

Sarah Göhler

Wenn zwei
Herzen
Eins werden

Alles was du tust, tu aus Liebe
und lass dich in allem
von der Liebe leiten!

1. Korinther 16,14



Inhalts Verzeichnis

♡	Ein Herzschlag	2
♡	Die Ponyfamilie	18
♡	Unsere Geschichte	28
♡	Das Ponyleben	54
♡	So erleben Ponys die Welt	86
♡	Der Ponykörper	122
♡	So wurden Pony und Mensch ein Team	156
♡	♡ Ponys haben unsere Welt bewegt	170
♡	Du und dein Pony	196
♡	♡ Loben	198
♡	♡ Im Gleichtakt gehen	204
♡	♡ Im Gleichtakt reiten	224
♡	♡ Reiten mit Halsring	238
♡	♡ Mein Pony kommt in den Kindergarten	253
♡	♡ Mein Pony kommt in die Schule	255
♡	♡ Eins werden	258
♡	♡ Eure Tanzstunde	266
♡	♡ Im Gelände	28

Wegweiser

Auf unserer gemeinsamen Reise durch dieses Buch begegnen dir hin und wieder kleine Wegweiser. Dabei erzähle ich dir von Erfahrungen aus dem Alltag unserer Ponyfamilie, teile dir Gedanken, die uns besonders bewegt, oder werfen gemeinsam einen Blick auf spannende wissenschaftliche Erkenntnisse.

Diese kleinen Wegweiser sollen dich zum Beobachten, Staunen und Weiterdenken einladen.

Aus unserer Ponyfamilie

Erfahrungen, die wir über viele Jahre mit unseren Ponys, Pferden und Reitschülern sammeln durften. **Wissen, das aus gelebter Beziehung entstanden ist.**

Spannendes aus der Forschung

Wissenschaftliche Erkenntnisse, die helfen können, das Verhalten und die Bedürfnisse unserer Ponys besser zu verstehen.

Von Herz zu Herz

Gedanken aus meinem Herzen, die für mich auf unserem Weg mit den Ponys wichtig geworden sind.



Liebe Ponyliebhaberin

Lieber Ponyliebhaber

Wie schön, dass du unser Buch in deinen Händen hältst!

Bevor wir gemeinsam in die Welt der Ponys eintauchen, möchten wir dir ein wenig von uns erzählen.

Wir sind eine Ponyfamilie, die im Schwarzwald in einem wunderschönen, artgerechten Zuhause glücklich und wohlbehütet zusammenlebt. Jede Woche kommen Reitschüler zu uns. Gemeinsam erleben und lernen wir unglaublich viel. Dabei möchten wir Ponys vor allem eines: wahrgenommen, verstanden, respektiert und geliebt werden.

Davon möchten wir dir in diesem Buch erzählen. Wir möchten dir helfen, dich noch besser in dein Pony hineinzusetzen. Seine Welt zu verstehen und eine tiefe Freundschaft entstehen zu lassen, die von gegenseitigem Vertrauen, Achtung und Liebe getragen wird – so dass ihr euch nur noch über eure Gedanken verstehen könnt und ihr einander blind vertraut.

Wir möchten dich einladen, manches mit neuen Augen zu betrachten – vielleicht gibt es auch einen anderen Weg, im Umgang mit Ponys.

Vieles, wovon wir dir auf den folgenden Seiten erzählen, haben wir über viele Jahre mit unseren eigenen Ponys und Reitschülern erlebt. Manches davon unterscheidet sich von dem, was in der Pferdewelt üblich ist. Und manches mag dich vielleicht überraschen, zum Nachdenken bringen oder zunächst zweifeln lassen.

Nur weil etwas anders ist als das,
 was wir gewohnt sind,
heißt das noch lange nicht,
dass es nicht möglich ist.

