

KARIN MÜLLER

HippoSophia

Warum Pferd und Mensch sich gut tun

**DIE HEILKRAFT DER PFERDE
WISSENSCHAFTLICH BELEGT**

Inhalt

7	HippoSophia – die Weisheit der Pferde
13	Die heilende Wirkung der Pferde
14	Vierbeinige Krankengymnasten
21	Stille Psychotherapeuten
28	Helfer im eigenen Stall
33	Das Pferd, unser Spiegel
39	Pferde halten uns gesund
45	Pferde tragen uns durchs Leben
49	Die Verbindung zur Natur
52	Das Pferd ist kein Wundermittel
56	Brauchen wir wissenschaftliche Studien?
58	Medizin im Umbruch
63	Der Stall als Kraftort
64	Die Kraft eines lebendigen Stalles
73	Die Bedürfnisse der Pferde
86	Den Stall bewusst gestalten
98	Eine harmonische Umgebung schaffen
108	Die geistige Ebene
116	Heilung für Orte

123	HippoSophia – Der bewusste Umgang mit dem Pferd
124	Von Menschen und Pferden
135	Die Persönlichkeitsentwicklung des Reiters
161	Die Persönlichkeitsentwicklung des Pferdes
171	Vorbilder
180	Epilog
183	Zu guter Letzt
184	Unsere Experten
187	Zum Weiterlesen/Nützliche Adressen
191	Register

*„Ganze Weltalter voll Liebe werden notwendig sein,
um den Tieren ihre Dienste
und Verdienste an uns zu vergelten.“*

Christian Morgenstern

HippoSophia – die Weisheit der Pferde

Schon als Dreikäsehoch habe ich lieber den Hof der Schulpferde im Reitverein gefegt oder bei der Heuernte geholfen, als mein Zimmer aufgeräumt. Bei Liebeskummer half es ein paar Jahre später, an einer Pferdeschulter zu heulen, und noch immer brauche ich, um Ruhe zu finden oder nachdenken zu können, einfach nur im Stall zu sitzen. Wie abenteuerlich war es, als Jugendliche im Heu zu schlafen, ohne Sattel durch den Wald zu reiten oder mit einem grasenden Pferd an der Hand die Zeit zu vergessen ... und wie selten nehmen wir uns als Erwachsene dafür den Raum – obwohl wir dieses Geschenk für unsere Gesundheit vor der Nase haben. Inzwischen ist es auch von der Schulmedizin anerkannt und in vielen Studien untersucht: Mit Pferden sein hilft uns, gesund zu werden und zu bleiben. Pferde tun nicht nur unserem Körper, sondern auch der Seele gut. Zeit bei und mit ihnen ist Heilzeit, Burnout-Prävention, hilfreich bei Depressionen und vielem mehr.



Was bewirkt es, wenn wir mit Pferden zusammen sind? Den Duft ihres Fells einatmen, ihnen beim Fressen zuschauen, still an der Weide sitzen und einfach nur „sind“ – ohne etwas zu wollen – eintauchen in die Ruhe, die diese Geschöpfe ausstrahlen... Warum tun wir einander gut? Wie können wir dieses Potenzial in Achtsamkeit für uns begreifen und nutzen? Die Formel scheint einfach: Entschleunigung ist gut gegen Stress. Ausmisten, Weide abäppeln, ein Pferd striegeln und reiten wirken auf uns beruhigend, erdend – heilend, wenn wir uns ganz bewusst auf dieses Erleben einlassen, ganz im Moment leben, so wie wir es als Kinder getan haben.

Der Stall als Kraftort

„Die richtige Haltung gibt dem Pferd Halt – Stabilität – Sicherheit – Entspannung – ein Zuhause. Die Gruppe sorgt für ein seelisches Gleichgewicht.“

Jochen Schumacher, Reit-Zentrum Reken

Die Kraft eines lebendigen Stalles

Was für ein Ort: Im bayerischen Haupt- und Landesgestüt Schwaiganger (Landkreis Garmisch-Patenkirchen) blickt man auf über 1000 Jahre Pferdeerfahrung zurück. Hier haben nicht nur die Pferde, sondern auch die angrenzenden Weiden und Wiesen Namen: Da gibt es ein „Sonnenfleckerl“ und einen „Seppenbauern“ – und insgesamt rund 860 Hektar Fläche für derzeit 124 erwachsene Tiere und gut 200 Fohlen und Jungpferde.

