen in meine Hand und
führt sie dabei beiläufig zu Bandit's Maul.
Schwupps uns schon hat der die Stückchen von
meiner Hand gefressen und nochmal nachge-
stusst.

„Siehst Du Ben, Bandit mag Dich. Der kleine
Stubser war seine Liebesbezeugung. Ihr werdet
ein tolles Team.“

Wie so einfach war das jetzt? Mein flaes Gefühl
ist weg. Und Bandit fühlt sich gut an. Die weichen
Nüstern, die Stirn und auch seine Augen schauen
mich neugierig doch freudig an.

Carlos zeigt uns, wie wir das Zaumzeug anlegen.
Beim Satteln hilft er uns noch und gibt uns einen
Tipp, wie wir das auch selbst leicht hinkommen.
Das Ding ist nämlich ganz schön schwer.

Wir führen unsere Pferde hinaus auf den
Trainingsplatz und bekommen die erste Lektion.

DER TAG DANACH

Am nächsten Morgen spüre ich meine Gräten. Au weia. Die Oberschenkel brennen und der Hintern tut auch höllisch weh. Doch auch Cara hat so ihre kleinen Anlaufschwierigkeiten heute. Das beruhigt mich.

„Guten Morgen“, tönt uns die fröhliche Stimme von Hanna entgegen. „Ihr geht heute etwas unrund.“ Das sollte wohl scherzhaft gemeint sein. Hab dafür gerade nicht den Sinn. „Jetzt nehmt euch erst einmal ein kräftiges Frühstück. Das legt sich nach ein paar Tagen“ meint sie noch „dann habt ihr euch daran gewöhnt.“

Ein paar Tage, denke ich bei mir. Muss das sein. Ich glaub', ich kann das nicht. Der Vormittag zieht sich. Die Sonne prallt stechend heiß vom Himmel. Ich spür' alle Knochen. Und Stallarbeit ist nicht das, was ich dazu brauche. Und dann auch noch Reitstunden. Die sind bestimmt nicht wirklich hilfreich. Mir tut alles weh.

„Hallo ihr zwei.“ Carlos ist unnötig gut gelaunt, finde ich. „Wie geht's Euch denn so?“ Ich frage mich, ob das nicht offensichtlich ist. Cara muss natürlich ebenfalls ihre Frohnatur raushängen lassen. „Och, ein bisschen tun mir einige Muskeln weh. Das legt sich aber bestimmt wieder.“

„Und Du bei dir, Ben?“ Carlos mustert mich mit einem schadenfrohen Lächeln. „Du hast ja schon

den richtigen Cowboy-Gang drauf.“

Wirklich witzig, denk ich mir und gebe zurück:

„Oh, ich glaub nicht, dass ich das kann. Dafür bin ich wohl nicht gebaut.“

„Du gibst aber früh auf, junger Cowboy.“ grinst Carlos. „Willst du schon nach dem ersten Versuch mutlos die Flinte ins Korn werfen?“

„Na ich hab’s doch ernsthaft versucht.“ verteidige ich mich. „Du siehst ja, wie es mir geht.“

Doch Carlos setzt nach: „Ach weißt du, Ben. Das ist der Grund, warum die meisten Menschen nicht das erreichen, was sie sich wünschen.“ Dabei schaut er mich durchdringend an. „Sie sagen dann zwar, ‚ich habe alles versucht‘, ‚ich habe mich wirklich angestrengt‘, doch meistens habe sie bereits nach ein paar wenigen Versuchen aufgegeben. Sie empfinden das Neue dann erst einmal als zu ungewohnt oder zu unbequem. Da bleiben sie lieber bei dem, was sie kennen.“

„Denk an dein Skateboardfahren oder deine Fußballspiele.“ mischt sich dann auch noch Cara ein. „Das hat bestimmt manchmal genauso weh getan, oder?“ Ich werfe ihr nur einen Blick zu und denke: Rechthaberische Sprüche scheinen ihr irgendwie Spaß zu machen.

Das ist natürlich eine Steilvorlage für Carlos. „Da könnte deine Schwester wohl recht haben, oder?“ Er macht eine Pause und sieht mich musternd an. „Da hast du doch immer weitergemacht. Und dabei musstest du bestimmt einige Rückschläge hinnehmen. Doch du hast durchgehalten, bis du

es konntest. Und wenn ich mich nicht in ihr täusche, machst du sogar weiter, weil du noch besser werden willst.“

Ich schaue Carlos an und nicke zaghaft. Da kann ich jetzt nicht wirklich etwas dagegen sagen. Also muss ich wohl durch. Auch wegen Cara. Kann ja nicht vor meiner Schwester kneifen. Und besonders wegen Lukas. Der soll mich ja nicht für ein Weichei halten.

Zumindest die geplante Fahrradtour mit den Eltern verschieben wir. Lieber noch mal ins Schwimmbad. Schwimmen und Wasser ist da besser geeignet, damit ich die Schmerzen nicht so spüre.

DAS ERSTE PONY-WOCHENENDE

Das mit dem Schwimmbad hat irgendwie gutgegan. Zumindest fühle ich mich heute etwas besser. Doch das frühe Aufstehen ist nicht mein Fall. Ab 10 Uhr beginnt das Programm mit Ponyreiten und diversen andern kleineren Attraktionen. Da einige Gäste laut Hannas Erfahrung auch schon früher kommen, müssen wir schon eine halbe Stunde vorher auf unseren Positionen sein. Davor sind jedoch noch die Ponys herzurichten und auf den Platz zu führen.

Lukas will Cara und mir gegenüber beim Vorbereiten der Ponys ein bisschen den Chef rauskehren. Doch da kommt Harry. Glück für Lukas. Der soll mich bloß nicht reizen. Ich bin garantiert der Stärkere von uns beiden.

Auch Papa und Mama haben ihre Aufgaben bekommen. Papa kümmert sich um den Getränkestand und Mama übernimmt die Eintrittskasse. Cara, Lukas und ich helfen Joe die Ponys mit den Kindern drauf auf dem kleinen Reitplatz zu führen. Dazwischen haben wir aber auch noch diverse andere kleine Sachen zu tun. Irgendetwas muss immer mal von einem Ort zum anderen gebracht werden.

Am Samstagabend beginnt es wieder zu regnen. Gerade als wir die Ponys saubermachen und in ihre Boxen bringen sollen. Das dauert so natürlich länger. Letztendlich sind zwar die Ponys sauber,

doch ich schaue aus wie Sau. Die anderen allerdings auch.

Der Sonntag beginnt weiter mit Regen. Ich wäre am liebsten im Bett geblieben.

„Kommen bei so einem Wetter überhaupt Gäste?“ fragt Papa beim Frühstück.

„Ja schon. Einige Familien haben dieses Wochenende oft schon länger geplant.“ entgegnet ihm Fredi. „Und solange es keine richtigen Wolkenbrüche oder Gewitter sind, können wir das auch machen. Allerdings nehmen wir heute erst einmal nur vier Ponys raus und zwischen Getränkestand und Reitbahn stellen wir noch einen Zelt pavillon auf. Da können sich die Leute auch mal unterstellen.“

„Die Wettervorschau verspricht, dass der Regen bis zum Mittag wieder aufhört.“ bemerkt Hanna bei einem Blick auf ihr Smartphone. Und dann fällt ihr Blick auf meine Hose. „Ben, du willst doch nicht mit der dreckigen Hose unsere Gäste empfangen?“

„Wieso, was ist damit?“ frage ich zurück.

„Nein, das geht gar nicht.“ tadelt mich Hanna.

„Zieh dir bitte eine saubere Hose an.“

„Aber die sieht bei dem Wetter in einer halben Stunde doch genauso aus.“ erwidere ich mit Unverständnis.

„Nichts da, Ben!“ weist mich Hanna zurecht. „So dreckig wird die erst, wenn wir wieder sauber machen. Also schnell, zieh dich um.“ Und zu

meiner Mama ergänzt sie: „Die ganzen dreckigen Sachen kommen heute Abend in unsere große Waschmaschine. Das ist ganz normal. Da kümmert sich Rosa dann drum.“

Als ich vom Umziehen zurück komme sind schon alle irgendwo auf dem Hof unterwegs. Ich laufe Harry in die Arme.

