



## ***Erfahrungsbericht von Nicola M. geschrieben: 2013***

Seit ich denken kann habe ich mich zu Pferden hingezogen gefühlt. Obwohl ich nicht mit ihnen aufgewachsen bin und nie geritten bin, ist der Wunsch in mir nie erloschen, einmal eine nähere Bindung zu diesen wunderbaren Tieren zu bekommen.

Deshalb erschien mir die Psychotherapie mit Pferden als eine gute Möglichkeit, um einerseits Pferden nahe zu sein und gleichzeitig Einblicke in ihre Verhaltensweise zu bekommen, als auch – und das war mein damals noch sehr fernes Ziel - wieder Anschluss im sozialen Leben zu finden, nachdem ich über Jahre hinweg langsam und beinahe unmerklich in eine soziale Isolation geglitten war.

Es war, als hätte ich mir selbst Scheuklappen angelegt, die mir den Kontakt zu meinem sozialen Umfeld stetig mehr erschwerten und ich sah mich in ein Gefängnis gesperrt, zu dem kaum jemand jemals den Schlüssel fand - nicht einmal ich selbst.

Dies alles stand plötzlich in einem starken Kontrast zu dem, was ich mir früher einmal vom Leben erträumt und gewünscht hatte und beinahe schlagartig fühlte ich mich von einem Tag auf den anderen einsam, verloren und verlassen von allem und jedem, nicht zuletzt von mir selbst. Ich stürzte in eine Depression und in mir entfachte der Wille, etwas grundlegendes an meiner Lebenssituation zu ändern.

Durch den guten alten „Zufall“ stieß ich im Internet auf ein Therapieverfahren mit Pferden, mit dem es möglich sein sollte, die sozialen Fähigkeiten zu verbessern. Damals noch unsicher, vereinbarte ich einen Termin für eine Probestunde, was mir einen ersten Einblick in diese Arbeit verschaffte und mich außerdem wissen ließ, wie groß meine Liebe zu Pferden immer noch war.

Doch hatte ich im Vorfeld nicht die leiseste Ahnung und konnte mir nicht im Geringsten vorstellen, was mich nun in den zehn vor mir liegenden Stunden erwarten würde und welche Veränderungen sich daraus langsam für mich ergeben würden.

Besonders beeindruckt war ich von der Arbeit mit dem Pferd am Longierzirkel. Es war unglaublich interessant, zu erleben, wie Resi – mein Therapiepferd - gewissermaßen mein Spiegelbild darstellte und mir durch diese Selbstreflexion äußerst präzise und sehr genau einen Spiegel vor Augen hielt, der mich sehen ließ, was für eine Wirkung und Ausstrahlung ich auf die Außenwelt hatte. Es hat mir gezeigt wie einfach all die Ängste und Befürchtungen, aber auch Ruhe oder Power von innen nach außen gelangt und sich dort als Erfahrung spiegelt bzw. manifestiert. Das wichtigste aber ist, dass man zuerst das Gefühl, welches man im Außen widergespiegelt bekommen möchte, in sich selbst finden muss.

Ich habe dabei nicht selten mit Erstaunen festgestellt, dass alles, von dem ich geglaubt hatte, es nicht zu besitzen - wie etwa Durchsetzungsvermögen oder Energie (was ich vor allem beim Zurufen der Befehle an der Longe gebraucht habe) - bereits in mir liegt. Es war, als wäre ich auf einmal auf eine Schatzkiste in meinem Inneren gestoßen, die lange Zeit durch einen dunklen



Schleier aus Ängsten verdeckt gewesen ist und mich daher ihrer Existenz nicht gewahr werden ließ. Jedoch war es nicht gerade einfach für mich von diesen Fähigkeiten, die jahrelang wenig oder nie zum Einsatz gekommen waren, Gebrauch zu machen, was mich mehrmals an meine Grenzen stießen ließ. Doch mit der Hilfe von Resi und meinem Therapeuten war es mir möglich, diese Fähigkeiten langsam zu entdecken, zu entwickeln und zu benutzen, aber auch zu verbessern.

Immer deutlicher wurde mir bewusst, wie sehr sich die Abläufe am Longierzirkel auf das Leben im allgemeinen und Beziehungen im besonderen übertragen lassen und wie durch ein Pausblatt hindurch wurde das „wie“ und „warum“ dieses Aktions- und Reaktionsverhaltens auf beinahe magische Weise sichtbar. Zur gleichen Zeit erkannte ich auch, dass ich es war, die verantwortlich für all diese Abläufe war – und nicht die anderen, denen ich früher so gerne die Schuld für vieles zugeschoben hatte. Die Fäden (was das Longenseil repräsentierte) für all die Ereignisse um mich herum hielt ich selbst in den Händen und begann zu verstehen, wie ich – bewusst oder unbewusst – Einfluss auf den Verlauf einer Beziehung oder einer zwischenmenschlichen Situation nahm und nehmen konnte - selbst wenn ich überhaupt nichts tat.

