

Nicole Jügel
Achtsamkeit mit Pferden
Pferde, Band 1

Nicole Jugel

Achtsamkeit mit Pferden

Ein achtsamer Weg zu Vertrauen, Präsenz und tiefer
Verbindung im Alltag mit Pferden

Impressum

Autor:

Nicole Jugel

Anschrift/Ort:

Trierer Str. 4

66709 Weiskirchen

Kontakt:

jugel.nicole@gmail.com

Urheberrecht:

© 2025 Nicole Jugel

Alle Rechte vorbehalten.

Dieses Werk ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Autors unzulässig. Dies gilt insbesondere für Vervielfältigungen,

Übersetzungen, Mikroverfilmungen sowie die Verarbeitung in Elektronischen Systemen.

Haftungsausschluss:

Die Inhalte dieses Buches wurden mit größter Sorgfalt erstellt. Dennoch übernimmt die Autorin keine Haftung für die Richtigkeit, Vollständigkeit oder Aktualität der Angaben. Der Inhalt ersetzt keine fachliche Beratung durch Tierärzte oder Fachleute. Für Handlungen, die aufgrund der

Lektüre dieses Buches erfolgen, wird keine Haftung übernommen.

Bildnachweise:

Alle im Buch verwendeten Fotos und Illustrationen stammen von der Autorin oder sind lizenzfrei /mit entsprechender Nutzungserlaubnis eingebunden

Inhalt

Einleitung: Wenn Stille zu Sprache wird	3
Kapitel 1 – Das Wesen der Achtsamkeit	4
Was Achtsamkeit wirklich bedeutet: Präsenz, Wahrnehmung, innere Klarheit	4
Der Unterschied zwischen Tun und Sein: Wie du vom Funktionieren ins Fühlen kommst.....	4
Wie Pferde uns lehren, im Moment zu leben: Wahrnehmung ohne Urteil	5
Ziel des Kapitels.....	6
Kapitel 2 – Die Sprache der Pferde: Hören ohne Worte	7
Körpersprache lesen – das Unsichtbare wahrnehmen	7
Energetische Präsenz – was du ausstrahlst, bevor du dich bewegst.....	8
Resonanz statt Kontrolle – die stille Kunst des Zuhörens	8
Ziel des Kapitels.....	9
Kapitel 3 – Der eigene Atem: Ruhe, die trägt	10
Atmen heißt ankommen	10
Wie Pferde auf unseren Atem reagieren	10
Atemübungen für den Stall – kleine Rituale der Ruhe	11
Wenn der Atem zur Sprache wird	11
Ziel des Kapitels.....	12
Kapitel 4 – Vertrauen entsteht in der Stille	13
Vertrauen kann man nicht verlangen – man kann es nur zulassen.....	13
Die Sprache der Geduld	13
Wie Stille zur Begegnung wird	14
Vertrauen ist eine Bewegung nach innen	14
Ziel des Kapitels.....	15
Kapitel 5 – Die Kunst des Loslassens: Kontrolle abgeben, Verbindung vertiefen	16
Kontrolle ist Angst in Bewegung	16
Loslassen beginnt im Körper	16
Führung durch Vertrauen.....	17
Loslassen als Einladung.....	17
Ziel des Kapitels.....	18

Kapitel 6 – Spiegel der Seele: Was Pferde uns über uns selbst lehren	19
Wenn das Pferd uns spiegelt	19
Die Wahrheit ohne Worte	19
Die Einladung zur Selbsterkenntnis.....	20
Das Geschenk der Spiegelung	20
Die Begegnung mit dir selbst	21
Ziel des Kapitels.....	21
Kapitel 7 – Die gemeinsame Energie: Wenn Mensch und Pferd eins werden	22
Was Energie wirklich ist.....	22
Energie als Sprache der Verbindung.....	22
Wie Synchronisation entsteht.....	23
Wenn zwei Wesen eins werden	23
Ziel des Kapitels.....	24
Kapitel 8 – Der Raum dazwischen: Die Bedeutung von Distanz, Nähe und Grenzen	25
Nähe ohne Erwartungen.....	25
Distanz ist kein Mangel an Liebe	25
Grenzen als Ausdruck von Klarheit.....	26
Die Balance von Nähe und Raum.....	26
Ziel des Kapitels.....	26
Kapitel 9 – Die Magie des Moments: Präsenz im Alltag mit Pferden.....	27
Achtsamkeit im Gewöhnlichen	27
Das Jetzt als Ort der Begegnung.....	27
Die Schönheit des Unvollkommenen	28
Präsenz als gelebte Liebe	28
Ziel des Kapitels.....	29
Kapitel 10 – Rückkehr zur Stille: Der Weg nach innen und was bleibt.....	30
Stille als Ursprung und Heimkehr.....	30
Was bleibt, wenn alles gesagt ist	30
Der Weg nach innen	30
Die stille Dankbarkeit	31
Was bleibt	31
Nachwort – In der Stille beginnt alles	32
Danksagung	33
Über die Autorin	34

Einleitung: Wenn Stille zu Sprache wird

Zu diesem Weg bin ich nicht über Theorie gekommen, sondern über Erfahrung.
Über viele Jahre mit meinen eigenen Pferden – so unterschiedlich sie auch waren.
Da waren die Ängstlichen, die Nähe nur zögernd zuließen.
Die Jungen, die suchten und vertrauten, wenn man ihnen Zeit gab.
Und die Starken, die mich lehrten, dass Klarheit auch ohne Härte möglich ist.

