



Heilsames, intuitives Pferdesetting

Ein ganzheitlicher Weg leibbezogener Reittherapie

von Sabine Dell'mour

Die Aufspaltung des Menschen in Körper oder Seele kann weder den Menschen in der Gesamtheit seiner Bezüge, noch die umfassenden Einsatzmöglichkeiten des Pferdes erfassen. Eine leibbezogene Reittherapie sucht diese Spaltung zu überwinden.

Die dualistische Trennung des Verständnisses vom Menschen in Körper und Geist hat ausgehend vom 17. Jahrhundert eine fatale gesellschaftliche Entwicklung angestoßen. Die vermeintliche Trennung vollzog sich auf allen Ebenen. Der Mensch fiel aus der Einheit mit der Natur und aus der Einheit mit sich selbst heraus. Er ist ab nun nicht mehr Teil der Natur, er steht ihr gegenüber. Natur, Tiere, Pflanzen stehen außerhalb. Körper, Seele und Geist werden als getrennte Systeme betrachtet. Aus dieser Sichtweise heraus haben sich unterschiedliche Spezialgebiete entwickelt, in denen der Blick auf das Ganze fehlt. Auch das Spezialistentum innerhalb der reittherapeutischen Schulen führt zu völlig unnötigen Zuständigkeitsstreitereien zum Schaden der Hilfesuchenden. Gerade das Pferd steht als verbindendes Element für Einheit und Mitte. Aus mythologischer Sicht ist es Mittler zwischen Himmel und Erde. Auf seinem Rücken zu reiten erfordert das Finden und Halten der Körpermitte, ein

mittleres Maß an Körperspannung und damit verbunden die Durchlässigkeit der Gelenke. Man muss sich auf eine Beziehung zu ihm einlassen. Das Pferd bietet an und fordert ein. Es zu reiten ist immer körperorientiert. Es braucht immer auch Beziehungsarbeit. Es fordert den Geist, den Intellekt und die Intuition.

„Leib wird als die Gesamtheit aller motorischen, emotionalen, geistigen und die Aufnahme von Sinnesempfindungen betreffenden sowie sozial-kommunikativen Stile in ihrer gegenwärtig beabsichtigten Beziehung mit dem Umfeld verstanden.“ (Leitner, 2010, S. 82)

Ansätze der Trennung

Die Aufspaltung in unterschiedliche Schulen des therapeutischen Reitens widerspricht dem Zugrundeliegenden des Pferdes an sich. Spaltungen in Psychotherapie mit Pferd, Physiotherapie mit Pferd, Ergotherapie mit Pferd, Lernförderung mit Pferd und weitere in diesem kleinen Segment des Einsatzes von Pferden künftig angestrebte und bereits umgesetzte Spezialisierungen und Differenzierungen befeuern das alte sich bereits überholende System eines Rene Descartes. Eine derartige Spezialisierung einzelner Bereiche des Therapeutischen Reitens bedeutet auch immer einen Verzicht der

universellen Wirkung des Pferdes in Kauf zu nehmen. Das Pferd wird dadurch in gewisser Weise instrumentalisiert. Es ist lebendiges Therapiegerät zur Übertragung der Schwingungsimpulse oder Sozialisierungspartner. Entweder ist der „Körper“ zu therapieren oder das Verhalten, also seelische Aspekte. Moderne Forschungen widerlegen jedoch das Descartesche mechanistische, trennende Weltbild. In vielen Bereichen der Medizin und anderen wissenschaftlichen Disziplinen werden Synergien angestrebt. In diesem Sinne ist ein integrativer, leibbezogener Ansatz umfassend und effizient. Gelingt es, die dem Pferd innewohnende Kraft und Energie in allen Bezügen einzusetzen, werden auch differenzierte Impulse integrierbar.

Das Pferd als Mittler und Vermittler

Seelische und körperliche Erkrankungen bringen das System „Mensch“ aus seiner Mitte. So zeigt verspannte Muskulatur einen Verlust ihrer Durchlässigkeit und Elastizität, ein schlapper Muskel den Verlust von Spannkraft und Vitalität. Beim seelischen Leid zeigt das Stimmungsbarometer entweder krass nach unten, man ist zu Tode betrübt, oder aber auch steil nach oben, himmelhochjauchzend. Jeder Verlust der Mitte über einen längeren Zeitraum führt zu unterschiedlichen Erkrankungen.

