

Universität Bremen

Diplomstudiengang Psychologie

**Das Pferd
als
Spiegel
innerpsychischer Zustände
Chancen menschlicher Entwicklung**

Diplomarbeit

Vorgelegt von: Heidi Zöller

10. März 06

1. Gutachterin: Dr. R. Haack-Wegner
2. Gutachter: Prof. Dr. T. Leithäuser

Danksagung

Danken möchte ich allen meinem zwei und vierbeinigen Freunden, die mich während dieser Zeit der Diplomarbeit immer wieder getröstet, entspannt, zum Lachen gebracht haben, trugen und ertrugen.

Insbesondere danken möchte ich meinen beiden Diplomarbeitbetreuern Renate Haack-Wegener und Thomas Leithäuser für Ermutigung während der Besprechungen, meinen FreundInnen Kerstin, Manuela, Angela und Faruk für inhaltliche und formelle Anregungen zu meiner Diplomarbeit, sowie meinen Rechtschreibkorrektorinnen Birgit, Karima und Katrin, meinem Freund Michael für Kochen und Hilfe bei Pferdendiensten und Technische Hilfe im Hintergrund, Karima für ein immer warmes Studierzimmer, Korrekturlesen und liebevolle Betreuung im Hintergrund.

Weiterhin danken möchte ich vielen anderen Menschen der Gemeinschaft Lebensgarten-Steierberg für guten Zuspruch, Computerberatung, warme Mahlzeiten, Bachblüten oder einfach nur Verständnis, sowie allen, die in irgendeiner Form an dieser Arbeit mitgewirkt haben.

Sowie Simon für eine gute Anleitung in strukturierter Zeitplanung und innerlicher Ausrichtung.

Inhaltsverzeichnis

1. Einleitung	4
2. Geschichte	8
2.1 Gemeinsame Geschichte der Menschen und Pferde.....	8
2.2 Affekte, Emotionen und Gefühle in der Geschichte der Menschen	9
2.3 Zur Verwandtschaft von Mensch und Pferd bezüglich der Entwicklung	15
des emotionalen Gehirns.....	15
2.4 Das Pferd in seiner symbolischen Funktion für den Menschen	17
3. Spiegelprozesse beim Menschen	23
3.1 Spiegelprozesse in der frühkindlichen Entwicklung.....	23
3.2 der menschliche Körper als Spiegel psychischer Prozesse	29
3.3 Spiegelneurone.....	38
4. Sozialwesen Pferd: Kommunikation, Wahrnehmung, soziales Gefüge und Sozialverhalten von Pferden	40
4.1 Kommunikation von Pferden	41
4.1.1 Mit den Ohren	41
4.1.2 Bedeutungen der Schweifhaltungen des Pferdes:.....	43
4.1.3 Signale des Pferdes mit Kopf und Hals	43
4.1.4 Signale des Pferdes durch seine Körperhaltung.....	43
4.1.5 Signale des Pferdes mit den Beinen.....	44
4.1.6 Signale des Pferdes durch den Gesichtsausdruck.....	44
5. Spiegelarbeit Mensch und Pferd	46
5.1 Voraussetzungen der Spiegelarbeit Mensch - Pferd.....	46
5.2 Vergleich zwischen frühkindlichen Spiegelprozessen und Reaktionen des Pferdes auf Menschen	48
5.3 Wie kann ein Pferd psychische Prozesse des Menschen erkennen ?	52
5.4 Wie zeigt sich das Spiegelungsverhalten des Pferdes ?.....	56
5.5 Fallbeispiele aus der Spiegelarbeit von Stefan Thies	57
6. Entwicklungschancen des Menschen durch die Spiegelarbeit mit dem Pferd	63
7. Resümée	74
8. Literaturliste	76

1. Einleitung

In der folgenden Arbeit werde ich mich mit dem Thema: „Das Pferd als Spiegel innerpsychischer Zustände des Menschen - Chancen menschlicher Entwicklung“ befassen.

Aufgabe dieser Diplomarbeit soll sein, in der wissenschaftlichen Literatur Erklärungsmuster und Hintergründe zu finden, warum Pferde menschliches Verhalten spiegeln und weshalb dies für Menschen einen tiefgreifenden und transformierenden Effekt haben kann. Diesen Effekt möchte ich an zahlreichen Beispielen aus Literatur, eigenem Erleben und dem Kontakt mit Stefan Thies anschaulich machen.

Das Pferd erlebt zur Zeit einen starken Boom in Filmen wie beispielsweise „Der Pferdeflüsterer“ oder in Angeboten von Managementseminaren, wie beispielsweise Susanne Schweiger oder Stefan Thies sie anbieten.

Hinweise für die therapeutische Bedeutung des Pferdes als spiegelndes Gegenüber finden sich vielfach (vgl. Schubenz, Scheidhacker, Papke, Klüwer, von Rüst McCormick & McCormick). In dieser Arbeit sollen die Hintergründe dieser Aussagen genauer untersucht werden.

In der folgenden Diplomarbeit soll die Grundlage der tiefen Faszination durch das Pferd und die Möglichkeiten und Grenzen dieser Spiegelarbeit mit dem Pferd aufgezeigt werden. Ich gehe dabei davon aus, dass die Nützlichkeit der psychotherapeutischen Arbeit mit Tieren insbesondere Pferden erwiesen ist (vgl. Greiffenhagen, Otterstedt, Schubenz u.a.)

Für mich gehören die Spiegelprozesse mit dem Pferd zu den absoluten Grundlagen einer Mensch-Tierbeziehung. Sie treten somit in jeder Situation, in der sich ein Mensch und ein Pferd befinden, auf, unabhängig davon, ob dies eine therapeutische oder ein „normale“ Situation mit dem Pferd ist. In einem speziellen Rahmen können sie auch therapeutisch genutzt werden. Dieser spezielle Rahmen wird in meiner Arbeit näher erläutert werden.

Überraschend war für mich festzustellen, dass es bei dem Thema der Spiegelung des Menschen durch das Pferd ganz stark um die Grundfrage des Verhältnisses

von Körper, Geist und Seele geht. Und dass das symbolische Bild von Freud, in welchem er die Es-Kräfte dem Pferd zuordnet, ganz konkret nachvollziehbar wird.

Pferde sind für mich schon seit frühester Kindheit sehr wichtig. Meine Eltern konnte ich jedoch erst relativ spät (ab 12 Jahren) überzeugen, reiten lernen zu dürfen.

Als Krankengymnastin bildete ich mich 1998 mit der Zusatzausbildung der Hippotherapie und später der Weiterbildung als Lehrerin für Feldenkrais und Reiten (2000) fort. Seit 1998 arbeite ich regelmässig in der hippotherapeutischen Arbeit mit Pferden.

Über die Spiegelarbeit mit dem Pferd habe ich in verschiedenen Seminaren Erfahrungen gesammelt und bin immer wieder erstaunt über die empfundene Tiefe und Bedeutsamkeit dieser Momente. Diese haben für mich die Qualität eines gelebten Kunstwerks oder eines Traumes. So kann ich die immer wieder beschriebene Tiefe der Arbeit mit den Pferden sehr gut persönlich nachvollziehen.

Die folgende Arbeit wird so aufgebaut sein, dass ich zunächst in dem **2. Kapitel** (Geschichte) die These vertreten werde, dass die heutige Bedeutung des Pferdes für den Menschen sowohl auf die Entwicklung zwischen Pferd und Mensch im geschichtlichen Verlauf, als auch auf die Bedeutung von Emotionen, Affekten und Gefühlen in der menschlichen Geschichte zurückgeht und dass sich in dem jahrhundertelangen Zusammenleben zwischen Menschen und ihren Haustieren eine artenübergreifende Verständigung entwickelt hat, eine tiefe emotionale Verständigung die zwischen Mensch und Tier funktioniert.(vgl. Greiffenhagen)

Im **3. Kapitel** (Spiegelprozesse beim Menschen) vertrete ich in 3.1 die These, dass Spiegelprozesse essentiell sind für die menschlichen Entwicklung. Sie beginnen im Säuglingsstadium und gehen bis ins Erwachsenenalter Spiegelprozesse bewirken den Aufbau des Selbstempfindens des Säuglings und somit auch des späteren Erwachsenen. Aus dem Gespiegelten baut sich derjenige sein Selbstbild auf und empfindet sich selbst so, wie er seinen „Spiegel“ wahrgenommen hat.

In Kapitel 3.2 (Der menschliche Körper als Spiegel psychischer Prozesse des Menschen) wird die These behandelt dass der menschliche Körper kognitive und

vor allem emotionale Prozesse abbildet. Dies ist für einen geschulten Beobachter wahrnehmbar.

In Kapitel 3.3 wird eine neurophysiologische Erklärung für das Spiegelverhalten zwischen Menschen dargestellt und die These vertreten, dass dieses essentiell wichtig für die menschliche Entwicklung ist und auch zwischen Menschen und Tieren stattfindet

Im **4. Kapitel** (Sozialwesen Pferd) wird dargestellt, dass Pferde Herdentiere sind und als Säugetiere und Herdentiere über ein differenziertes Kommunikationssystem verfügen, das auch für Menschen wahrnehmbar ist.

Im **5. Kapitel** (Spiegelarbeit Mensch und Pferd) wird vertreten, dass in der Spiegelarbeit mit dem Pferd tiefe innere Gefühle/Prozesse/Seinsweisen des Menschen sichtbar werden und diese so leichter bearbeitet werden können. Eine der vertretenen Thesen ist, dass das Pferd es dem Menschen erleichtert, sich seiner tiefen inneren Prozesse bewusst zu werden.

In Kapitel 5.1 werden die Voraussetzungen für einen gezielten Einsatz der Spiegelprozesse mit den Pferden erläutert.

In Kapitel 5.2 habe ich mich umgesehen nach etwas, was das Phänomen der Tiefe und Bedeutsamkeit der Spiegelarbeit mit dem Pferd erschließen kann. Dabei bin ich auf die Säuglingsforscher - zunächst Dornes später Stern und am aktuellsten Fonagy - gestoßen. Ihre Beschreibungen dessen, was zwischen Mutter und Säugling passiert, passt meiner Einschätzung nach zu den Effekten zwischen Mensch und Pferd. Diese Effekte sollen in diesem Kapitel der Arbeit näher miteinander verglichen werden.

In Kapitel 5.3 geht es um die Hinweise, über die Pferde auf den psychischen Zustand der Menschen schließen zu können.

Kapitel 5.4 untersucht, wie Menschen die Spiegelungen der Pferde erkennen können.

In Kapitel 5.5 stelle ich Beispiele des Einsatzes von Pferden in der Beratungsarbeit anhand der Arbeit von Stefan Thies vor.

Im **6. Kapitel** (Entwicklungschancen des Menschen durch die Spiegelarbeit mit dem Pferd) kommt es zu einer Synthese der vorangegangenen Kapitel. Ich setze hier die Spiegelarbeit mit dem Pferd in ein Verhältnis einerseits der persönlichen Entwicklungschancen des einzelnen Menschen, als auch in ein Verhältnis der gesamtulturellen Entwicklung.

Ich schließe mit dem Resumée.

Beziehen werde ich mich in meiner Diplomarbeit auf Freud, auf psychoanalytisch orientierte Entwicklungspsychologen wie Stern, Dornes und Fonagy et al. sowie auf Literatur von Psychologen, die sich innerhalb ihrer therapeutischen Arbeit mit dem Einsatz von Pferden beschäftigt haben. Zum Teil stehen diese Jung näher als Freud. Bezüglich meiner Symboldefinitionen werde ich mich an Marlene Baum orientieren.

Den Bezug zu den Pferden werde ich durch Pferdefachleute wie Zeeb, Pat Parelli, Monty Roberts, Fred Rai, Ferdinand Hempfling sowie dem Tierverhaltensforscher Morris herstellen.

Die Begriffe des Affekts, der Emotion und des Gefühls nehmen in meiner Arbeit einen zentralen Stellenwert ein. Zunächst haben sie sich für mich als sehr sperrig erwiesen, da sie bei den verschiedenen Autoren oft leicht oder stärker unterschiedlich benutzt werden. Deshalb möchte ich im folgenden die Definitionen vorstellen, auf die ich mich in meinen eigenen Aussagen beziehen werde.

Gefühl ist für mich das subjektive Erleben dessen, was gerade in einem Wesen vorgeht.

Emotion besteht für mich (nach Izard 1999) sowohl aus der Aktivität des Gehirns und Nervensystems als auch dem Ausdruck durch die Muskulatur und die Körperhaltung, als auch dem subjektiven Erleben.

Affekt ist für mich der Anteil einer Emotion, der für andere sichtbar nach aussen hin gezeigt wird.

2. Geschichte

2.1 Gemeinsame Geschichte der Menschen und Pferde

Um die Bedeutung der Spiegelarbeit mit dem Pferd für den Menschen besser verstehen zu können, ist es gut, sich der langen gemeinsamen Geschichte zwischen Menschen und den Pferden bewusst zu sein. Im folgenden beziehe ich mich auf Dent (1975). Die gemeinsame Evolution der Menschen und Pferde währt mehr als 5000 Jahre. Zunächst waren Pferde für die Menschen gefragte Beutetiere. Sie wurden von den Jägern beobachtet, ihre Wanderrouten wurden studiert, um sie an engen Stellen leichter jagen zu können. Zum Teil hing das Überleben einer Gruppe Menschen von der genauen Kenntnis der Pferde und wie man sie am leichtesten erbeuten kann ab. Ein Hinweis auf die Bedeutung der Pferde erschließt sich daraus, dass Pferde schon in den frühen Höhlenmalereien auftauchen.

Nach Dent wurden die Pferde im Laufe der Zeit gezähmt und als Lasttiere verwendet, die Milch der Stuten wurde getrunken und die Fohlen wurden entweder verzehrt oder nach und nach als Reittiere und Zugtiere ausgebildet. Es waren die zahmeren und fügsameren Pferde, welche in der Gesellschaft der Menschen überlebt haben. Die anderen wurden getötet oder entkamen. Hier fand schon eine erste Zuchtauswahl der Pferde statt. Diese setzte sich über die Jahrtausende fort.

Die Pferde wurden für die Weiterentwicklung und den Fortschritt der Menschen essentiell wichtig in Form von Last-, Zug- und Reittieren. Man verwendete Pferde, um weite Strecken zu überbrücken und um Kriege zu führen. Immer wieder waren Menschen und Pferde aufeinander angewiesen. Eine gute oder eine schlechte Kooperation zwischen Menschen und Pferden konnte über Leben und Tod entscheiden.

Aus dieser langen gemeinsamen Entwicklung rührt die Entstehung des Pferdes als wichtiges lebendiges Symbol¹ her und vielleicht auch die heute immer noch währende Faszination vieler Menschen für das Pferd.(nach Baum 1991)

¹ Das Pferd kann als Symbol für verschiedenste Dinge sogar, verschiedene Archetypen stehen (nach Baum 1991)

Die Beziehung des Menschen zum Pferd und auch seine Wahrnehmung dessen, was ein Tier ist, hat sich über die Jahrhunderte stark verändert.

In den folgenden Abschnitten beziehe ich mich auf Otterstedt (2003).

Aristoteles (384-322 v.Chr.) schrieb Tieren eine gewisse Wahrnehmungsfähigkeit zu. Nach ihm können Tiere untere Erkenntnisstufen erreichen. Diese Ansicht wurde zur Grundlage der abendländischen Mensch-Tierbeziehung.

Im 16. Jahrhundert vergleicht Descartes Tiere mit Maschinen und verweigert ihnen jegliche Art von Verstand, Sprache, Bewusstsein und Seele. Auch die Möglichkeit, Schmerz zu empfinden und Leiden, spricht er ihnen ab. Dies wird die Grundlage für den heutigen Umgang mit Tieren z.B. in der Massentierhaltung. Nach Descartes besitzt nur der Mensch eine unsterbliche Seele, nicht jedoch das Tier.

Die Bedeutung der Vernunft wurde während der Zeit der Aufklärung stark betont. Bezüglich der Mensch-Tierbeziehungen hieß dies, dass die Mensch-Tierbeziehungen über Eigentumsrechtsbeziehungen und über Vernunft und Dominanz definiert wurden. Als zentrale Aussage der Aufklärung fasst Otterstedt zusammen, dass sich der Mensch mit seiner Vernunft schon immer von dem großen Reich der Tiere unterschieden habe.

Erste Tierschutzbewegungen kamen mit Jean- Jacques Rousseaus (1712-1778) Entdeckung der Übereinstimmungen zwischen Mensch und Tier im Bereich des Fühlens auf.

Mit der Zeit der Industrialisierung wurde das Tier als eine Sache betrachtet. Dies führte jedoch auch zu einer Gegenbewegung der Tierethik.

Die sehr hohe Bewertung der Vernunft seit dem Zeitalter der Aufklärung zeigte nicht nur ihre Spuren in der Betrachtungsweise der Tiere und in dem konkreten Handeln gegenüber den Tieren. Sie hatte auch starke Einflüsse auf die Menschen und auf ihre Bewertungen sich selbst und ihren Gefühlen gegenüber.(nach Otterstedt 2003)

2.2 Affekte, Emotionen und Gefühle in der Geschichte der Menschen

Es zeigt sich eine Parallele auf in der Betrachtungsweise und dem Respekt, der Tieren gegenüber aufgebracht wird, sowie der Sichtweise der Emotionen, Gefühle und Affekte beziehungsweise welchen Wert und welche Stellung diese im Leben der Menschen einnehmen. Innerhalb der Geschichte gibt es ein breites Spektrum

darüber, was Affekte sind und welche Bedeutung sie im Leben der Menschen einnehmen sollten. Ein Teil dieses Spektrums soll in diesem Kapitel aufgezeigt werden. Dies ist relevant für meine Diplomarbeit, da verschiedene Autoren zum Teil denselben Begriff unterschiedlich verstehen und zum Teil verschiedene Begriffe für Ähnliches verwenden. Gerade die Begriffe der Affekte, Emotionen und Gefühle bedurften gründlicher Recherchen um zu einer Begriffsklärung zu kommen.

Der Begriff des Affekts taucht schon bei Aristoteles auf.

So wie er Tieren eine gewisse Wahrnehmungsfähigkeit zugesteht, schreibt Aristoteles den Affekten eine grundlegende Bedeutung für Zufriedenheit im Leben zu. Affekte sind für ihn Überzeugungen, welche Urteile über die Welt beinhalten. Es ist nach Aristoteles möglich, einen angemessenen Umgang mit ihnen zu erlernen.(nach Fonagy 2004, S.76)

Aristoteles sieht ein Abhängigkeitsverhältnis zwischen sinnlicher Wahrnehmung und Vernunft. (vgl. Otterstedt 2003)

Fonagy vermutet, dass Aristoteles der erste Philosoph war, der eine Theorie der Affektregulierung entwickelte.

Während sich bei Aristoteles Vernunft und Gefühl miteinander vereinen, bestreiten die Stoiker², dass es möglich ist, die Affekte zu kontrollieren. Sie halten die Affekte für falsche Urteile und eine Gefahr für den rechten Weg. Die Stoiker plädieren für den reinen Gebrauch der Vernunft. Ein glückliches Leben leiten sie aus einer völligen Abkehr von den Affekten und einer Hinkehr zu einem vernunftgemäßen Leben her. (nach Fonagy 2004, S.77)

Die Ansicht der Stoiker, „die Irrationalität konsequent als Versagen der Vernunft anzusehen, statt ihr eine eigene Bedeutung einzuräumen“ (Fonagy 2004, S.77), hat für die weitere Entwicklung unseres kulturellen Selbstverständnisses starke, heute noch spürbare Konsequenzen. Auch für die römisch-katholische Kirche mit ihrer Ablehnung der Affekte und ihrer Körperfeindlichkeit spielen die Stoiker eine wichtige Rolle.(nach Fonagy 2004, S.77)

Descartes Anschauungen, dass Affekte zum einen „geistige Entitäten“ (Fonagy 2004, S.78) und zum anderen Empfindungen im Körper seien, leitete die

² Stoizismus: a) Philosophie und Geisteshaltung, die von der Stoa ausgeht. Als Ideal ein Leben unter Betonung der Vernunft und mit Unerschütterlichkeit und Gleichmut b) Unerschütterlichkeit, Gleichmut (nach PC Bibliothek Duden Fremdwörterbuch und Brockhaus 1998)

Anschauungen der modernen Psychologie ein und entfernte sie gleichzeitig von der Sichtweise Aristoteles. Schwierig war für Descartes die Frage der Interaktion des Geistes mit dem Körper(nach Fonagy et al. 2004, S.78). Meiner Einschätzung nach zeigt sich dieser Konflikt auch heute noch. Bei meiner Diplomarbeit tritt er in der Form auf, dass es immer wieder erstaunt, wie sehr psychische und körperliche Prozesse zusammenhängen.

Darwin (1809-1882) untersuchte den Ausdruck der Gemütsbewegungen bei Menschen und bei Tieren. Es finden sich vielfältige Beschreibungen der unterschiedlichen Muskelanspannung bei den verschiedenen Emotionen. (nach Darwin 1986)

Charles Darwin legt im 19.Jhd. die Grundlage für die „Forschung über die Rolle von Bewegungsabläufen im Gesicht und Feedback von Gesichtsempfindungen bei Emotion. Aus seinen Beobachtungen könnte man schließen, daß Ausdrucksverhalten entweder die Konsequenz einer Emotion oder ein Regulator von Emotion sein könnte.“ (Izard 1999, S.75)

In Bezug auf die Regulationsfunktion legt Darwin laut Izard dar, dass es bei freiem Ausdruck des Gefühls zu einer Verstärkung desselben und bei einer Unterdrückung des Gefühls zu einer Minderung des Empfindens der Stärke des Gefühls komme.