Im Umgang mit dem Pferd war ich gewissermaßen gezwungen, die gekappte Verbindung zu mir selbst wieder aufzunehmen und zu einem authentischen Selbstvertrauen zu finden, was ich mit der Mitte des Longierkreises gleichsetzen würde. Im übertragenen Sinne war dies der Punkt, um die eigene Mitte wieder zu finden, was das wichtigste von allem ist, da von hier aus gewissermaßen alles andere gesteuert wird – ähnlich der Steuerkabine eines Schiffes - und ich nur mit einem festen Halt in der Mitte auch die Fäden für alles andere (mein eigenes Leben) selbst in die Hände nehmen kann.

Zusätzlich angenehm empfand ich den starken Gegenwartsbezug, den bei der Therapie mit dem Pferd durchweg verspürt habe und den ich in dieser Zeit so dringend brauchte, um mich von den unangenehmen Gedanken über Vergangenheit und Zukunft zu befreien und einmal vollkommen uneingeschränkt im Hier und Jetzt zu leben ohne daran zu denken was gestern war oder morgen sein wird.

Der schönste Nebeneffekt an der ganzen Geschichte sind allerdings die Freude und der Spaß, den ich auf dem Hof und im Umgang mit Resi, dem Pferd, hatte. Hier habe ich viele wunderbare Erinnerungen gesammelt, die ich nie vergessen werde und mir immer als besonders schön im Gedächtnis bleiben werden.

Rückblickend kann ich sagen, dass ich noch nie so viel über mich selbst gelernt habe wie auf dem Spitzauer Hof. Die sich daraus ergebenden Lehren waren und sind für mich von unersetzbarem Wert. Die Erfahrungen, die ich in diesen Stunden gesammelt habe, waren faszinierend und inspirierend zugleich. Hier habe ich Tränen der Erkenntnis vergossen und neuen Mut gefunden. Ich denke, Pferde sind insbesondere deshalb so hervorragende Lehrer, da sie uns nichts vorspielen können. Sie brillieren aber auch gerade deshalb so sehr darin, uns etwas zu lernen, da umgekehrt auch wir ihnen nichts vorspielen können. Sie weisen deshalb ziemlich effektiv auf ein unnatürliches Fehlverhalten hin, was es mir stets aufs Neue ermöglicht hat, ein bisschen mehr ich selbst zu sein und störende alte Verhaltens- oder Denkmuster zu ändern oder wenigstens zu erkennen. Deshalb habe ich hier vor allem gelernt, dass der einzige Weg, um eine natürliche und



von Authentizität geprägte Verbindung zu meinen Mitmenschen zu bekommen, darin besteht, ich selbst zu sein und in meiner Mitte zu stehen.

Das Lernen hat im Übrigen nicht nach dem der letzten therapeutischen Reitstunde geendet – im Gegenteil: Noch heute gibt es zahlreiche Situationen in meinem Leben, in welchen auf einmal der Longierzirkel oder eine andere Situation mit dem Pferd vor meinem inneren Auge auftaucht.

Dadurch wird mir oft verständlich, was für eine Reaktion meines Gegenübers ich gerade hervorrufe und zugleich, was ich selbst in diesem Augenblick verändern kann, um das zu erreichen, was ich mir eigentlich wünsche.

Heute kann ich viel offener durchs Leben gehen und der Kontakt zu meiner Umwelt hat sich sehr gewandelt. Ich sehe die Welt inzwischen mit anderen Augen und habe neue Ziele, die ich mich nun auch anzusteuern traue. Es waren definitiv unwahrscheinlich aufschlussreiche Erfahrungen, die ich hier gemacht habe und niemals missen möchte. Ohne diese wunderbare Therapieform, mit der alles auf eine unkomplizierte und vor allem ungezwungene Art gelernt wird, wäre ich heute noch lange nicht dort, wo ich mittlerweile angelangt bin. Noch heute, gut vier Monate nach Therapieende, vermisse ich manchmal diese Art „Kick“, der mich nach den therapeutischen Reitstunden oft mit einem Schub mehr Selbstsicherheit durch den nächsten Tag getragen hat. Zudem hat es mir eine Freundschaft zu einem Pferd ermöglicht, dass ich nie vergessen werde, weil es mich symbolisch gesehen durch eine schwere Zeit begleitet hat.