

Was Pferde uns verraten

Ein stiller Weg zu uns selbst

Nicole Jugel

Impressum

© 2025 Nicole Jugel

Alle Rechte vorbehalten.

Dieses Werk ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung der Autorin unzulässig und strafbar.

Autorin: Nicole Jugel

Titel: *Was Pferde über uns verraten*

Umschlaggestaltung und Buchgestaltung: Nicole Jugel

Bildnachweise:

Einige Fotografien in diesem Buch stammen von Nicole Jugel. Einzelne Fotografien wurden über eine kostenlose Bildplattform bezogen und sind entsprechend der jeweiligen Lizenz zur Nutzung freigegeben. Die Urheber der entsprechenden Bilder werden nachfolgend genannt:

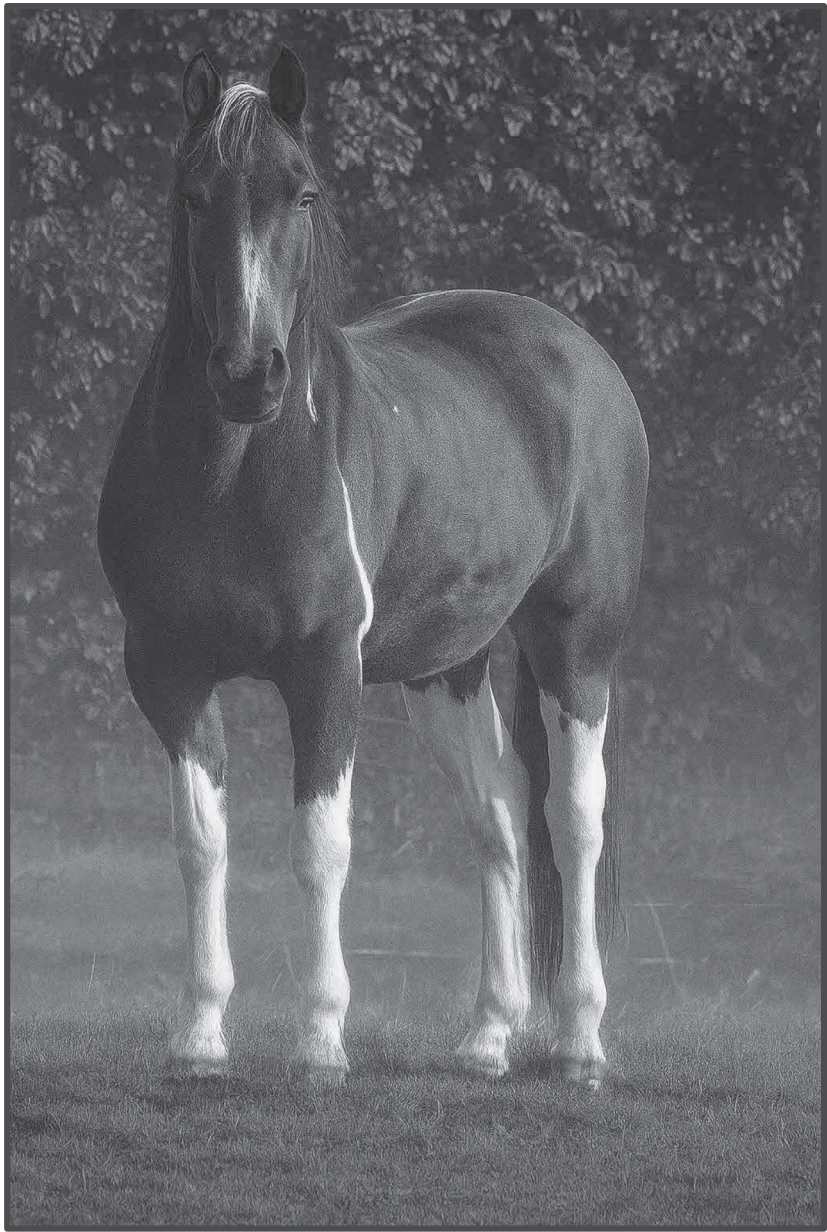
Foto Teil III: Foto von Sergio Rodriguez Portugues Del Olmo via Pixabay

Druck und Distribution: epubli – ein Service der neopubli GmbH, Berlin

1. Auflage, 2025

Inhaltsverzeichnis

TEIL I – BEGEGNUNG: WIE PFERDE UNS LESEN	2
Kapitel 1 – Die erste Begegnung.....	6
Kapitel 2 - Körpersprache lügt nicht.....	11
Kapitel 3 - Das Prinzip Spiegel	16
TEIL II – BEZIEHUNG: VERTRAUEN, FÜHRUNG, GRENZEN	24
Kapitel 4 - Vertrauen entsteht nicht durch Kontrolle.....	28
Kapitel 5 - Führung ohne Macht	34
Kapitel 6 - Grenzen setzen – und akzeptieren	39
TEIL III – INNERE THEMEN: WAS PFERDE IN UNS AUSLÖSEN..	46
Kapitel 7 - Angst wird sichtbar.....	51
Kapitel 8 - Kontrolle loslassen	56
Kapitel 9 - Präsenz im Moment	61
TEIL IV – ENTWICKLUNG: WAS WIR LERNEN KÖNNEN.....	68
Kapitel 10 - Authentisch sein.....	73
Kapitel 11 - Beziehung neu verstehen	79
Kapitel 12 - Veränderung beginnt im Inneren	84
TEIL V – ÜBERTRAGUNG IN DEN ALLTAG	90
Kapitel 13 - Was wir ohne Pferde behalten	94
Kapitel 14 - Die leise Schule der Pferde	99



TEIL I – BEGEGNUNG: WIE PFERDE UNS

LESEN

Am Anfang steht immer die Begegnung.