Tomkins entwickelte Darwins Auffassung später weiter, nach welcher Affekte sich im Gesichtsausdruck zeigen und uns zum Handeln veranlassen. (nach Fonagy 2004)

Nach Darwin tritt William James³(1842-1910) in das Zentrum der Aufmerksamkeit der Psychologen, die sich mit der Emotionsforschung beschäftigen. James lenkt deren Aufmerksamkeit auf das vegetative System und die viszerale(n) (die Eingeweide betreffenden) Funktionen. James selbst schließt hierbei die quergestreifte Muskulatur als Teil des emotionsauslösenden Gewebes ausdrücklich mit ein. Im Laufe der weiteren Forschung gerät dies in Vergessenheit und die Aufmerksamkeit richtet sich rein auf die Erforschung des vegetativen Nervensystems und die viszerale(n) Funktionen.⁴

³ Begründung der James-Langesche-Theorie. Gefühle werden als Begleiterscheinungen körperlicher Veränderungen (besonders Erweiterungen und Verengungen der Blutgefäße) gesehen. James: „>Wir weinen nicht weil wir traurig sind, sondern wir sind traurig, weil wir weinen.<“ (Dorsch 1998, S.419)

⁴ Boyesen stellt in ihren Forschungen auch eine enge Verbindung zwischen der Aktivität z.B. des Darmes und der Emotionsverarbeitung fest

Izard kritisiert dies später und stellt klar, dass für ihn die viszerale Funktionen und das vegetative System nur eine Nebenrolle in der Emotionsauslösung spielen. Für ihn spielt die quergestreifte Muskulatur und vor allem die Gesichtsmuskulatur eine zentrale Rolle in der Emotionsforschung und Emotionsauslösung.(nach Izard 1999)

Nach Dornes wurde das Thema der Affekte in der akademischen Psychologie besonders zwischen 1930 und 1975 wenig beachtet. Dies kam unter anderem mit dem Aufstieg der Experimentalpsychologie, bei denen Gefühle nicht kompatibel zu den Experimenten waren. Hinzu kam „der Behaviorismus mit seinem antisubjektiven und antimentalen Impuls“ (Dornes 2001, S.106).

Mit dem Aufkommen der kognitiven Psychologie kam zwar das Mentale aus seiner Verdrängung zurück, sie zog jedoch weiter Energie aus der Erforschung der Affekte ab und thematisierte die Emotionen nur als Begleiterscheinungen des Bewusstseins. Emotionen wurden hier vor allem als Folge und Resultat kognitiver Prozesse begriffen. So wurde behauptet, dass ein Erregungszustand erst zu einem spezifischen Gefühl durch die subjektive Interpretation des Subjekts wird.(nach Dornes 2001, S.106)

Izard meint hierzu (1999, S.76/77), dass die Rolle des animalen Systems und des Gesichtsfeedbacks über 70 Jahre vom Hauptstrom der Wissenschaft ausgeschlossen wurde. Das heißt, die Rolle des Feedbacks der quergestreiften Muskulatur für die Emotionsauslösung wurde in den Hintergrund gedrängt.

Meiner Einschätzung nach wurde nicht nur die Rolle des Gesichtsfeedbacks nicht weiter erforscht, sondern hiermit die Rolle der gesamten Muskulatur und des Spannungszustandes der Muskulatur in ihrer Bedeutung für Emotionsausdruck und Auslösung in der Forschung stark vernachlässigt.

Laut Gaylin (1988) erwies sich auch die Erforschung der Gefühle⁵, welche sich durch ihre Subjektivität als schwer zugänglich für die wissenschaftliche Forschung zeigten, als schwierig.

In der **Psychoanalyse** wird vor allem der Begriff des Affekts gebraucht.

⁵ genauere Definition von Gefühlen, Emotionen und Affekten weiter hinten

Affekte tauchen als Begriff schon bei Freud auf. Seine Theorie baut er jedoch auf den Trieben auf. Affekte scheinen eher zweitrangig und werden von Freud auch zu unterschiedlichen Zeiten seiner Schaffensphase unterschiedlich definiert. Dies wird als Manko zwar später z.B. von Melanie Klein und anderen Autoren der Objektbeziehungstheorie bemängelt, es wird von diesen jedoch keine eigene Theorie ausgearbeitet. (nach Mertens und Waldvogel 2000)

Erst in neuer Zeit kommen die Affekte und Gefühle mehr in den Fokus der Aufmerksamkeit. Beispiele hierfür sind:

- Gaylins Buch über Gefühle, in welchem er die unterschiedlichen Gefühlszustände differenziert darstellt. Er stellt jedoch auch dar, dass die Beschäftigung mit Gefühlen lange Zeit sehr in den Hintergrund getreten war.
- Fonagys Ausgabe über die Affektmentalierung des Säuglings ist ein weiteres Beispiel für die Beschäftigung mit Gefühlen und Affekten in der jüngeren Zeit.

Der Begriff des Affekts wird in den verschiedenen Richtungen der Psychoanalyse unterschiedlich und eher diffus benutzt.(vgl. Dornes 1999)

Im Folgenden möchte ich die für mich wesentlichen Definitionen von Affekten und Emotionen vorstellen, um ein Verständnis der Zitate aus unterschiedlichen Quellen in meiner Arbeit zu erleichtern.

Das Affektsystem wird nach Dornes (1999, S.111) üblicherweise so definiert, dass es aus einer

- a) physiologischen und neurohumoralen Komponente,
- b) Handlungskomponente, besonders der Innervation der Skelettmuskulatur,
- c) Ausdruckskomponente wie Gesichtsausdruck, Stimme und Körperhaltung,
- d) subjektiven Empfindung und Wahrnehmung der ersten drei Komponenten und
- e) aus einer Interpretation der subjektiven Empfindung besteht.

Dies ähnelt der Definition des Emotionsbegriffs, der nach Izard wie folgt definiert wird:

Emotion:

„Komplexes Phänomen mit neurophysiologischen, motorisch- expressiven und Erlebniskomponenten“. (Izard 1999, S.85)

Bestimmte Phänomene, wie z.B. der des Ausdrucks von Zorn, sind nach Izard angeboren, kulturenübergreifend, universal.

Emotion besteht nach Izard (1999, S.79) aus „drei miteinander verbundenen Komponenten“:

- a) „neuraler Aktivität des Gehirns und des animalischen Nervensystems“⁶ (Izard 1999, S.79)
- b) „Ausdruck durch die quergestreifte Muskeln oder Gesicht und Körperhaltung und Gesicht-Gehirn-Feedback“⁷ (Izard 1999,S.79)
- c) „subjektivem Erleben“ (Izard 1999,S.79).

Wenn eine Emotion einmal ausgelöst ist, bezieht sie nach Izard alle Lebenssysteme mit ein, wobei das glandulär- hormonelle System und das respiratorische System eine besondere Rolle in der Verstärkung und dem Aufrechterhalten von Emotionen spielen.

Nach Gaylin (1988, S.11) ist Emotion:

- ein allgemeiner Begriff
- ein Gefühlston
- ein biophysischer Zustand
- eine Vielzahl chemischer Veränderungen, die den Empfindungen zugrunde liegen

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass der Bereich der Affekt-, Emotions- und Gefühlsforschung noch ein großes Feld für vielfältige weitere Forschung bietet.

Sehr lange hat eine starke Orientierung auf Vernunft und kognitive Prozesse stattgefunden. Dies ist bis heute spürbar. Mit Goleman und anderen bekommen in der neueren Zeit die Emotionen und ihre Bedeutung für unser Leben, unsere Zufriedenheit, aber auch unseren Erfolg wieder eine zunehmende Bedeutung zugewiesen.

Die Bedeutung, welche die Pferde in diesem Prozess einnehmen können, wird sich in den folgenden Kapiteln mehr und mehr herstellen.

⁶ animalisches Nervensystem setzt sich zusammen aus ZNS und dem peripheren Nervensystem(nach Kahle 1991) Näheres im Kapitel: der menschliche Körper als Spiegel psychischer Prozesse

⁷ Das Gesicht-Gehirn-Feedback bezieht sich auf den Gedanken, dass Emotionen erst als solche wahrgenommen werden über eine Rückmeldung des Spannungszustandes spezifischer Gesichtsmuskulatur ans Gehirn (nach Izard 1999)

Dieses Kapitel sollte zunächst einen Einblick geben in die Betrachtungsweise von Emotionen, Affekten und Gefühlen in der menschlichen Geschichte. Im Hinblick auf das Thema meiner Arbeit hat dies Relevanz, da es die Problematik des Erlebens von Emotionen in unserer heutigen Zeit aufzeigt und so den Hintergrund liefert, um zu verstehen, warum wir einer Hilfe zur Emotionswahrnehmung bedürfen.

2.3 Zur Verwandtschaft von Mensch und Pferd bezüglich der Entwicklung des emotionalen Gehirns

Um verstehen zu können, dass Pferde auf emotionale Prozesse des Menschen eingehen können, diese wahrnehmen und darauf reagieren, ist es wichtig zu sehen, dass Säugetiere Emotionen haben. Die emotionale Entwicklung der Säugetiere hat schon früh eingesetzt. Ersichtlich ist dies unter anderem an der Hirnentwicklung der Säuger. Eine sehr gute Zusammenfassung der geschichtlichen Entwicklung in biologischer Hinsicht bezüglich der Parallelen von Mensch und Pferd findet sich bei Klüwer. (Klüwer 2006, S.6)

Klüwer beginnt in seiner Beschreibung vor etwa 200 Millionen Jahren mit dem Überleben der ersten säugetierähnlichen Reptilien. Er führt aus, wie sich die Huftiere vor etwa 70 Millionen Jahren, dann die Raub- und Nagetiere vor 10 Millionen Jahren und bald darauf die Primaten einschließlich der Menschen abspalteten. Diese Verwandtschaft zu den Mitsäugetieren ist (nach ihm) beim heutigen Menschen noch in den Lebensregulationen im Hirnstamm sowie in den tiefen Regionen des Zwischenhirns entsprechend des Reptilienhirns zu sehen.⁸

Weiter führt Klüwer (2006, S.6) aus:

„Die höheren Regionen des Zwischenhirns und seiner Funktionen einschließlich emotionaler Reaktionen lassen uns nach wie vor den älteren Säugern ähnlich sein. Die Entwicklung des Großhirns entspricht der Entwicklung der höheren Säuger, sie hat aber beim Menschen ein ungeahntes Ausmaß erreicht.“

⁸ Bedeutung des Reptilienhirns für den Menschen, besonders bei der Verarbeitung von Traumata siehe Levine (1998)

Das limbische System hat sich mit dem sozialen Zusammenleben der Tiere entwickelt. Gefühle und Affekte sind wichtige Faktoren in der sozialen Regulation einer Herde. Rai (ein amerikanischer Horseman⁹) schreibt hierzu:

„Das Vorhandensein von Gefühlen ist die Voraussetzung zum Funktionieren einer Gemeinschaft.“ Rai (1996, S.15)

Nach Levine (1998) bieten Emotionen den Säugetieren die Möglichkeit, differenziert Informationen zu speichern und zu kommunizieren, und sie bereiten den Weg zu einer Entwicklung des Verstandes.¹⁰

Das emotionale Gehirn ist in seiner Größe im Verhältnis zur Körpergröße bei den unterschiedlichen Säugetieren ungefähr gleich groß.(nach Servan-Schreiber 2004)

Goleman (1995) beschreibt die Lage und Funktion des emotionalen Gehirns und seine Wirkungsweise auf den Menschen so, dass das limbische System das Gehirn um die Emotionen im eigentlichen Sinne bereichert. Auch er datiert die entscheidenden Schichten des emotionalen Gehirns auf die Zeit des Auftretens der ersten Säugetiere.

„Mit dem Auftreten der ersten Säugetiere kamen die entscheidenden Schichten des emotionalen Gehirns. Sie umgeben den Hirnstamm und sehen aus wie ein Beigel [sic.], aus dem unten ein Stück herausgebissen ist, wo sich der Hirnstamm einfügt. Weil dieser Teil des Gehirns den Hirnstamm umringt und an ihn grenzt, nannte man ihn das >>limbische<< System, abgeleitet von >> limbus<<, dem lateinischen Wort für >>Ring<<. Dieses neuronale Territorium bereicherte das Repertoire des Gehirns um Emotionen im eigentlichen Sinne.[Hervorhebung H. Z.] Wenn heftiges Verlangen oder Wut uns packt, wenn wir bis über beide Ohren verliebt sind oder entsetzt zurückweichen, dann hat uns das limbische System im Griff.“ Goleman (1995, S.28)

Vielfach lesen sich wissenschaftliche Titel so, als würden sich Menschen durch den Neokortex von den Tieren unterscheiden. Der Neokortex ist jedoch ab den höheren Säugetieren Teil des Gehirns, beim Menschen ist er besonders ausgeprägt. Als Rückschluss ziehe ich daraus, dass Pferde und Menschen eine Gemeinsamkeit haben.

⁹ Fachmann für Pferde

¹⁰ Dies passt unter anderem zu den Forschungen von Fonagy et al. welcher die frühe emotionale Entwicklung des Säuglings für die Grundlage der weiteren kognitiven Entwicklung ansieht.

Nach Rai (1996) und nach Hanggi (1999) (Biologin und eine der führenden Forscherinnen auf dem Gebiet der Verhaltensforschung der Pferde) ist das Gehirn des Pferdes bezüglich seiner Denk- und Lernfähigkeit noch wenig erforscht. Nach Rai (1996; S.81) ist die Gehirnmasse eines Pferdes etwa so groß wie zwei Fäuste und wiegt mit 700 Gramm fast die Hälfte des menschlichen Gehirns.

Dem Pferd wird laienhaft immer wieder Dummheit unterstellt. Dem widerspricht Rai aufs Schärfste. Er bescheinigt den Pferden ein ausgesprochen gutes Erinnerungs- und Lernvermögen, und nennt als Voraussetzung dafür, dass Lernaufgaben nicht durch Bestrafung, sondern durch Belohnung vermittelt werden. Hanggis (1999) Untersuchungen zur Pferdeintelligenz passen hierzu. Sie beweist ein sehr großes Vermögen der Pferde, Verhalten oder Gegenstände zu kategorisieren. Sie attestiert den Pferden ein gutes Gedächtnis sowie ein räumliches und komplexes Denkvermögen.

2.4 Das Pferd in seiner symbolischen Funktion für den Menschen

Ein Teil der Stärke des Pferdes als Spiegel für den Menschen rührt meiner Meinung nach (mit Scheidhacker 1995 und Schönwälder 2003) aus der Stärke des Bildes, welches sich für den Menschen aus der symbolischen Kraft des Pferdes ergibt, her.

Im Folgenden möchte ich vor allem die symbolischen Aspekte des Pferdes darstellen, welche für das Thema „Pferde als Spiegel psychischer Prozesse des Menschen“ relevant sind. Das Pferd kann für eine Vielfalt an gegensätzlichen Archetypen als Symbol stehen.(vgl. Baum 1991)

Schönwälder (2003) geht davon aus, dass das Pferd in unseren Vorstellungen seit der griechischen Mythologie nur positiv besetzt ist. In ihrer Pauschalität ist diese Aussage vielleicht nicht ganz aufrecht zu erhalten, tendenziell jedoch wahr.

„In der griechischen Mythologie sind Pferd und Mensch in der Gestalt des Zentaur zu einem Wesen verschmolzen, das dazu ausersehen ist, den jungen Gott Herakles in den Kriegskünsten zu unterweisen. Pferde stehen immer eng mit den Göttern in Verbindung und nehmen als edle Trinker der Lüfte eine Sonderstellung in unserer Vorstellung ein. [Hervorhebung H. Z.]“ (Schönwälder 2003, S. 338)

Innerhalb der Psychologie zeigt sich eine Tendenz bei Freud, das Pferd als Symbol für die Es-Kräfte zu sehen. Bei den an Jung orientierten Richtungen steht das Pferd häufig für den Mutterarchetypus. Und nun möchte ich auf diese Symbolhafte Wirkung in der Psychoanalyse näher eingehen.

Komplexe Darstellungen des Pferdes als Symbol finden sich zum einen bei Marlene Baum (1991) bei Scheidhacker (1995) (besonders bezüglich der Archetypen C.G. Jungs) und zum anderen in verschiedenen Diplomarbeiten und Dissertationen bezüglich des Pferdes als therapeutisches Medium.(Papke 1997, Schleeauf 1993, Meyerhuber 1995)

Eine grundsätzliche Symboldefinition findet sich bei Baum, welche mit ihrem Werk: „Das Pferd als Symbol“ ein vielfach zitiertes Grundlagenwerk zu diesem Thema geschaffen hat.

„Symbole (gr. Symbolon = das Zusammengeworfene) sind in ihrer wesentlichen Bedeutung nach an sinnlich wahrnehmbare Gestalten fixiert. Im Symbol ist die vollkommene Durchdringung von Sinn und Bild gegeben; als >>Sinnbild<< weist es über sich hinaus und hat anzeigenden Charakter. Das Symbol ist aus vielem zusammengesetzt und daher vieldeutig, unergründlich und rätselhaft. Symbole werden nicht bewußt erdacht, sondern sie entstehen als unbewußte Seelentätigkeit. Sie sind Ausdruck der bildschaffenden Aktivität der menschlichen Psyche. Im Hinblick auf die symbolische Bedeutung des Pferdes sei besonders auf zwei Eigenschaften der Symbole verwiesen: zum einen sind alle Symbole als Mittler anzusehen, und zum anderen sind alle Symbole einem zeitlichen Wandel unterworfen [Hervorhebung H. Z.]“ (Baum 1991, S.16)

Tiere sind nach Baum in ihrem Verhalten vielfach für den Menschen unerklärlich und verfügen über spezielle Fähigkeiten, die weit über einigen Fähigkeiten des Menschen liegen. So eignen sich Tiere nach Baum(1991) besonders gut, um symbolische Funktionen zu übernehmen. Besonders früheren Menschen muss das Verhalten und die Wahrnehmung der Tiere unerklärlich und wunderbar erschienen sein.(nach Baum 1991, S.18)

Die ungebrochene Wertschätzung des Pferdes in heutiger Zeit schreibt Baum der Bedeutung des Pferdes als archetypisches Symbol zu, mit dem eine reale Kommunikation möglich ist, sowie seiner Fähigkeit, auch heute noch vielfältige menschliche Bedürfnisse zu befriedigen. Das Geheimnisvolle, nicht bis zuletzt

Ergründbare seiner Aura, mache den besonderen Reiz aus, der das Pferd als Symbol prädestiniert. Schon in den Mythen taucht das Pferd als archetypisches Symbol auf. (nach Baum 1991, S.14)

Nach Baum „erscheint das Pferd in zahlreichen Mythen und Kunstwerken“ (Baum 1991, S.19) als Symbol für den Archetypus Mutter. Sein Fortbestehen als archetypisches Symbol bis in die Gegenwart schreibt Baum unter anderem dieser Bedeutung zu.

„Wie alle Archetypen hat auch der Archetypus Mutter polaren Charakter, denn er beinhaltet sowohl die positiven als auch negativen Aspekte von Leben und Tod. Die Mutter ist in ihrer chthonischen [griech. der Erde angehörend unterirdisch, H.Z.¹¹] Bedeutung das alles gebärende und das alles verschlingende Prinzip. Sie verkörpert das Unbewußte [Hervorhebung H.Z], das auch bedrohlich sein kann und von dem im Zuge der Bewußtwerdung eine Ablösung erfolgen muß.

[...] Als vermittelndes Symbol bildet das Pferd nicht nur die Brücke zwischen bewußten und unbewußten Teilen der Psyche, sondern es übernimmt stellvertretend die Mutterrolle. Über die Beziehung zum Pferd kann das Kind das fehlende oder defizitäre Urvertrauen aufbauen [Hervorhebung H. Z.] .“ (Baum 1991, S.19)

In diesem Zitat kommt nicht nur eine Beschreibung des Pferdes als Archetypus Mutter zum Ausdruck, sondern auch seine Bedeutung bezüglich der Aspekte Leben und Tod klingt an.

.

Als ein Beispiel für die stellvertretende Mutterrolle kann der Bericht des zwölfjährigen, rothaarigen Mädchens dienen, welches auf der Farm der McCormicks über die Zuwendung und Freundschaft und Bemutterung einer roten Stute wieder mehr Selbstachtung und Selbstvertrauen lernte. (nach von Rüst McCormick et al. 2000)

Das folgende Beispiel holt etwas weiter aus und steht hier, um zu zeigen, wie das Pferd als Mutterfigur akzeptiert werden kann und um ein Beispiel zu geben für die Wichtigkeit der optischen Entsprechung des Menschen und des Pferdes. Dies war ein Punkt der lange für mich offen blieb. Eine meiner Fragen war, wie die symbolische Bedeutung und die Ähnlichkeit zwischen Mensch und Pferd konkret wirken können. Meiner Einschätzung nach wird dies in dem folgenden Beispiel deutlich. Mir ist bewußt, dass das Beispiel sehr lang ist, aber um wirklich zum

¹¹ Meyers (1990)

Ausdruck zu bringen, wie das wirken kann, waren für mich alle Abschnitte des Textes wesentlich.

„Eine andere Patientin von uns war ein 12 jähriges Mädchen. Sally war im Alter von 2 Jahren von ihren Eltern verlassen worden und hatte ihr ganzes Leben in Heimen verbracht. Sie fühlte sich nicht nur zurückgewiesen und ungewollt, sie halluzinierte auch und nässte regelmäßig das Bett, weswegen sie sich ungeheuer schämte. Das sommerspessige Mädchen war attraktiv, obwohl sie sich dessen nicht bewußt war. Sie haßte ihre Haare, weil andere Kinder sich wegen dieser flammend roten Mähne ihre ganze Kindheit hindurch über sie lustig gemacht hatten. [...]

