



Erfahrungsbericht Gerlinde H.

Sommer 2012

Im Frühjahr 2012 habe ich beschlossen, auf die Suche zu gehen nach einem pferdegestützten Coaching. Vor ca. 20 Jahren hatte ich als Reitanfänger einen schweren Unfall mit einer lebensgefährlichen Verletzung. Ich bin danach nie wieder auf ein Pferd gestiegen, bedauerte dies zutiefst, hatte aber zu viel Angst vor noch einmal so viel Schmerzen und entsprechend Angst davor, wieder schwer zu stürzen.

Langsam und im Laufe vieler Jahre wuchs sich diese ursprünglich aufs Reiten bezogene Angst zu einer Angst aus, die auch auf nahezu alle meine Lebensbereiche übergreif:

Beim Bergwandern verstärkte sich meine Angst, zu stürzen, so dass ich meinen Lebensgefährten nur noch auf „Touren für Schlafwandler“ begleiten konnte.

Als Beifahrer wurde ich immer schreckhafter. Und erschreckte damit den Fahrer, leider meistens auch mein armer Lebensgefährte, oft so derartig, dass er wirklich beinahe das Steuer verriss.

Auf glatter Straße brach mir vor lauter Fall-Angst der Schweiß aus und meine Muskeln verkrampften.

Ich bemerkte, wie ich in meiner Arbeit, z.B. bei öffentlichen Vorträgen, immer unsicherer wurde und einige Situationen zunehmend mied.

Unglücklich über mich, meine Einschränkungen und die verloren gehende Lebensqualität begann ich, nach Lösungen zu suchen. Ich hatte begriffen, dass sich hier heimlich still und leise ein Trauma entwickeln konnte und mich entschlossen, es dort anzugehen, wo es entstanden war: beim Pferd.

Ich fand gleich bei ersten Versuch die Webseite der Akademie.

Es gibt keine Zufälle!

Ab da ging alles sehr schnell.

Eine Mail an sie lieferte eine prompte und emotional offene Reaktion von Herrn Pröttel. Das erste Gespräch auf dem Reiterhof verlief genauso: offen, teils humorvoll (für mich sehr wichtig) und ruhig. Womit gleich beschrieben ist, wie auch die restlichen 10 Sitzungen liefen. Was ich an diesem ersten Termin nicht auf der Pfanne hatte: es ging gleich in die Stallgasse! Ich wollte doch erst mal nur reden! Schauen, wie der Pröttel so ist und ob ich dem vertrauen kann. Sind ja schließlich meine Füße, mein Körper, meine Seele, die Angst hat. Kommt nicht gleich jeder ran.





Ich gab mich also recht verzagt drein und wir liefen ganz ans Ende der Stallgasse und da stand, in der letzten Box ganz rechts

RAMSES.

Der braucht kein Ausrufezeichen. Der ist auch so schon sehr präsent.

Der hat soooooone Hufe. Und die sind mir beim ersten Kontakt direkt auf den Fersen. Ich bin „ufjeregt“ (aufgeregt) und habe Schnappatmung. Das der einfach nur so dasteht und nichts tut hat mich zu Anfang auch nicht beruhigt. Gott ist der groß!

(Ich sollte später noch öfter spüren, dass ich meinen Atem vor lauter Aufregung gar nicht ins Zwerchfell und tiefer kommen ließ )

Interessant dabei: als ich etwas früher als geplant zu diesem ersten Termin kam und durch eben diese Stallgasse lief, fand ich ganz am Ende rechts eben dieses Pferd, das ich bewundernd anstarrte und vorsichtig an den weichen Nüstern kralte. Ich fand ihn wunderschön!

Damit wären wir bei einer weiteren Pröttel-Art, die mir innerhalb der Sitzungen geschenkt wurde: sein Instinkt/seine Intuition bei der Auswahl der Pferde für die jeweiligen Inhalte der Einzeltermine und bei seiner guten Intuition, wenn ich überfordert war oder meine Angst wieder zunahm. Ich kann mich an eine Situation erinnern, in der ich Nepomuk, ein recht junges bayerisches Kaltblut - und genauso massig wie Ramses, nach getaner Arbeit auf die Koppel zurückführte und feststellte, dass Nepomuk deutlich unruhiger war als Ramses und etwas an der Führleine zappelte. Zugleich mit der Zunahme meiner Angst und Unsicherheit übernahm Herr Pröttel vorsichtig und ohne großes „Getue“ mit „Den nehm' ich ab hier jetzt mal.“ die Leine.

Für mich war dies ein vertrauensbildendes Schlüsselerlebnis.

Dieses Vertrauen wurde nie enttäuscht.