Bevor ein Mensch weiß, wie man ein Pferd führt.

Bevor er weiß, wie man reitet.

Bevor er etwas über Training, Körpersprache oder Psychologie gelernt hat.

Bevor all das beginnt, steht ein einfacher Moment:

Ein Mensch steht vor einem Pferd.

Und das Pferd steht vor dem Menschen.

Was in diesem Moment passiert, ist nach außen oft unspektakulär. Kein großes Ereignis, keine sichtbare Handlung. Und doch beginnt genau hier etwas, das den weiteren Weg bestimmen kann.

Denn Pferde begegnen uns anders als Menschen.

Sie hören nicht zuerst auf unsere Worte.

Sie achten nicht darauf, was wir erklären.

Sie interessieren sich nicht dafür, welchen Beruf wir haben, wie alt wir sind oder wie viel Erfahrung wir mitbringen.

Ein Pferd nimmt etwas anderes wahr:

- unsere Haltung
- unsere Spannung
- unsere Bewegung
- unsere Aufmerksamkeit
- unsere innere Ruhe oder Unruhe

Mit anderen Worten:

Ein Pferd reagiert auf das, was wir sind, nicht auf das, was wir darstellen wollen.

Die erste Lektion kommt ohne Worte

Viele Menschen erleben bei der ersten Begegnung mit einem Pferd etwas, das sie überrascht. Das Pferd kommt entweder näher oder bleibt auf Abstand. Es wirkt ruhig oder angespannt. Es folgt oder bleibt stehen. Und oft hat der Mensch das Gefühl, dass das Pferd auf etwas reagiert, das er selbst gar nicht bewusst gemacht hat.

Und genau das stimmt.

Die erste Lektion, die Pferde uns geben, hat nichts mit Technik zu tun.

Sie hat mit Wahrnehmung zu tun.

Man beginnt zu merken:

- dass der eigene Körper ständig Signale sendet
- dass Anspannung sichtbar wird, auch wenn man nichts sagt
- dass Unsicherheit sich in kleinen Bewegungen zeigt
- dass Klarheit nicht laut sein muss
- dass Ruhe nicht bedeutet, sich nicht zu bewegen, sondern ruhig zu sein, während man sich bewegt

Diese Lektion bekommt man nicht erklärt.

Man erlebt sie.

Wie Pferde uns lesen

Dieser erste Teil des Buches handelt davon, wie Pferde Menschen wahrnehmen. Nicht mystisch, nicht geheimnisvoll, sondern sehr praktisch.

Pferde beobachten:

- Bewegungen
- Rhythmus
- Richtung
- Körperspannung
- Aufmerksamkeit
- Stimmigkeit oder Unstimmigkeit

Sie reagieren auf:

- Klarheit
- Zögern
- innere Unruhe
- äußere Ruhe
- Druck
- Nachgeben
- Präsenz
- Abwesenheit

Und durch diese Reaktionen beginnen wir langsam zu verstehen, dass Kommunikation viel früher beginnt als mit Sprache.

Worum es in diesem ersten Teil geht

In diesem ersten Teil geht es um die Grundlagen. Nicht um Ausbildung, nicht um Methoden, nicht um richtig oder falsch.

Es geht um Fragen wie:

- Was nimmt ein Pferd wahr, wenn es uns begegnet?
- Warum reagiert ein Pferd auf Körpersprache so stark?
- Was bedeutet es, dass Pferde uns „spiegeln“?
- Was können wir über uns selbst lernen, wenn wir anfangen zu verstehen, wie Pferde uns lesen?

Dieser Teil ist deshalb eine Art Anfang.
Ein Anfang des Verstehens.

Denn bevor man mit einem Pferd arbeiten kann, muss man beginnen zu verstehen, **wie** ein Pferd uns überhaupt wahrnimmt.

Und oft beginnt dieses Verstehen mit einem sehr einfachen, sehr stillen Moment:

Ein Mensch steht vor einem Pferd.
Und das Pferd schaut zurück.

Und in diesem Blick beginnt bereits die erste Kommunikation – ganz ohne Worte.

Kapitel 1 – Die erste Begegnung

Die erste Begegnung

Das Pferd hob den Kopf, noch bevor er am Zaun stand.

Es war weit genug entfernt, dass er sicher war, kein Geräusch gemacht zu haben. Kein Rufen, kein Pfeifen, keine schnelle Bewegung. Und doch hatte das Pferd ihn bemerkt. Es stand jetzt da, den Kopf leicht angehoben, die Ohren nach vorn gerichtet, aufmerksam, aber nicht angespannt.

