

Wie Pferdeseelen Therapie veredeln

Dr. Alina Kastner, MSc & Andreas Schlesinger

In meinen pferdegestützten Therapien schlägt mein Herz immer etwas intensiver als sonst. Diese Arbeit ist insofern magisch, als dass ich sehe, wie sich die Leben meiner KlientInnen verändern und verbessern. Dafür bin ich dankbar. Auch dafür, Andreas Schlesinger, einem Pferdeflüsterer aus Leidenschaft begegnet zu sein. Er begleitet mich als Co-Therapeut in meiner Arbeit und steht mir mit Rat und Tat zur Seite. Nach einer berührenden Klientenarbeit entstand die gemeinsame Idee, den Gründen auf die Spur zu kommen, warum Pferde in der Therapie eine Bereicherung sind. Eine Reflexion mit Gänsehautgarantie.

1. Ein Herzschlag entfernt

Pferde können den Herzschlag eines Lebewesens aus über einem Meter Entfernung hören. Dies dient in ihrem natürlichen Leben dazu, den Herzschlag aller Pferde einer Herde synchronisieren zu können. Dadurch steigt ihre Sicherheit, denn sobald der Herzschlag eines Pferdes steigt, wissen alle, dass Gefahr bestehen könnte und reagieren sofort.

Mit Menschen können Pferde ebenfalls ihren Puls angleichen. Paolo Bargli von der Universität Pisa führte eine Studie hierzu durch. Er fand heraus, dass ein Pferd insofern es freie Wahl und Mitspracherecht hat, seinen Herzschlag mit Menschen synchronisiert. Sobald wir den Kontakt jedoch „aufzwingen“, löst sich diese Synchronität wieder auf. In der Therapie verwenden wir diese Gegebenheit, indem wir im Viereck das Pferd selbst entscheiden lassen, welche Übung es

jetzt mit dem Menschen mitmachen möchte. Diese Verbindung zwischen KlientIn und Pferd zeigt auf wunderschöne Art und Weise, dass sich die autonomen Nervensysteme von Mensch und Pferd wechselseitig beeinflussen.

2. Wertfreie Wesen

Pferde nehmen anders wahr! Sie bewerten uns nicht und teilen uns nicht in „gut“ und „böse“, „richtig“ oder „falsch“ ein, sowie wir das bei Menschen oft erleben. Pferde sind wertfrei unserer Vergangenheit oder Zukunft gegenüber, sie nehmen uns nur im jetzigen Moment wahr und beobachten uns mit einer neutralen Haltung. In der Therapie ist diese Eigenschaft wie Balsam für die Seele. Wir erleben ein Lebewesen, ein Gegenüber, welches uns voll und ganz im „Hier und Jetzt“ begegnet und uns nur daran misst, was wir gerade tun. Das bedeutet für viele KlientInnen die Freiheit, die Person zu sein, die sie sein möchten.

3. In Resonanz gehen

Pferde spüren, was Menschen brauchen und sind die besten Resonanzkörper, die man sich wünschen kann. Geht es KlientInnen schlecht und fühlen sie sich schwach, schenken sie ihnen Energie, um sie in ihre Kraft zu bringen. Brauchen KlientInnen eine Pause und wollen Gelassenheit üben, wird das Pferd ganz still und schenkt seinem Gegenüber Ruhe. So oder so, das Pferd reagiert unmittelbar und ehrlich, ohne Vorurteile und Erwartungen. Als Fluchttier, suchen Pferde Sicherheit bei jemanden, der sie führt (Leitstuten) und wollen uns vertrauen. Schicken wir ganz klare Signale,

ermöglichen wir dieses gegenseitige Vertrauen. Dies schafft die Basis jeglicher Bodenarbeit (Grundlagentraining eines Pferdes vom Boden aus) und pferdegestützten Therapie.

4. Pferde sind keine Maschinen

Pferde helfen uns dann, Emotionen ins Positive zu verändern, weil sie uns zeigen, wie wir unsere negativen Gefühle wahrnehmen und damit auch kontrollieren können. Mit Ungeduld und Hektik kommt man bei einem Fluchttier nicht weiter. Wenn man etwas von einem Pferd möchte, muss man sich besinnen, was es genau es ist, was man möchte – denn sobald man klar ist, wird das Pferd den Wunsch auch fühlen und umsetzen können. Sie fordern eindeutige aber sanfte Anweisungen. Speziell Kinder merken rasch, dass Dinge wie Zorn und Aggression bei Pferden nichts bringen, und verändern somit sehr schnell ihr Verhalten ins Positive.

5. Ohne Worte

Pferde öffnen einen Kanal, den wir normalerweise nicht nutzen: Stille Kommunikation. Sie verwenden ihre Instinkte, um unsere Körpersprache zu deuten und - ob wir wollen oder nicht - gehen sie auf unsere Befindlichkeiten ein. Sie bringen uns somit wie von selbst in unsere Achtsamkeit, ins „Hier und Jetzt“. KlientInnen, die mit Pferden arbeiten sind automatisch präsent. Das Leben bedeutet ein Geben und Nehmen: Pferde geben uns ebenfalls ganz klare Signale. Ohren zur Seite gekippt, Hinterbeine entlastet und Schnaubend wissen wir, dass es sich wohl fühlt und im Vertrauen ist. Ihr ganzes Wesen und ihre ganze

Erscheinung wirken dann auf uns wie eine einzige große Entspannung.

