



# Pferde als Therapeuten

Reittherapie Enger Kontakt mit den Tieren hilft dabei, den Alltag wieder leichter zu bewältigen

Verstehen sich ohne Worte: Holger Herrmann und Stute Lizzy

Foto: W&B/Steve Kuhnert

**W**ir sind ein bisschen aufeinander eingeschworen, die Lizzy und ich“, sagt Holger Herrmann und striegelt der großen dunkelbraunen Stute schwungvoll das Fell, aus dem kleine Staubwolken wehen.

Das Vertrauen, das zwischen dem 45-Jährigen und „seinem“ Pferd herrscht, tut ihm besonders gut. Der ehemalige Zootechniker erklärt: „Wie ich mich fühle, kommt bei Lizzy sofort an. Ich strahle Ruhe aus – und das zeigt

sie mir. Auf dieses wechselseitige Geben und Nehmen kann ich mich inzwischen entspannt einlassen.“

Holger Herrmann ist Patient in der Dynamisch-Psychiatrischen Klinik Mengerschwäge in München. Seit 20

Jahren schon leidet er unter Problemen an der Wirbelsäule. Später kamen wiederkehrende Depressionen sowie damit einhergehende psychosomatische Schmerzen hinzu. Seit er am therapeutischen Reiten teilnimmt, erlebt er zum

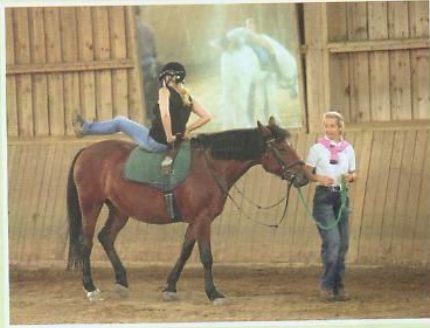
ersten Mal seit Langem wieder das Gefühl von Vorfreude.

„Der erwartungsvolle Blick der Pferde holt manche depressiven Menschen aus ihrer Antriebsschwäche heraus“, erklärt Reittherapeutin Claudia Fried-

sam. Dreimal in der Woche fährt die Diplom-Sportlehrerin und Leiterin der Reittherapie mit bis zu acht Patienten zum Reiterhof Corona in München.

Diese Vormittage haben eine klare Struktur: Nach einer kurzen Bespre- ▶

Natur

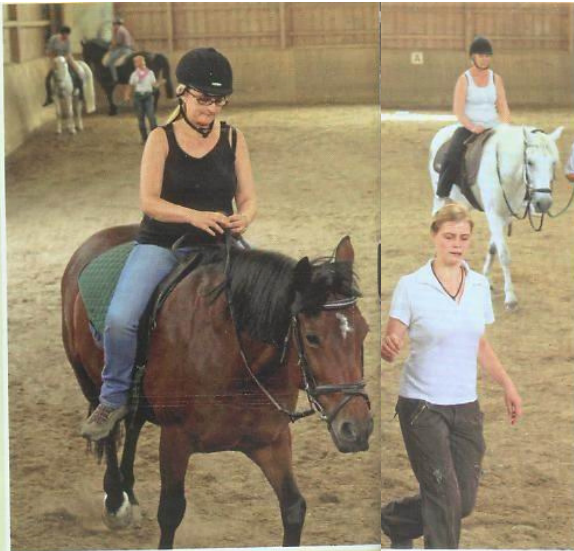


**Sanftes Schaukeln:**  
Bei der Therapie in der Halle übertragen sich die Bewegungen der Tiere auf die Patienten. Das lockert Körper, Geist und Seele

chung in der Gruppe werden die Pferde begrüßt – speziell ausgebildete, kontaktfreudige Tiere. Zwei der Teilnehmer führen Xenia, eine lebhaft Stute, in die Reithalle. Patientin Beate Zenner (Name von der Redaktion geändert) lässt sie mit einem lautem „Terab“ im Kreis laufen. Weil die Anweisungen nicht entschieden genug kommen, verlangsamt Xenia immer wieder das Tempo und bleibt schließlich abwartend stehen. „Ein Pferd zwingt zu eindeutiger Kommunikation. Es reagiert immer so, wie sich der Mensch innerlich fühlt, und wird damit zu einer Art Sprachrohr und

Spiegel für verdeckte oder auch unbewusste Verhaltensweisen“, berichtet Therapeutin Friedsam. Auf Menschen, die unsicher, zwanghaft oder aggressiv sind, reagieren die Vierbeiner eher abweisend und folgen ihnen nicht so leicht. „Dadurch“, erklärt Friedsam, „fordert das Pferd vom Patienten, sein

Verhalten zu ändern.“ Dass er dies tut, erreichen die Tiere besser als jeder Therapeut. Denn mit ihnen verbinden wir auch symbolische Bilder wie Freiheit, Weite und ursprüngliches Leben. Weil es Beate Zenner schwerfällt, ihre eigenen Bedürfnisse wahrzunehmen, und sie sich kaum durchsetzen kann,



ermuntert die Reiththerapeutin sie, klarer und entschiedener zu handeln, damit das Pferd weiß, was es tun soll.