Deshalb möchten wir dich ermutigen, selbst hinzusehen. Beobachte dein Pony. Höre ihm zu. Hinterfrage Gewohntes. Hab den Mut, neue Wege auszuprobieren – und entdecke, was entstehen kann, wenn Vertrauen, Respekt und Liebe wichtiger werden als Leistung, Kontrolle und Unterwerfung.



Wir möchten dich einladen,
Ponys mit neuen Augen zu sehen.

Vielleicht entdeckst du dabei Wege, von denen du bisher nicht geglaubt hast, dass sie möglich sind.

Vielleicht beginnt genau hier euer Weg, auf dem zwei Herzen Eins werden.

Falls im Verlauf des Lesens Fragen bei dir auftauchen oder Du etwas nicht ganz verstehst, darfst du dich jederzeit bei uns melden.

Deine Heavenly Hope Farm Ponyfamilie



Ein Herzschlag



- ♡ Dein Pony stimmt den Takt seines Herzschlags auf deinen ab, so dass eure Herzen im Gleichtakt schlagen.
- ♡ Dein Pony nimmt deine Gefühle sehr fein wahr und spiegelt dies durch sein Verhalten.
- ♡ Dein Pony erkennt deine Emotionen in deiner Stimme und deinem Gesichtsausdruck.



Zwischen dir und deinem Pony kann eine so tiefe Verbindung entstehen, dass ihr euch körperlich und emotional immer feiner aufeinander einstimmt – bis eure Herzen im selben Takt schlagen und ihr für einen Augenblick eins werdet.

Synchronisierter Herzschlag

Dein dir vertrautes und nah stehendes Pony synchronisiert seinen Herzschlag auf deinen. Und andererseits stimmt sich dein Herzschlag auf den deines Ponys ab. Wie wundervoll ist das denn!

„So hilft dir dein Pony, um zur Ruhe zu kommen und Frieden zu finden. Und im Gegenzug kannst du einem ängstlichen, unsicheren, ehemals vielleicht gequälten Pferd helfen seine Angst zu nehmen. Mit deinem ruhigen Herzschlag, indem du tief und lange ausatmest, kannst du es beruhigen. Und ihm helfen, dass es sich in deiner Gegenwart sicher, geborgen und beschützt fühlt.

Beim gemeinsamen Tun und beim Reiten kannst du es nur mit dem Takt deines Herzens zur Ruhe bringen und es dich – ein Herzschlag voller Liebe!

Das ist ein kleiner Tipp für dich und dein Pony!“

Aus unserer Ponyfamilie 

Für dich

Ponys besitzen einen harmonischen, gleichmäßigen Herzrhythmus, bei dem Puls, Blutdruck und Atmung in einem physiologischen Gleichklang schwingen – aus diesem Grund fühlen wir uns in ihrer Nähe oft wohler. Denn ein solcher Herzrhythmus ist für den menschlichen Körper ein Zeichen für Wohlbefinden, Ruhe und Frieden.

All dies führt dazu, dass wenn du dich in der Gegenwart von Ponys aufhältst:

- ♡ Dein Blutdruck sinkt
- ♡ Du eine reduzierte Herzfrequenz hast

- ♡ Dein Beta-Endorphin-Spiegel sich erhöht (=Neurotransmitter, die Schmerzen lindern)
- ♡ Du ein geringeres Stressniveau hast, mit weniger Wut, Feindseligkeit, Anspannung und Angst.
- ♡ Du ein gesteigertes Gefühl von Stärke, Vertrauen, Geduld und Selbstvertrauen gewinnst.

„Wie reich beschenkt uns Gott durch diese wundervollen Geschöpfe, findest du nicht auch? Und je mehr wir davon verstehen, was Ponys uns schenken, desto mehr wächst auch unsere Verantwortung, ihnen mit derselben Liebe und Fürsorge zu begegnen!“

Von Herz zu Herz ♡

Berührung, die verbindet

Wenn du sanft und zärtlich deine Hand auf dein Pony legst, es streichelst oder wenn du es umarmst, verbindet ihr euch auf eine ganz besondere Weise. Dasselbe geschieht, wenn dich dein Pony anstupst oder sanft beschnuppert, oder wenn es sich an dich anlehnt. Berühren oder berührt werden, stößt immer Wohlfühlhormone aus, egal ob bei Mensch oder Tier. Dadurch sinkt der Stresspegel und Ängste können schwinden.

