



Erfahrungsbericht

S., 28 Jahre, Dissoziative Störung (komplexe Traumafolgestörung), Depression

Januar 2018

Abgeschnitten von der Außenwelt und anderen Menschen und gefühlsmäßig gefangen in meiner Welt wollte ich etwas tun, das mich erreichte. Ich hatte die Hoffnung, in einer Therapie mit Pferden etwas in mir bewirken zu können, denn für mich sind sie ganz sensible Wesen. Ich traf auf Herrn Pröttel und seinen Partner Ramses, die mir schnell ein vertrauensvolles Gefühl vermittelten. Mein Wunsch war es, mit den beiden und durch sie einen Zugang nach innen und nach außen zu finden.

Oft fühle ich mich wie ein verlassenes Kind, das niemand sieht und hört und das sich nicht zeigen darf. Ein großes Thema ist Verbindung aufzubauen und darauf zu vertrauen. Bei Ramses versuchte ich, ein Stück weit aus meinem „Versteck“ herauszukommen. Dabei half mir, dass ich für ihn anscheinend so in Ordnung war, wie ich bin. Diesen Eindruck habe ich selten, weil ich mich oft so minderwertig und verkehrt fühle. Auch Herr Pröttel vermittelte mir das Gefühl, dass das Eigene sein darf. Er stellte sich immer wieder darauf ein und versuchte, das Positive zu stärken.

Nur wenn ich in Kontakt mit mir bin, kann ich in Kontakt mit anderen sein. Das ist mir rational bewusst, aber es ist schwer für mich, eine wirkliche Verbindung zu allem in mir zuzulassen und mich dann nicht verstecken zu müssen. Das erschwert den Kontakt zu anderen.

Was ich in der Arbeit mit dem Pferd auch gelernt habe, ist, wie wichtig es ist, einen Mittelweg zwischen bei mir und bei anderen zu sein zu finden. So kann gute Interaktion laufen.

Ramses hat mich ohne Worte verstanden und gehört und darauf reagiert. Es war eine gute Erfahrung, dass etwas ankommt und dass ich mich doch irgendwie verständlich machen kann. Wenn ich oft das Gefühl habe, ausgeliefert und ohnmächtig zu sein, versuche ich mir herzuholen, wie Ramses mich gespürt hat.

Manchmal empfinde ich auch Gefühllosigkeit im Körper verbunden mit Taubheitsgefühlen. Wahrzunehmen, dass das Pferd meinen Körper anscheinend spürt und Signale ankommen, hat mir gezeigt, dass ich den Körper doch mehr steuern kann als es mir oft vorkommt.





Tiere, besonders Pferde, sind für mich ganz authentische, ehrliche Wesen. Die Kommunikation ist für mich an manchen Stellen einfacher als mit Menschen, da Pferde eindeutige, konsistente Signale senden. Menschen sagen manchmal etwas anderes als ich auf einer anderen Ebene spüre, das irritiert mich oft und verstärkt inneren Stress. Pferde zeigen, was sie meinen, das schafft Sicherheit und Verlässlichkeit.

Was ich mit Ramses üben konnte, war „inneres und äußeres Teamwork“. In mir kämpfen oft viele Anteile und es herrscht Chaos durch verschiedene innere Stimmen, die ganz unterschiedliche Absichten, Funktionen und Bedürfnisse haben. Am lautesten sind die, die abwerten, kritisieren und traurig sind. In der Arbeit mit dem Pferd ging es darum, das innere System im Griff zu haben, um gut bei der Sache sein zu können. Es gab Momente, in denen ich ein Stück weit fokussiert und präsent war. Daran möchte ich anknüpfen.

Ramses hat mir auch in Bezug auf meine Schreckhaftigkeit etwas helfen können, indem er mir durch seine (ausbleibende) Reaktion gezeigt hat, welche Geräusche oder Bewegungen gefährlich sein können und Anlass geben, realitätsbezogene Angst zu haben, und welche nicht.

Ein anschauliches Beispiel dafür, wie wichtig es ist, dass Bedürfnisse erfüllt sind, sind die Pferde auch. Wenn Ramses nicht zufrieden ist, kann er seinem „Job“ nicht nachgehen. Das zeigt mir, dass man nicht nur auf seine Bedürfnisse achten darf, sondern muss, um seine (Lebens-)Aufgaben meistern zu können.

Als ich in eine Dissoziation geriet, haben Ramses und Herr Pröttel es geschafft, für mich da zu sein. Dass ihre Anwesenheit mich eher beruhigte als mir Angst zu machen, war ein gutes Zeichen und eine positive Erfahrung. Oft erlebe ich in diesen Zuständen, dass die Menschen aus dem Kontakt gehen bzw. oft auch etwas tun, was mir schadet.

Danke, lieber Ramses, dass du deine Aufgabe so toll machst. Die Begegnungen mit dir waren intensiv und berührend - auf einer anderen Ebene als es mit Worten möglich wäre.

Ich danke Ihnen, Herr Pröttel, herzlich dafür, dass sie mir die Möglichkeit gegeben haben, diese prägenden Erfahrungen zu machen. Mit Ihrer feinen Art, Lebewesen zu sehen und mit ihnen umzugehen, Ihrer besonderen Wahrnehmungsfähigkeit, Ihrem großen Gespür und Ihrem klaren Verstand haben sie mich erreicht.

Die Erfahrungen waren besonders deshalb so wertvoll, weil ich über die Arbeit mit Ramses und Ihnen etwas tieferen Kontakt spüren konnte, der mir sehr fehlt. Das ist ein erster Schritt, um aus dem belastenden Gefühl, abgeschnitten und abgestumpft zu sein, wieder herauszukommen.