„Ben komm mal kurz mit.“ nimmt er mich zur Seite. „Wenn du jetzt hier hinausschaust. Was siehst Du?“

„Regen, Matsch, ungemütliches Wetter. So wie bei unserer Ankunft.“

„Und was denkst du dabei?“

„Dass ich bei so einem Wetter am Sonntag lieber im Bett bleiben würde.“

„Und wie geht es dir dabei?“

„Wie soll’s mir dabei schon gehen, Harry?“ frage ich zurück. Dass ich das für eine blöde Frage halte, denke ich mir nur. Also stell ich eine Gegenfrage: „Wie geht’s dir denn bei so einem Bäh-Wetter, wenn du weißt, dass du jetzt da draußen stehen sollst und auch noch freundlich dreinschauen?“

„Ach ich freue mich auf die Leute, die leuchtenden Kinderaugen, wenn sie auf den Ponys reiten oder sie streicheln dürfen.“ sagt Harry.

„Wie ist das denn bei dir beim Fußballspielen. Du hast doch bestimmt auch Training oder Spiele bei schlechtem Wetter, oder?“ „Schon. Aber das ist etwas anderes.“ antworte ich. Und irgendwie habe ich den Eindruck, dass ich gerade dabei bin,

mir ein Eigentor zu schießen.

„Was ist dabei anders?“ hakt Harry nach.

„Na da bin ich mit meinen Freunden zusammen. Wir haben Spaß und wir sind bei Regen sogar ziemlich gut.“ versuche ich zu kontern.

„Also bei Regen Fußballspielen macht Spaß. Sonst ist Regen doof?“ stellt Harry mit einem fragenden Unterton fest.

„Irgendwie schon.“ antworte ich zögerlich. Ich glaube, gleich bin ich im Abseits.

„Also gibst du dem gleichen Umstand, dass es regnet, eine andere Aufmerksamkeit, richtig?“ Ich zögere und schaue ihn an. „Jaaa.“ schlüpft es mir vorsichtig heraus.

„Weißt du, Ben, vielen Menschen geht es oft ähnlich wie dir gerade. Sie sehen oft nur die Schattenseiten. Was ihnen gerade nicht passt, was nicht geht, was sie nicht haben oder was sie glauben nicht zu können.“ Er macht eine Pause. Ich schaue ihn erwartungsvoll an.

„Doch du weißt, wo Schatten ist, muss auch Licht sein, richtig?“

Ich stimme ihm nickend zu.

„Nur in diesen Momenten sind die Menschen so auf den Schatten, auf ein Problem fixiert, dass sie das Licht oder die Lösung nicht mehr wahrnehmen. Und dass sie auch keinen Zugang zu ihrer Energie finden. Dabei wäre es ganz einfach. Sie müssten nur ihre Sichtweise ändern. Es ist ja alles da.“

Da muss ich nachfragen: „Licht und Schatten. Gut, Harry. Doch wie finde ich jetzt für mich eine andere Sichtweise? Ich finde es halt einfach bäh.“

Harry schaut mich an: „Die erste Frage ist: Wie wichtig ist es dir, dass du dich jetzt so fühlst, wie du dich fühlst?“

Hä. Was ist das denn für eine Frage? Ich schaue Harry fragend an.

„Anders formuliert: Was macht es für dich so wichtig, dass du lieber lustlos sein möchtest?“

Noch so eine fiese Frage. Doch Eigentor für mich. „Nichts.“ muss ich ehrlich zugeben.

„Weißt du Ben, Du hast immer drei Möglichkeiten, wenn Dir etwas nicht passt:“ Und er zählt mit den Fingern auf.

„Erstens: Du veränderst die Situation.

Zweitens: Du veränderst dich, also dein Verhalten oder deine Sichtweise.

Drittens: Du akzeptierst es, so wie es ist. Was also kannst Du jetzt tun?“

„Ich kann auf mein Zimmer gehen. Damit ändere ich doch die Situation, oder?“

Stirnrunzeln bei Harry. „Du entziehst dich nur scheinbar der Situation. Was wäre denn die Folge?“

„Ok, ich krieg mächtig Ärger.“ Muss ich eingestehen.

Harry nickt: „Vermutlich. Scheidet also aus.“

„Also, die Situation ist, wie sie ist.“ stelle ich fest.

„Sehr weise formuliert.“ nickt Harry anerkennend. Ich denke nach. „Damit akzeptiere ich die Situation, richtig?“

Harry nickt zustimmend.

„Also kann ich nur noch mich ändern?“ frage ich mich laut. Ich überlege. „Jetzt verstehe ich.

Meine Sichtweise sollte also ähnlich sein, wie die fürs Fußballspielen.“

„Wenn dir das hilft.“ meint Harry.

„Ich versuch’s mal.“ und muss dabei lächeln.

„Na dann, mein Held,“ lächelt nun auch Harry
„geh raus und mach dein Spiel!“

DIE ZWEITE WOCHEN BEGINNT

Der Sonntag ist dann doch noch ganz gut gewesen.

„Guten Morgen zusammen,“ begrüßt uns Harry. Jetzt habt ihr die erste Woche ja schon eine ganze Menge hier gelernt. Und ich muss sagen, ihr stellt Euch sehr geschickt an. Auch was ihr hier am Wochenende geleistet habt. Respekt.“ Er macht eine Pause und schaut uns an.

„Ihr werdet bald richtige Pferdeprofis, wenn ihr so weitermacht. Seid ihr bereit für die nächste Stufe?“ Cara ist Feuer und Flamme. Ich hätte mal lieber etwas Zeit zum Skateboarden.

„Ihr habt ja schon gesehen, dass Joe, Carlos oder ich immer wieder einzelne Pferde aus ihrer Box holen. Dann arbeiten wir mit ihnen entweder in der Halle oder auch mal hier im Round-Pen. Das nennt man Longieren. Viele Besitzer haben nicht jeden Tag Zeit sich mit ihrem Pferd zu beschäftigen. Und dennoch soll es Bewegung bekommen und auch die richtige Haltung lernen. Auf der Weide kann es zwar seine überschüssige Energie frei ausleben. Doch auch regelmäßiges systematisches Training gehört dazu, damit es fürs Reiten fit ist. Der Körperbau eines Pferdes ist nämlich nicht von Natur aus dafür ausgelegt einen Menschen zu tragen. Es soll ja auch lange gesund bleiben.“

Ich muss wohl mal wieder ein fragendes Gesicht gemacht haben. So erklärt mir Harry: „Ben, das ist wie bei Dir und dem Fußball oder Skaten. Bis eine Spielkombination oder ein Trick klappt, brauchst Du viel Übung. Und Du brauchst Kondition und das Gefühl für die richtige Bewegung. Stimmt's?“

Ich nicke. „Und wie ist das mit dem Reiter?“ frage ich. „Braucht der nicht auch Kondition?“

„Genau“ erwidert Harry. „das hast Du gut erkannt. Je besser Reiter und Pferd zusammenarbeiten, desto leichter fällt es beiden.“ Und er ergänzt „Leider haben das noch nicht alle Reiter für sich erkannt. Manche tun zu wenig für sich und manche zu wenig fürs Pferd. Und manche vernachlässigen beides.“ fügt er seufzend hinzu. „Pferde sind sehr soziale Tiere. Sie leben normal in Herden. Sie brauchen den Kontakt, auch zu ihren Menschen, die ja in ihren Augen Teil der Herde geworden sind.“

„Zweimal im Monat kommt Babette zu uns und gibt den Reitern, die es lernen wollen; Unterricht im richtigen Longieren. Auch schaut sie bei mir und unseren Helfern, ob wir es noch richtigmachen. Manchmal schleichen sich da nämlich Fehler ein.“ erklärt uns Harry. „Ihr werdet das morgen auch von ihr lernen. Dann könnt ihr auch mich bei den etwas leicht fährigen Pferden entlasten.“

„Und was ist da so besonderes dabei, beim Longieren“, fragt Cara. „Das sieht doch ganz leicht aus. Man hält die Leine und das Pferd läuft im Kreis.“

„Genau das ist meist das Problem.“ meint Harry. „Wenn du nicht weißt, worauf es ankommt, wirst du bei einem oberflächlichen Blick Vieles einfach nicht wahrnehmen. Doch um das Wesentliche und Entscheidende einer Sache zu begreifen, musst du tiefer gehen und dich genauer mit den Dingen beschäftigen.“

Babette wird euch morgen einen tiefen Blick in ihre Geheimnisse geben. Von ihr könnt ihr einiges lernen, auch über euch. Seid gespannt.“

DER TAG MIT BABETTE

Harry ist heute unterwegs und wir sollen um 9 Uhr am Reitstall sein. „Hallo, ich bin Babette.“ begrüßt uns eine mittelgroße junge Frau. Dabei bindet sie sich ihre langen rotbraunen Haare noch schnell zu einem Pferdeschwanz zusammen. Passt irgendwie, denke ich mir.

