

# Lamaste

[ HALLO LAMA, SEI GEGRÜSST ]

VON KERSTIN SPROTT

*Wenn du dein Leben*

*so intensiv und vollständig leben möchtest,  
wie es geht, dann sei dort, wo es stattfindet:*

*Im Hier und Jetzt!*

SEITENBLICKE

*der besonderen Art! Erfahrt auf den nächsten  
Seiten von Kerstin Sprott, was Lamas mit  
Achtsamkeit zu tun haben...*

Wooly-Lama  
„Samson“ & Kerstin:  
Ein Herz und eine Seele!  
Allerdings ist dies ein  
besonderer Anblick, denn  
Lamas mögen eigentlich  
keine direkte Nähe!

>>



**„Lamas? Die spucken doch!“**

Und was haben die denn mit Achtsamkeit zu tun?“ Fragen, die ich immer wieder gestellt bekomme. Genau wie mit dem Erlernen des Achtsamkeits-Prinzips ist es eben auch mit den Lamas: Alles braucht seine Zeit. Erfahren, zur Ruhe kommen, Verstehen und dann Umsetzen.

Die Angst vor dem Angespucktwerden kann ich sofort nehmen. Nur fehlgeprägte Tiere, aus falscher Aufzucht spucken direkt auf den Menschen, da sie durch zu viel Berührung im Fohlenalter nicht mehr zwischen Mensch und Lama unterscheiden können. Das Spucken dient der Kommunikation innerhalb der Herde und bedeutet: „Komm mir nicht zu nahe! Verschwinde aus meinem Bereich!“ (Ähnlich wie bei Dirty Dancing – Das ist mein Tanzbereich und das ist dein Tanzbereich).

Sie sind eben Distanztiere, die Kleinkamele aus den Anden. Kuschneln und Streicheln ist nicht erwünscht, denn sie mögen keine direkte Nähe. Bei uns Menschen akzeptieren sie ein Streicheln am Hals, wenn sie daran gewöhnt wurden. Dennoch sollte man dabei immer „achtsam“ die Signale des Tieres wahrnehmen und gegebenenfalls wieder einen Schritt zurück machen. Für eine achtsame Begegnung im Hier und Jetzt bedarf es Feingefühl auf beiden Seiten. Eine Akzeptanz für das Anders-Sein des Gegenübers ist genauso wichtig wie eine wohlwollende Haltung ohne zu Bewerten und natürlich das Lenken aller Sinne auf den gegenwärtigen Augenblick – alles Prinzipien aus der Achtsamkeitslehre von Jon Kabat-Zinn, die uns die Lamas auf ganz natürliche Art und Weise vermitteln können. Man tritt also in Resonanz mit dem Tier und es reagiert.

# Lamaste

HALLO LAMA, SEI GEGRÜSST



## Zur Person

Kerstin Sprött

Der Lebenslauf der 1974 geborenen Würzburgerin ist alles andere als gradlinig und langweilig. Auch die Lamas lernte sie auf Umwegen kennen, auf den Spuren der tiergestützten Therapie und einer sinnvollen Berufung. Nach dem Abitur, einer Damenschneiderlehre und einem Studium in Germanistik und Soziologie, verbrachte sie zunächst acht Jahre in Irlands Hauptstadt Dublin. Erst viele später erkannte sie, dass ihr damaliger Arbeitsplatz am Schreibtisch in einem Großraumbüro nicht unbedingt die Erfüllung war. Heute ist sie Heilpraktikerin für Psychotherapie, Pädagogin, Betreuungsassistentin für Menschen mit Demenz, Achtsamkeitstrainerin, Coach für tiergestützte Interventionen mit Neuweltkameliden und vieles mehr. Aktuell lässt sie sich zur Kinder-, Jugend- und Familienberaterin ausbilden, damit sie Menschen allen Alters fachgerecht unterstützend zur Seite stehen kann.

Achtsamkeit ist wichtig im Umgang mit den Lamas, denn sie spüren sofort, wenn man nicht bei der Sache ist!