Eure beiden Körper nehmen die gegenseitige Wärme, Bewegung und Nähe wahr. Euer beider Atem beruhigt sich, all eure Sinne nehmen einander wahr und eure Aufmerksamkeit richtet sich auf den gemeinsamen Augenblick. Und was dann passiert, wenn durch Nähe im Herzen, durch Vertrauen und durch Berührung sich zwei Lebewesen beginnen zu verbinden, ist ein Geheimnis und ein Wunder Gottes.

Mehr als du dir jemals vorstellen kannst

Je stärker dein Pony dir vertrauen kann und du ihm vertraust, je mehr ihr einander respektiert und ihr dem anderen in Achtung und Würde begegnet und je tiefer eure Beziehung und Liebe ist – je stärker verbindet und stimmt ihr euch mit- und aufeinander ab.

Ihr werdet Eins durch:

- 🐾 Eure gemeinsame Atmung
- 🐾 Gegenseitige Berührungen
- 🐾 Indem ihr eure Bewegungen aufeinander anpasst
- 🐾 Die Wahrnehmung der gegenseitigen Gerüche
- 🐾 Der unbewussten Wahrnehmung feinsten Signale
- 🐾 Und eurer Verbindung in Vertrauen und Liebe



Wer Ponys und Pferden mit Unterjochung und Gewalt begegnet, hat diese wundervollen Wesen zu keinem Bruchteil verstanden und hat nicht das Recht sich Pferdefreund oder Reiter zu nennen.

Denn Ponys reagieren so sensibel auf Körpersprache, Muskelspannung, Atmung und emotionale Zustände – du brauchst keinen Zaum und keine Zügel, um es zu reiten!

Denn dein Pony nimmt dich in einer Dimension wahr, die wir uns niemals vorstellen können und die sich für uns wie Magie anfühlt.

Dein Pony nimmt sehr fein wahr wie es dir geht, was du fühlst und was du dir wünschst, noch bevor du überhaupt daran denkst und es reagiert in Sekundenbruchteilen darauf.



Und dies jederzeit,
aus ganzem Herzen
und in tiefer Liebe.



Denn dein Pony möchte dein bester Freund sein, ein Teil deiner Herde, dem es so gerne bereitwillig, jederzeit und wohin auch immer folgt. Denn es mit seinem Leben beschützt und den es liebt mit jeder Faser seines Herzens.

Und dies freiwillig, voller Vertrauen und Demut,

*zärtlich geführt
von seinem Herzen.*



Eins werden

Je eure Verbindung beginnt dort, wo du beginnst, deinem Pony still und leise zuzuhören. Dort, wo du ihm in Demut begegnest – mit seinen Stärken, seinen Ängsten, seinen Wunden und seinen Narben. Genau dort wo ihr beide einfach nur seid!

Es geht nicht darum etwas von deinem Pony zu wollen, etwas von ihm zu fordern oder etwas von ihm zu erwarten, sondern es geht darum, dass du einfach bei ihm bist. Wenn deine Hand ruhig auf seinem Fell liegt, du leise mit ihm sprichst, ihr beide für einen Augenblick nichts leisten müsst, sondern einfach die gegenseitige Gegenwart genießt.



Ponys lehren uns Menschen,
aus dem Kopf ins Herz zu kommen
– weg vom ständigen Denken
und hin zu einer tieferen Wahrnehmung
von Ruhe, Präsenz und Beziehung.



Das Herz ist nicht nur ein Organ, sondern es ist Zentrum des ganzen inneren Menschen – ein Ort von Wahrnehmung, Frieden, Denken, Wollen und der Beziehung zu Gott.