„Wir werden heute zusammen mit einigen Pferden arbeiten. Dabei zeige ich Euch, wie ihr das am besten hinbekommt. Ihr lernt heute das Longieren. Was wisst ihr schon darüber?“ fragt sie noch.

„Harry hat uns gestern ein bisschen was erzählt.“ antwortet Cara. „Das ist wohl so eine Art Gymnastik-Programm für Pferde.“ ergänze ich noch.

„Genau, das kleine Haltungsprogramm für die körperliche Grundfitness. Dann lasst uns mal anfangen. Eure ersten Reiterfahrten habt ihr ja auch schon gemacht, stimmt's?“

„Ja“ antworten wir fast einstimmig.

„Dann wisst ihr schon, dass man sich den Pferden auch vorstellt und ihnen Zeit gibt, euch kennenzulernen.“

„Ja, doch gerade die Stürmischen finde ich noch ziemlich unheimlich.“ gebe ich zu bedenken.

„Was findest du denn so unheimlich an ihnen, Ben?“ will Babette von mir wissen.

„Nun, sie sind manchmal ziemlich wild und ich

kann ihr Verhalten nicht einschätzen.“ antworte ich.

„Ich finde sie alle toll.“ frohlockt Cara dazu. „Die sind so stark und temperamentvoll.“

„Du hast schon erkannt, Ben, jedes Tier ist anders. Es hat einen eigenen Charakter und es hat seine eigenen Erfahrungen im Leben gemacht. Es ist wie bei uns Menschen.“ erklärt Babette. „Es ist gut, immer etwas Respekt vor ihnen zu haben. So werden wir nicht leichtsinnig. Doch wir brauchen auch eine innere Überzeugung von uns und ein offenes Herz.“

„Was heißt das?“, will ich nun wissen.

„Da kommen wir gleich zu. Und du wirst es selbst spüren. Kommt mit mir!“ Mit einer Handbewegung fordert sie uns auf mit ihr zu gehen.

„Wir arbeiten zuerst gemeinsam mit Romeo“ sagt sie im Gehen. „Das ist der sechsjährige Oldenburger Wallach. Er ist sehr gutmütig und er läuft ziemlich sauber. Zum Longieren verwende ich einen Kappzaum. Der ist am Kopf angenehmer für das Pferd als das übliche Zaumzeug. Und du kannst es damit besser führen. Ich zeige euch einmal, wie man den richtig anlegt. Dann könnt ihr das gleich mal üben.“

Nach ein paar Versuchen können wir das. Danach darf ich Romeo aus seiner Box in die Halle führen. Babette stellt noch ein paar Pylonen zu einem großen Quadrat auf.

„Jetzt verrate ich Euch ein Geheimnis.“ flüstert uns Babette zu und macht eine kurze Pause, bevor sie wieder normal weiterspricht. „Die meisten Erwachsenen denken zu viel. Viele haben die Verbindung zum Fühlen und zu ihrer Intuition verloren. Sie sind nur mit dem Kopf und nicht mehr mit dem Herz bei einer Sache. Daher fällt ihnen Vieles so schwer. So wie Reiten zu lernen.“ Sie atmet tief durch und schaut auf Romeo.

„Wisst ihr, Tiere und besonders Pferde haben ein sehr gutes Gespür, wie es dem anderen geht. Das brauchten sie, um als Wildtiere zu überleben. Wenn Du ein Pferd natürlich und sanft führen willst, brauchst Du selbst eine innere Sicherheit. Und ein Gespür für die Bewegung.“

Babette zeigt uns die ersten Übungen. Bei ihr sieht das ganz leicht aus.

„Wie ging es Euch bei den ersten Reitstunden?“ fragt sie zwischendurch. „Ich dachte erst ganz gut,“ antworte ich, „doch am nächsten Tag tat mir alles weh.“

„Wenn man das nicht gewohnt ist, ist ein kleiner Muskelkater anfangs schon normal.“ meint sie beiläufig.

„Als kleinen Muskelkater würde ich das nicht bezeichnen, was Ben da hatte.“ spottet Cara.

„Tja, beim Reiten wird es auch für dich sehr schmerzhaft, wenn Du dauernd gegen die Bewegung des Pferdes arbeitest.“ erklärt Babette. „Das hat euch Carlos bestimmt auch gesagt.“

Nimm am Anfang die Bewegung des Pferdes an. Gehe in Harmonie zu ihm. Lass dich auf es ein.“ Und nach einer kleinen Pause fügt sie noch an: „Wenn Du weniger willst, wirst du mehr erreichen.“

„Wie das?“ frage ich verwirrt. „Die Erwachsenen sagen doch immer, wenn ich mich fest anstrenge, werde ich alles erreichen.“

Babette lächelt. „Wie ich euch schon sagte. Erwachsene denken oft zu viel. Dann meinen sie mit Anstrengung geht’s. Und dabei sind sie dann nur auf sich und das zu Erreichende – im wahrsten Sinne - versteift. Dabei verlieren sie ihre Lockerheit. Sie sehen nur noch ein Problem und übersehen die Dinge, die für die Lösung da wären. Sie blockieren auch den Zugang zu ihren eigenen Ressourcen.“

Sie macht eine Pause und beendet die Übung.

„Ihr seht das hier bei der Arbeit mit Romeo. Mit Anstrengung und Kraft käme ich nicht weit. Nur wenn Du offen dafür bist, seine vorhandene Energie wahrzunehmen, kannst du diese leicht für dich nutzen. Wir sind dann eine Einheit, keine Gegner. Und es macht ihm Freude. Das seht ihr an seiner Körperhaltung und dass er gleich zu mir herkommt.“

„Und warum machen Erwachsenen das dann so?“ fragt Cara. „Die müssten das doch wissen.“ Babette denkt kurz nach. „Ich glaube, die meisten haben das während der Schulzeit und

dann bei der Arbeit einfach wieder verlernt. Vielleicht wurde es ihnen auch aberzogen. Viele Menschen glauben, dass alles nur mit Anstrengung geht. Sie kennen das andere Gefühl nicht mehr. Wie ich schon sagte, sie denken oft zu viel. Dabei bräuchten wir nur öfter unser Herz zu fragen. Das bringt uns zu unseren wirklichen Kräften. Und es öffnet viele Wege.“

Die Aussagen von Babette muss ich erst einmal verarbeiten. Doch bekomme ich bei der Arbeit mit Romeo und auch mit Bandit glaube ich ein Gefühl davon, was Babette meint. Je mehr ich etwas besonders gut machen will, desto mehr arbeiten sie dagegen. Ist ja wie beim Skateboarden. Wenn ich mich einfach darauf einlasse klappt's. Wenn ich zu viel denke, wie ich's hinkriege, schmeißt's mich.