**Das Pferd als Medium**

Wie Mal-, Tanz- und Musiktherapie gehört auch diese spezielle Beschäftigung



„Ich kann mir vorstellen, wieder mit Tieren zu arbeiten“

Holger Herrmann, ehemaliger Zooangestellter

Tierpflege: Holger Herrmann kratzt sorgfältig Lizzys Hufe aus

mit Pferden zu den sogenannten non-verbalen Therapien. Sie helfen vor allem Patienten, die sehr verschlossen sind, ihre Emotionen kaum mitteilen können oder schon langjährige Gesprächstherapien hinter sich haben. Neben depressiv Erkrankten profitieren beispielsweise auch Menschen, die unter einer emotional instabilen Persönlichkeit mit gestörter Selbst- und Fremdwahrnehmung leiden oder wenig Bezug zur Realität haben.

Die Methode kann als Baustein einer Therapie dienen, mit der frühkindliche Störungen und Traumata gelindert wer-

den. Claudia Friedsam nennt den Grund: „Das Pferd ist für den Patienten meist nicht mit negativen Vorerfahrungen belastet – diese sind mit Menschen verbunden.“

Die sanften Augen, der warme Körper, das weiche Fell und das freundliche Wesen laden dazu ein, die Pferde trotz ihrer imposanten Größe zu berühren, zu streicheln, zu umarmen, an ihnen zu riechen und sich an sie zu lehnen. Solche intensiven und angenehmen Körperkontakte mit anderen Lebewesen haben viele der erkrankten Menschen lange nicht mehr erlebt. ▶ 47

Foto: Willy/Jens Vahlers



» Lebensmut «

Das Projekt » Lebensmut « qualifiziert blinde und sehbehinderte Menschen zu Reha-Experten in eigener Sache. Es bietet ein dichtes Netzwerk für Rat- und Hilfesuchende und schafft Lebensmut und Lebensperspektiven.

Der Wort & Bild Verlag unterstützt mit der **Umschau** das Projekt » Lebensmut «

Spendenkonto: Deutsche Bank Berlin BLZ: 100 700 00 Kto.: 015 803 001 Verwendungszweck: Spende Lebensmut 1

Blindenstiftung Deutschland [www.dbsv.org](http://www.dbsv.org)

Anzeige

Hämorrhoiden? Hametum® hilft!

- ✘ Pflanzlicher Wirkstoff – gegen Juckreiz, Entzündungen und kleinere Blutungen
- ✘ Besonders verträgliche Salbengrundlage



= natürlich besser!

Auch als Zäpfchen erhältlich

Hametum® Wund- und Heilsalbe 4,25 g (10 g Salbe, 10 Zäpfchen) Hametum® ist ein Anwendungsgebiete: leichte Hautentzündungen, oberflächige Entzündungen der Haut und Schleimhäute, zur Förderung der Blutversorgung in den Anfangsstadien von Hämorrhoiden. Zur Anwendung bei leichten Prurituszuständen und kleineren Entzündungen der Haut und Schleimhäute. Bei großflächigen oder eitrigen Infektionen. Hinweis: Ist die Packung nicht mit einem Arzt zu erhalten. Zur Anwendung bei Hämorrhoiden: Bis im Stuhl bzw. Blutungen aus dem Darm-Anal-Bereich bedürfen grundsätzlich der Behandlung durch einen Arzt. Hametum® (Neben 100 mg) Zäpfchen für Erwachsene und Hametum® (Neben 50 mg) Zäpfchen für Kinder. Hametum® ist ein Anwendungsgebiete: Juckreiz, Tumor und Brennen im Afterbereich bei Hämorrhoiden. Bei Hämorrhoiden und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Dr. Wilmar Schwabe GmbH & Co. KG, Karlsruhe, Vertrieb: Spitzen Arzneimittel – Ettlingen. Rezeptfrei in Ihrer Apotheke [www.hametum.de](http://www.hametum.de)

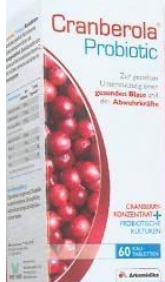
Beerenstark  
für Ihre  
Blase



**NEU:**  
mit Plus für die  
Abwehrkräfte

## Cranberola® Probiotic

- Cranberry-Konzentrat fördert die Blasengesundheit
- Probiotische Kulturen, Zink, Selen und Vitamin C aktivieren die Abwehrkräfte



BLASENSCHUTZ. GANZ NATÜRLICH

Natur



**UMSCHAU**

Innige Zweisamkeit: Beim Pferd kann die Patientin Nähe zulassen

Nun geht es los: Allein oder zu zweit holen sich die Patienten eines „ihrer“ Pferde aus dem Stall, striegeln es und kratzen die Hufe sorgfältig aus. So entwickeln sie soziale Fertigkeiten, Fürsorge und Verantwortungsbewusstsein. Bei den charakterlich sehr unterschiedlichen, lebhaften Tieren müssen die Patienten während der Arbeit aufmerksam und achtsam bleiben – es ist sehr schmerzhaft, wenn sich plötzlich ein Huf auf ihren Fuß stellt. Für manche der psychisch Kranken bedeuten das konzentrierte Hantieren und die Absprachen mit anderen Teilnehmern der Gruppe eine große Herausforderung.