Oder das baden-württembergische Haupt- und Landesgestüt Marbach im Kreis Reutlingen: 500 Jahre alt, 962 Hektar Fläche, davon 600 ha Wiesen und Weiden. Das sächsische Hauptgestüt Graditz wurde im 18. Jahrhundert gegründet. Noch jünger ist das vierte deutsche Hauptgestüt, das in der Tradition Trakehrens stehende Altefeld in Hessen von 1913, idyllisch gelegen auf einem Hochplateau am Rande des Werratales. Schon *„Kaiser Friedrich Barbarossa soll seine Pferde auf dem Altefeld geweidet und gezüchtet haben und der Ortsname ‚Pferdsdorf‘ lässt vermuten, dass hier schon sehr früh Pferdezucht betrieben wurde“*¹⁹ – so steht es auf der Homepage zu lesen. Die baulichen Anlagen dieser vier Gestüte haben eines gemeinsam: Sie schmiegen sich harmonisch in die Landschaft ein und sind von Raum, Weite, Licht und Luft geprägt. Bei ihrer Planung und Gestaltung stand ganz offensichtlich das Wesen des Pferdes und das Ideal artgerechter Haltung im Vordergrund.

Kaum jemand kann sich der Magie eines lebendigen Stalles entziehen. Das Zusammenspiel von emsigen Schwalben und Spatzen, von Stallkatze, Pferden, vielleicht sogar der kleinen, knopfäugigen Maus, die sich heimlich ein paar Haferkörner mopst – all das bringt

19 <http://www.gestuet-altefeld.de/german/do1geschichte/index.php>

uns direkt beim Überschreiten der Schwelle in eine andere, heilsame Welt, in der manches andere stillzustehen oder wohltuend weit entfernt scheint.

Mein damaliger Reitlehrer hat mich vor vielen Jahren einmal ganz direkt darauf angesprochen, so offensichtlich muss es gewesen sein: Sobald ich einen Stall betrete, fällt alles andere von mir ab. Jeder Stress, jeder Termindruck, alle Sorgen – alles, was mich bis zu diesem Moment beschäftigt hat, ist dann einfach weg. Es kann diese magische Schwelle, diese unsichtbare Barriere nicht überwinden. Wenn ich im Stall bin, bin ich einfach nur im Stall – und habe es nicht einmal bemerkt, weil es für mich so selbstverständlich ist.

Dann bin ich präsent, im Augenblick, vollkommen in der Gegenwart. Angekommen. Bis dahin war mir das nie ins Bewusstsein gerückt. Es ist einfach so: quasi der perfekte Moment, ganz automatisch.

Und es ist nicht nur der Kontakt zum Pferd, der das bei mir und gewiss auch bei vielen anderen Menschen auslöst, sondern allein schon die ganz besondere Atmosphäre eines Pferdestalles: Jeder hat seine ureigene Schwingung, seine Aura. Achten Sie mal darauf.



Luft, Licht und Raum empfindet Sibylle Wiemer als prägend, als unabdingbar. Sie sieht als mobile Reitlehrerin häufig neue fremde Ställe. Als Erstes fallen ihr Helligkeit und Geruch auf: *„Entweder es riecht nach Pferd, dann bin ich zufrieden. Oder es riecht nach Mist, dann finde ich es doof. Und für Hell-Dunkel gilt das Gleiche.“*

Nicole Künzel: *„Ich fühle oft schon beim ersten Betreten eines Stalles, ob dies ein ‚guter‘ Stall ist, ob er eine positive Energie hat, und spüre es unter anderem auch sehr in meinem Unterricht. Ein Stall mit glücklichen Pferden, in guten Herdenkonstellationen in einer naturnahen Haltung, Ordnung und Struktur und ein gutes ‚Stallklima‘ zwischen den Menschen – Menschen, die in eine pferdefreundliche*