FAMILIENAUSFLUG

Am Mittwochvormittag haben wir diesmal mit Joe die Zäune um die Koppeln und Weiden kontrolliert. Carlos meinte wir könnten das gleich mit einem Ausritt verbinden. Nach dem Tag mit Babette habe ich das Gefühl mit Bandit eine noch bessere Verbindung zu haben. Irgendwie geht das Reiten heute viel leichter. Es fühlt sich gut an. Cara ist da wohl ein Naturtalent. Vielleicht liegt's auch daran, dass sie ein Mädchen ist. Bei ihr wirkt das alles so locker und leicht.

Heute Nachmittag hat uns Andi, Hannas Bruder eingeladen. Der hat nicht weit entfernt einen Hochseilgarten. Ich glaube das wird toll. Bin mal gespannt, wie sich Cara anstellt. Die hat's ja nicht so mit Höhe, genau wie Mama. Hanna und Lukas begleiten uns heute. Wahrscheinlich wird Lukas wieder seine Erfahrung raushängen lassen.

Der Hochseilgarten liegt an einem kleinen Fluss. Zwischen den Bäumen kann ich in unterschiedlichen Höhen verschiedene Seilstege erkennen. Das Gelände scheint ziemlich groß zu sein.

Andi hat uns schon erwartet. Alles ist vorbereitet. „Wer von Euch war schon mal in einem Hochseilgarten?“ will er wissen.

Papa meldet sich. „Ich war vor drei Jahren bei einem Führungskräfte-Training. Da waren wir auch einen halben Tag in einem Hochseilgarten.“

„Und wie ist es ihnen dabei gegangen.“ fragt er

nach.

„Ganz gut. Ich war in meiner Jugend viel in den Bergen auch auf Klettersteigen unterwegs.“ antwortet Papa lässig.

„Dann sind sie ja ein Profi.“ stellt Andi lächelnd fest. Danach fällt sein Blick auf uns: „Und für euch ist es das erste Mal?“

„Ja.“ antwortet Mama zögerlich. Cara und ich nicken nur.

„Wir fangen ganz langsam an.“ beruhigt Andi. „Zudem seid ihr jederzeit gesichert. Also auch Ausrutscher bleiben ohne Folgen. Jetzt legen wir erst einmal die Klettergurte an. Die Helme sind nur ein zusätzlicher Schutz. Nicht das jemand vor Begeisterung meint mit seinem Kopf einen der Holzstämme durchschlagen zu müssen.“ scherzt er noch.

Cara und Mama sind ziemlich still geworden. Routiniert legt Lukas sich das Gurtzeug an und prüft seinen Sitz. Auch Hanna scheint hier öfter dabei zu sein. Uns hilft Andi und nach ein paar Minuten sehen wir aus, wie eine Klettermannschaft. Bevor es losgeht, macht Andi noch ein Gruppenfoto.

Zuerst geht's über den Einweisungsparcours. Da lernen wir erste Trittsicherheit und auch, wie das Sicherungssystem funktioniert. Ist eigentlich idiotensicher. Dann wird's etwas höher, eine Seilbrücke mit frei beweglichen Querhölzern. Die ist gute zwei Meter über dem Boden. Auch die

schaffen wir alle noch ganz gut. Doch dann geht's auf über vier Meter durch ein Seiltrapez. Mama steigt erst einmal aus. Cara zögert noch. Doch mit vereinten Kräften und Andis ruhigem Zureden schaffen wir's. Cara bleibt mit Mama danach erst mal bei den leichteren Seilstegen.

Nach einer guten Stunde machen wir eine Pause. „Trinkt viel Wasser,“ erinnert uns Andi. „damit euer Kreislauf stabil bleibt. Es ist ziemlich warm heute und ihr schwitzt viel. Das wird leicht unterschätzt.“

„Wie geht's dir Cara?“ will er dann wissen. Cara ist etwas blass um die Nase. „Mir ist etwas schwindlig.“ sagt sie leise. „Du bist doch ein sportliches Mädchen.“ muntert Andi sie auf. „Was ist los?“

„Ich hab' Höhenangst.“ antwortet sie kleinlaut.

„Woran hast du gedacht, als du hierhergekommen bist, Cara?“ will Andi nun wissen.

„Na, dass dies bestimmt nichts für mich ist, wobei ich Spaß haben werde.“

„Und ist es so?“

„Na klar, wie sollte es auch anders sein?“

„Du hast sicher schon mal etwas von den selbsterfüllenden Prophezeiungen gehört, Cara?“ fragt Andi nach.

Cara nickt.

„Weißt du auch, wie die funktionieren?“

„Nicht so richtig. Ich denke an etwas und dann passiert es?“ schaut Cara ihn fragend an.

„So ähnlich.“ erwidert Andi. „Das Tolle ist, wenn du weißt, wie es in die eine Richtung funktioniert, kannst du es auch in eine andere Richtung steuern.“

Cara schaut Andi mit großen Augen fragend an.

„Pass auf. Du hast deine Überzeugungen, wie die Welt für dich funktioniert. Was du kannst, was nicht. Was richtig ist und was falsch. Stimmt du mir zu?“

Cara nickt. „Ja, ich glaube schon.“

„Fein Cara, du glaubst schon. Weil du das glaubst, nennt man diese Überzeugungen auch Glaubenssätze.“ Andi macht eine kleine Pause. „Wenn du jetzt von dir glaubst, dass du in einem Hochseilgarten keinen Spaß haben wirst, findest du viele „Weils“ als Begründung, richtig?“

Cara nickt zögerlich.

„Diese „Weils“ kannst du dir ganz deutlich vorstellen, auch richtig?“

„Ja, ich sehe mich schon irgendwo in die Tiefe stürzen.“

„Du hast das auch jetzt gerade ganz deutlich vor Augen, habe ich den Eindruck.“ stellt Andi fest.

„Ja, schon.“ bekräftigt Cara.

„Und du hast ein ziemlich ungutes Gefühl dabei?“

Cara nickt heftig: „Und wie. Mir ist richtig übel.“

„Und dieses Gefühl hast du nur in der Höhe?“

„Meistens, ja.“

„Na da hast du dir dein System doch schon erklärt.“

Andi fasst zusammen: „Dein Glaubenssatz lautet: Ein Hochseilgarten ist nichts für mich. Deine Vorstellung davon: Ich sehe mich abstürzen. Das Gefühl, das es in dir auslöst: Mir wird übel. Deine Erfahrung: Das ist jedes Mal so, wenn’s zu hoch ist. Also bestätigst du dir wieder, dass du in einem Hochseilgarten keinen Spaß haben wirst. Das ist dann ein sich selbst bestätigender Kreislauf.“

„Schön Andi. Jetzt hast du mir erklärt, was bei mir abläuft.“ stellt Cara etwas trotzig fest. „Damit weiß ich aber noch immer nicht, wie ich das anders hinkriegen soll.“

„Da hast du recht, Cara.“ gesteht Andi ein. „Ihr kennt ja Babette. Die sagt dazu: ‚Energie folgt der Aufmerksamkeit.‘ Wenn du deinen Filter auf Negatives oder Angst einstellst, wirst du vor allem das wahrnehmen, was dich darin bestärkt. In deinem Fall jetzt, was deine Angst nährt. Schaffst du es, ihn auf positiv zu schalten, erkennst du die Chancen und bekommst Zugang zu deinen Stärken.“

„Ja, aber ich habe wirklich Angst vor der Höhe. Das rede ich mir doch nicht ein.“ protestiert Cara. „Das stimmt auch in deiner Wahrnehmungswelt, Cara.“ erwidert Andi. „Weißt du, wir verknüpfen diese Erlebnisse – positiv wie negativ -stark mit Gefühlen. Die können uns dann beflügeln oder blockieren. Das kennst du bestimmt.“

„Ja klar,“ bestätigt Cara. „Auf das Reiten habe ich mich gefreut. Anders als Ben. Ich habe mich an das Ponyreiten erinnert, als ich noch kleiner war. Das hat Spaß gemacht.“

„Siehst du, Cara,“ fährt Andi fort „Du hast zum Reiten eine positive Erfahrung. Damit hast du ein gutes Gefühl und auch schöne Bilder. Das bestärkt dich darin: Ich kann Reiten. Reiten macht Spaß. Alles das ist auch nur ein gelerntes Verhalten. Das hat sich in unserem Unterbewusstsein festgesetzt. Deshalb können wir es mit dem Verstand nicht mehr steuern.“

„Also bleibt mir die Höhenangst oder wie?“ fragt Cara gereizt.