Das therapeutische Reiten als ganzheitlicher Weg leibbezogener Reittherapie kann zur Genesung einen wesentlichen Beitrag leisten. Im Beziehungsgeflecht zwischen Pferd, Reitertherapeut und Hilfesuchendem stellt das Pferd sein Beziehungsangebot notwendig und nützlich in den Dienst des Menschen. Man muss dem Pferd begegnen, wenn man es reiten will, Kontakt aufnehmen und kann sogar eine Partnerschaft mit ihm eingehen. Das Pferd dient als Mittler zwischen Reitertherapeut und Hilfesuchendem. Oft erleichtert und ermöglicht es erst den Aufbau der Therapeuten – Klienten-

beziehung. Der differenzierte Einsatz seines Bewegungsangebotes, das beginnt schon bei der Auswahl des Pferdes selbst, ermöglicht über Modulation von Gangart, Tempo und Geschwindigkeit die Mobilisierung und Aktivierung von Bewegung und Haltung auf dem Pferd. Bewegungsblockaden können gelöst und Bewegungsschleusen geschlossen werden. Der gezielte Einsatz des Pferdes führt zu einem Ausgleich auf allen Ebenen. Das Pferd mittet. Die Wirkung des Pferdes beim reittherapeutischen Einsatz ist somit umfassend und nicht isoliert.

Heilsamer Einsatz des Pferdes am Beispiel einer affektiven Störung

Bei affektiven Störungen „bestehen die Hauptsymptome in einer Veränderung der Gesamtheit des Gefühls,- und Gemütslebens, entweder hin zur Depression oder zur gehobenen Stimmung“. (vgl. Disse, 2015, S. 118)

Frau K leidet an schweren depressiven Episoden und Angstzuständen. Regelmäßige Aufenthalte in der Klinik und Reha, sowie die ärztliche Betreuung durch einen psychiatrischen Facharzt und auch der regelmäßige Besuch beim Psychotherapeuten gehören seit Jahren zum Alltag. Die Grundstimmung ist deprimiert, die Gemütslage niedergeschlagen, die rasche Ermüdbarkeit führt zu einem Interessenverlust, die Aktivität ist gemindert. Schlafstörungen und ein Morgentief, das den ganzen Tag anhält, bilden neben den Panikattacken den alltäglichen Stress. Der Verlust von Selbstvertrauen und Selbstwert beeinträchtigt das inhaltliche Denken. Frau K sucht auf Empfehlung ihrer Psychotherapeutin meine reittherapeutische Praxis auf. Der reittherapeutische Prozess (er zog sich über zwei Jahre als begleitende Maßnahme zur Psychotherapie) bestand im Wesentlichen aus unten angeführten bewegungstherapeutischen Elementen:



© Wolfgang Pareta



Erlebnisaktivierung:

Auswahl eines Pferdes bei dem nicht mit Widerständen gerechnet werden muss. Aufbau einer Beziehung zu mir und zum Pferd über therapeutische Putzsituationen (Fürsorge fürs Pferd), Angebote zu den Themen Gehen und Stehen sowie Führen und Folgen. Moderater Einsatz der Bewegung des Pferdes zur Aufrichtung und Aktivierung der Körperspannung über vorerst ausschließlich geführtes Reiten. Themen wie Schritt gehen und Stehen, Sich in Bewegung setzen, werden erarbeitet.

Bewusstseinsarbeit:

Angebote, die sich in einem Spannungsfeld bewegen. Unterschiede aufspüren, sich sicher sein, der eigenen Wahrnehmung wieder vertrauen lernen. Die Reaktionen des Pferdes zur Bestärkung einsetzen. Sich seiner selbst bewusst werden über spüren, nachspüren, vergleichen und bestärken.

Methodenvielfalt und intermediäre Quergänge:

Der Einsatz unterschiedlicher Medien und Techniken zur Vertiefung des Erlebens und der Wahrnehmung. Kontakt zum Pferd am Boden, beim Reiten, Einsatz unterschiedlicher Pferde, Einsatz kreativer Methoden, sowie nonverbale und verbale Impulse.