Es schien ein Vollzeitjob zu sein, den Frieden zwischen Sally und den anderen bei uns wohnenden Patienten aufrechtzuerhalten. Wir suchten verzweifelt nach einer Möglichkeit, wie sie sich besser fühlen könnte. Güte und verbale Zuwendung reichten nie aus, um den einsamen und leeren Platz in ihr zu erreichen, beschwichtigende Worte stießen auf taube Ohren.

Wir wollten, daß Sally die Pferde kennenlernte. Sie würden etwas Neues und Anderes in ihr Leben einführen – einen Hauch von Abenteuer – und ihr helfen, ihre sich ständig wiederholenden Verhaltensmuster aufzulösen. Sally war noch nie zuvor unter Pferden gewesen und hatte schreckliche Angst vor ihnen. Wir nahmen sie mit zum Korral zu einer ersten Begegnung. Madreperla, eine unserer Stuten – zufällig auch ein >>Rotschopf<< - sah das Mädchen und näherte sich ihr direkt und absichtlich. Ganz langsam, so daß Sally nicht erschreckt wurde, kam sie ihr entgegen. Das Mädchen streckte ihre Hand aus und das Pferd schnupperte daran. Sally war stolz, weil sie den Mut gehabt hatte sich der bedrohlichen Situation zu stellen. Sie freute sich an der samtene Weichheit von Madreperlas Nüstern. Dieser kleine Austausch war der Anfang einer Verbindung zwischen Mädchen und Stute. In den folgenden Woche kam Madreperla stets auf Sally zu, sobald diese sich am Korral zeigte. Langsam behandelte die Stute sie wie eines ihrer Füllen. Sie rief sie in derselben Weise, mit der sie ihr eigenes Fohlen zu sich rief und machte dieselben Gesten mit dem Kopf, wie es Stuten typischerweise tun, wenn sie ein Neugeborenes vorzeigen. Madreperla verhielt sich Sally gegenüber sehr beschützend, als wäre sie irgendwie stolz auf sie.

Zwischen den beiden formte sich ein Band. Die Stute schloß Sally aktiv in ihre Familie ein, und das war für das Mädchen eine völlig neue Erfahrung. Zufällig wußten wir, daß Sally Madreperla für wunderschön hielt und wiesen sie darauf hin, daß sowohl sie, als auch das Pferd von >>kastanienroter<< Farbe waren. Sally freute sich über diesen Vergleich. Sie fühlte sich dadurch der Stute noch ein wenig näher, und es half ihr ein wenig, ihr Selbstbild zu korrigieren. Die Beziehung, die sie mit der Stute einging, bildete die solide Grundlage, auf der Sallys Heilung eintrat.“ (von Rüst McCormick & McCormick 2000, S.86/87)

Diese starke Wirkung, wie sie im Zitat deutlich wird, schreibt Baum den arttypischen Gegebenheiten des Pferdes zu.

Es gibt zahlreiche anatomische und physiologische Ähnlichkeiten zwischen Pferd und Mensch.

So tritt das Pferd dem Menschen fast in Augenhöhe entgegen, es ist somit einfach Blickkontakt möglich.

„- das Pferd ist das einzige Tier, das eine dem Menschen entsprechende Größe hat: Zum Hund muß man sich bücken, der Elefant ist ohne Hilfsmittel nicht zu besteigen. Mit dem Pferd jedoch kann man bequem stehend umgehen. Ohne diese Entsprechung in der Größe wäre z.B. der Kentaur[Zentaur- Pferdemensch HZ] nicht denkbar.

- Beim Pferd ist wie beim Menschen auch der Kopf der höchste Punkt des Körpers. Augen Nase und Maul sind senkrecht untereinander angeordnet, was die Darstellung des Kentauren ebenfalls begünstigt.(Der gehörnte Kopf der Kuh, die Hundeschnauze oder der Schweinerüssel erscheinend dagegen fremd.)“(Baum 1991, S.88)

Daneben lassen sich weitere Analogien ziehen. Diese betreffen die Gangarten des Schrittes und des Trabs, welche den gleichen Bewegungsrhythmus haben wie die Gangarten des Menschen, nur etwas raumgreifender sind. (nach Baum 1991).

Weiterhin machen nach Baum folgende Kriterien das Pferd für den Menschen angenehm:

- sein Geruch (es ist ein Pflanzenfresser und hat ein anderes Verdauungssystem als das Rind)
- seine starke Hautaktivität. Es ist auch das einzige Tier, das wie der Mensch über die gesamte Hautoberfläche schwitzen kann.

Nach Levine steht das Pferd „in Träumen, mythischen Erzählungen und dem Weisheitsschatz vieler Völker“ immer wieder als „universelles Symbol für den menschlichen Körper und seine instinktive Natur“ (Levine 1998, S.74)

Hierzu passt auch die Pferd- Reiter- Metapher in der Studienausgabe Freuds Bd. 3:

„Die funktionelle Wichtigkeit des Ichs kommt darin zum Ausdruck, daß ihm normalerweise die Herrschaft über die Zugänge zur Motilität [Subkortikal,vegetativ und reflektorisch gesteuerte Bewegungsvorgänge Meyers 1990, H.Z.] eingeräumt ist.

Es gleicht so im Verhältnis zum Es dem Reiter, der die überlegene Kraft des Pferdes zügeln soll, mit dem Unterschied, daß der Reiter dies mit eigenen Kräften versucht, das Ich mit geborgten. Dieses Gleichnis trägt ein Stück weiter. Wie dem Reiter, will er sich nicht vom Pferd trennen, oft nichts anderes übrig bleibt, als es dahin zu führen, wohin es gehen will, so pflegt auch das Ich den Willen des **Es** in Handlung umzusetzen, als ob es der eigene wäre.“

(Freud 1975, S.194)

Diese Pferd- und Reitermetapher wird von anderen Autoren wie z.B. Otterstedt aufgegriffen. Der **Reiter** (symbolhaft stehend für das Ich) wird als die Instanz gesehen, welche den Kontakt zur Realität herstellt und aufrecht erhält.

Das **Pferd** wird als symbolhaft für die Triebe, unbewussten Motive und sexuellen und aggressiven Kräfte stehend gesehen.

Der **Reitlehrer** verkörpert in dieser symbolhaften Form das Über- Ich, welches zum einen die Verbote und Gebote der Kindheit repräsentiert, zum anderen die bewunderten und geliebten Elternaspekte repräsentiert.(vgl. Scheidhacker 2003, S.179)

Nach Scheidhacker kann das Pferd neben seiner Spiegelfunktion „unbewußter Seelenzustände“ (Scheidhacker 2003, S.42) in seiner Symbolkraft eine starke Wirkung auf das Unbewußte entfalten. Sie beschäftigt sich mit den archetypischen Urbildern von C.G. Jung und legt dar, dass mit dem Pferd eine sehr tiefe Arbeit auf der Symbolebene möglich ist, da es von den Klienten als für die einzelnen Urbilder stehend erlebt werden kann.

„Dadurch tritt mit dem Pferd das persönliche und kollektive Unbewußte in das therapeutische Geschehen und mobilisiert eine tiefere Schicht[Hervorhebung H. Z.] als die rein bewußt reflektierte Beziehungsebene. Auf diese Weise kann durch die Einbeziehung des Pferdes in den psychotherapeutischen Prozeß sowohl Beziehungsarbeit geleistet werden, als auch Bewußtes und Unbewußtes entdeckt und integriert werden.“(Scheidhacker 2003, S.43)

Für mich erklärt sich hier noch einmal auf andere Weise die erlebte Tiefe und Bedeutsamkeit der erlebten Momente mit dem Pferd in einer solchen Spiegelarbeit.

3. Spiegelprozesse beim Menschen

Um die Wichtigkeit der Spiegelprozesse zwischen Menschen und Pferden für den Menschen besser verstehen zu können, möchte ich mich zunächst mit den Spiegelprozessen bei Menschen beschäftigen. In den folgenden Kapiteln soll die Bedeutung der Spiegelprozesse in der menschlichen Entwicklung beschrieben werden. Die Spiegelprozesse beginnen im Säuglingsalter und gehen bis ins Erwachsenenalter. Diese These soll in den folgenden Kapiteln untersucht werden.

3.1 Spiegelprozesse in der frühkindlichen Entwicklung

In diesem Kapitel sollen die Spiegelprozesse in der frühkindlichen Entwicklung dargestellt werden.

In der frühkindlichen Entwicklung werden von einigen Autoren Spiegelprozesse als der Entwicklung förderlich angeführt. Was im Einzelnen darunter verstanden wird, scheint sich mal mehr oder weniger zu unterscheiden. Auch die Frage der Definition wird unterschiedlich gelöst.

Einer der aktuellsten Autoren, der sich ausführlich mit dem Thema der frühkindlichen Entwicklung beschäftigt hat, ist Fonagy.

Er geht davon aus, dass das Baby seine Gefühle nicht einfach weiß, sondern dass es eines spiegelnden Gegenübers, meist der Mutter bedarf, damit das Kind im Äußeren gespiegelt bekommt, was es im Inneren fühlt. Fonagy nennt dies den Prozeß der Affektmentalierung.

Fonagy geht mit Jurist (2000) davon aus, „daß wir uns selbst durch andere verstehen lernen“ (Fonagy 2004, S.10). Fonagy unterscheidet sich vom Ansatz der sozialen Kognition dadurch, dass er nicht nur die Kognition, sondern auch die Affekte untersucht.

„Dabei stützen wir uns auf die Bindungstheorie, die den empirischen Nachweis für das Konzept erbracht hat, daß das Selbstgefühl des Säuglings aus der affektiven Bindung zur primären Bezugsperson hervorgeht.[...]

Wir vertreten die These, daß Bindung kein Selbstzweck ist, sondern daß sie dazu dient, die Entwicklung eines Repräsentationssystems zu ermöglichen, das nach unserer Meinung im Dienste des menschlichen Überlebens steht.

Wir konzentrieren uns in erster Linie auf die Entwicklung von Repräsentationen psychischer Zustände bei Säuglingen, Kindern, Adoleszenten und Erwachsenen.“ Fonagy (2004, S.10)

Das Selbst wird als eine Struktur begriffen, die sich vom Säuglingsalter an bis in die Kindheit hinein entwickelt. Diese Entwicklung wird als stark abhängig von der Interaktion und der Reife der interagierenden anderen Psychen begriffen (nach Fonagy 2004, S.12).

Fonagy, aber auch andere wie Alice Miller(1979), Laing (1976) etc., begreifen die frühkindlichen Spiegelprozesse zwischen Mutter und Kind als essentiell wichtig für die spätere Fähigkeit des Individuums, sich als Selbst wahrzunehmen, seine eigenen Gefühle wahrzunehmen und zuordnen zu können und ein erfülltes sozial erfolgreiches Leben leben zu können.

Geht dieser Prozeß schief, weil die Mutter oder sonstige nahe Bezugspersonen nicht fähig sind, dem Kind seine Gefühle in angemessener Weise zu spiegeln und zu regulieren, dann bildet sich ein „Falsches Selbst“. Das Kind oder der spätere Erwachsene weiß unter Umständen gar nicht, was er fühlt und wie er mit den Gefühlen umgehen soll. Er ordnet beispielsweise Angst als Wut ein, oder Trauer als Angst. Es ist auch möglich, dass er sich innerlich völlig leer fühlt. Obwohl nach außen erfolgreich, läuft er nur als Fassade durch sein Leben, da das, was derjenige erlebt und wie er es erlebt, nicht sein eigenes Erleben ist und so auch nicht wirklich erfüllend sein kann.(vgl. Fonagy et al. 2004 sowie Laing 1976)

Weitere Prozesse, die im weiteren Sinne mit Spiegelprozessen assoziiert werden, sind bei Stern und Dornes die Prozesse des Attunements. Es wird hier zwischen einem *communing attunement* (vollständiger Einfühlung) und einem *selectiven attunement* (einer teilweisen Einfühlung) unterschieden. Bei dem *communing attunement* geht es der Bezugsperson in erster Linie darum, mit dem Kind zu sein

und seine Erfahrungen und Erlebnisse mit ihm zu teilen. Es ist eine ungerichtete Einstimmung auf das Kind und sein Erleben.¹²

Bei dem *selektiven attunement* geschieht diese Einstimmung nicht so global. Die Bezugsperson stimmt sich bei bestimmten Verhaltensweisen und bei bestimmten Gefühlszuständen und Gefühlsäußerungen auf das Kind ein und bei anderen eben nicht. Gefühle und Verhaltensweisen, auf die sich nicht eingestimmt wurde, können für das Kind völlig in den Hintergrund treten, und vielleicht im Vorbewussten warten. Auf jeden Fall sind sie deutlich unbewußter, als die Prozesse, die mehr Beachtung erfahren haben.¹³

Um Bewußtheit über bestimmte innere und äußere Prozesse zu erlangen, scheint es einer äußeren Resonanz zu bedürfen. Ohne die Möglichkeit, das innere Empfinden im Äußeren gespiegelt zu bekommen, scheint es sehr schwer, dieses bewußt wahrzunehmen. So spielen Spiegelprozesse eine grosse Rolle in dem, was das Kind, der spätere Erwachsene, als zu seinem Selbst gehörig empfindet.

So findet bei dem Säugling über die Spiegelprozesse der ihn umgebenden Personen schon früh eine Auslese statt, welche Erregungszustände ihm bewußt werden können und wie er diese kognitiv wahrnehmen und interpretieren kann.

So beispielsweise beim *selektiven attunement*: Nicht ausgesprochene Verbote teilen sich auf diesem Weg dem Kind mit. So kann das Kind z. B. beim Umgang mit seinen Genitalien an der Reaktion seiner Eltern merken, ob dies eine Erfahrung ist, welche es freudvoll mit diesen teilen kann oder nicht (nach Dornes 1999).

Tuning (Zweckbedingte FehlAbstimmung) ist ein Weg, sich bewußt oder unbewußt auf das Gefühlsleben des Kindes einzustimmen mit dem Potential,

¹² Zitat: Dornes 1999, S.158

„*Harmonie als Entwicklungsmotor*

Eine Paradoxie der vollständigen Einfühlung (*communing attunement*) ist, daß sie vom Kind scheinbar nicht bemerkt wird. Keine sichtbare Veränderung im Verhalten oder Affekt signalisiert, daß es die Einstimmung wahrgenommen hat.“ Dornes bringt hier ein Beispiel von Stern in welchem ein neun Monate alter Junge mit seinem Spielzeug spielt und die Mutter hinzukommt, ihm die Hände auf die Hüften legt und in des Kindes Rhythmus die Bewegung unterstützt. Der Junge reagiert nicht. Er reagiert erst und zwar irritiert, als die Mutter den Rhythmus so verändert, dass dieser nicht mehr genau zu seinem passt.

¹³ Hier kann meiner Einschätzung nach durch die Pferde oder andere Bezugspersonen ein Nachreifen der Bewußtheit einsetzen.

dieses quasi von innen heraus zu verändern. Dornes (1999) beschreibt dies S.156 so, dass auf bestimmte Gefühlsäußerungen des Kindes geantwortet wird, jedoch die Antwort entweder etwas stärker oder etwas schwächer ausfällt als der ursprüngliche Beitrag des Kindes.

Dies birgt sein Chancen und seine Risiken.

Zu den Risiken im folgenden ein Zitat von Dornes¹⁴:

„Tuning ist >>gefährlicher<< als selektive oder vollständige Nichtbeachtung einzelner Äußerungen, weil es eine Weg ist, *in* das Kind und sein Gefühlsleben hineinzukommen und es von innen heraus zu verändern. Im Falle der Nichtbeachtung erfolgt eine Kommunikation von außen, gegen die sich das Kind wehren kann. Das ist beim *tuning* schwerer.“ (Dornes 1999, S.157)

Geschieht dies häufiger, können bestimmte Gefühle dem Kind quasi verlorengehen.

Nach Stern (1996) umfasst das was häufig mit Spiegelung bezeichnet wird drei unterschiedliche zwischenmenschliche Prozesse, die abhängig vom jeweiligen Alter und Entwicklungsstand des Kindes sind.

Während der ersten Phase der Kernbezogenheit bezeichnet er die Reaktion der Bezugsperson auf den Säugling als *angemessenes Reagieren und Regulieren*.

Während der intersubjektiven Bezogenheit wird dieser Prozeß als *Abstimmung* bezeichnet.

Während der verbalen Bezogenheit bezeichnet Stern ihn als *Verhaltensformung durch Verstärkung und Bestätigung*.¹⁵

Spiegelprozesse sind nach Stern (1996) verschiedene Formen der Einstimmung und Reaktion auf Erregungszustände und Verhalten des Kindes.

Dies geschieht zum einen, um in Kontakt mit dem Kind zu sein und in Verbindung mit ihm zu sein. Jedoch auch, um bewußt oder unbewußt auf

¹⁴ Ich gehe hier vermehrt auf die Risiken ein, da ich bei Personen, bei denen Schwierigkeiten in der Abstimmung mit den Eltern bestanden Chancen in der therapeutischen Arbeit mit den Pferden sehe.

¹⁵ Mit dem Eintritt des Kindes in die ‚verbale Welt‘ kommt es zu einem teilweisen Verlust seines amodalen Wahrnehmens, da die Welt der Worte überhand gewinnt.

Erregungszustand, Emotionsäußerung, Gefühlszustand oder Verhaltensweisen des Kindes Einfluß zu nehmen.

Diese Einstimmungs und Abstimmungsprozesse haben nach Stern jedoch nicht ausschließlich entwicklungsfördernde Aspekte, sondern können bei FehlAbstimmungen auch zu ernsthaften Schwierigkeiten des Kindes führen. Dies kann bei sehr häufiger FehlAbstimmung bis zu einem Verlust des Selbstgefühls des Kindes führen.

So können nach Stern 1996, S.299:

„FehlAbstimmungen können nicht nur dazu dienen, das Erleben eines Kindes zu verändern; sie können es ihm auch stehlen, was auf einen ‚Raub der Gefühle‘ hinausläuft. Einem anderen Menschen Zugang zum eigenen subjektiven Erleben zu gewähren ist, auch schon in frühem Alter mit Gefahren verbunden. Die Mutter kann sich auf den Zustand des Säuglings abstimmen, eine Gemeinsamkeit des Erlebens herstellen und dieses Erleben dann womöglich verändern, so daß es dem Säugling verlorengeht.

Ein Beispiel: Das Baby nimmt sich die Puppe und beginnt, genüßlich an ihren Schuhen zu kauen. Die Mutter reagiert auf diese lustvollen Äußerungen nun mit Verhaltensweisen, die eine Abstimmung gerade so weit bekunden, daß sie als legitime Teilnehmerin am augenblicklichen Erleben des Kindes erscheint. Auf diese Weise verschafft sie sich Zugang und kann dem Kind die Puppe wegnehmen. Sobald sie die Puppe in Händen hält, beginnt sie, mit ihr zu schmusen; damit bereitet sie dem vorangegangenen Kauerlebnis ein Ende. Das Baby wird gewissermaßen im Stich gelassen.“

Hier wird das Verbot und die Belehrung nicht ausdrücklich erteilt, sondern „die Mutter schleicht sich über die VerhaltensAbstimmung ins Erleben des Kindes ein und raubt ihm sein eigenes affektives Erlebnis.“ (Stern 1996, S.299)

Nach Stern gibt es auch noch weitere Beispiel dafür, dass das geteilte Erleben mit anderen auch zu einem Verlust des eigenen ursprünglichen Erlebens führen kann.

„Dergleichen kann auf vielerlei Weise geschehen; nicht immer geht dabei eine wirkliche Objekt- Erfahrung verloren. Zum Beispiel kann die Mutter sich auf den augenblicklichen Zustand des Kindes abstimmen und ihr Verhalten dann allmählich steigern oder variieren, bis das Kind nicht mehr mitkommt. Es bleibt allein zurück, und sein ursprüngliches

Erleben verebbt, während es dabei zuschaut, wie die Mutter dieses Erleben immer wieder aufs neue variiert.

Diese einfachen, nicht ungewöhnlichen Beispiele sind faszinierend, denn eines ihrer wesentlichen Merkmale besteht darin, daß es für den Säugling mit Gefahren verbunden ist, einen Anderen am eigenen Erleben teilnehmen zu lassen – die intersubjektive Gemeinsamkeit kann einen Verlust zur Folge haben. Wahrscheinlich ist dies der Ausgangspunkt einer langen Entwicklungslinie, an deren Ende das Bedürfnis älterer Kinder steht zu lügen, Geheimnisse zu haben und Ausflüchte zu suchen, um ihr eigenes subjektives Erleben unversehrt zu halten.“ (Stern 1996, S.299)

So ist nach Stern Abstimmung einerseits der Zugang zu dem subjektiven Erleben einer anderen Person und kann so durch ein zeitweises Einswerden mit dem Anderen das eigene Erleben bereichern. Es kann aber auch zu Manipulationen kommen oder zu einer quasi Enteignung des eigenen Erlebens und somit zu einem Verlust des ursprünglichen eigenen Erlebens.

Hierdurch wird bei Stern auch das Bedürfnis von älteren Kindern nach Geheimnissen oder Lügen und Ausflüchten verständlich.