„Nicht unbedingt.“ antwortet Andi ruhig. „Die meisten kleinen Ängste lassen sich oft recht einfach auflösen. Manche Menschen haben Angst vor Spinnen, Insekten oder Schlangen. Andere vor großen Menschenmassen, in engen Räumen oder so wie du vor der Höhe. Die meisten Menschen haben übrigens Angst vor anderen Menschen zu sprechen.“

„Oh ja, viele meiner ehemaligen Kollegen hatten richtig Panik, wenn die eine Präsentation halten sollten.“ bekräftigt Papa.

„Und was machen die meisten dagegen?“ Andi hat da wohl seine eigene Antwort. „Sie gehen auf Seminare und lernen Techniken, wie man eine Präsentation hält, richtig?“

„Ja, was sollen sie auch sonst tun?“ fragt Papa.

„Hat es ihnen wirklich geholfen?“ zweifelt Andi.

„Also war ihre Panik oder Nervosität weg?“
Papa denkt nach. „Also wenn ich mich so richtig
erinnere, hatten sie zwar hübsche Folien, doch
wirklich locker oder professionell wirkten sie
nicht.“

„Genau!“ bekräftigt Andi. „Sie haben mit dem
Kopf gearbeitet. Sie haben nichts gegen ihr
blockierendes Gefühl getan. Selbst wenn Cara
jetzt alle Techniken über das Bewältigen der
Seilstege wüsste, Sie hätte immer noch ihre
Angst vor der Höhe. Erst wenn sie die los ist,
kann sie auch das volle Potential ihrer techni-
schen Fähigkeiten einsetzen.“ Er macht eine
Pause und lässt die Worte auf uns wirken.

Klingt irgendwie logisch, denke ich. Mir würden
die ganzen Dribbling-Tricks beim Fußball nichts
nützen, wenn ich jedes Mal Angst bekäme, wenn
ein Gegenspieler auf mich zukommt.

„Cara, ich kann dir und deiner Mutter da etwas
anbieten,“ sagt Andi dann mit Blick zu Cara und
Mama „wenn ihr das selbst erleben wollt. Und
vielleicht wisst ihr danach gar nicht mehr, was
Höhenangst ist. Seid ihr interessiert?“

Mama und Cara schauen sich kurz an und Mama
fragt: „Was wäre das denn? Und wie soll das
ablaufen?“

„Ich bin da jetzt nicht der Experte,“ gesteht Andi
ein „doch Susann meine Freundin ist **wingwave**[®]
und Hypnose-Coach. Die macht das täglich. Mal
in Seminaren oder eben auch in Einzelsitzungen.

Es hat damit zu tun, dass sie bei euch die blockierenden Emotionen auflöst. Die stehen wie ein Wächter vor euren inneren Kräften, sagt sie. Sie nennt das künstliche REM-Phase. Das ist, was normalerweise auch im Traum passiert. Nur seid ihr hier vollkommen wach dabei. Sie kann Euch das bestimmt besser erklären.“

Insgesamt war das ein super Nachmittag und ich freue mich schon auf den nächsten Mittwoch. Mama und Cara sind nämlich neugierig geworden und wollen ihre Höhenangst loswerden. Und ich finde, es gibt so wahnsinnig viele Möglichkeiten hier. Besonders die Seilrutschen machen mir einen irren Spaß.

IST DAS LEBEN DOCH EIN PONYHOF?

„Erwachsene sind manchmal komisch“ sage ich beim Mittagessen so halblaut vor mich hin.

„Wie meinst Du das Ben? fragt mich Harry, der das gehört hat.

„Na“ meine ich, „da sagen sie doch immer: Das Leben ist kein Ponyhof. Und nun. Schaut euch doch um. Überall nur Sachen die noch gemacht werden müssen. Das ist ja wie zu Hause mit Zimmer aufräumen, Müll raustragen, Hausaufgaben machen. Puuuh. Ich dachte, so ein Ponyhof wäre einfach viel Spaß haben.“

„Du bist gut“ lacht Harry. „Doch du hast das sehr gut erkannt. Das Leben ist meistens doch wie ein Ponyhof.“ betont er bekräftigend. „Damit unsere Besucher in den paar Stunden, in denen sie hier sind, auch wirklich viel Spaß haben können, steckt auch viel Arbeit und Aufmerksamkeit dahinter. Und am Wochenende, Ben, hast du doch selbst erlebt, dass es oft nur auf die eigene Sichtweise ankommt.“

„Sag mal Ben“, fragt mich Harry „Du hast mir doch von Deinem Fußballclub und auch Deinen tollen Tricks mit dem Board erzählt. Wie lange hast Du gebraucht, bis dir das so gut gelungen ist, dass es für andere ganz leicht aussieht?“

„Oh das kommt immer drauf an, welche Tricks. Einen Flatground Ollie konnte ich ziemlich fix. Bei

den schwierigen wie dem Kickflip dauert das schon mal ein paar Tage und bei manchen Sprüngen auch Wochen.“ antworte ich. „Und wie viele Versuche braucht es dafür?“ will Lukas wissen.

„Och, auch ganz unterschiedlich, das hab` ich aber noch nie gezählt. Allerdings haben mich manche ganz schön viele blaue Flecken, Prellungen oder zerrissene Klamotten gekostet“, lache ich. „Mama war da gar nicht begeistert.“

„Und doch hast du’s gemacht. Ist das nicht anstrengend? Das muss doch ganz schöne Überwindung kosten?“ fragt Harry nach. „Nein, überhaupt nicht, das ist doch toll, wenn du’s dann kannst.“ antworte ich, wie aus der Pistole geschossen. „Das ist so, wie gestern im Hochseilgarten. Manchmal hast du da ein Gefühl fast wie schwerelos.“

„Hast du das für dich gemacht, weil du es können wolltest oder weil du deinen Freunden imponieren wolltest?“ möchte Harry noch wissen.

„Äh, irgendwie beides glaub ich.“ antworte ich zögernd. „Darüber habe ich mir noch nie Gedanken gemacht.“

„Angenommen, du würdest jetzt darüber nachdenken“, fragt Harry, „hättest du eine Antwort für dich?“

Hm, eine interessante Frage, denke ich so für mich. Ich muss wirklich kurz nachdenken. „Also

der erste Ansporn kam von den Freunden“, erzähle ich jetzt. „Dann war es aber mein Ehrgeiz bestimmte Tricks zu können. Einfach weil ich’s geil fand. Also die Bewegung, das Gefühl und so. Ja, und dann war’s schon auch toll, von den Kumpels noch die Anerkennung zu kriegen.“ Harry schaut mich schweigend an. Ich musste nochmal kurz nachdenken. Auch die anderen blickten mich schweigend an. „Ja, ich bin mir sicher. Ich wollte es für mich wissen, ob ich das kann.“

„Prima“, entgegnet Harry. „Da hast du gerade eine große Erkenntnis für dich gewonnen.“

„Ich versteh nicht, Harry. Was meinst Du mit großer Erkenntnis?“ schau ich ihn fragend an.

„Nun Ben, du hast gerade erkannt, dass du es für dich getan hast. Weil du es wolltest und weil es dir etwas unmittelbar gegeben hat.“ Er macht eine Pause. „Weißt du, viele Menschen tun Dinge oft nur, um anderen zu imponieren oder um anderen zu gefallen. Oder sie kaufen sich Dinge, weil andere die auch haben. Sie achten nicht mehr darauf, ob es für sie selbst wichtig ist. Und irgendwann sind sie so weit von sich selbst entfernt, dass sie egal was sie machen oder kaufen, ihnen nichts mehr wirklich Freude macht.“

„Und woher wissen wir, wann es für uns ist und nicht für andere?“, schaltet sich Cara ein. „Ja, genau.“, stimme ich zu. „Ich wollte überhaupt

nicht hierher. Ich hatte mit Pferden gar nichts am Hut. Also mache ich das doch nur für andere.“

„Das kann ich dir so nicht beantworten, Ben.“ sagt Harry mit ruhiger Stimme. „Als Kinder seid ihr noch an eure Eltern gebunden und da begleitet ihr sie halt dorthin, wohin es sie manchmal zieht. Doch egal wohin ihr kommt, ihr seid alt genug dafür, dass ihr schon selbst entscheiden könnt, wie es Euch dabei geht.“ Auch Cara schaut jetzt fragend, ebenso Lukas und auch Joe.