Ponys sind wundervolle Geschöpfe Gottes – Geschenke aus dem Himmel an seine geliebten Menschen, um sie immer wieder für Ruhe, Aufmerksamkeit und echte Gegenwart zu sensibilisiert. Denn sie lehren uns: Wahre Beziehung entsteht nicht zuerst durch Worte, sondern durch Gegenwart, Vertrauen und Frieden. Ponys spiegeln in ihrer Unschuld und Reinheit, auf eine besondere Art das Wesen und die



Herrlichkeit Gottes, denn sie lieben ihren Menschen absolut bedingungslos und zu 100 % treu. Dadurch öffnen Ponys für uns den Himmel, wenn wir uns ihnen hingeben. Wenn wir uns von ihnen führen lassen, dann führen sie uns in eine andere Welt – in eine solch heilsame göttliche Welt, die durchtränkt ist von der vollkommenen Liebe!



Liebe beginnt nicht in dem Augenblick,
in dem ein Pony uns vertraut.

*Liebe beginnt in dem Augenblick,
in dem wir bereit sind,
zuerst seinem Herzen zuzuhören.*



Du und dein Pony



Nun ist es an der Zeit, wo ich dir zeigen möchte, wie du deinem Pony begegnest und du Zeit mit ihm verbringst, damit zwischen euch eine solch ungewöhnliche, unvergleichliche Freundschaft entstehen kann.

So sagst du deinem Pony „Hallo“

Geh ruhig und liebevoll von der Seite her auf dein Pony zu und sag seinen Namen. Bist du in seiner Nähe, streckst du ihm deine Hand hin, damit dein Pony deinen Geruch wahrnehmen kann. Denn wenn Ponys sich untereinander begegnen, tun sie das genauso. Sie riechen zuerst aneinander, bevor sie sich berühren. Hat dein Pony nun an deiner Hand gerochen, kannst du das tu es liebevoll an seinem Hals streicheln.

Alle Ponys lieben es, am Hals gekrault, gestreichelt und liebkost zu werden! Denn das tun Ponys untereinander, wenn sie sich mögen auch – dann kraulen sie sich gegenseitig.



Und bitte nicht am Kopf! Denn wir sind am Kopf sehr empfindlich und viele Ponys mögen es nicht so gerne am Kopf oder noch insbesondere an den Ohren angefasst zu werden. Später wenn das Pony dich gut kennt, kannst du es ganz sanft und liebevoll am Kopf streicheln. Aber respektiere es, wenn es auch dann nicht gerne am Kopf angefasst werden mag.

Und stell dir mal vor, jemand kommt bei dir zu Besuch und als Begrüßung streichelt er dir zuerst direkt über die Wangen. Magst du das? Oder noch unangenehmer, du lernst jemanden neu kennen und dieser Mensch kommt auf dich zu und fasst dir direkt ins Gesicht. So geht es Ponys, die von fremden Menschen direkt am Kopf angefasst werden.

♡ Merke dir!

Achte beim Halter anziehen darauf, dass du den Karabiner so schließt, dass er deinem Pony nicht schmerzhaft in die Haut drückt.





Etwas sehr Wichtiges bei allem, was du mit deinem Pony tust
– ob beim Putzen, bei der Bodenarbeit oder beim Reiten
– ist das Loben.

Mit Strafen entsteht keine vertrauensvolle Ausbildung. Damit kann man ein Pony höchstens einschüchtern oder unterwerfen.

Mit Loben kannst du deinem Pony alles lehren und es zu allem motivieren. Natürlich nur, was in seinem körperlichen Rahmen liegt und was ihm guttut. Mit dem richtigen Lob wird jedes Pony zum Weltmeister und ihr zusammen das absolute Dreamteam!

♡ Loben kannst du dein Pony mit deiner Stimme,
einem Kraulen oder Streicheln am Hals
und einem Leckerli.

Über ein Küsschen freue ich mich genauso, wie du es tust!