Jedes von ihnen hat mir etwas gezeigt – über sich, über mich, und über das, was zwischen uns geschieht. Sie waren keine Spiegel meiner Fehler, sondern Spiegel meiner Wahrheit.

Früher wollte ich vieles richtig machen. Ich suchte nach Methoden, nach Wegen, um Harmonie zu *erzeugen*. Doch meine Pferde reagierten nicht auf Technik, sondern auf meinen inneren Zustand. Erst als ich aufhörte zu *tun*, und begann, einfach *da zu sein*, veränderte sich alles.

Es waren die stillen Momente im Stall, in denen sie mich an das erinnerten, was ich längst wusste, aber vergessen hatte: dass Ruhe nicht entsteht, wenn man sie erzwingt, sondern wenn man sie zulässt.

Achtsamkeit mit Pferden ist aus diesen Jahren gewachsen – aus Beobachtung, aus Geduld, aus Vertrauen. Aus der Sehnsucht, Stille wieder als Sprache zu begreifen.
Nicht, um besser zu reiten sondern um tiefer zu verstehen.

Achtsamkeit beginnt dort, wo wir aufhören zu bewerten, und beginnen, wirklich wahrzunehmen. Sie zeigt sich in jedem Atemzug, in jedem stillen Moment zwischen zwei Bewegungen. In der Art, wie wir schauen, atmen, zuhören. Was Pferde uns lehren, ist nicht, anders zu handeln – sondern anders zu *sein*.

Und genau dort beginnt dieser Weg.

Kapitel 1 – Das Wesen der Achtsamkeit

Was Achtsamkeit wirklich bedeutet: Präsenz, Wahrnehmung, innere Klarheit

An einem frühen Herbstmorgen stehe ich still auf der Weide.

Der Nebel hängt tief zwischen den Grashalmen, und die Luft riecht nach Erde und Atem.

Neben mir steht mein Pferd, still und wach zugleich. Es hebt den Kopf, schaut mich an – ruhig, fragend, offen.

In diesem Moment geschieht nichts Besonderes. Und doch ist alles da.

Achtsamkeit ist genau das: der Augenblick, in dem du aufhörst, etwas zu suchen.

Kein Tun, kein Ziel, kein Plan.

Nur Wahrnehmung.

Oft denken wir, Achtsamkeit sei ein Zustand, den man üben oder erreichen müsse – als würde sie am Ende einer langen Liste von Aufgaben stehen.

Doch Achtsamkeit ist kein fernes Ziel, sondern ein inneres Heimkommen.

Sie geschieht, wenn du beginnst, das Offensichtliche wieder zu sehen: das leise Schnauben, den Geruch von Heu, den gleichmäßigen Rhythmus deines Atems.

Wenn du achtsam bist, verändert sich die Qualität deiner Aufmerksamkeit.

Du hörst anders.

Du siehst anders.

Du nimmst dich selbst klarer wahr.

Und dein Pferd spürt das – nicht, weil du etwas *tust*, sondern weil du *anwesend* bist.

Diese innere Ruhe ist kein äußerer Zustand, sondern eine Haltung.

Sie macht den Unterschied zwischen Nähe und Distanz, zwischen Kontrolle und Vertrauen.

Der Unterschied zwischen Tun und Sein: Wie du vom Funktionieren ins Fühlen kommst

Ich kenne diese Tage gut: Du hetzt von Termin zu Termin, dein Kopf voll mit Gedanken, To-do-Listen und kleinen Sorgen. Dann gehst du zu deinem Pferd, um „abzuschalten“ – und merkst, dass du die Unruhe einfach mitgebracht hast. Dein Pferd weicht dir aus, kaut nervös auf dem Strick, legt die Ohren ein wenig zurück. Du atmest schwerer, dein Griff wird fester, die Stimmung kippt.

Früher dachte ich, solche Momente seien Zufall.

Heute weiß ich: Sie sind Spiegel.

Pferde leben nicht im *Tun*.

Sie kennen kein „Muss“, kein „Später“, kein „Gestern“.

Sie sind vollkommen im *Sein*.

Und wenn wir ihnen begegnen, während wir noch im Modus des Funktionierens stecken, spüren sie das sofort.

Ein leiser Moment hat sich in mir festgehalten – und er kehrt immer wieder zurück.

Ich putze meine Stute. Sie wich einen Schritt zurück, als würde sie sagen: „*Ich bin hier, aber du nicht.*“

Da hielt ich inne. Ich legte die Bürste zur Seite, atmete tief ein. Und nach einer Weile trat sie von selbst wieder näher, senkte den Kopf und schnaubte. Keine Technik, keine Übung – nur Präsenz.