Er blieb einen Moment stehen, ohne genau zu wissen, warum. Vielleicht, weil er das Gefühl hatte, dass dieser Moment wichtiger war, als er zuerst gedacht hatte.

Das Pferd sah ihn an.
Und er hatte plötzlich das Gefühl, ebenfalls gesehen zu werden.

Nicht im Sinne von erkannt werden.
Eher im Sinne von wahrgenommen werden.

So beginnt oft die erste Begegnung zwischen Mensch und Pferd. Still. Ohne Worte. Ohne Berührung. Und doch passiert bereits etwas.

Warum Pferde uns sofort „einschätzen“

Viele Menschen haben bei der ersten Begegnung mit einem Pferd ein ähnliches Gefühl:
Das Pferd reagiert auf sie, noch bevor sie etwas getan haben.

Manche Pferde kommen näher.
Manche bleiben auf Abstand.
Manche wirken neugierig.
Manche wirken vorsichtig.

Viele Menschen glauben in diesem Moment, das Pferd „möge“ sie oder „möge“ sie nicht. Aber so einfach ist es nicht.

Pferde treffen keine moralischen Entscheidungen über Menschen.
Sie denken nicht in Kategorien wie sympathisch oder unsympathisch.
Sie stellen sich eine andere Frage:

Fühlt sich das, was da auf mich zukommt, sicher an oder nicht?

Pferde sind Fluchttiere. Ihr Überleben hing immer davon ab, ihre Umgebung genau zu beobachten und schnell zu entscheiden, ob etwas gefährlich werden könnte oder nicht. Dafür achten sie auf Dinge, die Menschen oft gar nicht bewusst wahrnehmen:

- Körperspannung
- Bewegungsrichtung
- Geschwindigkeit
- Blick
- Atmung
- innere Unruhe oder Ruhe

Ein Mensch kann ruhig stehen und innerlich sehr angespannt sein.

Ein Mensch kann unsicher sein und trotzdem klare Bewegungen machen.

Ein Mensch kann freundlich sprechen und gleichzeitig Druck ausstrahlen.

Andere Menschen lassen sich oft von Worten überzeugen.
Pferde nicht.

Sie orientieren sich an dem, was der Körper zeigt.
Und der Körper zeigt sehr viel mehr, als wir glauben.

Deshalb wirkt es manchmal so, als würde ein Pferd einen
Menschen sofort „einschätzen“.
In Wirklichkeit reagiert es einfach auf das Gesamtbild: auf
Haltung, Spannung, Bewegung, Aufmerksamkeit.

Nicht auf die Rolle.
Nicht auf die Absicht.
Sondern auf den Zustand.

Die eigentliche Idee hinter diesem Buch

Viele Menschen beginnen mit Pferden und glauben, sie müssten
lernen, **wie** man mit Pferden umgeht. Welche Technik man
benutzt, wie man ein Pferd richtig führt, richtig reitet, richtig
trainiert.

Das ist nicht falsch. Aber es ist nur ein Teil der Wahrheit.

Der andere Teil ist weniger sichtbar und gleichzeitig viel größer.
Pferde reagieren nicht nur auf das, was wir tun.
Sie reagieren auf das, was wir ausstrahlen, während wir es tun.

Zwei Menschen können die gleiche Technik anwenden – und ein
völlig unterschiedliches Ergebnis bekommen.
Nicht, weil das Pferd „den einen mag und den anderen nicht“,
sondern weil die innere Haltung eine andere ist.

Mit Pferden zu arbeiten bedeutet deshalb immer auch, sich selbst zu begegnen:

- der eigenen Ungeduld
- der eigenen Unsicherheit
- der eigenen Angst
- dem eigenen Bedürfnis nach Kontrolle
- aber auch der eigenen Ruhe
- der eigenen Klarheit
- der eigenen Fähigkeit, Vertrauen zu geben

Dieses Buch handelt deshalb nicht nur von Pferden.

Es handelt von Wahrnehmung.

Von Körpersprache.

Von Vertrauen.

Von Angst.

Von Kontrolle.

Von Präsenz.

Von Beziehung.

Und von der Frage, was passiert, wenn ein Mensch beginnt zu verstehen, dass er selbst ein Teil jeder Situation ist – nicht nur das Pferd.

Am Ende dieser ersten Begegnung stand er noch immer am Zaun.

Das Pferd hatte den Kopf wieder gesenkt und fraß weiter, ruhig, gleichmäßig, als wäre nichts Besonderes passiert.

Und doch hatte er das Gefühl, dass etwas begonnen hatte. Nicht laut, nicht sichtbar für andere, aber spürbar.

Vielleicht beginnt genau so vieles mit Pferden: Nicht mit einer Übung.

Nicht mit einer Methode.
Nicht mit einem Plan.

Sondern mit einem Moment, in dem zwei Lebewesen sich
wahrnehmen.

Und mit der leisen Frage, die oft erst viel später klar wird:

**Was passiert eigentlich zwischen uns, während wir glauben,
nur mit einem Pferd zu arbeiten?**