Wie bereits erwähnt, klopfe dein Pony nicht auf den Hals, denn Ponys empfinden dies, wie auch in Studien bewiesen nicht als Lob.





Spannendes aus der Forschung

Mit deiner Stimme kannst du beim Loben super viel bewirken und unterstützen, denn wie du etwas sagst, ist von großer Bedeutung! Du kannst uns Ponys mit deiner Stimme motivieren und anregen oder auch beruhigen und besänftigen. In Studien konnte dies auch mehrfach so festgestellt werden.



Wenn dein Pony z. B. einen wunderschönen Trab geht oder zum ersten Mal einen Sprung wagt, dann **lobe es mit einer hellen, hohen, anfeuernden und eher lauten Stimme**. Und du wirst sehen – dein Pony scheint plötzlich ein paar Zentimeter größer zu werden. Seine Augen beginnen vor lauter Stolz und Freude zu leuchten. Es wird voll motiviert weiter machen und dir diese Lektion immer wieder gerne zeigen.



Wenn dein Pony aber im Gegensatz z.B. mutig an „gefährlichen“ Kühen vorbeigeht oder sich über eine Plastikplane traut, dann **lobe es mit einer ruhigen, sanften, tiefen, eher leisen Stimme**. Denn dabei motivierst du es zum einen, weiter mutige Schritte zu machen, andererseits beruhigst und entspannst du es aber auch.

„Lobende, sanfte, ruhige Worte unterstützen dein Pony ganz ungemein und schenken ihm viel, viel Mut, wenn es sich vor etwas fürchtet.“

„Denn wenn es sich vor etwas fürchte und du es dann noch strafst, verbindet es diese gefährliche Sache noch mit schmerzhafter Strafe, das macht es für dein Pony dann doppelt schlimm. Wenn du ihm aber mit lieben Worten Mut zusprichst, verliert es bald die Angst davon und es fühlt sich bei dir sicher.“

Von Herz zu Herz



„Noch ein kleiner, aber wertvoller Trick!

Wenn du das Loben exakt im richtigen Moment anwendest, kannst du dein Pony sogar, von einer kleinen Untat oder einem Ungehorsam abhalten.

Wenn du nämlich exakt den Moment erspürst, bevor dein Pony etwas macht, das es nicht soll und du es lobst, genau in dem Moment, in dem es noch positiv bei der Sache ist und gut mitmacht – motivierst du es, dabei zu bleiben und mitzumachen und kannst es so immer wieder, sehr gut und ohne die kleinste Ermahnung davon abhalten, ungehorsam zu sein. Ist das nicht wunderbar!“

Aus unserer Ponyfamilie 

Dein Timing ist dabei das Entscheidende!

Dein Timing ist in jeglichem Training das Entscheidende!

Wenn du deinem Pony etwas neu lehren möchtest, musst du **beim aller, allerkleinsten Anzeichen**, dass es dich versteht oder etwas richtig macht, **sofort loben**. Schon wenn es z. B. das Gewicht leicht in die richtige Richtung verlagert, oder seinen Kopf auch nur einen Millimeter senkt.



Wenn du dein Pony immer sogleich lobst,
wirst du sehen,
werdet ihr eure Ziele viel leichter erreichen
und dein Pony ist viel motivierter
und begeisterter bei der Sache.





Spannendes aus der Forschung

Dein Pony empfindet das Lob nur innerhalb weniger Sekunden, nachdem es etwas gut gemacht hat, als Lob für diese Lektion!

Lobe deshalb immer sofort. Wenn du dein Pony, wie es leider viele machen, einfach am Ende der Reitstunde lobst, dann lobst du es nicht für all das Großartige, was es für dich in der ganzen Stunde gemacht hat, sondern nur für das Anhalten am Schluss, also das was es direkt vor dem Lob gemacht hat.

Also lobe was das Zeug hält und wir versprechen dir, du wirst dein Pony und dich nicht mehr wieder erkennen 😊!