Richtung schauen. Das sind für mich Kriterien, die einen guten Stall ausmachen und dies äußert sich in den Pferden.“

Der Tierfilmer Marc Lubetzki unterscheidet für sich zwischen Orten und Lebewesen: *„Es gibt Orte, die positive oder negative Energie ausstrahlen. Sie muss nicht immer mit den Lebewesen, die sich dort gerade aufhalten, zusammenhängen, sondern kann über Jahrhunderte hinweg entstanden sein. Die Energie von wilden Pferden hängt stark von ihrer inneren Balance und damit auch ihrer Gesundheit ab. Ruht ein Lebewesen in seiner Mitte, ist es möglich, dass es seine komplette Umgebung positiv verändert und sowohl den Lebensraum als auch andere Tiere und Menschen mit seinem Kraftfeld ansteckt.“*



Ob wir einen Ort als wohltuend empfinden, hängt von vielen Faktoren ab.

Olfaktorisch Riechen! Einer aktuellen Studie zufolge soll der Mensch über eine Billion verschiedener Gerüche unterscheiden können. Und doch bemerken wir das oft überhaupt nicht. Duft wirkt direkt auf unsere Psyche. Auf ganz archaischen Ebenen, tief unten, werden Hirnregionen und Erinnerungskisten aktiviert und Wohlfühlhormone ausgestoßen, wenn es nach Heu riecht, nach Stroh, nach Holz und Leder – und nach Pferd sowieso. Möchte man sein Pferd nicht am liebsten inhalieren? Ganz tief einatmen? Nehmen Sie sich unbedingt mal wieder die Zeit, Nase an Nüster mit Ihrem Pferd zu verweilen, in die kleine warme Luftwolke des anderen einzutauchen oder den so unvergleichlich duftenden Atem an der eigenen Halsbeuge zu spüren. Gemeinsam zu atmen – ineinander versunken. Nicht nur unter Pferden ist das ein Beweis tiefer Zuneigung.

Die Persönlichkeitsentwicklung des Reiters

Egal, wo Sie im Leben stehen, Sie können jederzeit anfangen, etwas zu verändern.

Auch oder gerade, wenn nicht alles in unserem Leben gut verläuft, ist die Möglichkeit einer Entwicklung da. Das setzt voraus, dass wir bejahen, etwas ändern und in die Hand nehmen zu wollen, dass wir die Chance begreifen, uns weiterzuentwickeln, auch wenn wir den Sinn in einem Geschehen vielleicht noch nicht sofort entschlüsseln können. Die äußeren Umstände können nichts dafür, wie es uns geht. Sie haben keine „Schuld“. Wir entscheiden, was wir daraus machen, wie wir damit umgehen. Ob wir uns über Steine im Weg beklagen – oder etwas Hübsches daraus bauen. Ob wir verharren und stagnieren – oder ob wir gestärkt aus einer Prüfung hervorgehen und klarer erkennen, was wir im Leben wollen und was nicht. So gewonnene Kraft hilft mir auch, mein Pferd besser zu verstehen, vielleicht die positiven Eigenschaften meines Partners oder meiner Partnerin wieder mehr zu schätzen und vielleicht meinen Kindern gegenüber mehr Klarheit auszustrahlen. Ich helfe also nicht nur mir selbst, sondern tue in gleichem Maße meinen Mitmenschen und meinem Pferd gut – durch meine Bewusstwerdung und Veränderung.

Dinge, die ich nicht ändern kann ... In einem meiner Seminare wurde ich einmal mit der Situation konfrontiert, dass ein Pferd nach dem Umzug in einen neuen Stall krank geworden, medizinisch aber nichts zu finden war. Die Besitzer sahen sehr wohl den eindeutigen zeitlichen Zusammenhang. Sie brachten den schlechten Allgemeinzustand des Tieres auch selbst damit in Verbindung und baten

