

Die weite Welt der inneren Bilder

von Nicole Künzel

„Ein inneres Bild ist wie ein Mosaik, es setzt sich im Laufe eines Lebens aus vielen kleinen und größeren Steinen zusammen. Jedes Mosaikbild ist von Mensch zu Mensch ganz verschieden, immer individuell und facettenreich.“ (aus „Jeder Gedanke ist eine Kraft“ von Nicole Künzel)



Pferde nehmen als Herden- und Fluchttiere jede noch so kleine Veränderung in ihrer Umgebung wahr.

Diese Fähigkeit, auf Schwingungen und Gefühle zu reagieren, zeigen sie uns im täglichen Miteinander:

Sie spiegeln unsere inneren Bilder und Gedanken. Wer mit seinem Pferd auf einer

vertrauensvollen Ebene kommunizieren und es ebenso reiten möchte, der braucht positive, jedoch auch klare innere Bilder. Erst dann entsteht ein entspanntes und harmonisches Miteinander.

Innere Bilder und positives Denken sind dabei bei weitem nicht nur für das Reiten oder den Umgang mit dem Pferd wichtig – sie sind eine Schule fürs Leben, ja eine Lebensphilosophie, die das Leben jedes Einzelnen auf wunderbare Weise bereichern kann.

Ein inneres Bild ist wie ein Mosaik

Innere Bilder entstehen aus bereits in unserem Gehirn gespeicherten oder neuen, positiven wie negativen Erfahrungen. Sie prägen dabei unsere Wahrnehmung uns selbst und unser Umfeld betreffend. Auch die Informationen, die wir über unsere Sinne aufnehmen, spielen eine große Rolle für die Entstehung unserer inneren Bilder. Sehen, Hören, Tasten – Fühlen, Schmecken oder Riechen – all dies formt die innere Vorstellungskraft.

Innere Bilder manifestieren sich in unseren Gedanken, Gefühlen und in den Reaktionen auf bestimmte Situationen – sie bestimmen unser Handeln maßgeblich. Sie enthalten unsere Träume, Wünsche, Ziele, Hoffnungen – aber auch unsere Ängste, Unsicherheiten und Selbstzweifel.

Die Sozialisation des Menschen, unter anderem durch seine Eltern, Lehrer sowie gesellschaftliche Normen und Werte hat entscheidenden Einfluss auf die Entstehung seiner inneren Bilder.

Auch in unserem „Reiterleben“ gibt es prägende Momente, die aus uns einen positiven, fairen Reiter oder einen unzufriedenen Reitkautz werden lassen. Der erste Kontakt mit Pferden, die erste Reitstunde, unsere Trainer, reiterliche Vorbilder, miterlebte Reitvorführungen, Pferde, die unseren Weg begleiten und begleitet haben sowie das tägliche reiterliche Umfeld wirken stark auf die Reiterpersönlichkeit ein.

Ein inneres Bild entsteht

Sie haben sich verändert, beim Lesen der vergangenen Zeilen dieses Textes, in der letzten Stunde, Minute, in diesem Moment. Sie sind nicht mehr der gleiche Mensch!

Dies liegt darin begründet, dass unser Körper mit all seinen Nervenzellen bei unserem Denken, Fühlen und Handeln, ja selbst wenn wir schlafen, höchst aktiv ist. Unser Körper besteht aus einem riesigen Datennetzwerk voller Nervenzellen, den Neuronen. Die Nervenzellen nehmen alle eingehenden Sinnesreize auf, verarbeiten die Informationen und leiten sie an das Gehirn weiter, das dabei als eine Art Kommandozentrale fungiert. Hierbei koordiniert es alle Botschaften, die es von Reizen aus unserem Körperinneren und/oder von der Außenwelt erhält. Es übernimmt dabei viele für uns überlebensnotwendige Aufgaben und Funktionen, es reguliert unseren Stoffwechsel, unseren Herzschlag, die Atmung, den Schlaf-Wach-Rhythmus oder die Körpertemperatur. Auch sind in ihm unsere Lernfähigkeit, unser Gedächtnis, unsere Kreativität, Konzentrationsfähigkeit, Emotionen, unser Abstraktionsvermögen oder die Fähigkeit für ein planvolles Handeln verschaltet. In ihm ist der Sitz unseres ganz persönlichen Ichs

Zielformulierungen, eigene Wünsche und Träume – bei der Ausrichtung und gegebenenfalls der Optimierung unserer inneren Bilder sollten wir nie vergessen, dass es da auf der anderen Seite auch noch ein Gegenüber – unser Pferd – gibt, für dessen Wohlergehen wir verantwortlich sind. Es ist ihm ein ethisch vertretbares Verhalten unsererseits entgegenzubringen, welches ihm das Recht einräumt, seine Bedürfnisse und eigene Persönlichkeit zu entfalten.

Die tägliche Freude über das Vertrauen und die Verbundenheit mit dem Pferd sollte für ihn über jeder Lektion, jedem Turnier und jeder Show stehen.

und es erzeugt und speichert unsere inneren Bilder.