Ein Teil der Faszination von Kindern mit Tieren, mag meiner Einschätzung nach darin begründet sein, dass Tiere das Kind oder auch den Erwachsenen frei lassen in seinem Empfinden und Erleben. Gerade in der Begegnung mit Pferden erlebe ich dieses „einfach nur dasein“ können in Gegenwart des anderen Wesen als sehr angenehm. Dies wird auch in den verschiedensten Quellen als eine der faszinierenden Seiten in der Arbeit mit Pferden beschrieben (so bei Greiffenhagen (1991), Olbrich & Otterstedt (2003), Otterstedt 2001).

So sind es für mich immer wieder besondere Momente, wenn ich erlebe, wie es ist, bei unserer kleinen Pferdeherde einfach nur dabeizusein und dort willkommen zu sein. Es wird nichts weiter von einem erwartet, als einfach nur da zu sein.

3.2 der menschliche Körper als Spiegel psychischer Prozesse

Zweck dieses Kapitels ist es Hinweise zu bekommen, inwiefern es Pferden gelingen kann, psychische Prozesse des Menschen wahrzunehmen. Dies fällt leichter nachzuvollziehen, wenn man sich ansieht, dass psychische Prozesse nicht nur im Kopf ablaufen, sondern sich auch im Körper zeigen können.

Eine Wechselwirkung zwischen Körper und Psyche wird von den verschiedensten Autoren angenommen. In der Forschung werden sowohl Einflüsse des Körpers auf die Psyche als auch Einflüsse von Psyche/Bewußtsein auf den Körper untersucht. Vor allem mit den Einflüssen der Psyche auf den Körper möchte ich mich im folgenden Text auseinandersetzen.

Für Feldenkrais ist das Nervensystem das zentrale Bindeglied, das psychische mit physischen Prozessen (und umgekehrt) verbindet. Für ihn ist das Nervensystem so aufgebaut „[...] daß man sich kaum rein sensorische, motorische oder vegetative Impulse vorstellen kann. Selbst am abstraktesten Gedanken sind emotional – vegetative und sensorische Komponenten beteiligt. Abstraktes Denken ist nur in Verbindung mit einer bestimmten Konfiguration, einem bestimmten Muster oder Körperzustand möglich. An jeder Tätigkeit ist daher das gesamte Nervensystem beteiligt.[Hervorhebung H. Z.] Ob man diese Phänomene erkennen kann, hängt allein davon ab, daß man weiß, auf was man achten muß und wie man beobachtet.“ Feldenkrais (1994, S.52/53)

Nach Feldenkrais spiegeln Bewegungen den Zustand des Nervensystems. Damit ein Muskel sich zusammenzieht bedarf es „einer schier endlosen Reihe von Impulsen vom Nervensystem“ (Feldenkrais1996, S.61/62) Daher spiegelt die Muskulatur der aufrechten Haltung, der Gesichtsausdruck und die Stimme den Zustand des Nervensystems wieder. So wird klar, dass ohne Änderungen im Nervensystem, welches die Grundlage bildet um zu Änderungen der Muskulatur zu kommen, es zu keinen Änderungen von Haltung, Ausdruck oder Stimme kommen kann.(vgl. Feldenkrais 1996)

„Wenn wir also von Muskelbewegungen sprechen, so meinen wir damit in Wirklichkeit die Impulse vom Nervensystem, welche die Muskeln betätigen; denn von sich aus und ohne von

Nervenimpulsen gelenkt zu werden vermögen die Muskeln fast nichts[Hervorhebung H. Z.]“
Feldenkrais(1996, S.61/62)

Eine Besserung der Bewegung bezüglich Harmonie und Qualität passiert nach Feldenkrais erst dann, wenn vorher eine Veränderung im Gehirn und Nervensystem stattgefunden hat. „[...] daß nämlich Bewegung und Tätigkeit schlechthin Besserungen erst dann aufweisen werden, wenn zuvor eine Änderung im Gehirn und im Nervensystem geschehen ist. Das bedeutet eine Besserung körperlicher Tätigkeit spiegelt eine Änderung in dem Kontrollsystem, das diese Tätigkeit regiert. Die Änderung im Kontrollsystem ist eine Änderung im Nervensystem. Da solche Änderungen dem Auge unsichtbar sind, gilt ihr äußerer sichtbarer Ausdruck den einen rein >>geistig<< bedingt, während andere ihn für rein physisch halten[Hervorhebung H. Z.]“ Feldenkrais(1996, S.61/62)

Um ein besseres Verständnis des immer wieder in verschiedenen Zusammenhängen auftauchenden Begriffs des Nervensystem, des visceralen Nervensystems usw. zu ermöglichen, wird im Folgenden der Grundaufbau des Nervensystems mit seinen Anteilen beschrieben.

Nach Kahle wird das **Nervensystem** wird aufgeteilt in:

a) das **vegetative** (oder auch viszerale oder autonome) **Nervensystem**. Dieses teilt sich auf in **Sympaticus** und **Parasympaticus** und ist verantwortlich für die „Konstanterhaltung des inneren Milieus des Organismus und die Regulierung der Organfunktionen entsprechend den wechselnden Umwelterfordernissen“. (Kahle1991,S.272)

Nach Kahle (1991) erfolgt eine **Erregung des Sympaticus** bei erhöhter körperlicher Leistung. Dies führt zu einer Erhöhung des Blutdrucks, Beschleunigung der Herzfrequenz und der Atemfrequenz, Erweiterung der Pupillen, Sträuben der Haare und vermehrte Schweißabsonderung,

Magen und Darmaktivität sowie Aktivität der intestinalen Drüsen wird gedämpft.

Eine Erhöhung der Erregung des Sympaticus dient der Leistungssteigerung in Streß- und Notfallsituationen.

Überwiegt der Parasympaticus, werden die Verdauungsorgane verstärkt angeregt
Herz und Atemfrequenz verlangsamt, Pupillen verengen sich

Der Parasympaticus dient dem Stoffwechsel, der Regeneration und dem Aufbau körpereigener Reserven

b) das **animalische Nervensystem** (verantwortlich für bewußte Wahrnehmung, willkürliche Bewegung und Nachrichtenverarbeitung)
setzt sich zusammen aus dem ZNS (Gehirn und Rückenmark) und dem Peripheren Nervensystem (Nerven von Kopf, Rumpf und Extremitäten)

Das Nervensystem durchzieht in feinen Bahnen den gesamten Körper und hat, wie oben ersichtlich, Auswirkungen sowohl auf Reizverarbeitung als auch auf die Durchblutung. Der Spannungszustand der Muskulatur wird durch es beeinflusst, ebenso, wie es bei der Bereitstellung von Hormonen mitwirkt. (nach Kahle 1991, sowie Federspiel & Herbst 2005)

Autoren, die Auswirkungen von „reinen“ Denkprozessen auf den Körper beschreiben, sind Feldenkrais, Petzold und Jacobsen.

So meint Petzold, dass bereits die Hinwendung der Aufmerksamkeit auf einen bestimmten Körperteil dort eine Tonusveränderung bewirkt.

„Von der allgemein zugänglichen Erfahrung ausgehend, daß bereits die bloße Hinwendung der Aufmerksamkeit auf einen bestimmten Körperteil, z.B. auf den Fuß, dort die Zirkulation belebt und die Tonuslage ändert, wurde durch differenzierte, streng sachliche Beobachtung eine Gesetzmäßigkeit dieser Wirkungen gefunden.

[...] So ergibt etwa die Konzentration der Aufmerksamkeit auf das Körpervolumen eine grundsätzlich andere Reaktion als die auf den Knochenbau, die Hinwendung auf die Haut als äußere Begrenzung des sichtbaren Körpers eine andere als die auf die Unterhaut.

Bei einer solchen regulierenden Einflußnahme auf Tonus und Zirkulation wird gleichzeitig eine deutliche Reaktion im psychischen Verhalten beobachtet[Hervorhebung H. Z.]“

Petzold (1981, S.106)

Feldenkrais meint mit Jacobsen, dass es für die meisten Menschen nur möglich ist, klar zu denken, wenn sie auch den motorischen Bereich ihres Körpers in Form der Wortmuster, die zu den Gedanken gehören, aktivieren.¹⁶

Hierzu passt, dass Feldenkrais mit Jacobson feststellt, dass es sehr schwer oder sogar unmöglich ist, im entspannten Zustand einen Gedanken zu denken, ohne, dass es zu einer Anspannung in der Muskulatur kommt.

¹⁶ Da Pferde Muskelspannungen sehr fein wahrnehmen können, ist es für sie sehr wohl möglich diese wahrzunehmen und darauf zu reagieren. Siehe Beispiel des „Klugen Hans“ (Kapitel 3.2)

„JACOBSON hat fest gestellt, daß es im Zustand tiefer Muskelentspannung schwierig oder sogar unmöglich ist zu denken, ohne daß eine Spannung in der Muskulatur sichtbar wird. Wenn man sich, selbst bei geschlossenen Augen, ein Objekt vorstellt, spürt man eine Anspannung der Augenmuskeln.“(Feldenkrais 1968, S.177)

Das Zusammenspiel zwischen Körper und Psyche ist bezüglich unserer Emotionen noch weit auffälliger. Ganz klar zeigt sich dies im Körper bei den Affektäußerungen. Eine ausführliche Dokumentation der Beobachtung von Gefühlen und ihrem muskulären Ausdruck bei Menschen und Tieren findet sich schon bei Darwin in seinem Buch *Der Ausdruck von Gemütsbewegungen bei dem Menschen und den Thieren*. Feldenkrais bezeichnet es in seinem Werk *Der Weg zum reifen Selbst* als ein sehr gutes ausführliches, wenn auch teilweise etwas ungenaues Werk. Es bildet die Grundlage für vielfältige weitere Forschung, so auch die von Tomkins und Ekman (nach Izard 1999).

Ärger wird von Feldenkrais (1968) als eine Anspannung des Unterkiefers und der Fäuste, einem Zurückhalten des Atems und einer Beschleunigung des Pulses, abgehackten Augen- und Kopfbewegungen und einem steifen Nacken beschrieben. Weiss schreibt Ärger eine Veränderung des Blutdrucks, eine Muskeltonuserhöhung sowie eine Verlagerung der Blutzufuhr aus dem Verdauungssystem in andere Bereiche zu.

Angst beschreibt Feldenkrais (1968) als ein Weglaufenwollen, Schreien oder dass der Körper wie fest gefroren ist. Nach Fonagy ist „Angst für das Kleinkind eine verwirrende Mischung aus physiologischen Veränderungen sowie Vorstellungen und Verhaltensweisen.“(Fonagy et al. 2004, S.43) Nach Hollweg (1991) ist ein Kennzeichen der Angst das Luftanhalten oder der sehr flache einatembetonte Atem.

Ein **heiteres Gefühl** bewirkt nach Feldenkrais ruhigen Atem und ein lächelndes Gesicht.

Der Atem scheint eine entscheidende Rolle bei dem Emotionsausdruck und der Gefühlsregulierung zu spielen. Über eine Verringerung des Atems oder ein Atemanhalten lässt sich nach Lowen die Intensität von Gefühlen regulieren oder diese eventuell sogar ganz ausschalten.

Lügen erzeugen nach Lowen eine erhöhte Spannung der Muskulatur sowie eine Erhöhung des Blutdrucks, der Pulsgeschwindigkeit sowie eine Veränderung der

elektrischen Leitfähigkeit der Haut. Genutzt wird dies zum Beispiel bei den Biofeedbackverfahren. Diese zeigen auch eine physiologisch messbare Reaktion auf geistige Prozesse.

„Das Konzept des Biofeedback stützt sich auf die Beobachtung, dass jede Veränderung des körperlichen Zustandes mit einer Veränderung der geistig- emotionalen Vorgänge einhergeht- und umgekehrt.

Das bewusste Wahrnehmen von Körperreaktionen ermöglicht es, diese zu beeinflussen.“ (Federspiel & Herbst 2005, S.107)

Nach Sievenking & Anchor (1983) besteht das Biofeedback aus einem dreistufigen Prozeß, durch den gelernt werden kann, physiologische Reaktionen des eigenen Körpers zuverlässig selbst zu beeinflussen.

„Beim ersten Schritt wird der jeweilige physiologische Zustand (Z. B. Herzfrequenz, Hauttemperatur, Muskelspannung, Gehirnwellenstruktur) festgestellt und durch elektronische Meßgeräte (Signalwandler) und Verstärker signalisiert. Beim zweiten Schritt wird das verstärkte Signal in eine Form umgewandelt, die für den Menschen verständlich oder „lesbar“ ist.“ (Sieveking & Anchor 1993, S.28)

Nach Federspiel & Herbst (2005) ist das Biofeedback eine wissenschaftlich fundierte Methode, bei der mit der Messung der elektrischen Hirnströme (Elektroenzephalographie) und anderen diagnostischen Untersuchungen bewiesen wurde, „dass es eine enge Beziehung zwischen seelisch- mentalen und körperlichen Prozessen gibt.“ (Federspiel & Herbst 2005, S.108) Federspiel & Herbst vermuten, dass das Zusammenwirken über das limbische System (ein „Regulationszentrum im Gehirn, welches Aktivitäten von Hormonen und Nerven beeinflusst“ (Federspiel & Herbst 2005, S.108)) geschieht. Unbewußt ablaufende Prozesse werden ins Bewusstsein gehoben. „Das befähigt die Patienten nach einer gewissen Zeit der Übung, das bisher automatisch Ablaufende willentlich zu beeinflussen und zu steuern.“ (Federspiel & Herbst 2005, S.108)

Nach Weiss (1989, S.21) gibt es für jedes einzelne Gefühl ein bestimmtes mentales und körperliches Muster. Feldenkrais schreibt von einem klaren Bild der Muskelbewegungen, welche ein objektives Einschätzen der Gefühle einer anderen Person ermöglichen.

Dies mag zunächst die Frage aufwerfen, wieso wir eine Unterstützung im Erkennen des psychischen Zustandes einer anderen Person oder sogar uns selbst benötigen, wenn Gefühle und Zustand so offensichtlich zu erkennen sind.

Meiner Einschätzung nach ist dies oft nicht immer so einfach, da uns unsere Ursprungsgefühle nicht immer so erwünscht und oft noch nicht einmal bewußt sind und häufig durch Anderes überlagert werden. Haben wir doch durchaus öfters Schwierigkeiten zu wissen, was wir selbst oder Andere gerade fühlen. In dem Kapitel über die frühkindlichen Spiegelerfahrungen wird deutlich, dass wir zum korrekten Zuordnen und Erkennen unserer Gefühle das spiegelnde Gegenüber einer nahen Bezugsperson brauchen.

Nach Lowen (1981, 1988) findet eine Unterdrückung der Gefühle im Körper statt und alle unbewußten emotionalen Konflikte finden sich im Körper in Form von chronischen Muskelanspannungen wieder.

Hierzu passen die Forschungen der Psychologin und Physiotherapeutin Gerda Boyesen, welche stark an den Zusammenhängen zwischen verdrängten psychischen Inhalten und der vielschichtigen Muskelanspannung und deren Beeinflussung geforscht hat. Für sie ist das vegetative Nervensystem entscheidend bei der Verarbeitung der Emotion beteiligt. Sie begreift die vegetative Entladung als das körperliche Äquivalent der Emotion (nach Boyesen 1987, S.36).

Nach Boyesen bewirkt eine Konfliktsituation eine starke Muskelspannung, welche als unsichtbare Spannung im Körper zurückbleibt und später den Prozeß der vegetativen Entladung blockiert.

„Der Ort, wo die Blockierung lokalisiert war, der Punkt an dem man ansetzen musste war der Muskel. Die Muskelspannung, die zunächst im Konfliktfall eine ganz normale und organische Reaktion darstellt, müßte sich mit veränderter Situation wieder lösen. Aufgrund des Konflikts aber werden die Spannungen chronisch aufrechterhalten, und sie sind eng verbunden mit einer Hemmung der vegetativen Entladung.

Der Moment, in dem die Spannung losgelassen wird, ist also auch der Auslöser der vegetativen Entladung. So hält der andauernde Schreckreflex einen permanenten vegetativen Schreckreflex aufrecht, und das Ganze muß auch noch verdrängt werden.>>Verdrängen<< heißt, die aus dem Konflikt hervorgehende Unlust zu vermeiden.“ (Boyesen 1987, S.42)

Folgen dieses Prozesses sind, dass im Organismus eine sogenannte neutrale Energie entsteht, wodurch es zu einem erheblichen Sensibilitätsverlust kommt.

Boyesen zeigte ein starkes Interesse an den Zusammenhängen zwischen dem Muskelpanzer und dem vegetativen Nervensystem, sowie an den Zusammenhängen zwischen Psychoanalyse, Unbewußtem und dem Körper.

Zitat Boyesen (1987, S.43):

„Ich brauchte sehr lange, um die Theorien von Pawlow und Freud und die Massagemethoden von Aadel Bülow-Hansen zu integrieren. Mir war jedoch klar, daß wir bei der Massage in jedem Moment eng in Kontakt waren mit dem, was Freud das Unbewußte nannte, genauso, wie mit den Reflexen nach physiologischen Reflexen nach Pawlow . Die Integration, die Synthese dieser verschiedenen Ansätze zu vollziehen, war jedoch kein einfacher Schritt, denn hier galt es ja auch die separatistische wissenschaftliche Denkweise zu überwinden, die sich auf diesem Gebiet z.B. allein dadurch manifestierte, daß in norwegischen Kliniken der Physiotherapeut seinen Arbeitsbereich im Keller und der Psychiater seinen im ersten Stockwerk hatte.“

Das Phänomen der Trennung der Arbeitsbereiche der Psychologen und Physiotherapeuten ist mir während meiner Ausbildung und Arbeitszeit als Physiotherapeutin in Deutschland auch mehrfach in deutschen Rehakliniken aufgefallen. Ich denke, dass dies nicht nur Zufall ist, sondern durchaus etwas mit konkret anderen Vorstellungen und einer Art Aufteilung des Menschen in Psyche und Körper zu tun hat.

Weiss (1989, S.14) schreibt hierzu:

„Die meisten Traditionellen Psychotherapien leisten der Verbindung von Körper und Geist Lippenbekenntnisse. Obwohl das allgemein Brauch ist, können wir nur schwer begreifen, warum ein Therapeut die unmittelbare körperliche Präsenz seines Klienten in einer psychotherapeutischen Situation nicht nutzt; denn der Körper ist da, er ist unmittelbar, kann immer angesprochen werden und drückt sich laufend aus. Die Forschung hat gezeigt, daß Emotionen überwiegend durch nicht- verbale Botschaften vermittelt werden. Das gesprochene Wort vermittelt faktische Inhalte, während alle Gefühle, die mit diesen Fakten verknüpft sind, durch die Art und Weise des Sprechens, durch die Körperhaltung, den Klang der Stimme, Betonung und Gesichtsausdruck ausgedrückt werden. Dies sind alles körperliche Ausdrucksformen. Deshalb ist es außergewöhnlich merkwürdig, daß die Psychotherapie, die sich auf den emotionalen Zustand des Menschen konzentriert, sich jene körperlichen Ausdrucksweisen so wenig zunutze macht.“

Weiss bringt hier sehr klar zum Ausdruck, dass die körpersprachlichen Zeichen für den emotionalen Ausdruck zwar immer vorhanden, jedoch in der Therapie oft wenig genutzt werden.

Meiner Einschätzung nach liegt das unter anderem daran, dass uns die körpersprachlichen Zeichen oft nicht bewußt sind. Sie sind etwas, das wir zwar

irgendwie wahrnehmen, aber da es oft unserer bewußten Logik widerspricht, auch gerne dazu neigen auszublenden.

Möglich, dass dies mit Stern (1996) mit der Veränderung der Wahrnehmung durch den Beginn der Sprache zusammenhängt. Der Beginn der Sprache eröffnet zum einen für das Kind völlig neue Möglichkeiten des Erlebens und Gestaltens, zum anderen treten jedoch Aspekte der amodalen Wahrnehmung¹⁷ und des Erlebens stark in den Hintergrund. Nach Stern (1996) taucht die Sprache ab dem zweiten Lebensjahr auf. Er beschreibt sie als ein zweischneidiges Schwert. Sie mache zunächst den Anschein, dass sie nur Vorteile bezüglich des interpersonalen Kontakts beinhalte, führe jedoch zu einer Aufspaltung des Erlebens in Bereiche, die verbal dargestellt werden können und in Bereiche des amodalen Erlebens (wie beispielsweise der Kunst oder anderen Bereichen, welche verbal schlecht ausgedrückt werden können).

„Sie [die Sprache] treibt einen Keil zwischen zwei simultane Formen interpersonalen Erlebens: die Form, wie Interpersonalität gelebt, und die Form, wie sie verbal dargestellt wird.

Das Erleben in den Bereichen der auftauchenden, der Kern- und der intersubjektiven Bezogenheit, die ungeachtet der Sprache weiterhin erhalten bleiben, kann der Bereich der verbalen Bezogenheit nur sehr partiell miteinschließen. Und indem Maße, in dem das Geschehen im verbalen Bereich als wirkliches Geschehen betrachtet wird, unterliegt das Erleben in den anderen Bereichen einer Entfremdung.(sie können zu „niederen Erlebnisbereichen“ herabsinken) Die Sprache bewirkt also eine Spaltung im Selbsterleben.[Hervorhebung H. Z.]“ (Stern 1996, S. 231)

Hieraus kann sich auch erklären, warum in vorwiegend verbalen Therapieformen der Körperausdruck so wenig Beachtung findet.

Ein weiterer Grund nach Stern ist, dass wir schon sehr früh für unsere sprachlichen Äußerungen der Umwelt gegenüber verantwortlich werden, während die körpersprachlichen Äußerungen keine oder sehr viel weniger Beachtung erzielen.