mich um Rat. Die Möglichkeit eines erneuten Stallwechsels wehrten sie jedoch vehement ab. Auf meine Nachfrage stellte sich heraus, dass sie selbst ebenfalls auf den betreffenden Hof gezogen waren. Wieder fragte ich nach und es trat zutage, dass es der Familie dort ebenfalls nicht gut ging, sie sich kreuzunglücklich fühlten und besonders die Kinder seit dem Umzug immer wieder unter Infekten litten. Ruhige Nächte? Fehlanzeige. Stattdessen Tränen, Kummer und Stress. Aber noch einmal die Koffer packen? Nein. Auf keinen Fall. Und nein, sie hatten den Hof nicht etwa gekauft, sie waren nur Mieter und auch nicht durch eine übermäßige Kündigungsfrist geknebelt. Selbstverständlich würden sie – theoretisch – auch wieder kündigen können. Sie wollten aber nicht. Weil es ihnen zu aufwändig erschien? Wie eine Niederlage? Weil sie den Zusammenhang so nicht sahen? Ich weiß es bis heute nicht.

Manchmal stecken wir in wirklich seltsamen Leidensmustern fest und unsere Pferde können nichts anderes tun, als sie uns aufzeigen und sie mittragen. Doch ihre heilende Wirkung können sie nur für uns entfalten, wenn wir bereit sind hinzuschauen – und eben auch mal unbequeme Dinge – oder uns selbst – zu ändern.



Linda Tellington-Jones: *„Begreifen wir, was wir tun, wenn wir ein Pferd 23 Stunden am Tag in eine Box sperren – wenn es denn das ‚Glück‘ hat, eine Stunde geritten zu werden? Ich glaube, vieles von dem, was wir mit unseren Pferden tun, spiegelt wider, was wir Menschen uns selbst antun. Wir sind von unseren Empfindungen und Emotionen abgeschnitten. Wir sind sogar unfähig, das zu erkennen – wir können nicht aufhören oder eine Pause einlegen, wenn wir erschöpft, ängstlich oder frustriert sind. Durch unsere Pferde haben wir die Möglichkeit, uns zu reflektieren: Wir können lernen, uns genauso um uns selbst zu kümmern wie um unser Pferd.“*

Selbstfürsorge – ein großes Thema unter Reitern. Oft genug opfern sich die Pferde für uns, aber manchmal ist es auch umgekehrt – oder scheint es etwa nur so? Immer wieder werde ich in Seminaren oder bei Einzelterminen mit Extremen in die eine oder andere Richtung konfrontiert. Ich kenne Menschen, die buchstäblich ihren letzten Cent fürs Pferd ausgeben. Um den Stall, den Tierarzt, den großen und kleinen Luxus rund um die Pferdehaltung und Reiterei zu zahlen, arbeiten sie sich krank, hausen in der billigsten Wohnung, ernähren sich so günstig es geht. Und was gewinnen sie damit?

Selbstwert durch Aufopferung? Oder wenigstens ein gesundes, glückliches Pferd? Ich glaube nicht. Eine solche Schiefelage kann dauerhaft in keine Richtung zu Balance führen.

Stattdessen geschieht häufig das, was am meisten gefürchtet wird. Ein „*Oh nein, jetzt auch das noch!*“ – in welcher Form auch immer: Wasserrohrbruch im Stall, alle Pferde durch den morschen Zaun auf die Landstraße abgehauen – oder ins Weizenfeld gegenüber, Unfall, Krankheit ... und auf einmal ist sie doch möglich, die (Zwangs)pause. Ich möchte manchmal fragen: „*Was muss denn noch passieren, damit Du erkennst, dass die größte Baustelle Deines Pferdes Du selbst bist?*“ Wenn wir nicht wissen, wie wir gut für uns sorgen – wie wollen wir dann gut für andere sorgen können? Wenn wir nicht mal auf uns aufpassen können, wie dann auf andere? Und wenn wir uns gestresst, hektisch, nervös auf ein Pferd setzen – wie soll es dann anders auf uns reagieren? Natürlich gibt es auch das umgekehrte Extrem, aber wie es immer mit Extremen so ist – sie sind keine gute Marschrichtung.



Auch Sibylle Wiemer beobachtet immer wieder, wie opferbereit Menschen sind, wenn es um ihre Lieblinge im Stall geht, und dabei bis an die Grenzen ihrer Kräfte und darüber hinaus gehen: „*Was braucht mein Pferd? Die Antwort ist nicht unbedingt: „Nur auf der Weide ste-*