

EINE STIMME FÜR PFERDE

— Das Magazin für bewusste Pferdemenschen —

WINTER 2025
EMOTIONEN

Inkl.
Beitrag zu
Kindern & Ponys

9. AUSGABE — WINTER 2025
CHF 6.00 PRINT / CHF 3.00 ONLINE

Bewusste Emotionalität

Wieso Re-Sensibilisierung essentiell ist – persönlich und kollektiv

Wie können wir Menschen unsere Freiheit der Wahl – auch im Umgang mit Gefühlen – zu unserem Wohl und zum Wohl des Ganzen nutzen? Und wie können wir dabei mit Pferden zusammenwirken?

Unbewusste Emotionalität: der Autopilot

Emotionen sind unwillkürliche Reaktionen unseres Systems – Körper, Gefühl, Denken und Verhalten greifen ineinander, oft schneller als wir bewusst mitbekommen. Auch Tiere haben Emotionen – mit dem Unterschied, dass sie diese nicht kognitiv bewerten. Wir Menschen bewerten ständig. Bewertung ist für Entscheidungen wichtig, hat aber die Kehrseite, dass wir auch uns selbst, andere und Emotionen bewerten.

Über Nachahmung lernen wir früh, was gezeigt werden darf und was nicht – mit der Folge, dass wir Emotionen unterdrücken oder uns mit Ihnen identifizieren, sie also nicht frei fließen lassen. Durch vergangene Erfahrungen, Gedanken und kognitive Bewertungen landen wir in oft unbewussten Schleifen, die unsere Gefühle und Entscheidungen bestimmen. So entsteht der «Autopilot», der zwar innere Ressourcen schont, aber auch allzu oft auf Kosten von Lebensqualität und Gesundheit geht.

Unterdrückte Gefühle verschwinden nicht einfach. Sie binden Energie und verengen Lebendigkeit. Sie werden im Körper gespeichert und führen zu Blockaden, Krankheiten oder psychischer Reduktion – wie schon die Herleitung des Wortes «Depression» vom lateinischen *deprimere* (niederdrücken) zeigt. Wer Gefühle dämpft, dimmt meist die ganze Palette – bis ein grauer Schleier über dem Leben liegt.

Wahlfreiheit: Von Desensibilisierung zu Re-Sensibilisierung

Die gute Nachricht: Wir Menschen haben die Freiheit der Wahl! Wir können «Programmierungen» erkennen und uns entscheiden, das Unterdrückte zu befreien, die



Du als Mensch hast die Freiheit der Wahl – auch im bewussten Umgang mit Emotionen.

Speicher zu leeren und die entstandenen Räume bewusst neu zu füllen.

Das ist nicht immer bequem aber heilsam und kann auch körperliche Symptome lösen. Den Weg der Re-Sensibilisierung habe ich aus meiner eigenen Krisenerfahrungen heraus entwickelt. Das hat zur Auflösung des Grauschleiers geführt, zur Wiederentdeckung meiner feinen inneren Antennen und auch zur Lösung etlicher, teils chronischer körperlicher Symptome.

Der Weg: Beobachten und Erlauben

Der erste Schritt ist das schlichte Beobachten unserer Gefühle und Gedanken, mit einer liebevollen und freundlichen Haltung – auch sich selbst gegenüber.

Das Erlauben ist die Umkehr der Unterdrückung von Gefühlen. Das heisst keinesfalls, ungehemmt auszuteilen, sondern das Gefühl in sich zu fühlen, neugierig und ehrlich. Wer Wut spürt, kann dem Körper Raum geben: ein Ton, ein Druck in die Füße, ein Schrei ins Kissen.

Oft zeigt sich darunter die nächste Schicht – Schmerz, Ohnmacht, Trauer. Diese «Gefühlsarchäologie» führt näher an den Ursprung des Dilemmas. Das Gleiche gilt auch für Freude und

Begeisterung, die oft noch mehr abgeschnitten werden als die sogenannten «negativen» Gefühle. Wer kennt sie nicht solche Mitgift-Sätze wie: «Freu dich nicht zu früh!»

Das Ziel dieses Weges ist, dass uns wieder die ganze Bandbreite von Gefühlen zur Verfügung steht – für Sinnlichkeit, Kreativität und Intensität.

Pferde als «Gefühlshebammen»: Erinnerung an Essenz

Um dem Unterdrückten auf die Spur zu kommen, braucht es manchmal Unterstützung. Pferde sind wirksame und sanfte «Gefühlshebammen», denn sie werten nicht. Sie reagieren auf stimmige Präsenz, nicht auf Fassaden. Sie erinnern uns an Vergrabenes und an unsere Essenz.

Es bewegt mich immer wieder, wenn ich in meinen *Horse Wisdom Workshops* erlebe, was geschieht, wenn Masken sichtbar und spürbar werden, wenn Kohärenz von innen und aussen entsteht und wenn die Pferde entsprechend reagieren. So entsteht in diesem stillen Raum für uns Erinnern und Re-Sensibilisieren.

Die Freiheit der Wahl – im Persönlichen und Kollektiven

Diese Momente wirken, weil sie uns an die Freiheit der Wahl erinnern. Tiere sind, was sie sind, und machen kein Drama daraus. Und sie sind immer verbunden. Wir Menschen können uns vom Ganzen getrennt erleben – mit der Folge, dass Intuition leiser wird und wir uns bisweilen auch einsam fühlen. Die Freiheit der Wahl können wir als Last empfinden – immer wieder Entscheidungen treffen müssen, sich die Frage stellen, was richtig oder falsch ist (wenn es das überhaupt gibt).

Doch genau diese Wahlfreiheit ermöglicht uns auch, Energien bewusst zu transformieren. Es liegt in unserer Eigenmacht, wie wir mit Gefühlen wie z. B. Ärger umgehen: abspalten oder zerstörerisch ausagieren; oder erlauben, freundlich und

wohlwollend beobachten, ohne sofort zu verändern – schon diese Haltung bewirkt Wandlung.

Und dieser Weg funktioniert auch mit kollektiven Energien, denn wir sind ein Teil davon!

Zusammenwirken von Mensch und Pferd: stimmig werden, wählen, wandeln

Ich mag das alte Bild: «Wir sind alle Zellen im Körper Gottes» – unterschiedlich, jede für sich vollkommen – und doch auf ein verbundenes Zusammenspiel hin angelegt.

Die Co-Kreation zwischen Pferden und Menschen beginnt damit, dass uns Pferde an vieles erinnern können: an Wohlwollen, an die Erlaubnis zu sein, an uns selbst, an Verbundenheit.

Wenn wir Menschen diese Erinnerung annehmen, dann holen wir Abgespaltenes heim, werden wieder ganz – im Bewusstsein, Teil des Ganzen zu sein. Wenn wir unsere Wahlfreiheit über unseren persönlichen Ausdruck hinaus verantwortlich nutzen, dann entsteht Heilung – persönlich und kollektiv.



FOTO: CATHERINE JANE SCHWEIZER

Wenn Menschen sich von Pferden erinnern lassen – an die Erlaubnis zu sein, an Wohlwollen, Essenz und Verbundenheit.



Patricia Hilali. Seit 40 Jahren berate und begleite ich im privaten und unternehmerischen Kontext, mit und ohne Pferde. Als Veranstalterin öffne ich mit dem HORSE WISDOM® SUMMIT Räume für Begegnung und Entfaltung. | www.resens-rooms.com