„Wenn das Baby ein neues Wort lernt, isoliert es eine Erfahrung, um sie eindeutig zu identifizieren, und wird gleichzeitig der Mutter gegenüber für dieses Wort verantwortlich.“ (Stern 1996, S.256)

¹⁷ amodale Wahrnehmung nach Stern umfasst das komplexe Erleben, das nicht mit Worten zu benennen ist, sondern mehr ein in der Situation sein beinhaltet. Er beschreibt die Art der Wahrnehmung eines Sonnenfleckens an der Wand. (Stern 1996)

Nach Stern eignet sich Sprache sehr gut dafür „das Was, aber nicht das Wie eines Geschehen zu vermitteln“(Stern 1996, S.256), hieraus folgt, dass die verbale aber nicht die körpersprachliche Botschaft zu derjenigen wird, die man zu verantworten hat.

Ein Beispiel von Stern für diesen Prozeß ist das folgende:

„Ein Einjähriger war böse auf seine Mutter, und in einem Wutanfall brüllte er, ohne sie anzusehen, „Aaaah!“ und hieb mit der Faust kräftig auf sein Puzzle. Die Mutter sagte: „Brüll` Du ja Deine Mutter nicht an!“ Sehr unwahrscheinlich wäre, daß sie sagte: Hau Du ja nicht mit der Faust nach Deiner Mutter!“ Keine der beiden Botschaften, weder die verbale, noch die nonverbale, war deutlicher als die andere an die Mutter gerichtet.“ (Stern 1996, S.256)

Eine Folge dessen, dass man schon sehr früh für das Verbale, aber nicht für seine Gesten zur Verantwortung gezogen wird, ist nach Stern, „daß man mehr und mehr auch vor sich selbst zu verleugnen vermag, was man gegenüber anderen leugnen kann.“ (Stern 1996, S.256)

Hieraus folgt, dass schon sehr früh das Verbale als das anderen und sich selbst gegenüber zu Verantwortende und somit auch Bewußte ist, während die körpersprachlichen Botschaften somit oft sogar vor sich selbst verborgen werden. Da dieser Prozeß schon so früh, quasi mit der Sprachentwicklung einsetzt, wird es klar, warum nicht speziell körpersprachlich geschulte Menschen diesen Bereich sehr stark aus ihrer Wahrnehmung verlieren können.

In dem Kapitel Nr.5 über die Spiegelerfahrungen mit Pferden, taucht der Punkt des Unterschiedes zwischen der offiziellen verbalen Version und der intuitiven körpersprachlichen Wahrnehmung, als ein Vorteil der Arbeit mit den Pferden wieder auf. Pferde verlassen sich auf körperliche Wahrnehmungen viel stärker, als wir Menschen.

Als ein Beispiel, wie genau und fein Pferde Menschen beobachten und darauf reagieren, kann die Geschichte des „Klugen Hans“ zählen.

Dieses oft zitierte Beispiel des Pferdes, welches angeblich rechnen kann, beschreibt Morris (2001, S.124/125) wie folgt:

„Ein berühmtes Beispiel für die Differenzierungsfähigkeit des Pferdes gegenüber Umweltreizen war der *kluge Hans*, das rechnende Pferd.

Das Pferd konnte angeblich Rechnungen durchführen und das Ergebnis mit dem Fuß auf den Boden klopfen. Fragte sein Trainer etwa:>> Wie viel ist 2×3 ? <<, so scharrte der *kluge Hans* sechsmal. Die Zuschauer schüttelten verwundert den Kopf. Zuerst glaubte man, das Pferd erhalte von seinem Herrn geheime Zeichen, doch auch ohne dessen Anwesenheit >>funktionierten<< seine Rechenkünste.

Als es freilich hinter einen Vorhang gestellt wurde und das Publikum nicht mehr sehen konnte, war es vorbei mit dem Kopfrechnen, und der *kluge Hans* begann endlos zu >>zählen<<, d.h. zu klopfen. Worin jedoch lag das Geheimnis begründet? Das Publikum kannte ja die richtige Lösung und wartete gespannt auf die >> Antwort << des Tieres: Die Zuschauer hielten den Atem an, wenn das Wundertier zu zählen anfang oder im Begriff war einen Fehler zu machen; sie zeigten sich jedoch hoch erfreut und erleichtert, wenn Hans die korrekte Zahl geklopft hatte. Der *kluge Hans* nahm nun offensichtlich die kleinsten auch unbewussten Veränderungen in Haltung, Anspannung und Ausdruck seiner Zuschauer wahr und folgerte daraus, wann es Zeit war mit dem Zählen aufzuhören. **In Wahrheit errechnete das Publikum die Lösung, und das Pferd erriet diese mit Hilfe seines unglaublich feinen Gespürs.** [fett hervorgehoben, H.Z.] Aber auch als die Zuschauer um die Lösung des Rätsels wussten änderte sich nichts. Solange er die Reaktionen der Menschen sehen konnte, klopfte der *kluge Hans* weiterhin die korrekte Zahl. Ganz offensichtlich reagierten die Menschen trotz Kenntnis des Ablaufs mit der gleichen Anspannung wie zuvor und waren nicht im Stande, ihre Körpersprache zu kontrollieren. Eine solche Selbstbeherrschung wäre allenfalls einem gewieften Pokerspieler zuzutrauen.“

Dies zeigt sehr deutlich die besondere Fähigkeit des Pferdes, welches in der Lage war, sich bei wechselnden unterschiedlichen Zuschauern immer wieder korrekt zu orientieren.

3.3 Spiegelneurone

Über Spiegelprozesse auf der neurophysiologischen Ebene schreibt Joachim Bauer in seinem Buch „Warum ich fühle was Du fühlst“. Er beschreibt die Entdeckung der Spiegelneurone, dass, wenn ein Affe nach einer Nuß greift, immer eine bestimmte Neuronenkette feuert. Diese Neuronenkette feuert auch, wenn dieser Affe zusieht, wie ein anderer Affe nach der Nuss greift. Oder sogar, wenn er nur den Beginn einer Handlung, wie das Greifen nach der Nuss sieht und der Rest hinter einer dunklen Platte stattfindet. Bauer kommt zu dem Schluss, dass es neurophysiologisch egal ist, ob ich selbst eine Handlung ausführe, oder jemandem bei einer Handlung zusehe, da beim Zusehen meine Nervenzellen in derselben Weise erregt werden, als wenn ich diese Handlung ausführe.

Nach Hinterhuber (2001) ist das Areal der Spiegelneurone zum einen eng mit dem Brocazentrum für Sprachsteuerung und zum anderen mit dem motorischen Zentrum verknüpft.

„Die Schaltkreise der Spiegelneuronen stellen somit einen Prozess dar, der wahrgenommene Bewegungsmuster auf die eigenen im zentralen Nervensystem gespeicherten Muster abbildet: Die beim Gegenüber beobachteten Aktivitäten werden im wahrsten Sinne des Wortes nachvollzogen und begriffen, da das Spiegelsystem sowohl mit den sprachlichen als auch mit den motorischen Zentren des Gehirns in Beziehung steht.“ (Hinterhuber 2001, S.204)

Nach Bauer genügt es schon, Teile einer Handlung zu sehen und die gesamte Neuronenkette läuft im Zuschauenden ab.

Bauer führt unsere Fähigkeit intuitiv zu wissen, was andere im nächsten Moment tun werden, auf diese Neuronenkettenschaltungen zurück. Er meint, dass dies unsere Welt berechenbar macht und wir uns so sicherer fühlen, da wir besser einschätzen können, was jemand anderes im nächsten Augenblick tun wird. Begriffe von Projektion und Übertragung werden nach Bauer dadurch auch neurophysiologisch verstehbar.

Inwieweit diese Spiegelneurone artenübergreifend arbeiten, deutet Bauer mehr nur an. Es gibt die Beobachtung, dass zwischen Haustieren und dem Menschen eine wechselseitige Kopplung besteht. (vgl. Greiffenhagen 1991)

Die Bedeutung des Spiegelns setzt Bauer schon sehr früh im Entstehen des Lebens fest.

„Das Bemühen um Passung, Spiegelung und Resonanz durchzieht die gesamte Biologie. Es beginnt mit der Erbsubstanz selbst: Die DNA aller Lebewesen vom Bakterium aufwärts ist eine paarige, auf Spiegelung und Passung angelegte Substanz. Hinweise auf Spiegelungs- und Resonanzphänomene primitiver Art finden sich selbst bei Pflanzen, die sich über Botenstoffe so verständigen können, dass sich bei Auftreten eines schädigenden Faktors auch noch nicht betroffene Pflanzen in einen Abwehrzustand begeben. Das intuitiv abgestimmte, reaktionsschnelle Verhalten von Fisch- und Vogelschwärmen wäre ohne Spiegelmechanismen überhaupt nicht denkbar. Differenzierte Spiegelphänomene zeigen sich bei vielen in sozialen Gruppen lebenden höheren Wirbeltieren, unter anderem bei Hunden und Affen. Besonders interessant ist, dass bestimmte Spiegelphänomene speziesübergreifend[Hervorhebung H. Z..] auftreten können, zum Beispiel zwischen Affe und Mensch: Affen aktivieren prämotorische Spiegelneurone, wenn sie bestimmte, von einem Menschen ausgeführte Handlungen sehen (auch das Umgekehrte dürfte teilweise der Fall sein). Interessant sind auch Spiegelphänomene zwischen Mensch und Hund, die teilweise ja in sozialer Gemeinschaft leben: Spiegelndes Verhalten zwischen diesen beiden Spezies lässt sich zum Beispiel dann beobachten, wenn der Mensch (oder der Hund) seine Aufmerksamkeit spontan und intuitiv auf den Gegenstand richtet, den der Hund (oder der

Mensch) gerade fixiert. Spezies, die untereinander spiegeln können, bilden gleichsam >> befreundete<< Artenfamilien.“ Bauer (2005, S.171/172)

Den Beginn des menschlichen Spiegelverhaltens setzt Bauer schon in den ersten Lebenstagen des Säuglings an. Dieser imitiert schon nach wenigen Tagen nach Bauer die Gesichtsausdrücke der Mutter oder einer anderen nahen Bezugsperson, spitzt die Lippen, wenn diese sie spitzt oder lächelt, wenn diese es tut. Wenn die Bezugsperson möchte, dass das Kind z.B. den Mund öffnet zum Füttern, nutzt diese nach Bauer den Spiegeleffekt der Spiegelneurone unbewusst dadurch, dass sie durch eigenes Mundöffnen das Mundöffnen des Kindes wahrscheinlicher macht.

4. Sozialwesen Pferd: Kommunikation, Wahrnehmung, soziales Gefüge und Sozialverhalten von Pferden

Nach Morris leben Pferde in der freien Natur in einem Herdenverband (von zwei bis einundzwanzig Tieren), der normalerweise aus einer Haremstruktur (einem erwachsenen Hengst, seinen Stuten und seinen Fohlen) besteht.

Baum (1991,S.98) schreibt hierzu:

„Aus der Sicht des Ethologen ist das Pferd definiert als hochspezialisiertes Fluchttier, das in friedlichen Herdenverbänden lebt. Als Herdentier ist es gesellig und Individuum zugleich, kontaktfreudig, aber auch distanziert. Damit entspricht es in seinem Sozialverhalten in mancher Hinsicht dem des Menschen.“

Oft wird bei Pferden von einer klar strukturierten strengen Hackordnung ausgegangen, Morris beschreibt die Ordnungen in der Herde jedoch vielmehr als je nach Situation und Zusammenhang wechselnde Rangordnungen, in welchen ein Tier mal dominant, unterlegen oder gleichberechtigt sein kann. Dies entspricht auch mehr meiner Beobachtung in unserer kleinen Offenstallherde von 3-4 Pferden.

Nach Morris (2001, S.84/85) schätzen Pferde freundschaftliche Beziehungen überaus hoch ein, diese können die gewöhnliche Hackordnung aufbrechen. So sind „Mutter- Kind -, Bruder- Bruder- und Schwester- Schwester- Beziehungen häufig besonders stark und entziehen sich den üblichen Rangordnungsregeln. Das Ergebnis dieses wechselseitigen Übergreifens von Macht- und Herzensansprüchen ist eine soziale

Struktur, die mehr auf Freundschaft und situationsbedingter Dominanz beruht als auf einer formal- rigiden Hackordnung.“ Morris (2001, S.84/85)

4.1 Kommunikation von Pferden

Um Pferde als Spiegel für den Menschen auch verstehen zu können, ist es wichtig etwas über die Kommunikation von Pferden zu wissen. Manche Signale der Pferde erschließen sich einem schon beim ersten Hinsehen, weil sie so deutlich sind, andere brauchen sehr viel mehr bewußtere Beobachtung und Erfahrung in der Beobachtung von Pferden.

Pferde kommunizieren mit den Ohren, aber auch mit Kopf, Hals, Schweif, Beinen, Gesichtsausdruck, Körperhaltung und zusätzlich mit für uns kaum oder nicht wahrnehmbaren Muskelkontraktionen und der Atmung. (Fraschke 1999)

Hinzu kommt eine Kommunikation über die Stellung im Raum zueinander, wie z.B. frontal oder parallel, und die Richtung in der sich eines von beiden fortbewegt. (nach Roberts 2002)

In den folgenden Textabschnitten über die Kommunikation der Pferde beziehen sich alle nicht anderweitig gekennzeichneten Textstellen und Inhalte auf Morris 2001.

Pferde können auf folgende Weise miteinander kommunizieren:

4.1.1 Mit den Ohren

Die Ohren eines Pferdes waren und sind für es sehr wichtig. Sie sind ständig in Bewegung und erfassen selbst leiseste Geräusche aus der Umgebung. Das war für die wild lebenden Vorfahren unserer heutigen domestizierten Pferden extrem wichtig, um sich bei der leisesten Gefahr aus dem Staub zu machen.

Den Ohren kommt eine doppelte Funktion zu, zum einen können sie hörbare Signale empfangen und das Pferd zu einer schnellen Reaktion veranlassen, zum anderen >>senden<< sie optische Signale aus. (Nach Morris S.21, 2001)

Das Gehör der Pferde ist viel feiner und schärfer als das der Menschen. Es hat ein sehr weites Spektrum von sehr niedrigen bis sehr hohen Frequenzen.

Somit kommt den Ohren der Pferde einerseits die Rolle zu, Laute zu empfangen und andererseits dienen sie den Artgenossen als Stimmungsbarometer und Kommunikationsmittel. (Nach Morris 2001)

Bedeutungen der Ohrensprache des Pferdes (nach Morris 2001):

- *Neutrale Grundstellung*: das Pferd hält die Ohren ohne Anspannung aufgerichtet, wobei die Ohrmuscheln nach vorne und nach außen weisen. So kann es seine Umgebung nach vorne und außen bestmöglich auf etwaige Geräusche hin abdecken.

- *Gespitzte Ohrstellung*: ist bezeichnend für Pferde, die aufgeschreckt, wachsam, neugierig oder einfach interessiert sind. Sie ist ebenso bei freundlichen Begrüßungen untereinander von Angesicht zu Angesicht zu beobachten.

- *Flügel- Ohren* : Ohren fallen entspannt seitwärts, und die Muscheln sind der Erde zugewandt. Diese Ohrhaltung ist typisch für ein müdes oder teilnahmsloses Pferd oder für eines, welches das Interesse an seiner Umwelt völlig verloren hat. Es kann auch als Unterlegenheitssignal im Kampf mit einem Artgenossen dienen.“ Ich geb`s auf. Ich will mich mit dir nicht weiter streiten. Du bist der Herr im Haus; gib dich zufrieden und lass mich in Ruhe.“

- *Flatternde Ohren* : Schlägt gewöhnlich Furcht in Panik um , so nehmen die Ohren die gespitzt Hab- acht Stellung ein. Ganz steil aufgerichtet zucken und flattern sie nun. So ein Tier ist nahe daran in wildem Entsetzten durchzugehen.

- *Angelegte Ohren*: typisch bei Unwillen, Aggressivität und Dominanzstreben. Das Pferd drückt sie rückwärtig flach an seinen Kopf, so dass sie kaum mehr wahrzunehmen sind. Im Schattenriß erscheint ein aggressives Pferd völlig ohrlos. „Es hat seinen guten Grund, warum gerade die anliegenden Ohren des Pferdes Kampfesstimmung signalisieren. Ursprünglich war dies eine Schutzhaltung, um die Ohren bei feindlichen Angriffen zu schützen. Zurückgeschlagen waren sie am wenigsten den Bissen etwaiger Rivalen ausgesetzt. Im Laufe der Evolution wurde die angestammte Selbstschutz- Position der Ohren zu einem festen Bestandteil der Alltagssprache des Pferdes“(Morris 2001,S.21/22).

4.1.2 Bedeutungen der Schweifhaltungen des Pferdes:

Vergleichbar mit der „empfindlichen Nadel eines Seismographen“ (Morris 2001, S.39) hebt und senkt sich der Schweif des Pferdes. Wird er hoch getragen, so spricht das für Aktivität, Wachsamkeit und Tatendrang. Hängt der Schweif schlaff herunter oder ist eingezogen so drückt das Pferd Schläfrigkeit, Erschöpfung, Schmerz, Angst oder Unterwürfigkeit aus.

Ist ein Pferd furchtsam oder verkrampft oder verstört, so schlägt es oft mit dem Schweif mal hierhin, mal dorthin, meist zuerst seitwärts, dann nach oben oder unten, danach in einer Bogenbewegung. Statt der realen Fliege, gibt es nun ein psychologisches Motiv, das es mit Hilfe des Schweifes >>zu vertreiben<< oder auszudrücken gilt.

4.1.3 Signale des Pferdes mit Kopf und Hals

Kopfschütteln, -zurückwerfen und -rucken, sind Signale, die, sind sie nicht durch die Anwesenheit von Fliegen ausgelöst, ganz generell Verärgerung ausdrücken. (nach Morris 2001, S.44)

„Wann immer sich ein Pferd durch Aktivitäten seiner vier- und zweibeinigen Kameraden irritiert fühlt, drückt es in der Regel seinen Verdross und seine Frustration in einer Weise aus, als gelte es lästige Fliegen abzuschütteln. Kopfschütteln, - zurückwerfen und - rucken sind zu Signalen geworden, die unabhängig von der Anwesenheit tatsächlicher Fliegen den Zweck erfüllen, ganz generell Verärgerung anzuzeigen.“

(Morris 2001, S.44)

Dann gibt es noch das *Kopfwackeln*: Das Pferd schwenkt seine Nüsternpartie hin und her und es sieht aus, als wolle es sich Bedenken aus dem Kopf schlagen, nach Morris bedeutet dies: >>es kann losgehen<<

Nasestupsen oder *Stoßen*: das Pferd möchte auf sich aufmerksam machen, evtl. drückt es damit echtes Unwohlsein oder sogar Schmerz aus.

Halswiegen und *Kopfkreisen* sind völlig mechanische Kopfbewegungen von Pferden, die in engen Ställen gehalten werden und diese Bewegungen aus Langeweile ausführen. Diese offenbaren, dass das Tier unter akuter Reizarmut leidet und in seinem Alltag dringend Abwechslung braucht.

4.1.4 Signale des Pferdes durch seine Körperhaltung

Durch die Körperhaltung drückt das Pferd viel über seine aktuelle innere Verfassung aus. Das Pferd ist umso erregter, „Je aufrechter, größer und

beeindruckender das Pferd dasteht, je höher es den Kopf trägt und je stolzer es den Schweif aufrichtet“ (Morris 2001, S.48)

Lässt die Anspannung und Erregung nach oder ist das Pferd „gar schläfrig, gelangweilt oder unterwürfig, geht die Anspannung in Kopf, Schweif und Körper zurück, sodass es kleiner wirkt.“ (Morris 2001, S.48)

Dies ist eine Signalsprache die von allen anderen Pferden verstanden wird.

„Diese mit dem ganzen Körper erzeugte >> vertikale<< Ausdrucksskala von >>lebendig<< bis >>leiblos<< ist ein wesentlicher Bestandteil der Signalsprache des Pferdes und lässt sich bei allen Begegnungen von Artgenossen beobachten.“(Morris 2001, S.48)

4.1.5 Signale des Pferdes mit den Beinen

- *Bodenscharren*: Dies kann ein Zeichen der Futtersuche und der Prüfung der Bodenbeschaffenheit sein, es kann aber auch Frustration und Beengung des Pferdes ausdrücken und von einem unterdrückten Bewegungsdrang des Pferdes sprechen. Persönlich kenne ich es auch von Pferden als Zeichen, dass sie um Futter betteln.

- *Vorderbeinheben*: Drohgebärde, die vergleichbar ist mit der geballten menschlichen Hand.

- *Hinterteilheben*: Verstärkte Variante des Hinterteilzeigens und heisst, dass das Pferd bald ausschlagen wird, wenn sich die Situation weiter zuspitzt.

- *Beinpochen* und *Beinstampfen*: Zwei dem Ausschlagen verwandte, stark abgeschwächte Warnzeichen.

4.1.6 Signale des Pferdes durch den Gesichtsausdruck

- *Maulschnappen*: Drückt Unterwürfigkeit aus und will besagen: >>Ich bin nur ein kleines Fohlen, ich habe nichts Böses im Sinn, bitte, tu mir nicht weh<< Das junge Tier setzt die Gebärde gegenüber großen und fremden Pferden ein. Sie verschwindet ab dem 3. Lebensjahr beinahe vollständig.

- *Kiefer zusammenpressen* und dabei die *Zähne blecken* bedeutet dagegen eine Bissdrohung, die eine Attacke ankündigt.

