

# Macht der (Augen-)Blicke

Blicke sagen mehr als tausend Worte. Und sie beeinflussen unseren Körper maßgeblich. Das Sehvermögen liefert viele Möglichkeiten, dein Reiten positiv zu gestalten.

Manchmal jedoch steht uns dieser Sinn auch im Weg, immer dann, wenn wir unseren Augen mehr Aufmerksamkeit schenken als unserem Gefühl. Oder wenn wir uns etwas so sehr wünschen und mit Verbissenheit reagieren, anstatt es passieren zu lassen.

Ein übertriebener Fokus führt zu Ärger, Angespanntheit, Starre und Gefühllosigkeit. Sobald du etwas anstarrst, starrt dein ganzer Körper mit. Das heißt, du kannst dein Pferd nicht mehr begleiten, lässt Bewegungen und Schwung nicht durch, machst dich fest und blockierst.

Die Augen sind der Spiegel der Seele, sagt man. Und tatsächlich lässt sich viel von ihnen ablesen. Beobachte dich selbst wenn du im Alltag unterwegs bist. Wo schaust du hin, wenn du gehst? Ist dein Blick auf den Boden gerichtet oder schaust du dir mit Interesse deine Umwelt an? Probiere dich aus und fühle in deinen Körper. Was passiert, wenn du auf den Boden vor deinen Füßen starrst? Fühlt sich dein Körper noch gut und weich an? Was passiert dagegen, wenn du deinen Blick hebst und deine Umgebung betrachtest? Hier fährt ein Auto, da spielen Kinder, drüben bellt ein Hund, vor deiner Nase fliegt ein gelber Schmetterling vorbei. Wie ist es jetzt? Hat sich deine Körperwahrnehmung verändert? Vielleicht spürst du plötzlich Dinge, die dir mit starrem Blick verborgen geblieben sind.

Beantworte folgende Fragen möglichst ehrlich:

- Ich schaue beim Reiten oft auf den Hals meines Pferdes.
- Ich habe öfters Nacken- oder Kopfschmerzen.
- Wenn ich Lektionen übe, merke ich, dass ich die Zähne zusammen beiße.
- Ich übe so lange, bis es funktioniert. Vorher höre ich nicht auf.
- Manchmal beiße ich beim Reiten auf meine Lippen oder auf die Innenseite meiner Wangen.
- Wenn mir etwas Furcht bereitet, kann ich die Augen nicht davon abwenden.

Wenn du einen oder mehrere Punkte mit Ja beantwortet hast, sind die folgenden Übungen sicher interessant für dich. Sie werden dir helfen, mehr Achtsamkeit für deinen Sehsinn zu entwickeln.

**Für den Alltag:**

**Übung 1: Selbstwahrnehmung**

Teil A: Starre eine Minute auf einen Punkt vor dir. Fühle deinen Körper von Kopf bis zu den Zehen.

Teil B: Lasse nun deinen Blick schweifen und schule deine Wahrnehmung (besser in der freien Natur). Was wäre dir entgangen, hättest du nicht aufgehört zu starren? Wie fühlt sich dein Körper jetzt an? Was riechst, hörst, siehst, fühlst du?

## Übung 2: Blickfelderweiterung

Teil A: Schau gerade aus, hebe deine Hände vor dein Gesicht und beweg leicht deine Finger. Nun führe beide Hände gleichmäßig und langsam Richtung Ohren in einem Bogen zurück. Wann verschwinden die Finger aus deinem Blickfeld? Merke dir genau, wie weit du deine Arme und Hände nach hinten führen konntest.

Teil B: Lasse deine Augen 10 Mal im Uhrzeigersinn kreisen, ohne deinen Kopf mitzubewegen. Nun wiederhole die 10 Kreise gegen den Uhrzeigersinn.

Teil C: Wiederhole Teil A und bemerke die Veränderung.

## Übung 3: Entspannung

Schaue mit geschlossenen Augen in die Sonne. Spüre das Licht und die Wärme durch deine Augenlider. Nimm dieses angenehme Gefühl anschließend mit in deinen Alltag.

## Am Pferd:

### Übung 1: Fokussieren einmal anders

Suche dir eine Linie oder eine Bahnfigur aus, die du gern reiten möchtest. Zeichne sie dir in deiner Vorstellung durch die ganze Reitbahn vor. Wenn du zum Beispiel über die Diagonale von F nach H wechseln möchtest, lasse das H in deiner Vorstellung während du reitest auf dich zukommen. Ist es dir besser gelungen, eine exakte Gerade zu reiten?

### Übung 2: Hallenwände abmontieren

Stelle dir vor, die Halle hätte keine Wände und du würdest mitten in der Natur auf einer Wiese reiten. Ist dieser Schauplatzwechsel nicht entspannend?

### Übung 3: Koordination verbessern

Eine bessere Vernetzung von linker und rechter Gehirnhälfte erreichst du, wenn du mit deinen Augen liegende Achten zeichnest. Du kannst sie auch mit einem Finger vor deinem Körper vorzeichnen und mitschauen.

### Übung 4: Sekundenschlaf am stehenden Pferd

Schließe in einem ruhigen Moment im Halten deine Augen und atme ein paar Mal tief durch. Genieße die Ruhe und wenn du die Augen öffnest, bist du fitter als zuvor.

### Übung 5: Erschaffe ein Hologramm von dir und deinem Pferd

Euer Hologramm befindet sich genau vor dir und deinem Pferd und vollführt die gewünschte Übung korrekt, mit Leichtigkeit und Freude. Du brauchst nur mehr hinterher zu reiten und es nachzumachen.

Such dir die für dich passenden Übungen aus und du wirst staunen, welche großartigen Veränderungen du durch Kleinigkeiten erreichen kannst. Die Augen sind ein mächtiges Werkzeug für viele Bereiche. Sie zeigen dir Wege auf, leiten dich, machen dir deine Umwelt bewusst. Deine Wahrnehmung wird sich wesentlich verbessern, wenn du in deinen eigenen Körper hinein „schaust“. Die Kombination von gezielt gesteuerten Blicken mit „in-mich-hinein-spüren-können“ wird dir behilflich sein und dir neues Wohlbefinden am Pferd geben.

Ich freue mich, dich persönlich bei einem meiner Seminare begleiten zu dürfen und dir noch viele andere Möglichkeiten aufzuzeigen, um deinen Fokus, deine Sicht der Dinge und dein lösungsorientiertes Denken zu verbessern.

*„Hebt man den Blick,  
so sieht man keine Grenzen.“*

Japanisches Sprichwort