



Wie alles begann...

Erfahrungsbericht von Hanna I., 30 Jahre alt

Den Kontakt zu Pferden zu suchen war seit Jahren immer wieder sehnlicher Wunsch von mir. Doch es sollte auch erst mal nur ein Wunsch bleiben. Mein Leben ist komplett aus den Fugen geraten, das Chaos in meinem Kopf war nicht mehr auszuhalten! Ich fühlte mich fremd in meinem eigenen Körper, alltägliche Dinge funktionierten nicht mehr. Schmerzlicher Höhepunkt meiner Erkrankung und damit die Entscheidung in eine Klinik zu gehen, war eine Phagophobie – die Angst vor dem Essen.

Nach 14 Wochen Klinik wusste ich nun die genaue Bezeichnung für mein gefühltes Chaos: Angststörung, Zwangsstörung und Depression!

In der Klinik habe ich sehr viel Theorie und essentielles Hintergrundwissen über die Erkrankungsformen erfahren – auch mögliche Wege aus der Negativspirale wieder herauszukommen.

Motiviert und Ehrgeizig habe ich mein Leben wieder in die Hand genommen, einen neuen Job angefangen und mein Studium weitergeführt.

Wie passt nun der Wunsch, den Kontakt zu Pferden zu suchen, mit einer Angst- bzw. Zwangsstörung zusammen?

Hätte ich auf meine Ängste oder Zwänge gehört, würden Sie diese Zeilen gerade nicht lesen...

Ich habe wieder auf mein inneres Gefühl vertraut und mich zu einem Infotermin bei Herrn Pröttel gemeldet. Das Chaos in meinem Kopf war perfekt! Die Angst war selbst bei kurzem Kontakt (das bloße Stehen vor der verschlossenen Pferdebox) enorm stark. Doch mein inneres Gefühl war viel stärker! Ich lernte die Theorie erstmals in der Realität kennen, umsetzen und spüren.

Wie fühlt es sich an, im „**Hier und Jetzt**“ zu leben? Wie fühlt es sich an „**loslassen zu können**“? Wie fühlt es sich an „**frei zu sein**“?

Die Arbeit mit den Pferden erlebe ich als Zugang zu meinen Gefühlen, eingebettet in unvergessliche Augenblicke, wie ich sie in meinem bisherigen Leben noch nie so intensiv erlebt habe. Durch verschiedene Übungen finde ich wieder den Kontakt zu mir selbst, ich fühle mich geerdet und gebe mir mittlerweile die Erlaubnis, so zu sein wie ich wirklich bin!

Ich lernte die Angst nicht als Feind zu betrachten, den ich jeden Tag bekämpfen musste - ich lernte erstmals die Angst zu integrieren.

So kam ich den Pferden langsam, Schritt für Schritt mit moderatem Angstlevel immer näher. Ich konnte mehr und mehr beobachten, dass die Pferde in meiner Gegenwart sehr entspannt waren – und so konnte ich mich auch immer mehr und mehr entspannen und merkte allmählich, wie meine Ängste und Zwänge nur noch als leere Hülse in meinem Kopf existierten.

Der bisher größte Schritt war ein intensiver Kontakt mit Ramses – von ihm getragen zu werden, auf einem Fellsattel... nach einer ersten Testphase (Kontrolle der Höhe, zahlreichen Trockenübungen) erlebte ich den bisher schönsten Moment mit Ramses. Die Angst und der Zwang waren anfangs in meinem Kopf existent, doch meine körperliche Reaktion war sehr gelassen – auch Ramses konnte sich entspannen. Die Gefühle sind kaum zu beschreiben und noch schwieriger ist es, diese auf Papier zu bringen. Ich hatte zum ersten Mal das Gefühl, den Zwang und die Angst nicht mehr zu brauchen! Ich konnte alles loslassen, fühlte mich frei und einfach überglücklich!

Aus dem Wissen und der Theorie wurde erstmals spürbare Realität und die Integration in den Alltag!

Die Therapie mit Herrn Pröttel und den Pferden hat meine Einstellung, Denken, Handeln und damit auch mein Leben verändert! Ich durfte die Zeit mit den Pferden als wichtige Ressource kennenlernen, die mich auch weiterhin begleiten wird.

Ich bin sehr dankbar für all die kostbaren Momente und weiß dies sehr zu schätzen!!

Lieben Dank an Herrn Pröttel – einem ganz besonderen Menschen!

Veröffentlicht am 19.4.2017



*Bild von Corinna F.
Abgebildetes Pferd: Nepomuk
Ort: Hof Spitzauer, Parsdorf*