



Gewaltfreie Kommunikation mit Pferden erleben und vertiefen

### **Führen aus der Kraft des Herzens**

Eine Reise zu sich selbst - Seminare mit Katharina Sander und Heidi Zöller

*Herzlich willkommen*

Bist Du - so wie ich - fasziniert von Pferden und der gewaltfreien Kommunikation? Beide lassen mich eine Welt erleben in der ich mich aufgehoben fühle, in der die Zeit eine andere Qualität annimmt und ich im Energiefeld der Beziehung präsent bin.

## **Welchen Beitrag liefert die Gewaltfreie Kommunikation zur Kommunikation mit Pferden?**

Beziehung ist, ganz weit gefasst Kommunikation. In Resonanz kommen und gemeinsam schwingen. Das Herz öffnen und den Kopf/den Verstand um Unterstützung bitten. Dabei hilft mir die Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg in vielerlei Weise. Hier möchte ich dich auf vier mir wesentliche Aspekte hinweisen.

### **1. Ziel: Eine partnerschaftliche Beziehung**

Die Absicht, die die GFK verfolgt, ist auch meine, nämlich eine **partnerschaftliche Beziehung** zu ermöglichen. Daher richte ich meine ganze Aufmerksamkeit auf die Bedürfnisse des Partners/der Partnerin und auch auf meine eigenen. Dabei spielen alle meine Sinne eine Rolle auch meine Körperreaktionen, mein Fühlen, mein Empfinden. Ich entwickle einen weichen Blick nach innen und aussen. Das ist der Kern der GFK, sie drückt es ganz einfach aus: Gefühle spüren, Bedürfnisse vermuten.

## **2. Das Fühlen, die Gefühle, sind genauso wichtig wie das Wissen**

Ich heiÙe alle Gefühle und Körperempfindungen willkommen. Sie alle haben eine Botschaft für mich. Es ist mir möglich, sie zu entschlüsseln. Dazu brauche ich Geduld und die Fähigkeit sie im Fokus zu behalten. Ich befrage mein Herz, was die Botschaft ist, anders ausgedrückt: was ich wohl brauche. Wenn ich weiß, was ich brauche, eröffnen sich mir unendlich viele Handlungsmöglichkeiten und ich kann mein Wissen anwenden.

## **3. Alles was Menschen oder Tiere tun machen sie in der Absicht Bedürfnisse zu erfüllen**

Alle Wesen, Menschen genauso wie Pferde, handeln um ihre Bedürfnisse zu erfüllen. Natürlich so gut sie können, so gut sie es gelernt haben, bewusst oder unbewusst. Bedürfnisse sind universell, alle Säugetiere haben die gleichen Bedürfnisse. Wir brauchen Geborgenheit und Autonomie, wir brauchen Freude und Wahlfreiheit und einen Sinn in unserem Leben und Wirken. Männer genauso wie Frauen, Menschen genauso wie die Pferde. Da sind wir eins.

Für Pferde stehen andere Werte im Vordergrund als für Menschen, für Frauen andere als für Männer. Wenn ich Klarheit über die unterschiedliche Gewichtung der Bedürfnisse habe, kann ich auch entsprechend handeln. So können wir in Beziehung wachsen hin zu immer mehr Harmonie und Lebensfreude.

## **4. Geben und Nehmen sind eins**

Im Grunde unseres Herzens macht uns Geben genauso viel Freude wie Erhalten. Führen kann genauso viel Glück bedeuten wie Geführtwerden. Wir geben gern unser Bestes und werden gern darin gefördert in wechselseitigen Beziehungen. Wir Menschen lieben es nicht etwas zu geben, wenn wir dazu gezwungen werden. Genauso wenig mögen das Pferde. Wir wollen gefragt werden, gebeten werden, genau so wie die Pferde. Auch in dieser Hinsicht sind wir ähnlich.

Ich wünsche dir glückliche Momente beim Erleben von Echtheit und Einföhlbarkeit in dem Kurs.

Katharina Sander