

Katja Hammerschmidt

TIERKOMMUNIKATION • FOTOGRAFIE • ENERGIEARBEIT

Die Sprache des Atems – Deine Monatskarte für Juni

Warum Dein Pferd sofort spürt, ob Du wirklich da bist



Guten Morgen lieber {{contact.VORNAME}}, Guten Morgen liebe {{contact.VORNAME}}, Guten Morgen,

Anfang des Monats sitze ich mit meinem Kartenset von Linda Kohanov da. Ein Kartenset voller Pferde-Archetypen. Ich mische, ziehe eine Karte und schaue, welches Thema mich im Juni begleitet.

Vielleicht erinnerst Du Dich an dieses Ritual aus meiner früheren Sonntagspost. Es lebt ab jetzt wieder auf, und ich habe auch für Dich eine Karte gezogen.

Deine Karte für Juni – „Die Sprache des Atems“

Die GABE dieser Karte:

Wenn Du Deinen ganzen Körper als Wahrnehmungsorgan benutzt, verbindest Du Dich intensiver mit der Welt um Dich herum und nimmst Dich selbst darin besser wahr.

Die HERAUSFORDERUNG:

Die Vorstellung, dass wir voneinander getrennte Wesen sind, ist eine Illusion. Und schwierig wird es dann, wenn das, was in Dir los ist, und das, was Du nach außen zeigst, nicht zusammenpassen. Wenn Du Zuversicht ausstrahlen willst, obwohl Du eigentlich Angst hast. Wenn Du Gelassenheit zeigen möchtest, obwohl es in Dir tobt.

"Sei nicht bemüht. Sei einfach." – Maël

Und was heißt das jetzt für Dich und Dein Pferd?

"Fake it till you make it." Lächeln aufsetzen, Schultern zurück, Zuversicht ausstrahlen, bis sie sich echt anfühlt. Im Büro mag das funktionieren.

Das hast Du doch bestimmt auch schon am Stall bei Deinem Pferd ausprobiert, oder? Innen rumort es noch – der Streit von gestern, die offene Tierarztrechnung, der Stress aus dem Job. Aber nach außen gibst Du Dich gut gelaunt. Dein Pferd soll davon ja nichts mitbekommen.

Hat das bei Dir jemals funktioniert? Bei mir noch nie.

Pferde nehmen ihre Umgebung mit dem ganzen Körper wahr. Als Beutetiere lesen sie Haltung, Muskelspannung, Atem und Erregung – bei ihren Artgenossen genauso wie bei uns. Sie spüren oft schon auf Entfernung, ob das, was Du zeigst, mit dem übereinstimmt, was in Dir los ist. Gefühle, die Du vor Menschen gut verbergen kannst, kannst Du

vor Deinem Pferd nicht verstecken. Das ist keine Magie, das ist feinste Körperwahrnehmung. Maël braucht dafür keine drei Sekunden.

Das Unangenehme daran – schauspielern fliegt auf. Das Wunderbare daran – Du musst gar nicht gut drauf sein. Du musst nur echt sein. Ein ehrliches „mir geht es heute nicht gut“ beruhigt Dein Pferd mehr als jede gespielte Fröhlichkeit. Pferde haben kein Problem mit Gefühlen. Nur mit Unstimmigkeit.

Wie oft erlaubst Du Dir, am Stall einfach so anzukommen, wie Du wirklich bist?

Erst Dein Körper, dann die Herzverbindung

Eine Herzverbindung zu Deinem Pferd aufbauen – das klingt schön. Aber wo fängst Du an? Nicht beim Pferd. Bei Dir.

Der Weg dahin führt über Deinen eigenen Körper mit dem Ziel, zu spüren, was gerade wirklich in Dir los ist. Das Ziehen im Bauch ernst nehmen, statt es wegzuarargumentieren. Und dann in genau diesem Gefühl bleiben, auch wenn es kein schönes ist. Das ist Authentizität – nicht gute Laune, sondern Übereinstimmung von innen und außen.

Erst dann kann Dein Pferd Dir vertrauen. Weil das, was es wahrnimmt, und das, was Du zeigst, ein und dasselbe sind.

Achte in den nächsten Tagen einmal darauf. Nicht darauf, ob Du die richtige Stimmung hast, sondern darauf, ob Du gerade wirklich da bist. Dein Pferd wird den Unterschied bemerken.

Ich wünsche Dir einen Juni voller echter Momente und sende Dir alles Liebe, auch von Maël
Katja

P.S.

Wenn Dich das Thema Fühlen und Körperwahrnehmung gerade beschäftigt oder Du tiefer eintauchen möchtest, dann gefällt Dir vielleicht auch mein Blogartikel *Über das Fühlen*. [Hier geht's zum Artikel.](#)

P.P.S.

Falls meine Gedanken bei Dir auf Resonanz stoßen, dann schreib mir einfach. Ich lese jede Mail selbst und antworte Dir ganz bestimmt. kontakt@katjahammerschmidt.de

**Du wirst gehört. Du wirst gesehen.
Du wirst geliebt.**

Sonntagspost für Pferdemenschen

Katja Hammerschmidt Tierkommunikation • Fotografie • Energiearbeit

Dörpfeldstraße 49b • 22609 Hamburg
www.katjahammerschmidt.de

kontakt@katjahammerschmidt.de



Du erhältst diese wöchentlichen Emails zu Themen rund um Pferdepsychologie, Tierkommunikation und Seelenarbeit, weil Du Dich für meinen Newsletter angemeldet oder ein Pferdegespräch bzw. ein Coaching bei mir gebucht hast.

[Impressum](#)

[Datenschutzerklärung](#)

[Klick hier zum Aktualisieren Deiner Email-Adresse!](#)

[Hier kannst Du Dich vom Newsletter abmelden.](#)