



Stellen Sie sich vor, Sie befinden sich in einem Rundzirkel und es steht Ihnen ein Pferd gegenüber. Nichts verbindet Sie mit diesem – zumindest nichts, was man offensichtlich erkennen kann, wie einen Führstrick oder eine Longe. In diesem Augenblick zählt weder, was morgen sein wird, noch was gestern war. Es gibt kein „ja, aber...“, kein „letztes Mal war es leichter“ oder andere Ausreden. Es gibt nur das Hier und Jetzt. Was habe ich gerade für Gefühle? Wo kann ich diese in meinem Körper spüren? Was braucht das Pferd jetzt gerade und wie kommen wir auf einen gemeinsamen Pfad? Als ich zu Herrn Pröttel mit den Therapiepferden Ramses und Nepomuk gekommen bin, war ich im Morgen und Gestern, aber ganz bestimmt nicht im Hier und Jetzt und Gefühle waren mir ein Fremdwort.

Nur mühsam habe ich mich von meinem analytischen Denken distanziert, um einen Blick in mich hinein zu werfen. Eine Zitterskala von 1 bis 10 und die Beachtung der Tiefe meine Atmung haben mir geholfen, Reaktionen meines Körpers wahrzunehmen, wodurch sie greifbarer geworden sind. Ich bin ihnen nicht ausgesetzt, sondern ich kann sie wahrnehmen, verstärken und manchmal auch in eine andere Richtung lenken.

Doch zurück zur Ausgangssituation: ich stehe also einem Pferd gegenüber und wir haben unterschiedliche Gedanken, Gefühle und Bedürfnisse. Wenn ich so da stehe, sehe ich, wie er (in diesem Fall: Ramses) am Boden nach etwas schnuppert, mit den Ohren spielt und entspannt wirkt. Ich habe die Aufgabe bekommen, ich könnte ihn auf mich zukommen lassen. Super Plan und wie soll ich das bitte anstellen, Herr Pröttel??? Durch Wahrnehmung und eindeutige Kommunikation...

Ich spüre in mich hinein und merke, wie meine Atmung schneller wird und meine Hände zu zittern angefangen haben – na super, ich bin überfordert.

*Was möchten Sie, das Ramses macht?*

Er soll mir Aufmerksamkeit schenken und dann auf Kommando auf mich zulaufen, so wie Sie gesagt habe.

*Möchten Sie denn, dass er auf Sie zuläuft, oder ist es nur der Leistungsgedanke, von dem wir uns schon am Anfang verabschiedet haben?*

Ich möchte den Handlungsvorschlag annehmen, um zu sehen, ob ich das tatsächlich schaffen kann.

*Gut, was braucht Ramses dann nun von Ihnen?*

Ich muss ihm klar mitteilen, dass ich mit ihm rede und er auf mich zu laufen soll.



*Also los! :)*

Als ein eher schweigsamer Mensch, der lange Zeit lieber im Schatten verschwunden wäre, als im Rampenlicht zu stehen, fiel es mir sehr schwer, mit Ramses zu reden. Insbesondere, da er nur reagiert, wenn ich emotional dahinter stehe. Also muss ich erst die Entscheidung treffen, ehe ich an die Umsetzung gehen kann. Trotzdem haben wir immer wieder Erfolge feiern können, die mich einen Schritt weiter gebracht haben. Genauso gab es Rückfälle, die mich ins Straucheln brachten, welche aber ebenfalls bei Herrn Pröttel Gehör gefunden haben und in die Therapie mit eingebaut wurden. Dadurch bekam ich die Möglichkeit zu lernen, dass ein Rückschlag nicht gleichzeitig auch ein Versagen bedeutet, sondern eher, dass ich etwas noch nicht richtig verstanden habe.

Es werden Tage kommen, an denen ich denke, dass alles wieder von vorne beginnt und ich nichts dazu gelernt hätte. Doch nun bin ich in so einer Situation nicht mehr alleine. Ich sehe Ramses vor mir, der mich herausfordert und motiviert; ich spüre die Nähe von Nepomuk und das Vertrauen, das wir uns geschenkt haben; und ich kann Teile der intensiven Gespräche abrufen, die ich mit Herrn Pröttel geführt habe. Damit habe ich viele Möglichkeiten, meinen Trott und die Mechanismen wahrzunehmen, zu benennen und ihnen eine neue Richtung zu geben; und wer weiß, vielleicht liegt hinter diesem oder einem kommenden Aufstieg, die fantastische Aussicht, von der so viele schwärmen...