„Also gut, dann hören wir heute etwas früher auf und machen vor dem Abendessen noch ein Spiel“, muntert uns Harry auf. „Ich glaube, damit kann ich es euch am Ehesten deutlich machen. Lasst euch überraschen.“

DAS SPIEL DER ERKENNTNIS – DIE AUFGABENSTELLUNG

Nach Stallarbeit, Reitstunden und der Bewegung von einigen Pferden sitzen wir am späten Donnerstagnachmittag noch einmal alle zusammen.

„Ihr seid jetzt schon die zweite Woche hier,“ leitet Harry sein Spiel ein, „Lukas und Joe viel länger und ihr habt vieles gesehen. Joe, bist du auch dabei? Ich glaube das ist für euch alle interessant.“

Harry verteilt Schreibpapier und Stifte an uns und erklärt weiter. „Jeder von euch beantwortet sich folgende Fragen: Was habe ich bisher hier gesehen. Wie habe ich es wahrgenommen? Also welche Farben, Geräusche, Gerüche und so weiter. Und was habe ich dabei empfunden? Das soll kein Aufsatz werden, es soll auch nicht alles sein, nur drei, vier Dinge. Es reichen Stichpunkte, so dass ihr es anderen zum Beispiel Euren Eltern, die nicht dabei waren, schildern könnt. Was habt ihr erlebt?“

Wenn ihr fertig seid, trägt jeder seine Erlebnisgeschichte den anderen kurz vor. Alles klar, gibt's noch Fragen?“

„Harry, du sagst es ist ein Spiel. Welche Regeln gibt es denn? Wie wird der Gewinner ermittelt? Und was gibt es zu gewinnen?“ will Cara wissen. Schlaues Mädchen, ist halt meine große

Schwester. Hat ja auch ihr neues Fahrrad eingebüßt durch die ganze Sache.

„Eine gute Frage, Cara.“ gibt Harry zu.

„Also Regel 1: Je genauer etwas beschrieben wird – Farben, Geräusche, Gerüche, Gefühle, desto mehr Punkte gibt es.

Regel 2: Ihr bewertet eure Erzählungen gegenseitig. Seid ihr bei der Sache oder leiert ihr eure Notizen nur runter. Die Skala ist einfach BÄH-OK-TOLL.

Regel 3: Ihr habt 30 Minuten Zeit, also lieber nur drei bis vier Dinge, die aber sehr anschaulich. Gewinner ist, wer die meisten Punkte hat. Ach ja, ganz wichtig: Es gibt kein falsch oder richtig. Es geht nur um eure Erlebnisse. Zu gewinnen gibt es eine Stunde freie Zeit, während die anderen noch mithelfen. Und es gibt noch eine Überraschung, die ich jetzt zusammen mit Pete besorge, während ihr Euch ins Spiel stürzt.“

Nach einer halben Stunde kommen Harry und Pete mit einer Art Schuhkarton zurück. Er verteilt Kärtchen, auf denen untereinander unsere Namen stehen und dann vier Spalten: Geschichte, Erzählstil, Anschaulichkeit und Stimmung. Dazu gibt es Blätter mit kleinen Smileys zum Abziehen.

„Jeder erzählt jetzt den anderen seine Eindrücke und ihr vergebt dazu die Punkte bzw. die Smileys: Wie hat mir die Geschichte insgesamt

gefallen? Wie fand ich den Erzählstil? Wie anschaulich war es, also konntet ihr die Dinge so richtig lebendig wahrnehmen? Und dann noch, welche Stimmung vermittelt die Geschichte? Dazu klebt ihr am Ende jeweils einen bis fünf Smileys. Ich mache auch mit und am Schluss schauen wir, wie es steht.“

Die Reihenfolge wird ausgelost und ich soll beginnen. „Sehr schön, Ben.“ kommentiert Harry als ich fertig bin, „Jetzt klebt eure Smileys.“ So geht das reihum. Gefühlt würde ich Cara den Sieg geben. Sie sprühte nur so vor Begeisterung.

DAS SPIEL DER ERKENNTNIS – MEINE WAHRNEHMUNG

Doch bevor es zur Auswertung kommt, stellt Harry noch eine Frage: „Was ist euch aufgefallen?“ Pause. Schweigen. Wir schauen uns gegenseitig an. „Ihr habt jetzt alle von euren Eindrücken erzählt. Was ist euch aufgefallen?“ wiederholt Harry.

„Caras Erzählung war sehr fröhlich und lustig. Die hat mir gefallen. Ben war ziemlich miesepetrig.“ bricht klein Pete die Stille.

Hallo Du kleiner Hosenscheißer. Wer hat Dich denn gefragt? denke ich bei mir.

„Und wie fandest du die von Joe oder deinem Bruder?“ will Harry daraufhin wissen. „Die waren ganz normal.“ antwortet Pete. Harry will es genauer wissen: „Was meinst du mit normal?“ „Na so, wie es halt ist.“

„Interessant.“ stellt Harry fest. „Was fällt euch dazu ein?“ und blickt in die Runde.

Ist mir gerade zu hoch. Doch jetzt antwortet Joe, der sonst eher weniger spricht. „Pete meint, dass Lukas und meine Erzählung ‚normal‘ waren. Kann das daran liegen, dass wir drei schon so lange hier sind und deshalb einen ähnlichen Blick auf die Dinge haben?“

„Sehr gut, Joe.“ bestätigt Harry. „Das ist ein Aspekt. Was könnte denn noch eine Rolle spielen?“

„Wir haben auch eine ähnliche Einstellung zu den Dingen?“ Joe betont das mehr als Frage.

„Genau“, bestätigt Harry erneut. „Lukas und Pete sind hier aufgewachsen und ihnen macht das Zusammenleben mit den Tieren Spaß. Dass alle mithelfen und anpacken, gehört einfach dazu und ist völlig normal. Du Joe hast dich freiwillig für diese Ausbildung entschieden, weil Du auch gerne mit Pferden arbeitest. Das dazu noch eine ganze Menge Pflichtarbeiten gehören, ist für dich ebenfalls in Ordnung. Auch wenn es mal ziemlich hart oder unangenehm ist.“

„Ja und wir haben alle drei überwiegend positiv und auch mit Freude über unsere Erlebnisse erzählt.“ fällt jetzt Lukas mit ein. „Cara hat das noch viel lebhafter erzählt,“ ergänzt er „wahrscheinlich, weil es für sie alles noch neu ist. Und weil sie sich darauf gefreut hat.“

„Ah, ihr kommt der Sache auf den Grund.“ lobt Harry.

„Jetzt stellt euch mal vor, ihr wärt Astronauten und seid unterwegs gewesen, andere Welten zu entdecken. Nun kommt ihr mit diesen Geschichten aus dem All zurück auf die Erde.“ Harry macht eine Pause.

„Welchen Eindruck könnten die Zuhörer da gewinnen?“

„Na, dass wir mindestens auf zwei verschiedenen Planeten waren.“ stellt Cara fest. „Auf dem, den Lukas, Joe und ich entdeckt haben und der andere, auf dem Ben war.“

DAS SPIEL DER ERKENNTNIS – WAS IST WIRKLICHKEIT

„Was meinst Du Ben?“, fragt mich Harry.
Ich bin etwas irritiert. „Ich sehe das nun mal so,
wie es ist.“, entgegne ich. „Was soll ich denn da
schönreden?“

„Ben, erinnere dich an den Sonntag. Was macht
es denn so wichtig für Dich, die Dinge so zu
sehen, wie du sie sehen willst?“, will Harry von
mir wissen.