**Vertrauen**

ist hier die Basis für so viel Nähe!  
Nicht mal die Tiere unter sich mögen  
extreme Nähe und bevorzugen  
einen Individualabstand  
von mindestens einem Meter.

>>



**Lamaste**  
[HALLO LAMA, SEI GEGRÜSST]



**Zum Lama ...**

*Lama glama*

(Wissenschaftlicher Name)  
Name: Lama | Weitere Namen: Guanako  
Klasse: Säugetiere  
Größe: 1,1 - 1,5m  
Gewicht: 120 - 150kg  
Alter: 15 - 20 Jahre  
Aussehen: braun, schwarz oder weiß  
Ernährungstyp: Pflanzenfresser  
Nahrung: Blätter, Kräuter, Gras  
Verbreitung: Südamerika  
ursprüngliche Herkunft: Anden  
Schlaf-Wach-Rhythmus: tagaktiv  
Lebensraum: Graslandschaften, Halb-  
wüsten und Steppen  
natürliche Feinde: Puma, Schakal  
Geschlechtsreife: mit zwei bis drei Jahren  
Sozialverhalten: gruppenbildend  
Vom Aussterben bedroht: Nein



Fifty Fifty geht auf Tuchfühlung!



Samson & Fifty Fifty checken die neusten Trends!



Stevi (li.) und Kerstin: quasi Schwestern im Geiste ♥



Sarah freut sich sichtlich über den Besuch!

Ein Lama wertet nicht und nimmt uns so an wie wir sind. Mit seinem feinen Gespür merkt es jedoch oft früher als wir selbst, was in unserem Inneren eigentlich gerade abläuft: Angst, Aufregung, Enttäuschung, Wut. Das Lama merkt, wenn wir mit unseren Gedanken noch bei dem Disput mit unserer Arbeitskollegin von heute Nachmittag hängen oder wenn wir uns schon Gedanken machen über den morgigen Einkauf. Es merkt, wenn wir uns nicht im Klaren sind, ob wir nun nach rechts, links oder geradeaus laufen wollen. Dann sind wir nicht präsent, nicht im Hier und Jetzt. Auch können wir unsere Aufregung oder Scheu nicht vor den Tieren verstecken. Überspielen ist nicht, denn das Lama spürt es sowieso. In der Welt der

*Achtsamkeit muss man lernen ...*

Tiere gibt es keine Maske, die übergestülpt wird, um die wahren Gefühle zu verbergen. Warum also nicht einfach mal anhalten, hinspüren und wahrnehmen, was gerade ist? Wenn ich in Worte fassen kann, dass ich gerade etwas aufgeregt bin, ist die erste Hürde schon genommen und das Lama fasst Vertrauen zu mir. Entschleunigen und den Blick nach Innen richten hilft dabei, sich einer klaren inneren Haltung bewusst zu werden und schließlich bist du bereit in Stille mit dem Lama zu gehen.

Bei der Achtsamkeitslehre geht es darum, die Welt und den Augenblick bewusst wahrzunehmen, so wie er ist, ohne zu beschönigen. Eine Begegnung mit dem Lama bewusst zu erleben kann Glücksgefühle entstehen lassen. In Stille mit dem Lama an der Hand durch Wälder, Weinberge und Wiesen zu laufen kann ein echtes Erlebnis sein, wenn wir im Einklang mit der Natur sind und akzeptieren, was gerade ist und nicht die Vorstellung, die wir vielleicht in unserem Kopf kriert haben auf das tatsächliche Erleben übertragen. So wie wir es in unserem Alltag nur allzu gerne tun.

Seien wir offen für die Welt und schauen mit der Energie eines Anfängers neugierig auf das, was da kommen mag. Machen wir es wie die Lamas und legen allen Stress beiseite. Wenn etwas Aufregendes passiert ist und wir am liebsten wegrennen wollten, dann war das eben so zu diesem Moment. Aber im nächsten Moment muss uns das nicht mehr beschäftigen, denn jetzt ist jetzt, gestern war gestern und morgen ist morgen. **Lamaste!** ♥

**Weitere Infos:** [www.retztal-lamas.de](http://www.retztal-lamas.de)