Weiß um die Talente von Pferden:  
**Claudia Friedsam,**  
Leiterin der Reittherapie



„Spüren Sie, wie das Pferd seine Bewegung auf Sie überträgt. Lassen Sie diesen Rhythmus durch Ihren gesamten Körper fließen“, rät Claudia Friedsam, als die Patienten – nun auf den ungesattelten warmen Pferderücken – langsam durch die Halle reiten.

### Vom Pferd tragen lassen

So geschaukelt und getragen zu werden führt die Menschen unbewusst in die Zeit ihrer Kindheit zurück. „Die Bewegung auf dem Rücken eines Pferdes ist immer eine Bewegung des Los- und Hinter-sich-Lassens“, erläutert Friedsam. Und so lenkt die Therapeutin die Aufmerksamkeit der Patienten weiter auf deren Körper, beispielsweise auf das Gleichgewicht. Wie fühlt es sich an, die Zügel locker zu lassen, und wie das kraftvolle Ausschreiten des Pferdes, wenn der eigene Körper flach auf dem Rücken des Tieres liegt?

Später beim gemeinsamen zweiten Frühstück berichten die Patienten, wie sie die Stunden miteinander erlebt haben, wo es Widerstände oder Rivalitäten zwischen den Teilnehmern gab. „Unser Ansatz ist, dass der Mensch durch den Menschen krank wird. Nur in der Menschen-Gruppe

kann er auch wieder gesund werden“, erklärt Friedsam. Der Umweg über das Pferd öffnet den Patienten für die weitere Therapie in der Klinik.

Holger Herrmann, der früher im Zoo angestellt war, fasst das Erlebte so zu-

sammen: „Reiten ist Erholung pur, die schaukelnden Bewegungen auf dem Pferd ähneln einer Massage. Inzwischen kann ich mir vorstellen, später wieder mit Tieren zu arbeiten.“ *Christine Wolfrum*

### Hippotherapie

Wegen der harmonisierenden und rhythmisierenden Schwingungen, die Pferde auf ihre Reiter übertragen, werden sie unter anderem auch in der **Physiotherapie** eingesetzt. Dort heißt die Methode Hippotherapie (griechisch „hippo“ = Pferd). „Dabei überträgt sich zunächst die Bewegung des eigens dafür ausgebildeten Vierbeiners auf den Menschen: durch das Becken auf den Rumpf, die Wirbelsäule und schließlich die Extremitäten“, erklärt Hippo- und Physiotherapeutin Ines Kleinstüber von der m&i Fachklinik in Bad Liebenstein (Thüringen). Hat der Körper gelernt, **die Impulse des Pferdes** aufzunehmen, entspannt ihn das. Und er kann auch selbst

wieder aktiver und differenzierter agieren. Mit der Zeit können so beispielsweise **spastische Lähmungen** gemildert und gelöst werden, wie sie bei Kindern, aber auch bei multipler Sklerose und nach einem Schlaganfall auftreten können. **Gleichgewichtsstörungen** lassen sich dadurch ebenfalls verringern. „Das Pferd bewegt den Patienten so komplex, wie es ein Therapeut in einer Behandlung nicht kann“, erläutert Kleinstüber. Die **Behandlungskosten** übernimmt die gesetzliche Krankenkasse nur in seltenen Fällen. Für eine halbe Stunde Hippotherapie bezahlen die Patienten 30 bis 60 Euro.

Fotos: W&B/Janis Kabisch

Die einfache  
Lösung für eine  
starke Abwehr



Actavis Vitalstoff  
komplex 15 g

- ✓ einfache Handhabung
- ✓ fruchtiger Geschmack
- ✓ attraktiver Preis

Die komfortable Lösung  
zur gezielten Nahrungsergänzung:

Actavis Vitalstoffkomplex liefert alle lebensnotwendigen Vitamine, wichtige Mineralstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe.

Besonders empfehlenswert zur **Stärkung der Abwehrkräfte**, bei **körperlicher oder seelischer Belastung** (z.B. Stress, Burn-Out-Syndrom, Krankheit), sowie bei erhöhtem Mineralstoffbedarf (z.B. Sport).

Exklusiv in Ihrer Apotheke

**actavis**  
making value in pharmaceuticals

Actavis Deutschland GmbH & Co. KG  
www.actavis.de

Elisabeth-Selbert-Str. 1  
40764 Langenfeld