„Was heißt, ‚wie ich sie sehen will‘? Die Dinge
sind doch so.“

„Und wie erklärst du dir dann, die Erzählungen
der anderen?“, hakt Harry nach.

„Keine Ahnung. Wahrscheinlich wollen sie die
Wirklichkeit nicht sehen.“, erwidere ich etwas
genervt.

„Woher wissen wir, was die Wirklichkeit ist?“
Harry lässt nicht locker.

„Na ich sehe sie, ich kann sie anfassen, sie hören,
sie riechen und das hier ganz besonders.“, gebe
ich zurück und halte mir dabei demonstrativ die
Nase zu.

Harry stellt meine Antwort offenbar nicht zu-
frieden. „Das können die anderen auch und doch
sind ihre Erzählungen anders. Ich sage nicht
besser oder schlechter. Sie beschreiben die
gleichen Dinge, die du siehst, die du anfassen
kannst, die du hören kannst und die du riechen

kannst nur anders. Und doch ist es offensichtlich die gleiche Wirklichkeit.“

Es entsteht eine Pause.

„Joe hat das schon gesagt. Es ist unsere Einstellung, die unsere eigene Wirklichkeit prägt.“, unterbricht Harry die Ruhe. „Und unsere Einstellung ist unsere eigene Entscheidung. Unser Gehirn erst gibt den Dingen ihre Bedeutung. Und das ist beeinflusst von unseren Erfahrungen und wie wir die Dinge sehen wollen. Genau, ihr habt richtig gehört: Wie wir sie sehen wollen. Es ist unsere Entscheidung, ob wir uns das Leben schwermachen, alles düster und schlecht sehen oder ob wir mit Zuversicht, Neugier und einer Portion Leichtigkeit in den Tag starten.“

„Das kenn ich“, meldet sich Cara. „Manchmal wache ich morgens auf und denke, oh die erste Stunde haben wir heute den komischen Kauz als Vertretung. Da fällt es mir viel schwerer aus dem Bett zu kommen.“

„Na das ist doch auch so!“, stimme ich zu. „Es gibt eben Lehrer, da ist der Tag schon gelaufen, bevor er anfängt. Das zieht sich dann auch so durch.“

DAS SPIEL DER ERKENNTNIS – WÄHLE DEINE EINSTELLUNG

„Gut Ben. Hast du Lust auf ein magisches Erlebnis?“, fragt mich Harry. Und seine Augen funkeln irgendwie erwartungsfroh.

„Auf ein magisches Erlebnis?“, wiederhole ich fragend.

„Es tut nicht weh, du musst auch nicht viel dabei tun und du kannst hier sitzen bleiben.“, versucht mich Harry zu beruhigen.

Alle Augen sind erwartungsvoll auf mich gerichtet.

„Hier braucht sich keiner zu freuen, dass es gerade Ben ist.“ betont Harry. „Wenn Ben nicht will, habt ihr Glück gehabt. Wenn Ben mitmacht, solltet ihr danach genau so mutig sein und seinen Platz einnehmen.“

Ah, denk ich so bei mir, hier kann sich dann also keiner drücken, wenn ich jetzt mitspiele.

„Es braucht auch nicht unbedingt Mut,“ beschwichtigt Harry, „es ist vielmehr Neugier, was so in uns steckt. Ein Stück deiner inneren Kraft, dass du vermutlich so noch nicht bewusst eingesetzt hast. Wenn du das Geheimnis jetzt erfährst ... - Doch ich möchte nicht zu viel vorab verraten. Bist du bereit, Ben?“

Ich bin es und nicke mit dem Kopf.

„Also Ben, wenn du zum Fußball spielen oder zum Skateborden gehst, was denkst du da?“

„Na, dass ich jetzt viel Spaß haben werde.“

„Gut. Spürst du da auch etwas, ein Gefühl?“

„Klar. Das ist einfach groovy.“

„Fein. Stell dir jetzt so lebendig wie möglich vor das du gleich beim Skateboarden bist. Geh ganz tief in die Vorstellung, so dass du es im ganzen Körper spüren kannst. Gut so, ich sehe an deinem Lächeln, du genießt es gerade.“ Und dabei tippt er mir leicht auf einen Fingerknöchel.

„Hast du vielleicht Durst? Wir brauchen noch etwas Zeit?“ unterbricht Harry. Ich schüttele mit dem Kopf, hatte gerade ein tolles Gefühl.

„Hast du auch eine Situation, die du gar nicht magst?“, fragt mich Harry. „Logisch. Mathe bei der Möncke-Meir“ sprudelt’s aus mir raus.

„Dann stell dir jetzt vor, in 10 Minuten hast du Mathe bei der ‚netten‘ Dame. Was denkst Du?“

„Blöde Ziege, immer bohrt sie nach, wenn man was nicht weiß.“

„Sie bohrt also nach?“, betont Harry übertrieben und ich habe fast das Gefühl, er genießt diesen Satz. „Wie fühlst du dich dabei?“

„Na einfach scheiße, blöd und ausgeliefert.“

„Dann geh doch auch mal in diese Situation, genau so intensiv wie vorher.“, fordert mich Harry auf.

Ist nicht schön, denk ich bei mir. Will ich eigentlich nicht.

„Na ein bisschen Mut darfst du dann doch zeigen, Ben.“, versucht Harry mich aufzumuntern.

Ok, also durch, sag ich zu mir und bin drin.

Wieder tippt mir Harry leicht auf einen Fingerknöchel, diesmal ein anderer.

„So und wie wäre es, wenn du in dieser Situation, das Gefühl haben könntest?“ dabei tippt er mir auf den ersten Knöchel. Plötzlich schaltet in mir mein Skateboard-Gefühl hoch. Ich muss grinsen.

„Oder möchtest du lieber das Gefühl?“ und tippt gleichzeitig auf den zweiten Knöchel. Äh, wieso hab` ich jetzt wieder Mathefrust?

„Oder doch lieber so?“ Und ich hab` wieder mein Skateboard-Gefühl.

„Ah ja, das gefällt dir besser.“ stellt Harry fest.

„Dann behalt das doch. Und wenn's mal nicht so gut ist, denk einfach „Skateboard“ und du hast sofort wieder deine positive Energie. Und, wie war's? Hat's weh getan?“

Harry ist sichtlich zufrieden und ich bin völlig geflasht. Was war das denn? Wie konnte ich, so plötzlich so völlig unterschiedliche Gefühlszustände haben?

„Nun hast du es selbst erlebt, Ben. Die Situation war immer die gleiche. Du warst auf diesem Stuhl. Nur deine Gedanken haben deine Wahrnehmung und Stimmung gesteuert. Und für deine Gedanken bist du selbst verantwortlich. Das

braucht anfangs etwas Übung. Du hast bisher ja ein anderes ‚Programm laufen‘. Doch wenn dir das neue, was du jetzt gerade erfahren hast, besser gefällt. Dann frage dich, was es für dich so wichtigmachen könnte, bei deinem alten zu bleiben.“

„Du meinst also Harry,“ fällt Cara ein „Ben kann jetzt selbst entscheiden, ob er noch vier Wochen hier Spaß haben will oder ob er sich jeden Tag selbst kaputt redet?“ „Nicht nur Ben“ ergänzt Harry. „Ihr alle könnt, bei allem was ihr tut, immer entscheiden, wie es euch dabei geht. Ob ihr eine Sache nur hinter euch bringen wollt oder ob ihr auch diese Zeit wertvoll für euch gestaltet. Ihr wählt eure Einstellung. Und eure Einstellung lenkt eure Sichtweise. Und eure Sichtweise beschert euch dann die dazugehörigen Ergebnisse.“

„Wer will noch dieses magische Erlebnis spüren?“, will Harry wissen. Und alle wollen es.