6. Wahre Liebe

Pferde sind seit mehreren Tausenden von Jahren schon enge Vertraute des Menschen. Sie wurden damals domestiziert und haben uns seither bei der Arbeit, Transport und zusätzlich in unseren Sportarten unterstützt. Pferde haben somit immer schon eine große Rolle gespielt, sowohl in der Kultur als auch in der Mythologie. Dafür werden sie in vielen Teilen der Welt geschätzt. Durch ihre soziale Ader können sie sehr starke Bindungen zu ihren Menschen herstellen. Egal ob diese Bezugsperson ein Pfleger, Reiter oder Trainer ist, Pferde zeigen ihren Menschen gerne ihre Liebe und Wertschätzung durch verschiedenes Verhalten. Wertschätzung zeigen sie ihrem Menschen beispielsweise, wenn sie beim Wiedersehen kuscheln kommen, Nähe suchen oder Aufmerksamkeit einfordern.

7. Ein Spiel der Sinne

Die Vielzahl der Wege, in denen Pferde kommunizieren, ist groß, jedoch können wir uns in der Zusammenarbeit (und Therapie) auf einige „Klassiker“ verlassen:

1. Körpersprache: Pferde verwenden ihre Körper, um ihre Gefühle und Absichten auszudrücken. Dazu gehören Dinge wie Ohrenstellung, Schweifhaltung, Augenkontakt und Muskelentspannung.

2. Laute: Pferde signalisieren mit verschiedenen Lauten ihre Gefühle: sie schnauben und wiehern in diversen Situationen, um entweder mit anderen Pferden zu kommunizieren, aus

Freude oder Aufregung, aus Entspannung bei einem Ritt oder aus Stress und Unsicherheit.

3. Gerüche: Pferde verwenden ihre sehr ausgeprägte Nase, um Informationen über Ihre Umwelt zu sammeln. Sie können z.B. Pheromone von anderen Pferden wahrnehmen, um Ihre Stimmung und Absichten einzuschätzen. Dies können sie auch bei uns, man kann ihnen somit wenig vormachen. In der Therapie ist dies als Spiegel für KlientInnen natürlich sehr nützlich.

4. Berührung: Pferde nutzen Berührung so wie wir Menschen, um ihre Gefühle auszudrücken und Beziehung aufzubauen. Sie beschnuppern sich gegenseitig, kuscheln sich aneinander, massieren sich gegenseitig oder sie liebkosen ihren Menschen indem sie ihren Kopf auf seine Schulter legen, in seine Arme oder zu seiner Brust. All das sind klare Zeichen von Vertrauen.

8. Ein Partner fürs Leben

Wenn wir es zulassen, schaffen sie mit uns positive, partnerschaftliche Erlebnisse und führen uns in unsere Achtsamkeit. Diese beschenkt uns mit Entspannung, nimmt den Druck raus aus der Übung für KlientInnen und Pferd und erlaubt Leichtigkeit zu erleben. Sobald man sich mit seinem Therapiepferd in dieser Achtsamkeit wiederfindet, entsteht Empathie für einander – das macht wahre Partnerschaft aus! Anstatt Übungen zu erzwingen oder nur zu trainieren, um unsere eigenen Ziele zu verfolgen, ziehen wir mit unserem Therapiepferd an einem Strang. Die gemeinsame Arbeit macht Spaß und verstärkt

die Mensch-Pferd Verbindung, sodass wir die Gefühle von unserem Pferd genauso wahrnehmen und achten wie unsere eigenen.

Fazit: Pferde helfen uns dabei, zu unserem inneren Selbst zu finden. Indem wir durch ihre Hilfe unser inneres Selbst wieder wahrnehmen können, sind wir wieder frei, unsere Verhaltens- und Denkmuster zu hinterfragen und gegebenenfalls zu verändern. Von Innen aus können wir wieder die Reise nach Außen wagen. Pferde unterstützen uns dabei, uns selbst besser kennen und verstehen zu lernen, und machen es auf diese Weise möglich, ein besseres und bewussteres Leben zu führen.

Referenzen:

<https://www.freigeist.online/2017/12/03/pferde-staerken-oder-wie-pferde-menschen-helfen/>
<https://www.hillbury.de/pferde-blog/fair-zum-pferd/frei-von-erwartung-und-bewertung/>
<https://www.pferderevue.at/aktuelles/sonstiges/2019/02/studie--pferd-und-mensch-koennen-herzschlag-einander-anpassen.html>



Autorin:
Psychotherapeutin
Dr. Alina Kastner, MSc
www.alinakastner.com

Autor:
Andreas Schlesinger
www.pferdeverstehen.at