- *Fest zusammengepresste Lippen* zeigen immer noch eine angespannte Stimmung an. „Ein entspanntes Pferdemaul hingegen ist ein Zeichen der Friedfertigkeit und Erschöpfung.“(Morris 2001, S.55)

- *Flehmen-Gesicht* : Bei interessanten Gerüchen, z.B. wenn ein Hengst eine rossige Stute riecht, zieht er die Oberlippe hoch um den Geruch noch besser zu riechen

- *Nüstern rümpfen*: Ekel und Abscheu

- *Nüstern aufblähen*: Erregung und Anspannung

Ein aggressives Pferd verdreht die Augen nach hinten, wobei die Augen leicht hervortreten und das Weiße deutlich sichtbar wird.

4.1.7 Laute des Pferdes

Nach Morris läßt sich der Wortschatz der Pferde im Wesentlichen auf acht Hauptlaute unterteilen:

1. das Schnauben
2. der Schrill- Laut (so eine Art Quieken, kann beim Begrüßen einander fremder Pferde auftreten)
3. das Begrüßungs- Wiehern
4. das Werbungs- Wiehern
5. das Mutter- Wiehern
6. das Ortungs- Wiehern
7. das Röhren: wenn Pferde ernsthaft miteinander kämpfen oder sehr erregt sind – kommt bei domestizierten Pferden kaum vor.
8. das Blasen : Schnauben ohne Tremolo. Es entsteht durch ein einfaches, nasales Luftausstoßen . „Was gibt` s?“ oder “Es geht mir gut.“

Die Verständigung über Laute ist bei den Pferden also sehr begrenzt.

5. Spiegelarbeit Mensch und Pferd

5.1 Voraussetzungen der Spiegelarbeit Mensch - Pferd

Meiner Erfahrung nach passieren Spiegelprozesse überall dort, wo Menschen und Pferde zusammenkommen. Dies wird unter anderem mit Bauer erklärbar, da Spiegelprozesse sowohl zu dem Grundaufbau der Kommunikation der Pferde, als auch dem der Menschen gehören.

Hier bei den Voraussetzungen geht es mir darum, dass die Spiegelprozesse für den Menschen als solche leicht zu erkennen sind und der Umgang sowohl für den Klienten als auch das Pferd sicher ist. Dies ist notwendig, um mit den Spiegelprozessen arbeiten zu können. Falls es nicht anders gekennzeichnet ist, beziehe ich mich im folgenden auf meine eigenen Erfahrungen mit Pferden.

Ein wichtiger Faktor sind die **räumlichen Gegebenheiten**. Es ist wichtig, dass für das Pferd ausreichend Platz zum Ausweichen vorhanden ist. So ist z.B. eine kleine Reithalle oder ein abgegrenztes Stück darin oder ein Stück vom Reitplatz ein guter „Arbeitsplatz“. Der Platz sollte so eingezäunt sein, dass das Pferd sich nicht ganz daraus entfernen kann.

Als Fluchttier braucht das Pferd genug Raum, um sich zurückziehen zu können. Falls Pferde das Gefühl haben, in einer für sie unangenehmen Situation nicht mehr ausweichen zu können und sich nicht mehr durch Flucht dieser Situation entziehen zu können, kann es sein, dass ein Pferd angreift.

Es ist günstig, wenn nicht zu viel Ablenkung in Form von anderen Pferden oder unruhigen Zuschauern vorhanden ist. Dies ist in einer Reithalle eher gegeben, als auf einem Aussenplatz, da die Halle meist bezüglich Außeneinflüsse besser schützen kann. Auf einem Außenplatz können oft andere Einflussfaktoren hinzu kommen. (Hierzu auch später die Voraussetzungen, die Stefan Thies für seine Arbeit braucht).

Die Pferde sollten:

- ausgeglichen und gesund sein (neben den ethischen Gründen können kranke Tiere auch kein adäquater Spiegel sein)
- in einer Herde aufgewachsen sein, um selbst über angemessenes Sozialverhalten zu verfügen
- Offenstallhaltung und Weidegang haben (Pferde sind Herdentiere, für die Sozialkontakt zu Artgenossen extrem wichtig ist.)
- den Menschen zugewandt und sicher im Umgang mit ihnen sein
- auf Ansprache des Therapeuten zuverlässig reagieren

Der **Therapeut** sollte therapeutische Erfahrung haben, um diese Ebene der Wahrnehmung einfließen lassen zu können. (nach Scheidhacker 2005)

Er sollte auch eigene Erfahrung mit Pferden gemacht haben. Zum einen um deren Verhalten gut interpretieren zu können, zum anderen um für die Sicherheit der Klienten und des Pferdes sorgen zu können.

„Bezieht ein Therapeut Pferde als Medium in eine Psychotherapie ein, hat er eigene Erfahrungen mit Pferden. Von der Quantität und vor allem der Qualität dieser Erfahrungen und von deren Bewußtmachung hängt die Fülle und die Güte der eingesetzten Möglichkeiten mit Pferden ab.“ (Scheidhacker 2005, S.22)

Daneben sollte er die Pferde, mit denen er arbeitet, sehr gut kennen. Dies ist erforderlich aus Sicherheitsgründen dem Klienten gegenüber und auch um das Verhalten des Pferdes bei den unterschiedlichen Klienten angemessen interpretieren zu können. Es ist auch sehr wichtig, um eventuellen Überlastungen eines Pferdes rechtzeitig vorzubeugen sowie Gefahren, die sich aus einer Überlastung des Pferdes ergeben können, zu vermeiden.

Die **Klienten** sollten weder Gefahr laufen sich selbst oder das Pferd zu verletzen, noch zu viel Angst vor einer Begegnung mit dem Pferd haben.(vgl. Stoige 1998)

Meiner Erfahrung nach ist eine Pferdehaarallergie ein weiterer Ausschlussfaktor, die eine Begegnung mit dem Pferd zum Stress machen würde.

5.2 Vergleich zwischen frühkindlichen Spiegelprozessen und Reaktionen des Pferdes auf Menschen

Im folgenden Kapitel möchte ich die frühkindlichen Spiegelprozessen nach Dornes, Stern und Fonagy den Reaktionen des Pferdes auf Menschen gegenüberstellen.

Pferde erfüllen neben ihrem Dasein als Archetypus Pferd und somit neben anderen Archetypen besonders als Sinnbild für das Mütterliche, ganz konkret Aspekte des mütterlichen Abstimmungs- und Spiegelungsverhaltens. Diese Aussage soll in dem folgenden Kapitel näher untersucht werden.

Ähnlich den frühkindlichen Spiegelprozessen mit der Mutter oder anderen nahen Bezugspersonen, ereignet sich der Kontakt zu dem Pferd auf einer affekt- und körpersprachlichen Kommunikationsebene.(vgl. Scheidhacker2003)

So wie bei Kleinstkindern Gefühls- und Affektausdruck noch nicht getrennt sind (Dornes (2001) geht von einer Einheit des Gefühls und Affektausdrucks bei Säuglingen und Kleinkindern bis 1 _ Jahre aus), bilden sie auch bei Tieren noch eine Einheit. Diese zeigen was sie fühlen, ohne sich darin zu verstecken oder zu manipulieren. Pferde reagieren hochkontingent auf menschliches Dasein, dies meint, dass Pferde sehr schnell sehr klar auf menschliche Stimmungen, Emotionen und Verhalten reagieren (vgl. Zeeb 2006)

Um die AffektAbstimmung zwischen Mutter und Säugling empirisch zu belegen, schlägt Stern drei Merkmale vor, die eine Grundlage der Abstimmung bilden.

„Diese Merkmale sind Intensität, Zeitmuster[Timing] und Gestalt“ (Stern 1992, S.208/209) Später im Text werde ich mich nochmals auf diese Merkmale beziehen, um zu sehen, wieweit das Abstimmungsverhalten der Pferde auf den Menschen tatsächlich mit dem frühkindlichen Spiegelverhalten zu vergleichen ist.

Diese drei Merkmale werden von Stern in sechs Typen differenziert:

1. „*Absolute Intensität*“ (Stern 1992, S.209), das Verhalten der Mutter weist das gleiche Intensitätsniveau wie das des Säuglings auf, so dass z.B. die Lautstärke

der Stimme der Mutter der Heftigkeit der Armbewegung des Kindes entspricht.
(nach Stern 1992)

2. „*Intensitätskontur*. Die zeitlichen Veränderungen der Intensität entsprechen einander.[...] Sowohl die stimmliche Leistung der Mutter, als auch die körperliche Leistung des Säuglings weisen eine Beschleunigung der Intensität, unmittelbar gefolgt von einer Folge noch rascherer Intensitätsverlangsamung, auf.
3. *Takt*. Regelmässige Taktschläge werden einander angeglichen.[...] Das Kopfnicken der Mutter und die Armbewegungen des Kindes passen sich demselben Takt an. [Takt findet sich sehr stark beim Pferd wieder. Spielt man Pferden eine Musik vor, dann gehen sie meist dabei im Takt und passen sich an die Musik an]
4. *Rhythmus*. Taktschläge mit unterschiedlicher Akzentuierung werden aufeinander abgestimmt. [Pferde sind sehr stark rhythmische Tiere. Will man sie beispielsweise an etwas Neues gewöhnen, so ist es gut dies in einem bestimmten Rhythmus zu tun, da es ihnen leichter fällt, sich dann daran zu gewöhnen.]
5. *Dauer*. Die Zeitspannen der beiden Verhaltensweisen werden aufeinander abgestimmt. Wenn die Verhaltensweise der Mutter in etwa die gleiche Zeit in Anspruch nimmt, wie die des Säuglings, ist eine Entsprechung der Zeitdauer hergestellt worden.[...]
6. *Gestalt*. Es wird eine Entsprechung zwischen bestimmten räumlichen Merkmalen eines Verhaltens, die abstrahiert und in einer anderen Verhaltensweise wiedergegeben werden können, hergestellt[...].“ (Stern 1992, S.209)

Bei dem sechsten Punkt der Gestalt, wird ein Bezug zu dem Beispiel Sterns, in welchem ein neun Monate alter Junge eine Rassel in der Hand auf und ab schwenkt, aufgebaut. In diesem Beispiel beginnt die Mutter, die dem Jungen zuschaut, genau im Takt mit dem Kopf zu nicken. Die Entsprechung der Gestalt ergibt sich aus der Gleichheit der Bewegung.

Nachahmung wäre eine Gleichheit der Form. Dies wäre z.B., wenn die Mutter ihre Hand auch auf und ab schwenken würde, als hätte sie eine Rassel in der Hand.

Bei einer Untersuchung von Stern bezüglich den „drei Aspekten des Verhaltens – Intensität, Timing und Gestalt -, mit deren Hilfe die Mutter eine Abstimmung erzielen kann, wurden am häufigsten Intensitätsentsprechungen beobachtet, gefolgt von zeitlichen

Entsprechungen und schließlich Entsprechungen der Gestalt [Hervorhebung H. Z.]. In der Mehrzahl der Fälle war das Verhalten in mehreren Aspekten zugleich abgestimmt.“(Stern 1992, S.211)

Es wäre interessant diese Abstimmungskriterien in einer Untersuchung mit Pferden verifizieren zu lassen. Damit ließen sich Ähnlichkeiten der frühkindlichen Abstimmungsprozesse der Mutter auf das Kind und der Reaktion des Pferdes auf den Menschen nachweisen. Im folgenden kann ich sie so nur durch einzelne Beispiele belegen.

Als ein Beispiel für eine Abstimmung bezüglich Intensität kann das Beispiel des schlurfenden Ganges von Hempfling (1998, S.102) zählen. Er beschreibt dabei, wie er das aufgeregte Pferd einer Kursteilnehmerin innerhalb weniger Minuten durch seinen schlurfenden Gang so weit beruhigt hatte, das dieses hinter ihm herschlurfte. Als er selbst wieder dynamischer ging, tat das Pferd dies ihm innerhalb weniger Schritte nach.

„Die Schönheit und Gleichmäßigkeit ihres Ganges wird sich auf das Pferd übertragen - wie umgekehrt natürlich auch.“ (Hempfling 1993, S.102)

Als Beispiel für eine Abstimmung der Gestalt ein von mir persönlich erlebtes Beispiel:

Die Aufgabe einer Übung auf einem Seminar war, sich innerlich auf etwas Trauriges zu konzentrieren. Als Ergebnis ging das Pferd mit gesenktem Kopf hinter der Führungsperson her.

Als das Ziel der Aufgabe war, sich auf ein glückliches Ereignis zu konzentrieren, war der eigene Gang dann leicht und aufrecht und das Pferd folgte in einer aufrechten Haltung und hatte den Kopf 20 cm höher als bei der vorigen Übung.

„Die Reaktionen des Pferdes sind nahezu immer spiegelbildlich zu den Aktionen und Gebärden des Pferdeführers.“ (Hempfling 1993, S.102)

Wie jedoch auch schon Stern in seinem Werk bezüglich des frühkindlichen Abstimmungsverhaltens beschreibt, ist es schwierig, Beispiele herauszufinden, bei denen hauptsächlich nur eine Abstimmungsmodalität wirkt. Meist sind es mehrere, die gleichzeitig auftreten.

Wichtig ist das frühkindliche Abstimmungsverhalten, da es Grundlagen legt für die späteren sozialen Fähigkeiten des Individuums.

Aus den ersten Beziehungen geht nach Fonagy et al. die Fähigkeit zur Selbstreflexion hervor oder wird dort verhindert. Er schreibt der Fähigkeit der Interpretation interpersonalen Handelns einen zentralen Stellenwert des Funktionierens in sozialen Zusammenhängen zu.

Sprache ist für ihn der wichtigste Kanal für „symbolische Interaktionen“ (Fonagy et al. 2004, S.13). Voraussetzung für die Sprache ist nach Fonagy et al. eine genügende innere Organisation der inneren Zustände.(nach Fonagy et al. 2004, S.13)

Das Einsetzen des Prozesses der Symbolbildung schreibt Fonagy et al. dem angemessenen Affektspiegeln der Mütter zu. Somit kommt dem angemessenen Affektspiegeln nach Fonagy et al. auch eine zentrale Rolle für die Sprachentwicklung zu.

S.44

„In einer eigenen Untersuchung (Fonagy, Steele et al., 1995) konnten wir nachweisen, daß Mütter, die ihre quengenden , acht Monate alten Säuglinge nach einer Injektion am erfolgreichsten trösten, das Gefühl des Säuglings sehr rasch wiederspiegeln, dabei aber in der Widerspiegelung Affektausdrücke einfließen lassen, die mit dem augenblicklichen Empfinden des Säuglings unvereinbar sind (lächelndes, foppendes Mienenspiel usw.) Indem sie einen solchen >>komplexen Affekt<< (Fónagy und Fonagy,1987) zeigen, ermöglichen sie es dem Säugling zu erkennen, daß ihre Emotion zwar analog zu seinem eigenen Gefühl, aber nicht mit diesem identisch ist. So kann der Prozeß der Symbolbildung einsetzen.“[...] Die Feinfühligkeit der Bezugsperson veranlasst das Kind, sein Selbsterleben nach distinkten Reaktionsgruppen zu organisieren, die schließlich verbal als spezifische Emotionen(oder Wünsche) bezeichnet werden. Die hochkontingente Reaktion ist das Instrument, mit dessen Hilfe diese Koordinierung oder Vernetzung stattfinden kann[hervorgehoben,HZ].“

Fonagy et al. beschreibt hier die hochkontingente Reaktion der Bezugsperson als zentralen Faktor damit die Koordinierung und Vernetzung stattfinden kann.

Pferde werden in ihren Reaktionen auf den Menschen auch als hochkontingente Spiegel beschrieben, die in der Lage sind menschliche Emotionen spiegeln zu können. So wirkt das Pferd zum einen als spiegelndes Gegenüber, zum anderen als archetypische Figur.

Von Rüst McCormick unterstreichen mit ihrer Arbeit die Aussage von Baum (1991), dass das Pferd stellvertretend die Mutterrolle übernehmen kann und dass es über diese Beziehung wieder möglich ist, Urvertrauen zu gewinnen.

Von Rüst Mc Cormick et al. berichten aus ihrer psychotherapeutischen Arbeit mit Pferden:

„Viele der Eigenschaften, die für die Mutter- Kleinkind- Interaktion typisch sind, können leicht zwischen einem Menschen und einem Pferd entwickelt werden.“ [Hervorhebung H. Z.]

Durch ein Pferd steht uns in diesem Sinne „mütterliche“ Liebe zur Verfügung, und die Beziehung wird nicht durch die Erwartungen kompliziert, die wir unseren menschlichen Interaktionen aufbürden. Da wir Tiere als Quelle dieser Liebe einsetzen, ist die Gefahr gering, daß der menschliche Partner dabei in übermäßige Abhängigkeit gerät. Die Klienten behalten ihre Kraft, ihre Identität und Würde, während sie ein fehlendes Element in ihrem Leben einfangen. Diese Dynamik hat auf die Menschen eine wiedergutmachende Wirkung und zieht sie an, weil sie ihr Herz anspricht und nicht ihren Intellekt.“ (Von Rüst McCormick, S.80)

Der letzte Teil des Zitates beinhaltet schon Hinweise auf die Entwicklungschancen mit Hilfe der Pferde. Diese werden in dem 6. Kapitel noch ausführlicher erörtert werden.

5.3 Wie kann ein Pferd psychische Prozesse des Menschen erkennen ?

Bei der großen Exaktheit der Reaktion des Pferdes auf innere Prozesse des Menschen taucht die Frage auf, wie ein Pferd in der Lage sein kann, diese Prozesse zu erkennen.

Hier wirkt zum einen die entwicklungsgeschichtlich bedingte Fähigkeit des Pferdes, als soziales Herdentier über feine körpersprachliche Signale miteinander zu kommunizieren, auf kleinste Zeichen hin eventuell als ganze Herde zu fliehen oder zu stoppen. Zum anderen wirkt ein sehr langer Zeitraum der gemeinsamen Entwicklung Pferd und Mensch. (siehe gemeinsame Geschichte der Menschen und der Pferde im Kapitel 2.1)

Hinzu kommt die Fähigkeit des Pferdes, schon aus großer Entfernung und ganz schnell ein Urteil fällen zu können Es muss entscheiden, ob ein Tier oder ein Mensch freundlich oder gefährlich ist und es nötig ist, zu fliehen, oder ob möglich ist, weiter zu grasen. Dies ist für die früher wildlebenden Pferde überlebenswichtig gewesen.

Flohen sie zu oft oder zu schnell, dann verbrauchten sie zu viele Kraftreserven, die sie eventuell später noch benötigt hätten. Flohen sie zu spät, liefen sie Gefahr gefangen, und/oder getötet zu werden.(vgl. Morris 2001)

Ein Beispiel für das blitzschnelle Beurteilen der Lage, ist für mich das Hängertraining mit meinem Junghengst (zu diesem Zeitpunkt war er 2 Jahre und ging zum ersten Mal allein mit mir in einen Pferdehänger.) Beim Training folgte er mir ohne Schwierigkeiten in den Hänger und hatte anscheinend volles Vertrauen zu mir. Dies ging gut, solange ich mit den Gedanken bei der Sache war. Als ich für 1-2 Sekunden an etwas anderes dachte, etwas, das mich beunruhigte, hatte er 2 Sekunden später den offenen Hänger verlassen. Er blieb nur solange mit mir drin, wie ich mit den Gedanken im Jetzt war und Ruhe ausstrahlte.

Hier bleibt die Frage offen, woran das Pferd merkte, dass ich geradean etwas anderes dachte. Feldenkrais (1994) und Petzold (1981) beschreiben, dass es nicht möglich ist, zu denken, ohne dass sich dies in einer Veränderung der Muskelspannung zeigt. D.h., dass sich jeder noch so kleine Gedanke irgendwo im Körper in einer Veränderung der muskulären Spannung zu erkennen geben müsste. Diese Veränderung ist jedoch meist so klein, dass sie uns Menschen nicht auffällt. Vor allem, da wir unsere Wahrnehmung meist auf andere Dinge gerichtet haben und uns selten dieser feinen Nuancen unserer Körperreaktion bewusst sind.

Weiterhin zeigen sich psychische Prozesse auch in einer Veränderung der Atmung. Schon ein bewusstes Wahrnehmen der Atmung verändert diese. (vgl. Feldenkrais 1996)

Eine eigene Erfahrung von mir hierzu ist die folgende:

Stromer, ein Haflinger, ging beispielsweise nicht mehr vorwärts, wenn eine Reitschülerin die Luft anhielt. Er stoppte einfach und ging erst wieder weiter, als sie wieder anfang gelöst zu atmen. Dies veranlasste sie daraufhin, ihre Atmung wesentlich bewusster wahrzunehmen.

Im Folgenden Anzeichen für psychische Prozesse auf die Pferde reagieren könnten:

a) Haltung - diese kann aufrecht oder gebeugt sein ¹⁸

¹⁸ Pferde reagieren sehr stark auf die Silhouette einer Person. Näheres hierzu bei Parelli (1995)

- b) Bewegung - diese kann rund oder eckig sein, langsam oder schnell, gerichtet oder ungerichtet (Näheres bei Feldenkrais 1968)
- c) Muskeltonus (dieser kann hoch oder niedrig sein, in manchen Bereichen hoch und in anderen niedrig, dies entspricht meiner Erfahrung als Physiotherapeutin)
- d) Atmung (langsam oder schnell, stockend oder flüssig, oberflächlich oder tief)
- e) Geruch (Von Hunden beispielsweise ist es bekannt, dass sie Angst riechen können.) Unterschiedliche Emotionen erzeugen Unterschiede im Hormonsystem.(vgl. Izard 1999) Dieses ist „riechbar“.
- f) Eventuell auch so etwas wie energetische Ausstrahlung, Morris (2001) schreibt, dass Pferde selbst für Unterschiede im Magnetfeld der Erde empfänglich sein können (zum Teil Erdbeben Tage vorher spüren können).
- g) Lind & Müller (2005) beschreiben eine Fähigkeit des Pferdes zu telepathischer Wahrnehmung.