Herausforderungen gab es jedoch an jedem Termin. Welche, die mir einen Heidenspaß machten (man stelle sich ein großes schweres Pferd vor, das frei in der Reithalle läuft und von mir mit freudigen Zurufen „Ramses, schubs den Ball“ dazu animiert wird, einen riesigen Ball mit dem Maul in meine Richtung zu schubsen), aber auch welche, die als Übung entspannt aussahen („Legen Sie sich einfach mal entspannt quer über Resis Rücken und spüren Sie die Atmung.“) und bei denen ich meinte: „Wenn Sie glauben, dass mich DAS entspannt, wo denken Sie dass die Panik einsetzt!“ Es wurde also auch manchmal eine Übung abgebrochen. Nicht oft, darf ich stolz erwähnen.





Meine Angst schwand langsam dahin. Nach der Hälfte der Zeit und einiger Führungserfahrung mit anderen Pferden als mit dem doch etwas schwerfälligen Ramses wurde meine Angst vor den mir auf dem Fuße folgenden Pferden immer geringer. Ich erfuhr den Unterschied in Führungswilligkeit (bei mir UND beim Pferd). Ich bekam ein kleines Gespür dafür, wie bei den Pferden die Stimmungslagen waren.

Ich war erstaunt, wie wichtig auch hier die Stimme und die Stimmigkeit des Handelns sind. Damit zu üben machte mir immer mehr Spaß.

Nach einigen Stunden saß ich dann auch wieder auf einem Pferd, fand es schön und freute mich und war erstaunt, dass ich nicht vor Rührung und sich lösenden Ängsten ganz furchtbar in Tränen ausbrach.

Nach Wochen erst war mir klar, dass es eben nicht das Reiten war, was angstbesetzt ist, sondern der Schmerz nach dem Sturz, der so lange andauerte und so schrecklich war. Der hatte aber nichts mit dem Sitzen auf einem Pferd an sich zu tun. Die Tränen liefen beim ersten nahen Kontakt zu einem Pferd, beim formulieren meiner Gefühle nach der Arbeit und auch nach einer völlig angstfreien wunderbaren Kutschfahrt. Was übrigens auch kam: Erschöpfung nach den Terminen. Ich kam heim und war die ersten Male so müde, dass ich mehr als eine Stunde geschlafen habe.

Nun bin ich mehr als ein halbes Jahr nahezu jede Woche dort gewesen und habe geübt.

Ich habe immer noch großen Respekt vor der Stärke dieser schönen Tiere. Auch ab und zu noch Bammel vor deren Nähe zu mir.

Mein Leben hat sich aber verändert. Ich bin ruhiger, weniger schreckhaft und wurde letztes von meinem Mann dabei erwischt, wie ich über unwegsames Gelände kletterte ohne nachzudenken. Da war ER besorgt. Fand ich toll!

Es kann sein, dass ich im Kontakt zu Pferden immer etwas vorsichtiger sein werde, als vielleicht andere Pferdebegeisterte. Das ist aber in Ordnung. Ich habe eine Vergangenheit, aber sie regiert nicht mehr mein Heute.

Was es für mich in der Arbeit mit Pferden heißt, im Hier und Jetzt zu sein, ist eine der wichtigsten Lektionen, die mir wieder bewusst wurden.

In diesem Zusammenhang seien auch die unverzichtbaren Mitakteure genannt, die mich dorthin begleitet haben, wo ich jetzt stehe:

Ramses. Er war der erste. Nachdem ich ihn einigermaßen führen konnte, war das Führen anderer Pferde wie Urlaub. Er hat mir geholfen, Humor in die Verbindung zu Pferden einzubringen.



Nepomuk hat mich fürs Kutschenfahren begeistert. Was ist das schön, lenken zu lernen, einen enthusiastischen Nepomuk bei der Arbeit zu sehen und Teil davon zu sein!

Resi. Sie war die erste nach Ramses. Eine Liebe, die mir mein Gehampel mit dem Zaumzeug nicht übel nahm.

Bella. Die Diva. An sie musste ich mich gewöhnen, denn sie meldet SOFORT, wenn ihr etwas nicht gefällt. Auf ihr durfte ich aber das erste Mal sitzen und sie später longieren, was ich fast noch toller fand, denn da hatte ich deutlich mehr Herausforderung, mit und ohne Stimme das Tempo zu bestimmen. Sie schenkte mir ein echtes Erfolgserlebnis.

Ich danke dem „Leihengst“, Herrn Pröttel und seiner Herde aufmerksamer Co-Therapeuten von Herzen.

Ich habe gelernt, dass alles, was ich fürchte, gar nicht so schlimm sein muss. Das es gut ist, immer weiter zu versuchen und dabei sorgsam mit mir umzugehen. Ich darf auch einmal etwas nicht wagen. Dafür gibt es Anderes, was ich kennenlernen werde, weil ich wage.

Ein guter Abschluss. Ich bin auf einem guten weg und den werde ich weitergehen.

