



**Schau mal Pferde**

ENTWICKLUNGSBEGLEITUNG  
MIT ACHTSAMKEIT

## **Selbst-Bewusst-Sein im Kontakt mit Pferden**

Ein therapeutisches und beratendes Angebot

### **Wie kann das aussehen?**

Der Kontakt zu einem oder mehreren Pferden findet vom Boden aus statt, meist auf einem Sandplatz. Angenommen, Sie kommen zu uns, weil Sie Pferde faszinieren, Sie aber Angst vor Ihnen haben und sich auch sonst oft als ängstlich bis angstvoll erleben. Dann könnten wir beispielsweise wie folgt vorgehen:

Die Beschreibung einer konkreten Situation hilft uns, körperliche Reaktionen (z. B. Angst) zu beobachten und zu beschreiben. Es kann eine Atemübung folgen oder eine Körperübung, um Ihre momentane „Nähe-Distanz-Grenze“ wahrzunehmen.

Bevor wir zusammen den Sandplatz betreten, treffen wir Entscheidungen. Welches Pferd soll mit auf dem Platz sein? Kann es frei herumlaufen? Wo befinde ich mich auf dem Platz? Wenn sich körperliche Stresssymptome zeigen: Welche Handlungsmöglichkeiten stehen Ihnen zur Verfügung?

Oft mache ich die Erfahrung, dass die Pferde "passende Reaktionen" zeigen, an denen wir wachsen können, die uns aber nicht überfordern. Beispielsweise betritt das Pferd Ihren "Intimbereich" (Ihren persönlichen Raum) mit gespitzten Ohren und offenen Nüstern. Bei Ihnen treten Stressreaktionen auf. Ich lade Sie dann vielleicht dazu ein auf ihren Ausatem zu achten, beschreibe die Neugierde und Offenheit des Pferdes (gespitzte Ohren, offene Nüstern) und muntere sie dazu auf, entgegen Ihrem gewohnten Reiz-Reaktionsmusters (ausweichen) einen Schritt auf das Pferd zuzugehen und dabei einzuatmen und größer zu werden. Das Pferd weicht dann. Gratulation. Sie haben ein gewohntes Verhaltensmuster verändert.

Im Laufe der Zeit werden Sie Ihre Reiz-Reaktionsmuster immer deutlicher und schneller erkennen, die Pferde „lesen“ lernen und so neue Spielräume des Denkens, Fühlens und Handelns für sich entdecken.

Nach jeder Stunde suchen wir aus dem Erlebten oder Erinnerten nach einer "Hausaufgabe". Die Übung ist dann beispielsweise, dass Sie bei einer konkreten, beängstigenden Situation aus ihrem alltäglichen Leben Ihre Aufmerksamkeit mithilfe der Atembeobachtung auf die Empfindungen ihres Körpers lenken. Oder dass Sie versuchen, weit und offen zu schauen, statt eng und fokussiert, ... Was passiert dann? Das können Sie erforschen, bis wir uns wieder treffen.

Das Erkennen und Verstehen unserer Reiz-Reaktionsmuster (z.B. der physischen und neuronalen Prozesse bei Stress) ist das Eine, dass Verändern unserer Verhaltensweisen (von unheilsam zu heilsam) ist das Andere. Dieser Veränderungsprozess braucht freundliche Zuwendung, Geduld und Training.

Auf Wunsch stelle ich hierzu gerne Übungs-CDs zur Verfügung.