

FAQ Pferdegestützte Interventionen

Warum eine Übung mit Pferden?

Pferde sind aufgrund ihres natürlichen Wesens als Herden- und Fluchttier äußerst fein in der Wahrnehmung dessen, was um sie herum und auch bei ihren Herdenmitgliedern geschieht.

Das machen wir uns in den Übungen zu nutze. Die Pferde dienen uns hier als Spiegel, der unsere Empfindungen, inneren Prozesse und Gefühle nach außen sichtbar macht. Zudem erhalten wir im Umgang mit ihnen ein direktes, ehrliches und vor allem wertfreies Feedback zu unserem Verhalten.

Welche Unterschiede zeigen sich im Vergleich zu Interventionen ohne Pferd?

Wenn wir Dinge besprechen, geraten wir häufig in Diskussionen mit uns selbst. „Aber...“, „Wenn...“, „Könnte es nicht sein...“. Dies gibt es vom Pferd nicht. Im Zusammensein mit dem Pferd erhältst du direkte Rückmeldung zu deinem Erleben und Verhalten. Noch dazu ist es völlig wertfrei. Pferde unterscheiden nicht danach, ob sie jemanden mögen oder nicht.

Nebenbei zählt die pferdegestützte Arbeit zu den erlebnisorientierten Interventionen. In der Übung werden alle deine Sinne angesprochen, was dir ein viel tieferes Erleben ermöglicht als Dinge bspw. lediglich zu besprechen. Die Erinnerung an dieses Erlebnis wird noch lange in deinem Kopf bestehen bleiben.

Wie läuft eine Session ab?

Zunächst erhältst du einleitend von mir einige Hinweise zur Aufklärung, vor allem in Bezug auf Sicherheitsaspekte.

Anschließend lernst du das Pferd kennen und wir machen uns gemeinsam auf den Weg raus in die Natur, wo die Session stattfindet.

Dort angekommen nennst du mir das Thema, welches du in der Sitzung anschauen möchtest. Im Gespräch darüber formulieren wir zusammen eine Fragestellung, die dich durch die anschließende Übung leiten wird.

Welche Übung du gemeinsam mit dem Pferd absolvierst, erkläre ich dir im Anschluss daran. Dabei geht es nicht unbedingt darum, die Übung total akkurat auszuführen, sondern viel mehr darum, was du währenddessen erlebst und wie du dich dabei fühlst.

Dies werden wir nachfolgend gemeinsam besprechen und in Bezug zur vorher formulierten Fragestellung setzen.

Wie kann eine Übung aussehen?

Welche Übung du gemeinsam mit dem Pferd absolvierst, ist je nach Anliegen ganz verschieden.

Damit du eine Idee davon bekommst, hier mal ein paar Möglichkeiten, was eine Übung sein könnte:

- gemeinsam mit dem Pferd eine bestimmte Wegstrecke zurücklegen
- einen Slalom gemeinsam bewältigen
- sich vom Pferd führen lassen
- das Pferd an einen bestimmten Ort bewegen

Wie bereits erwähnt, wird die Übung immer entsprechend deinem Anliegen, der Fragestellung und natürlich auch in Abhängigkeit davon ausgewählt, womit du dich selbst wohlfühlst.

Was ist das Ziel solch einer Session?

In pferdegestützten Interventionen geht es vor allem darum, dir ein tieferes Erleben und Verstehen deiner selbst zu ermöglichen, sodass du aufbauend darauf neue Handlungs- und Lösungsmöglichkeiten in den für dich relevanten Themen im Alltag entwickeln kannst.

Natürlich begleite ich dich dabei und unterstütze mit gezielten Fragestellungen.

Für welche Themen ist so eine Sitzung geeignet?

Grundsätzlich kann erst einmal jede Thematik in eine Session eingebracht werden. Im gemeinsamen Gespräch identifizieren wir diejenigen Anteile, die uns durch eine pferdegestützte Session leiten können.

Die folgende Tabelle gibt dir eine Übersicht mit beispielhaften Themenbereichen:

Themenbereich	mögliche Fragestellungen
Persönlichkeitsentwicklung	<ul style="list-style-type: none"> ● eigene Interesse & Ziele aufdecken ● Entwicklungspotenziale aufzeigen
Stärken-Analyse	<ul style="list-style-type: none"> ● Aufdecken & Entwickeln eigener Potenziale & Qualitäten ● (allgemein und in bestimmten Rollen, z.B. in der Elternrolle oder im Beruf)
Führungskraft	<ul style="list-style-type: none"> ● Entwicklung des eigenen Führungscharismas ● Reflexion des eigenen Führungsstils ● Art der Lebens-Führung
Achtsamkeit, Entspannung, Resilienz	<ul style="list-style-type: none"> ● Selbstwirksamkeit stärken ● eigene Widerstandsfähigkeit erhöhen ● Ruhe & Ausgeglichenheit im Alltag erweitern

Ich habe gar keine Erfahrung um Umgang mit Pferden, brauche ich Vorkenntnisse?

Für die Durchführung pferdegestützter Übungen benötigst du keine Vorkenntnisse. Alle Übungen werden vom Boden aus durchgeführt und so gestaltet, dass du dich

dabei wohlfühlst. Ich bin natürlich immer an deiner Seite, um in unsicheren Situationen, sollten sie denn auftreten, unterstützen zu können. Manchmal ist es sogar total spannend, keine Erfahrungen in dem Bereich zu haben, da es so ein wirklich völlig neues Erlebnis für dich werden kann.

Ist eine pferdegestützte Intervention nicht nur etwas für Personen, die reiten können?

Da alle Übungen vom Boden aus durchgeführt werden, musst du nicht reiten können.

Welche Kleidung ist ratsam?

Da wir die Sessions in der direkten Natur, zwischen Wald, Wiesen und Feldern, durchführen, achte bitte auf der Witterung entsprechende (Outdoor-)Kleidung. Festes Schuhwerk ist eine wichtige Voraussetzung im Umgang mit Pferden.