Meiner Einschätzung nach können Pferde sehr gut zwischen echten und gespielten Emotionen unterscheiden. Diese Fähigkeiten werden genutzt, wenn bestimmte Patienten zur Abklärung der Diagnose in die Reittherapie geschickt werden. (vgl. Scheidhacker 2005)

Erklärbar wird diese Fähigkeit für mich unter anderem mit den Forschungsergebnissen von Izard (1999). Zu den Unterschieden zwischen tatsächlich erlebter Emotion und willkürlich gezeigtem Emotionsausdruck beim Menschen schreibt Izard, dass willkürlicher Ausdruck von Emotion, wie oft der Fall bei sozial erwünschtem Verhalten, keine wirkliche Emotion auslöst. D.h. es wäre nur ein willkürliches Anspannen bestimmter Muskulatur, der jedoch die emotionstypische Erregung fehlen würde. An der fehlenden Erregung könnten Pferde auch den Unterschied erkennen.¹⁹

„Willkürlicher Ausdruck und Emotion. Ein willkürlicher Ausdruck, der zu Zwecken sozialer Kommunikation gezeigt wird, löst vielleicht keinen Emotionsprozeß aus, entweder, weil an willkürlichem und unwillkürlichem Ausdruck unterschiedliche neurale Strukturen und Leitungsbahnen beteiligt sind oder weil das sensorische Feedback vielleicht blockiert ist durch einen der oben beschriebenen Hemmungsprozesse. Das soziale Lächeln ist ein gutes Beispiel für willkürlichen Ausdruck, der vielleicht keine Freude auslöst und der vielleicht nicht einmal der gerade erlebten Emotion entspricht. [Hervorhebung H.Z] Dennoch kann der offene und bewußte Einsatz eines spezifischen Ausdrucks wirksam sein bei der Auslösung des

¹⁹ vgl. auch das Beispiel des „rechnenden Pferdes“ „Der schlaue Hans“ Ende Kapitel 2.3

entsprechenden subjektiven Erlebens, wenn das Individuum das Erleben wünscht (z.B. um den Mut zu stärken) und wenn Hemmungsprozesse nicht zu stark sind. Es gibt sowohl neurologische, als auch psychologische Begründungen für solch eine Auslösung von Emotion.“ (Izard 1999, S.83)

Zu Emotionen, welche nicht voll ausgedrückt werden, schreibt Izard:

„Erstens existiert, wenn die ursprünglichen neuralen und expressiven Komponenten der Emotion keine volle Integration erlangen, unverbrauchte Energie im Nervensystem[Hervorhebung H.Z.]. Diese Energie kann zur *Formatio reticularis* des Hirnstamms geleitet werden mit einem daraus resultierenden Anstieg an unspezifischer Erregung und vermehrter Aktivität in vegetativ innervierten Organen[Hervorhebung H.Z.]. Chronische Wiederholungen dieser Effekte kann zur Entwicklung psychosomatischer Symptome beitragen[...]“ (Izard 1999, S.82)

Da Pferde sehr stark auf unterschiedliche Grade der Erregung reagieren, kann dies erklären, wieso Pferde gerade so heftig auf unterdrückte Gefühle reagieren. Sobald sich jemand seiner Gefühle (wie beispielsweise Wut) bewusst wird und die Verantwortung übernimmt, beruhigt sich das Pferd.

Von Rüst McCormick et al.(2000) schildern das Beispiel einer berufstätigen Frau, die bei ihnen zum Reitunterricht kommt. Normalerweise hat diese Frau einen sehr guten Draht zu „ihrer“ Stute. An diesem Tag sieht das Ganze mehr nach einem Kampf aus. Erst als die Frau darauf angesprochen wird, ob sie aus irgendeinem Grund wütend sei, erinnert sie sich an einen Streit mit ihrem Chef, den sie schon längst vergessen wähnte. Danach bessert sich auch das Verhältnis zu der Stute. Daraufhin kommen die beiden zu einem harmonischen Miteinander.(vgl. von Rüst McCormick et al. 2000)

Als ein weiteres Beispiel, welches auch die Bedeutung zeigt, die das Pferd als Spiegel psychischer Prozesse bei Menschen hat, möchte ich mit dem Stuttgarter Veterinärmediziner und Verhaltensforscher Professor Dr. Zeeb das Beispiel von Fredy Knie sen. anführen. Dieses Beispiel zeigt nämlich, wie dieser Effekt von einem Pferdefachmann bewusst genutzt wird und er somit vermeidet, dass die Pferde seine Laune spiegeln. (Dies zeigt so auch die Grenzen des Verfahrens bei Pferdefachleuten auf.)

Zeeb führt aus, dass „... der oberste Grundsatz beim Umgang mit Pferden [ist]:

Dem Pferd ohne eigene Launenhaftigkeit entgegenzutreten. Fredy Knie sen., der Altmeister der Pferdedressur, hatte die besondere Fähigkeit, seine Launen beim Betreten der Manege abzulegen. Eben noch schritt er verärgert durch die Stallungen[...]. Doch dann in der Manege zeigte er sich gegenüber seinen Pferden völlig entspannt, als sei nichts gewesen.“(Zeeb 2006, S.51)

5.4 Wie zeigt sich das Spiegelungsverhalten des Pferdes ?

Das Spiegelungsverhalten des Pferdes kann sich zeigen in

a) Zuwendung oder Abwendung zu dem Menschen: Dies kann eine Zuwendung oder Abwendung der Aufmerksamkeit, des Blickkontaktes des Kopfes oder der gesamten Bewegung des Pferdes sein. (Dies entspricht vor allem meiner Erfahrung. Das genaue Spiegelungsverhalten des Pferdes auf den Menschen wird in der Literatur nicht genauer dargestellt)

b) dem Grad der Erregung: Ein entspanntes Pferd lässt den Kopf hängen und im Extremfall döst es. Um so aufgeregter ein Pferd wird, um so höher geht dessen Kopf.(vgl. Rai 1996)

c) dem Spiel der Ohren: Diese können beispielsweise aufmerksam gespitzt nach vorne zeigen. Dieses bedeutet ein Interesse des Pferdes an dem, was gerade ist. Die Ohren können jedoch auch drohend eng an den Kopf angelegt werden (mehr hierzu im Kapitel 4.1.1)

d) der Bewegung des Schweifs: schlägt das Pferd unruhig mit dem Schweif oder hängt dieser gelassen runter oder wird dieser erregt ganz hoch getragen oder wird er eingeklemmt ?

5.5 Fallbeispiele aus der Spiegelarbeit von Stefan Thies

Als ein Beispiel für eine mögliche Form der Spiegelarbeit mit dem Pferd, möchte ich im folgenden Stefan Thies und einige Beispiele aus seiner Arbeit vorstellen.²⁰ Dies ist besonders interessant für meine Diplomarbeit, da Thies die Spiegelung durch das Pferd als wesentliches Element seiner Arbeit ansieht.

Stefan Thies arbeitet mit der Spiegelarbeit sowohl im Kommunikationstraining für Gruppen als auch in der Einzelberatung. Seine Helfer sind seine Pferde, eine grosse Hannoveranerstute, ein Painthorse und ein kleines Shetlandpony. Er setzt Termine für die Beratung in der Reithalle an und bearbeitet diese später mit den Klienten nach.

Sein Hintergrund ist sein persönlicher Background mit Pferden. (Er wuchs auf einem Gestüt auf und hat an Dressurwettbewerben teilgenommen, sich aber davon später völlig distanziert.) Weiterhin sein Studium als Mediator, sowie Erfahrungen in der Unternehmensführung.

Grundvoraussetzung seiner Arbeit ist, dass die Pferde sich völlig frei in der Halle bewegen können. Sie sind nicht festgebunden oder werden auch nicht festgehalten. Der Klient kommt in den Bereich der Pferde. Seine erste Aufgabe ist es, so auf das Pferd zuzugehen oder sich selbst so zu bewegen, dass das Pferd Interesse an ihm gewinnt.

Dies ist oft schon die erste Hürde, an welcher reflektiert werden kann:

- Wie fühle ich mich, wenn ich auf jemanden zugehe?
- Wie fühle ich mich, wenn ich nicht beachtet werde? Was geht dann an Gedanken in mir vor ?
- Was tue ich, um Beachtung zu bekommen ? Fällt mir das leicht ?

Die Pferde zeigen in der Regel erst Interesse, wenn jemand etwas tut, was ihm selbst wirklich Spaß macht. Wenn jemand etwas tut, nur um Aufmerksamkeit zu

²⁰ Nach eigenen Notizen bei einem Gespräch mit Stefan Thies vom 31.1.06 in Bremen

bekommen oder mit der Aufmerksamkeit woanders ist, dann ignoriert das Pferd ihn häufig.

Als Hilfe für den Einstieg bietet Stefan Thies seinen Teilnehmern z.B. einen großen oder kleinen Ball an. Mit dem Ball ist es oft einfacher, etwas zu tun, was einem selbst Freude macht und somit auch das Pferd interessiert.

Für die Arbeit mit den Pferden ist für Thies die ungestörte Situation in der Reithalle eine wichtige Gegebenheit. Dort baut er meist einen Parcours auf, den die Teilnehmer zusammen mit dem Pferd bewältigen müssen. Unter Parcours ist hier kein Springparcours zu verstehen, sondern Stangen, Tonnen etc., die auf dem Boden liegen und im Schritt gemeinsam mit dem Pferd (welches völlig frei in der Halle läuft) bewältigt werden sollen.

Nach dem „einfachen“ Beisammensein mit dem Pferd steht dann als nächster Schritt das gemeinsame Bewältigen des Parcours an. Hier tauchen Themen auf, wie:

- verliere ich den Kontakt zu mir selbst und somit auch zu dem Pferd, wenn eine Aufgabe auftaucht ?
- kann ich jemanden anderen so für eine Aufgabe interessieren, dass er mir folgt?
- wie kann ich jemanden mitnehmen, ohne mich von ihm abhängig zu machen?
- kann ich einen großen Weg in kleine Abschnitte aufteilen, die einzelnen Abschnitte würdigen und nicht den Gesamtweg aus den Augen verlieren?

Thies gibt an, dass für ihn in diesem Parcours alles drin ist, was Leben ausmacht, egal ob es um Partnerschaft oder um Arbeit oder allgemein das Leben geht.

Konkrete Beispiele für seine Arbeit:

1. Beispiel: Ein Psychotherapeut wollte für sich die Methode von Stefan Thies überprüfen. Er kam hierzu fast wie für eine Analyse 3 x pro Woche.

Eine der beschriebenen Szenen: Der Therapeut kniete vor dem Shetlandpony und ist in engem Kontakt mit dem Pony, während Stefan Thies den Parcours aufbaut. Als es darum geht, mit dem Pferd durch den Parcours zu gehen, sagt der Therapeut zu dem Shetlandpony: „Schluss mit lustig, jetzt beginnt die Arbeit!“ Woraufhin das Shetlandpony sich umdreht und Richtung Ausgang der Reithalle läuft. Dies gab laut

Thies eine gute Gelegenheit, über das Verhältnis des Psychotherapeuten zu seiner Arbeit und zu Arbeit im Allgemeinen zu reflektieren.

Nach Stefan Thies kann diese Szene dazu genutzt werden, sie zu analysieren: Welche Worte fallen da? Wie wird eine Leistung beurteilt?

Die bevorstehende Aufgabe hat dem Psychotherapeuten Stress gemacht. Stress bedeutet Druck, darauf hatte das Pony keine Lust.

Laut Thies entfernte sich der Therapeut immer wieder mit den Gedanken: "Wenn das wirklich wahr wäre, was Sie da sagen..." aus der erlebten Situation und dem Fühlen ins Denken und somit aus dem Kontakt.

Als eine der Schlüsselszenen beschreibt Thies, dass der Psychotherapeut ein Blasinstrument mitgebracht hatte und ins Spielen und somit ins >>Sein<< gekommen war. Jetzt war der Kontakt zu dem Pferd möglich. Dieses ist ihm über eine Stunde einfach nur gefolgt. Und der Therapeut hatte erlebt, was es heißt und wie es sich anfühlt in diesem Kontakt mit dem Pferd und sich selbst zu sein.²¹

2. Beispiel: Supervision in einer Psychiatrie

Thies beschreibt die Mitarbeiter und Teilnehmer seiner Supervisionsgruppe zunächst als sehr stark abgeschnitten von ihren Gefühlen. Vorangegangene Supervisionen konnten nicht bis zu dem Kernthema vordringen und verliefen so mehr oder weniger uneffektiv.

Ziemlich zu Beginn seiner Arbeit setzte Thies eine Pferdeeinheit in der Halle an. In der ersten Sitzung danach war es für die Teilnehmer noch nicht möglich, über ihre Gefühle zu sprechen. Auf die Frage: „Was haben Sie gefühlt?“ wurde immer: „Das Pferd hat so und so reagiert!“ geantwortet.

Bei der zweiten Sitzung war es dann jedoch möglich, über Gefühle zu sprechen. Dies führt Thies auf die Einheit mit den Pferden zurück. Die eine erlebte Pferdeeinheit gab laut Thies Stoff für über ein Jahr Supervision.

Es ging nach Thies stark darum zu lernen, Leistung anzuerkennen und Feedback darüber zu geben, was gut war. Konflikte, welche lange geschwelt hatten, konnten jetzt angesprochen werden. Vorher waren Konfliktthemen tabu gewesen.

Diese große Wandlung führt Thies auf die Eigenschaft des Pferdes als Wesen, welches nicht wertet und dass dies die verschiedenen Menschen alle sofort erkennen

können, zurück. Die Gruppe, welche regelmäßig die Supervision in Anspruch nahm, wuchs nach der einen Pferdeeinheit von fünf Teilnehmern auf sechzehn Teilnehmer an. Als erstaunlich bewertet Stefan Thies, dass diese eine Pferdeeinheit selbst auf die Teilnehmer einen Einfluß zu haben schien, welche nicht daran teilgenommen hatten.

3. Beispiel: Mittlere Managementgruppe aus einem Konzern

Dies ist eine Gruppe von jungen Managern, die sich im Unternehmen sehr unter Beobachtung und unter Leistungsdruck fühlen. Thies beschreibt die Männer als stark abgeschnitten von ihren Gefühlen sowie von ihrer Spontanität und Kreativität.

Bei dieser Gruppe von Jungmanagern, die sich sonst bei der Weiterbildung in der Gruppe sehr beklommen fühlten, steht plötzlich ein Pferd.

Nach Thies hilft dieses Pferd den Menschen wieder, Zugang zu ihren Gefühlen zu finden und zu beginnen, etwas auszuprobieren (zu probieren, wie sie in Kontakt mit dem Pferd kommen können). In einem einjährigen Teamentwicklungsprozess wurde die Arbeit mit dem Pferd von sehr vielen als das einschneidendste Erlebnis des gesamten Teamentwicklungsprozesses beschrieben.

Wirkungsweise des Pferdes nach Thies:

- Das Pferd beurteilt nicht, diese nicht wertende Aufmerksamkeit wird gespürt.
- Mit dem Pferd inszenieren sich alle anderen Themen, die im sonstigen Leben auch vorkommen können z.B. (Partnerschaft, Arbeitsleben) Thies hat noch kein Thema gefunden, was man nicht damit bearbeiten könnte.
- Alter Reitmeister: „Wie kann ich einem Pferd böse sein, dann müsste ich ja meinem eigenen Spiegelbild böse sein“

Rahmenbedingungen sind für Thies:

- die Reithalle (um Reize auszuschalten, Wetter unabhängig zu sein)
- das Pferd von anderen Pferden isolieren, da dieses eher anderen Pferden zugewandt ist als Menschen (Es gibt klarere Ergebnisse bei leichter Isolation und es ist für die Menschen etwas einfacher, da Pferde als Herdentiere Gemeinschaft suchen, und so sucht das Pferd sie beim Menschen.)

²¹ einfaches Beisammensein, Mutter ist einfach eingestimmt auf das Kind ohne etwas verändern zu wollen erweist sich als stark entwicklungsfördernd (Dornes 1999)

Thies betont, dass es bei seiner Arbeit nicht um eine Methode, sondern darum geht, in einen bestimmten Zustand zu kommen.

„Es geht um Zustand im Sein, in der Begeisterung sein, dann folgt das Pferd. Es folgt, wenn jemand da ist, der authentisch ist, der weiß was er will.“

Als **4. Beispiel** : Wie weit es gehen kann und wie tief Pferde in die Arbeit einsteigen können, führt Thies am Beispiel einer 30 jährige Frau an.

Diese hat seit 2 Jahren Therapie gemacht, hatte noch nie eine Beziehung und hatte Schwierigkeiten Blickkontakt zu halten. Bei dem ersten Seminar blickte sie immer auf den Boden, während sie sprach. Sie hat das Seminar vorzeitig abgebrochen. Bei ihrem zweiten Seminar stand die Frau auf und wollte zu dem Pferd reingehen. Das Pferd spürte, was los war. Die Frau ging rein und hat sich hingestellt. Das Pferd stand in 10 m Entfernung vor ihr nach dem Motto „Ich bin für Dich da“ . 15 min. stand es wie ein Standbild da, dann ging die Frau auf das Pferd zu und dieses hat ihr ganz vorsichtig und sensibel das Gesicht abgeschnuppert. Die Frau meinte später: „Wenn das ein Mensch gewesen wäre, hätte ich zum ersten Mal in meinem Leben geküsst“. Sie hat die Gruppe dabei angeschaut und ab diesem Zeitpunkt war sie fähig, offen in die Runde zu schauen und hat aktiv an der Gruppe teilgenommen.

Ein weiteres Beispiel:

5. Beispiel:

- a) Ein Paar, welches als Paar gemeinsam wegziehen wollte. Einer der beiden Partner musste dafür seinen Beruf aufgeben und sich ganz auf den anderen verlassen. Die beiden wollten gemeinsam zu dem Pferd hinein. Als sie bei dem Pferd in dem abgegrenzten Bereich waren, stellte sich das Pferd drei mal hintereinander quer wie eine Wand vor sie. Später ist es dann losgegangen, und die beiden Personen sind ihm in gebührendem Abstand gefolgt. Sind sie ihm zu nahe gekommen, hat das Pferd die Ohren zurückgelegt und sie damit zurückgeschickt.
- b) Eine Frau hatte große Angst, alleine zu dem Pferd hineinzugehen. Sie fragte das Paar nach Unterstützung und Schutz. Diese nahmen die Frau in die Mitte. Das Resultat war, dass das Pferd in gebührendem Abstand hinterherkam. Das Paar hatte jetzt eine Aufgabe übernommen, da konnte das Pferd folgen.

Bei den Beispielen von Stefan Thies zeigt sich schon eine Bandbreite der Möglichkeiten, mit dem Pferd als Spiegel zu arbeiten. Die Beispiele der Spiegelerfahrungen mit dem Pferd sind sehr vielfältig und fast allgegenwärtig. Ein Beispiel, welches Thies selbst passiert ist und welches so oder so ähnlich in Reitställen sehr häufig vorkommen wird, jedoch selten als Spiegelung des Pferdes erkannt wird, ist das folgende:

6. Beispiel:

Thies war am Putzen seines Pferdes im Reitstall. Seine Stute war angebunden und konnte sich also nicht frei bewegen. Thies hatte auf der Hinfahrt einen großen Streit mit der 13jährigen Tochter seiner Exlebensgefährtin gehabt. Während Thies seine Stute putzte, baute sich die 13jährige neben ihm auf. Thies beschreibt es so, dass er in eine Wutenergie geriet. Bevor er begriff, was los war, schleuderte das Pferd ihn gegen eine Wand.

Thies zog für sich die Konsequenz, sich zunächst zurückzuziehen und die Situation zu analysieren. Als er nicht mehr wütend war, konnte er seine Stute in Ruhe weiter putzen und diese ließ es ohne Probleme mit sich geschehen.

Dies zeigt auch die Gefährlichkeit auf, wenn Pferde auf menschliche Emotionen reagieren, sich jedoch nicht frei bewegen können. Ich denke, dass sehr viele Situationen, in welchen es zu Unfällen mit Pferden kommt, durch untergründige Wut oder Angst der Reiter mitverursacht werden.

Sich des Spiegeleffekts der Pferde bewusst zu sein und wenn das Pferd merkwürdig, unruhig oder ablehnend reagiert, sich zunächst zu überlegen, was mit einem selbst gerade los ist, kann meiner Meinung nach lebenswichtig sein. Auch wenn die Situationen und Anzeichen zunächst nicht so drastisch ausfallen wie in dem Beispiel mit Stephan Thies.

6. Entwicklungschancen des Menschen durch die Spiegelarbeit mit dem Pferd

„Die tiefste Ursache des Unglücklichseins beim Menschen liegt in der ursprünglichen Beziehung zum Universum und dem Streben danach, diese Einheit wiederzufinden.“ (Boyesen 1987, S.96)

Beginnen möchte ich dieses Kapitel mit Lowen (1981) und der Schilderung eines persischen Nomadenvolkes - den Bachtieren. Diese haben eine statische Kulturform. Die Jungen wollen so werden wie ihre Väter, die Mädchen wie ihrer Mütter. Der Alltag ist geprägt vom Leben und Überleben in der Natur.