WIEDER WOCHENENDE

An diesem Freitagnachmittag haben wir mit den Eltern nun den Radausflug gemacht. Die Landschaft ist eher flach und hat wenige flache Hügel. Die Radwege führten meist an dem kleinen Fluss entlang, der auch durch den Holtensee fließt. Zweimal haben wir einen kleinen Abstecher gemacht. Einmal zu einer kleinen Wallfahrtskirche und dann zu einem Lokal mit einem Streichelzoo. Wichtig war mir da aber, dass es Eis gab.

Zum Erstaunen unserer Eltern wollten wir schon wieder zurück sein, wenn die Ponys in den Stall gebracht wurden. Cara und ich wollten unbedingt noch die Vorbereitungen fürs Wochenende mitbekommen.

Irgendwie macht das mit dem ‚Wähle deine Einstellung‘ Spaß. Zumindest finde ich es besser, dass es mir gut geht und dass ich es selber entscheiden kann.

Am Samstag sind wir dann auch schon vor dem Weckerläuten wach und machen uns fertig. Nach dem Frühstück bereiten wir zusammen mit Lukas und Joe noch die letzten Dinge vor, bevor die ersten Ausflugsgäste kommen. Lukas ist auch irgendwie anders drauf. Wir fangen an uns gut zu verstehen.

Das Wochenende vergeht wie im Flug. Am Sonntagabend sitzen wir dann alle ziemlich geschafft und doch glücklich beim Abendessen. Ich glaube, dass können noch ziemlich coole Ferien werden.

ABSCHIED UND ERKENNTNIS

Und so war es dann auch. Die nächsten vier Wochen sind so schnell vergangen. Und ich hab' noch so viel Tolles, Spannendes und Neues erlebt. Wir haben auf dem Übungsplatz sogar die ersten Sprünge über kleine Hindernisse geschafft. Lukas und ich sind richtig gute Freunde geworden. An einem der Nachmittage konnte ich ihm auf dem Skatepark der Kreisstadt sogar etwas Skateboarden beibringen. Er hat sich ganz geschickt angestellt.

Cara und Mama haben durch dieses **wingwave**[®] mit Susann tatsächlich ganz leicht ihre Höhenangst verloren. Sie hatten danach sogar richtig Spaß im Hochseilgarten. Cara wollte gar nicht mehr runterkommen. Keine Ahnung wie Susann das genau gemacht hat. Sie hat Cara und Mama immer in bestimmte Erinnerungen und Gefühle geschickt und dann mit ihren Fingern vor deren Augen gewunken. Das hat sie dann auch noch mal auf dem Seilsteg gemacht. ‚In vivo‘ hat sie das genannt. Weil man da direkt in der Situation ist. Und plötzlich war die Angst weg.

Schade ist, dass ich jetzt erst einmal nicht mehr mit Pferden zu tun habe und zum Reiten komme. Doch Papa und Fredi haben gemeint, wenn wir in den Herbstferien Lust haben, könnten wir wieder eine Woche hier verbringen.

Durch die Arbeit mit den Pferden hab` ich auch viel über mich gelernt. Ich habe für mich erkannt, dass ich viel mehr selbst bestimmen kann, als ich bisher dachte. Natürlich muss ich auch weiterhin auf meine Eltern hören. Auch mit den Lehrern kann es mal stressig werden. Doch ich weiß jetzt, dass ich immer drei Möglichkeiten habe: Ich ändere die Situation. Ich ändere mich. Oder ich akzeptiere die Situation. Dann muss ich auch nicht rumnörgeln und meine Energie verschwenden.

Wie sagte Harry: „Übernimm für dein Leben die Verantwortung! Dann gibst du niemanden die Macht über dich. Wer jammert, gerne anderen die Schuld zuweist oder sich ständig als Opfer sieht, der hat aufgehört, sein Leben selbst zu gestalten.“

Deshalb ist es auch meine Entscheidung, wie es mir dabei geht. Ein bisschen üben muss ich das schon noch, dass es häufiger klappt. Manchmal falle ich doch noch in mein altes Muster zurück.

Das mit ‚die Energie folgt der Aufmerksamkeit‘ finde ich auch spannend. Gerade bei den Pferden habe ich das direkt erlebt. Wenn ich unsicher war und mir ‚blöde‘ Gedanken gemacht habe, haben auch sie ganz anders reagiert. War ich mir sicher und meine Aufmerksamkeit bei ihnen, folgten sie mir ganz leicht.

Harry und Babette meinten, das funktioniert genauso mit Menschen. Ich sollte mal darauf achten: Welche Einstellung habe ich? Was macht das mit meiner Energie? Wie verhalte ich mich? Und wie reagieren andere darauf?

Ich glaube, mit all diesen Erkenntnissen und fantastischen Erfahrungen wird das neue Schuljahr ebenso fantastisch für mich.

Schlusswort

Alle diese Geschichten sind so oder so ähnlich in verschiedenen Situationen mit verschiedenen Personen real vorgekommen. Ich habe sie nur an einem Ort und in einem Handlungsstrang zusammengefasst. Manches wurde für ein leichteres Lesen auch vereinfacht dargestellt.

Ich hoffe, Dir haben die Erlebnisse von Cara und Ben in diesem kleinen Buch gefallen. Wenn Du willst, schreibe mir ein paar Zeilen an

impuls@shuhari.gmbh.

Ich freue mich über Dein Feedback.

Solltest Du mehr über Kurzzeitcoaching mit **wingwave**[®], Hypnose oder anderen Formen wissen wollen, besuche meine/unsere Webseite <https://shuhari.gmbh/coaching> oder schreibe mir eine E-Mail *impuls@shuhari.gmbh.*

Wenn Du Dich für Deine persönliche Weiterentwicklung selbst verantwortlich fühlst, melde Dich doch auf <https://shuhari.gmbh> für den kostenfreien wöchentlichen Inspirations-Impuls an. Den bekommst Du jeden Samstagmorgen an Deine gewünschte E-Mail-Adresse zugesandt. Und den ein oder anderen Aha-Effekt kann ich Dir garantieren.

Wie heißt es so schön: Wenn es Dir gefallen hat, empfehle mich weiter. Wenn nicht, sag` es mir.

*„Wer noch grün ist, kann wachsen.
Wer sich bereits reif denkt,
beginnt schon zu faulen.“*

- Rene Borbonus -

Das Leben ist ein Ponyhof

Die Erlebnisse der Geschwister Cara und Ben in den Sommerferien. Diesmal kam nämlich alles ganz anders. Ihr Vater fand kurz nach seiner Kündigung eine neue Stelle und sollte diese auch gleich antreten. Der geplante Sommerurlaub wurde gestrichen. Doch die ganze Familie konnte ihn begleiten. Sein neuer Chef hatte nämlich auch einen Reiterhof, auf dem sie alle gemeinsam die Sommerferien verbringen konnten.

Und ehe sich die 14-jährige Cara und ihr 12-jähriger Bruder Ben versahen, fanden sie sich für 6 Wochen auf dem Reiterhof Gut Holtensee wieder. Doch es waren keine Ferien wie sonst. Ihr Vater arbeitete in der Firma des Gutsbesitzers. Ihre Mutter unterstützte dessen Frau bei der Buchhaltung des Gutes. Und Cara und Ben wurden zusammen mit dem Sohn der Gutsleute zur Mithilfe bei den Pferden eingeteilt. Auch die Wochenenden waren bereits verplant, denn da kamen viele Besucher auf den Ponyhof.

Wie es Cara und Ben dabei erging, darum geht es in diesem Buch. Wir begleiten sie dabei, welche Erfahrungen sie dabei machten, wie sie neue Perspektiven auf die Dinge erfuhren, wie sie die Macht der eigenen Einstellung erkannten und wie sie am Schluss für sich und ihr Leben doch viel Wertvolles gelernt haben,

Die Geschichte führt in Episoden durch viele Beispiele, wie wir häufig aus unserer Komfortzone gezogen werden. Wie wir diese, sofern wir uns darauf einlassen, auch als wertvolle Erfahrung für unsere eigene Weiterentwicklung, für unser Wachstum nutzen können.