Die Leistungskapazität unseres Gehirns ist unglaublich faszinierend und beinahe unfassbar.

Zunehmend mehr erschließen sich uns die Funktionsweisen des Gehirns, auch in Bezug auf das Entstehen und die Auswirkungen unserer inneren Bilder.

Für unsere inneren Bilder ist es wichtig zu wissen, dass sich bei kontinuierlicher Stimulation von Neuronengruppen, deren Verbindungen zunehmend festigen.

Konzentrieren Sie sich auf ganz positive und schöne Gedankengänge.

„Mein Pferd und ich verschmelzen zu einer Einheit!“, so werden beispielsweise diese neuronalen Verschaltungen vermehrt aktiviert und gestärkt. Dies geht unmittelbar einher mit der Ausschüttung beispielsweise von Dopamin, einem Neurotransmitter, der für ein



solches Gefühl von Glück und Zufriedenheit „verantwortlich ist“. Damit Sie sich nun öfter glücklich fühlen, müssen diese Gedanken und die damit verbundenen Nervenzellverschaltungen häufig gebraucht werden, sodass sich entsprechend die Produktion von Neurotransmittern für ein Glücksgefühl steigert und Sie sich in der Folge öfter wohl oder gar glücklich fühlen.

Für das Etablieren neuer reiterlicher innerer Bilder heißt es also wiederholen, wiederholen, wiederholen.

Ein positiver Gedanke in der Woche hallt meist wenig nach, denn nur wenn wir ein neues Verschaltungsmuster öfter im Gehirn aktivieren, werden dadurch die neuen Nervenzellverbindungen gefestigt. Es ist wie auf den Straßen – eine gute ausgebaute Autobahn – Nervenbahn – wird oft und gern befahren, dort rollt der Verkehr. Eine kleine, niemals benutzte Straße wird zuwachsen und dann kann sie eines Tages niemand mehr befahren. Wenn Sie also Ihre Straßen, Ihre Nervenbahnen und Nervenzellverschaltungen für glückliche Gedanken nicht pflegen, häufig benutzen und ausbauen, werden sie immer kleiner und verkümmern schließlich – die Glücksgefühle bleiben aus, wenn Sie in Gedanken immer

nur die Autobahn zum Negativem hin wählen. Zur Stärkung Ihrer positiven inneren Bilder sind vor allem Emotionen wie Freude, freudige Erwartung, Liebe oder Begeisterung enorm wichtig. Haben Sie das Bild eines wunderbaren Ausbilders vor sich, der Sie in seiner Art begeistert und mitgerissen hat, so verstärken diese Gefühle Ihr eigenes inneres Bild von einem harmonischen Miteinander mit Ihrem eigenen Pferd, dass sich an diesem Ausbilder orientiert. Haben wir unsere inneren Bilder über einen langen Zeitraum hinweg durch Wiederholungen, Emotionen und intensives Training „genährt“, so sind wir nun in der Lage, diese ohne einen Reiz von außen aus unserem Gedächtnis automatisch (reflexartig) abzurufen.

In Bezug auf den Umgang mit unseren Pferden und das Reiten sind wir zudem in der Lage, uns ein Leben lang weiterzuentwickeln. Wir sind unseren Denk- und Handlungsmustern nicht hilflos ausgeliefert. Die inneren Bilder eines jeden Menschen, mit all ihren Facetten, lassen sich aktiv verändern: Ob diese Bilder nun das Bild von Ihnen selbst, Ihre Körperhaltung, Ihre Handlungsweisen in bestimmten Situationen, Ihre Sorgen oder Ängste betreffen – Sie halten Ihr Glück in der Hand – oder vielmehr: im Kopf.

Wie schön, Dich zu sehen!

Nun liegt Sie vor Ihnen, die kostbare Zeit mit Ihrem Pferd! Begeben Sie sich voller Liebe, Hingabe, Achtsamkeit, Konzentration und einem entspannten Geist und Körper in diese Zeit hinein. Ihr Pferd wird es Ihnen danken, indem es mit gespitzten Ohren, wachen Augen und vielleicht einem leisen Wiehern auf Sie zukommt: „Wie schön, dich zu sehen!“. Die Welt der inneren Bilder ist mannigfaltig, die Einstimmung auf eine harmonische Begegnung mit Ihrem Pferd ebenfalls. Welche Formulierungen oder auch Übungsabläufe es sein mögen, die Ihnen dabei helfen, gute innere Bilder für sich und Ihr Pferd zu finden: Nutzen Sie diese.



Lesetipp

Nicole Künzels neuestes Werk „Jeder Gedanke ist eine Kraft“ – Durch positive innere Bilder im Einklang mit dem Pferd“ ist im März 2015 im Kosmos Verlag erschienen
ISBN: 978-3-440-14610-1 € 36,99

Text: Nicole Künzel / Fotos: Antje Wolff, Kosmos Verlag

© töltknoten.de 2015