Entlang des reittherapeutischen Prozesses konnte Frau K ihre Haltung verändern. Das betraf sowohl die Körperhaltung, als auch ihre Haltung zur Erkrankung selbst. Sie lernte Spannungszustände rechtzeitig zu erkennen und auszuhalten und mit den Panikattacken besser umzugehen. Ihr Blick wurde wacher, ihr Händedruck stärker. Sie lernte das Auf und Ab ihrer depressiven Episoden anzunehmen und mit neuer Zuversicht an Dinge heranzugehen. Die Kombination von ärztlicher, psychotherapeutischer und leibbezogener Reittherapie ermöglichte es ihr zu einer neuen Mitte zu finden und einen heilsamen Weg zu beschreiten.

Auswahl leibbezogener reittherapeutischer Herangehensweisen

Die für den Klienten naturgegebene Reduktion auf nonverbale und zwischenleibliche Erfahrungsmöglichkeiten über das Pferd bestechen durch Unmittelbarkeit und Klarheit. Diese Klarheit wird vom Reittherapeuten aufgegriffen und über

Eine persönliche Frage an Sie ...**„Wie hilft Green Care Ihrer eigenen Seele?“**

Das Pferd ermöglicht universelle Erfahrungen. Der therapeutische Einsatz des Pferdes muss immer als Gesamtheit genutzt werden! Das Festhalten an unterschiedlichen Schulen widerspricht diesem Grundsatz. Humorvoll gesagt: Was übers Pferd geeint wird, soll der Mensch nicht trennen.

weitere Reduktionstechniken gleichsam eines therapeutischen Minimalismus durch sparsames Setzen von Impulsen und Angeboten unterstützt. Die Herangehensweise des reittherapeutischen Prozesses ist eingebettet in ein Helfernetzwerk. Die zusätzlich notwendige reittherapeutische Diagnose erfolgt über das Prinzip Beobachten – Denken – Handeln. Bei einer gesteigerten Reduzierung kann das „Handeln“ auch ein „Nicht Handeln“ sein. Der Hilfesuchende erlebt dadurch Phasen der Stille und Momente meditativer Leere. Die Herangehensweise körperlicher oder seelischer Beschwerden oder Erkrankungen geschieht, nach Betrachtung vorliegender Befunde, über die Reduktion der Thematik auf eine möglichst einfache Bewegungsform. Am Beispiel der unipolaren Störung ist die Depression gleichsam eine Form von Stillstand, Starre, Schwere. Die Fragestellungen sind: Welche Bewegung und Haltung liegt im Krankheitsbild? Was ist dem Betroffenen dadurch möglich? Woran hindert es den Menschen? Die achtsame Gegenbewegung wird, über das die Mitte vermittelnde Pferd, angestrebt.

Literaturhinweise:

- Buchberger, B. (2016). Mathematik, Management, Meditation. Wien Graz Klagenfurt: Molden.
- Disse, S. (2015). ICD 10 kompakt. München: Urban & Fischer.
- Dell'mour, S. (2010). Ganzheitliche Reitpädagogik. Graz: Stocker Verlag
- Gigerenzer, G. (2008). Bauchentscheidungen. München: Goldmann
- Kotrschal, K. (2014). Einfach beste Freunde. Wien: Brandstätter.
- Kotrschal, K., Schwarz G. (2013). Die Wesensentstehung des Menschen im Naturbezug. Klagenfurt: Wieser.
- Leitner, A. (2010). Handbuch der Integrativen Therapie. Wien: Springer Verlag.
- Riemann, F. (1961). Grundformen der Angst. München Basel: Reinhardt.

Sabine Dell'mour,

betreibt in der Steiermark (Österreich) eine reittherapeutische Praxis. Die akademische Bewegungstherapeutin ist Entwicklerin reitpädagogischer und reittherapeutischer Methoden. Ihre wissenschaftsbasierten Ansätze gibt sie in Lehrgängen weiter.

*Informationen zu den Lehrgängen:
www.reitpaedagogik.at, office@therapiereiten.at,
fb: Reitpaedagogik.at*