Wichtig ist das folgende Beispiel für mich im Kontext dieses Kapitels, da es im folgenden Kapitel um Entwicklung gehen soll. Entwicklung beinhaltet immer auch den Ausgangspunkt. Dieser unterscheidet sich zur Zeit in unserer heutigen Kultur von demjenigen der Bachtieren sehr. Eine der Thesen dieses Kapitels soll sein, dass die Pferde uns über ihr Spiegelverhalten ermöglichen, dem inneren Zustand der Bachtieren wieder ein Stück näher zu kommen.

Weiterhin wird in diesem Kapitel die Verbindung zwischen harmonischen Abstimmungsprozessen und Entwicklung noch einmal herausgearbeitet werden.

Sowie die Chancen, die hierzu in der Spiegelarbeit mit den Pferden liegen.

Ein weiterer zentraler Punkt dieses Kapitels ist die Entwicklung unserer Fähigkeiten zur Emotionswahrnehmung, sowie die Bedeutung der Gefühle zur Entscheidungsfindung.

„ Den Bachtieren fehlt die kulturelle Verfeinerung, die wir uns unter zivilisierter Lebensart vorstellen. Aber gerade wegen dieses Mangels haben sie etwas, das wir verloren haben, und das ist ein Gefühl der Harmonie, der Integrität und des Seelenfriedens. Wir zivilisierten Menschen sind alle in einem Zustand des Konflikts und kämpfen ständig darum, die einander entgegengesetzten Forderungen von Kultur und Natur, von Ich und Körper, von Pflicht und Vergnügen miteinander in Einklang zu bringen.[hervorgehoben, H.Z.] Für uns alle ist dieser Kampf mühsam, und für manche ist er die Hölle. Die Bachtieren haben keine solchen inneren Kämpfe. Ihre Augen sind klar; sie können das Wunder spüren und über die Großartigkeit und Herrlichkeit des Universums ehrfürchtig staunen.“ (Lowen 1981, S. 281)
Das Erleben der Einheit wird von vielen Reitern als einer der Glanzmomente der Beziehung zum Pferd beschrieben.(vgl. Witter 2001)

In den letzten Jahrhunderten hat in unserem Kulturkreis eine starke Verschiebung der Fokussierung zugunsten der Vernunftebene und der kognitiven Prozesse und Verhaltensprozesse stattgefunden. Die Gefühlsprozesse (das Bauchhirn) wurden dabei zum Teil stark vernachlässigt und gerieten in Verruf oder wurden abgewertet.(siehe Kapitel 2.2; vgl. auch Gaylin(1988), Goleman(1995), Fonagy et al.(2004), Olbrich et al. (2003))

Goleman (1995) betont die Wichtigkeit der Emotionen zur Entscheidungsfindung.

Nach Goleman(1995), Gaylin(1988) und Servan-Schreiber (2004) ist die emotionale Ebene sehr wichtig, um Entscheidungen treffen zu können.

Über den Einfluss von Emotionen auf Entscheidungen das folgende Zitat:

„Doch ein Gehirn, das emotionaler Information verbietet, einen Einfluss auszuüben, verursacht andere Probleme. Einerseits fällt es einem schwer, Entscheidungen zu treffen, wenn man keine Vorliebe für etwas hat, keine >>innere Stimme<<, die aus dem Herzen oder dem Bauch kommt, jenen Körperpartien, die ein >>irrrationales Echo<< von Gefühlen auslösen.“ (Servan-Schreiber 2004, S.43)

Gaylin schreibt gar unseren Gefühlen unsere Fähigkeit zu, auszuwählen und zu lernen.

„Unsere Gefühle, besonders die komplexen und differenzierteren Gefühle, verdanken wir menschlichen Wesen deshalb unserer Fähigkeit auszuwählen und zu lernen. Gefühle sind Instrumente unserer Vernunft und nicht - wie manche es gerne hätten- die Alternative dazu. [...]

Gefühle lenken unsere Entscheidungen. Wir reagieren nicht, wie einige niedere Lebensformen, lediglich passiv auf das, was unsere Umwelt uns anbietet.[...]“ (Gaylin 1988, S.16)

Feldenkrais (1994) berichtet von Personen, die durch Operationen an Bereichen des limbischen Systems entscheidungsunfähig wurden. Die Fähigkeit zu einer schnellen und guten Entscheidungsfindung ist meiner Einschätzung nach besonders heute in der immer komplexer werdenden Welt sehr wichtig.

Ein Beispiel für die Entscheidungsfindung in der Arbeit mit den Pferden findet sich bei Stefan Thies .(etwas weiter hinten in diesem Kapitel)

Ist jetzt jemand sehr abgespalten von seiner Gefühlswelt, so wird es ihm auch schwer fallen, Entscheidungen zu treffen. Dies war bei einem Manager der Fall. Er rang schon sehr lange mit sich, eine bestimmte wichtige Entscheidung bezüglich seiner Firma und seines Lebens zu treffen , kam dabei jedoch zu keinem Ergebnis. Durch die Begegnung mit dem Pferd konnte er die Entscheidung treffen. Meiner Auffassung nach half das Pferd ihm, wieder Zugang zu seiner Gefühlswelt zu bekommen und somit auch in der Lage zu sein, Entscheidungen treffen zu können.

Dies wäre ein interessanter Punkt für weitere Untersuchungen. Olbrich (2003) schreibt Tieren allgemein die Wirkung zu, eine Verbindung zwischen kognitiven und emotionalen Prozessen zu erleichtern.

„Tiere wirken sicher nicht bio-chemisch oder instrumentell auf kranke Organe oder auf den Organismus, sondern Tiere stärken oder bereichern das Gefüge von Beziehungen zwischen der Person und ihrer belebten Umgebung und sie tragen dazu bei, dass auch psychisch, also gleichsam innerhalb der Person, eine Verbundenheit zwischen bewussten und unbewussten, zwischen kognitiven und emotionalen, zwischen implizit- erfahrungsgeleiteten und explizit-kontrollierenden Prozessen verbessert wird.“ (Olbrich 2003, S.69)

Soweit dies möglich ist, muss unterschieden werden zwischen dem Spiegelverhalten und der reinen Anwesenheit des Pferdes.

Schon allein die Anwesenheit eines Pferdes, auch ohne dieses als spiegelnd zu erleben, hat Auswirkungen auf den Menschen.

Ein Beispiel, in dem diese beiden Wirkungsweisen schwer voneinander zu trennen sind, ist das folgende:

Stefan Thies berichtet von seinen Erfahrungen mit der Beratung eines Managers, der schon verschiedene Beratungen in Anspruch genommen hatte, um einen Entschluss bei einer Entscheidung fällen zu können. Er kam jedoch zu keinem ihn überzeugenden Ergebnis.

Thies nahm den Manager mit in die Reithalle und arbeitete dort mit ihm am Pinboard an den Zielen und Wünschen des Managers. Diese Methode hatte der Manager auch vorher schon angewandt. Einziger Unterschied war, dass dies diesmal in der Reithalle stattfand und jetzt ein Pferd frei in der Reithalle herumlief, immer wieder mal vorbeischaute, mal wieherte oder schnaubte, erregt herumlief oder sich entspannt hinstellte. Auch wenn dies gar nicht bewusst zur Kenntnis genommen wurde, machte dies wohl den entscheidenden Unterschied. Der Manager kam jetzt zu einer für ihn passenden Entscheidung. Diese wollte er dann auch in die Praxis umsetzen.

Eine große Chance des Pferdes als Spiegel psychischer Prozesse sehe ich darin, dass es sehr gut und sehr genau emotionale und andere unbewusste Prozesse spiegelt. Es kann als eine Art lebendes Biofeedback helfen, diese Prozesse stärker ins Bewusstsein zu rücken. Auf diese Weise kann es mithelfen, eine Art Nachholtraining emotionaler Intelligenz zu ermöglichen. Das Pferd fordert heraus, sich seinen Gefühlen und seiner Körperpräsenz zu stellen. Dies muss keinen Widerspruch zu der Entwicklung von intellektuellen Fähigkeiten darstellen, das zeigt sich im Zitat von Witter (2001) an späterer Stelle. Auch bei Goleman (1995) finden sich Begründungen der emotionalen Intelligenz als Grundlage für Verstandesleistungen und Leistungsfähigkeit in unserer Gesellschaft.

Nach Fonagy et al. sind Spiegelprozesse und die Mutter als lebendiges Biofeedback nicht nur sehr wichtig für die frühkindlichen Selbstbildungsprozesse, sondern auch für das gesamte Leben:

„Es gibt keinen Grund anzunehmen, daß die Affektspiegelung und der Einfluß, den sie auf die psychische Strukturbildung ausübt, lediglich auf die allerersten Entwicklungsphasen beschränkt bleiben. Bei der Kontingenzentdeckung handelt es sich vermutlich um einen allgegenwärtigen informationsverarbeitenden Mechanismus, der lebenslang aktiv ist, und emphatische affektspiegelnde Gesten sind für die Kommunikation zwischen Erwachsenen ebenso charakteristisch wie für Mutter- Säugling Interaktionen. Man kann die emotionale Spiegelung sogar als einen unter Umständen zentralen Mechanismus der therapeutischen Veränderung in der Kinderpsychotherapie identifizieren[...]

Es ist in der Tat verlockend zu behaupten, daß mit dem sozialen Biofeedback- Modell der Affektspiegelung ein wichtiger Vermittlungsmechanismus beschrieben wird, der dem therapeutischen Einfluß sogenannter spiegelnder Deutungen in der Psychotherapie zugrunde liegt.“ (Fonagy et al. 2004, S.206)

Über die Kommunikation auf der Körperebene ähnelt die Kommunikation mit dem Pferd der frühkindlichen Kommunikation. So können in der Arbeit mit Pferden Muster bewusst werden und frühkindliche Spiegelprozesse können nachgeholt werden.

Um die Bedeutung des genauen Attunements für die Entwicklung des Kindes besser nachvollziehbar zu machen, im folgenden ein Zitat von Dornes. In diesem bezieht er sich auf ein Beispiel von Stern aus „the interpersonal world of the infant“.²²

„Harmonie als Entwicklungsmotor

Eine Paradoxie der vollständigen Einfühlung (*communing attunement*) ist, daß sie vom Kind scheinbar nicht bemerkt wird. Keine sichtbare Veränderung im Verhalten oder Affekt signalisiert, daß es die Einstimmung wahrgenommen hat.

Beispiel: Ein neun Monate alter Junge spielt mit seinem Spielzeug. Er haut es zufrieden auf den Boden und ist schwungvoll bei der Sache. Sein Vitalitätsausdruck ist >>lebhaft<< , sein diskreter Affekt >>Freude<<. Die Mutter kommt von hinten dazu, legt ihm die Hände auf die Hüften und wackelt ihn in einem Rhythmus hin und her, der zu seinen Armbewegungen paßt. Das Kind dreht sich nicht einmal um und spielt weiter wie bisher. Instruiert man die Mutter beim nächsten Mal, ihren Rhythmus absichtlich so zu verändern, daß er ein klein wenig von dem des Kindes abweicht, so dreht sich das Kind um und blickt die Mutter erstaunt an. (Stern 1985, S.150f.)

Hieraus lassen sich verschiedene Schlußfolgerungen ziehen.

Erstens: Neun Monate alte Säuglinge verfügen über eine gutentwickelte Fähigkeit, Abweichungen im Grad des Zusammenpassens von Verhaltensweisen, die attunement ausdrücken zu bemerken. Die zweite Schlußfolgerung ist etwas spekulativer: Die Genauigkeit des Zusammenpassens ist ein Ziel in sich selbst und entwicklungsfördernd. Abweichungen werden bemerkt und unterbrechen den Fluß der Aktivität – Häufung zum Schaden der weiteren Entwicklung.[Hervorhebung H. Z.]“ (Dornes 2001, S.158)

Das genaue Attunement ist nach Dornes entwicklungsfördernd.

²² Stern, D. (1985): The Inerpersonal World of the Infant. A View from Psychoanalysis and Developmental Psychology. New York: Basic Books

Meiner Einschätzung nach sind Pferde hierin besser als wir Menschen. Ihre emotionale Präsenz, die nicht durch Gedanken gestört ist, bewirkt eine genauere Abstimmung auf den Menschen.

Asa Denk beschreibt den Prozess der Kommunikation mit dem Pferd wie folgt:

„Dieser nonverbale Dialog mit dem Pferd erinnert unser Unbewußtes an die erste befreiende Kommunikation mit der Mutter, an die ersten gelungenen Selbstwertungsversuche, an das verlorengegangene Paradies. Dazu trägt nicht nur der Dialog an sich in seiner Symbolhaftigkeit bei, sondern auch das reale Gefühl von Wärme und Getragenwerden beim Reiten.“ (Denk 1995, S.124)

Über die Bedeutung der Spiegelung durch die Pferde schreibt Von Rüst McCormick:

„Wenn wir sehen, wie unser eigenes Verhalten wiedergespiegelt wird, erlangen wir Bewußtheit.“ (von Rüst McCormick & McCormick 2000, S.98)

Von Rüst McCormick & McCormick, bringen hier das Beispiel einer intelligenten berufstätigen Frau, die zum Reiten auf ihre Ranch gekommen war und die Erfahrung gemacht hatte: „>Das Reiten auf einem Pferd hat mich um so vieles bewußter gemacht, weil es sensibel auf jede meiner Bewegungen und Gefühle reagiert.<“ (von Rüst McCormick et al.2000, S.98)

Von Rüst McCormick et al. erläutern dazu:

„Im Grunde geben uns die Pferde ein lebendes Biofeedback, weil sie unsere inneren Prozesse äußerlich sichtbar machen. Manchmal spiegeln die Pferde willkommene und vergnügliche Dinge wider, dann wünschen wir, nicht hinsehen zu müssen.“ (von Rüst McCormick & McCormick 2000, S.98)

Nach von Rüst McCormick & McCormick ist es möglich, dass Klienten sich über das Pferd ein Stück mütterliche Liebe abholen. Die Gefahr der Abhängigkeit in Bezug auf den Therapeuten sehen sie in Bezug auf das Pferd als lange nicht so groß.

Nach von Rüst McCormick et al. haben die Pferde Zugang zu unserem „wahren Wesen“ und die Fähigkeit, dieses hervorzubringen. Meiner Einschätzung nach entspricht dies dem Zugang der Pferde zu unseren wahren Gefühlen.

Sie konfrontieren uns immer wieder mit unserer zugrunde liegenden Befindlichkeit - diese kommt dann in einer Art Harmonie oder Disharmonie zu Tage. Die Beziehung und der Kontakt zu den Pferden erfordert immer wieder klarste Ausrichtung und den

Mut, der Stimme des Gefühls zu folgen, sich aus dem Alten und Bekannten herauszuwagen und etwas Neues auszuprobieren. Der Kontakt zu Pferden konfrontiert immer wieder mit tiefen Ängsten, die auf diesem Weg bewältigt werden können. Er konfrontiert auch mit realen Gefahren bei Unachtsamkeit. Der Umgang mit Pferden erfordert immer wieder, über die eigenen Grenzen hinaus zu wachsen. Das Pferd repräsentiert sowohl die körperlichen als auch die seelischen Anteile. (vgl. von Rüst McCormick et al. 2000)

Der Umgang mit den Pferden kann viel geben, er erfordert jedoch auch viel - eine erhöhte Präsenz und die Bereitschaft, sich immer wieder in Frage zu stellen und neue Wege zu gehen.(vgl. Witter 2001)

Oft begründet werden die Chancen der menschlichen Entwicklung in der Beziehung zum Pferd damit, dass das Pferd sehr viel stärker als der Mensch im Jetzt lebt und aus dem Jetzt heraus agiert. Die Fähigkeit, das Hier und Jetzt zu reflektieren, schreiben Fonagy et al. sowie Damasio als eine Qualität dem Kernselbst zu. Der Zusammenhang zwischen Kernselbst und den Emotionen wird hierbei betont. Das Fehlen der Emotionen wird als ein Indiz für eine Beeinträchtigung des Kernselbst genommen.(vgl. Fonagy et al. 2004, S.88) Hiernach würde meiner Einschätzung nach in der Arbeit mit dem Pferd am Kernselbst gearbeitet werden.

Des Weiteren werden Chancen für die Entwicklung des Menschen durch die Spiegelarbeit mit dem Pferd mit Lowen deutlich.

Für Lowen ist: „Im weitesten Sinne .. Fühlen die Wahrnehmung von Bewegung. Wenn jemand seinen Arm fünf Minuten lang absolut unbeweglich hält, wird er das Gefühl seines Arms verlieren. Er wird nicht mehr spüren, daß er einen Arm hat.“ (Lowen 1981, S.49)

„Da die Unterdrückung von Gefühlen durch chronische Muskelanspannung bewirkt wird, die den Körper ruhigstellen, kann kein Mensch ein unterdrücktes Gefühl empfinden. Er mag mit seinem Verstand wissen, daß Gefühle unterdrückt werden, aber er kann sie weder fühlen noch wahrnehmen. Ebenso ist der Charakter, der dem Körper als chronische Verspannung >>eingefleischt<< ist, im allgemeinen außerhalb der bewußten Wahrnehmung des Betreffenden.“ (Lowen 1981, S.49)

Durch die Arbeit mit dem Pferd werden eigene Haltungen, Bewegungen, Gefühle bewusst gemacht und so auch wieder veränderbar. Für Lowen hängen Selbstwahrnehmung oder Selbstgewahrsein eng mit einem lebendigen und spontan

reaktionsbereiten Zustand des Körpers zusammen. Für Lowen ist: „Das Selbst .. der Körper einschließlich des Gehirns. Es ist der Körper, der unabhängig vom Ich reagiert. Ich bin also meiner selbst am meisten gewahr, wenn ich hungrig, müde, schläfrig oder erregt bin, oder wenn ich Schmerz oder Lust empfinde. Ich bin am wenigsten meiner Selbst gewahr, wenn mein Körper unlebendig und nicht reaktionsbereit ist.“ (Lowen 1981, S.109)

Da der Umgang mit dem Pferd vom Menschen einen wachen und reaktionsbereiten Zustand braucht, erfordert die starke Präsenz des Pferdes im Jetzt vom Menschen, sehr wach zu werden für das, was gerade ist. Dies kann auf andere Gelegenheiten übertragen werden.(vgl. Witter 2001)

Zu den ersten Sachen, die ich den Leuten beibringe, gehört, wie man sich konzentriert. Ich mache ihnen klar, wie wichtig Konzentration ist, stellt John Lyons fest. Wenn man ein Pferd korrekt reiten will, muss man sich dazu die ganze Zeit über 100 % konzentrieren. Schaut man zur Uhr hoch oder wirft man einen Blick auf die andere Seite der Reitbahn, dann wird die Leistung des Pferdes innerhalb weniger Sekunden schlechter. Das Pferd fühlt, dass sich beim Menschen etwas geändert hat[Hervorhebung H. Z.][...]“ (Witter 2001, S.154)

Meiner Erfahrung nach tritt diese Feinfühligkeit des Pferdes nicht nur beim Reiten, sondern generell im Umgang mit dem Pferd auf. (Beispiele hierfür sind das Hängerverladetraining meines jungen Hengstes Kapitel 3.2. sowie Beispiele aus der Arbeit von Stefan Thies Kapitel 5.5)

Bezüglich der Anwendungsmöglichkeiten der Fähigkeit der Aufmerksamkeit nennt Witter unter anderem das Beispiel des Autofahrens.

„Die geistige Präsenz, die man im Umfeld von Pferden braucht, hat offensichtlich viele Anwendungsmöglichkeiten . Eine davon ist das Autofahren: [...] Ganz abgesehen von den Anwendungsmöglichkeiten beim Autofahren ist es auch noch allgemein eine gute Sache, wenn man seine beobachterischen Fähigkeiten schult: *Man muss die ganze Zeit wissen, was los ist*, sagt Tom Moore. *Ich bin ein sehr guter Beobachter. Auf der Ranch sehe ich sofort, wo ein Brett kaputt ist oder ein Ast vom Baum abgebrochen ist, wenn andere das noch nicht bemerkt haben.*

Diese Aufmerksamkeit ist auch eine gute Selbstverteidigung: Ich bin von Natur kein besonders guter Beobachter, gibt Dr. Robert Miller zu. Aber die Pferde haben mich wahrnehmungsfähiger gemacht. Wenn man im Umfeld von Pferden keine gute Wahrnehmung hat, holt man sich früher oder später blaue Flecken.[Hervorhebung H. Z.].“ (Witter 2001, S.143)

Meiner Erfahrung nach lässt sich dieses Erfordernis der Aufmerksamkeit im Umgang mit den Pferden auch sehr gut mit der therapeutischen Arbeit verbinden.

Über das Pferd kommt in unsere eher kognitiv betonte Welt eine Chance zur Einbeziehung und Bewusstwerdung von Emotionen, Affekten und Gefühlen und somit der rechten Gehirnhälfte und der tieferen Schichten des Gehirns.(vgl. Greiffenhagen (1991), Olbrich et al.(2003), Otterstedt (2001))

Durch einen tieferen Kontakt mit dem Körper kann es unter anderem auch zu einer besseren Traumaverarbeitung (nach Levine 1998) kommen.

Witter betont im Folgenden die Integration von Geist und Körper, die beim Reiten gefördert wird.

„Die Arbeit mit dem Pferd verlangt eine Integration von Geist und Körper, von der fast alle Eltern begeistert wären, wenn ihre Kinder sie anstreben würden: *Reiten ist eher etwas Geistiges, als etwas Körperliches*, bemerkt Adrian Arrayo, 15 Jahre alt, die seit ihrem 7. Lebensjahr reitet. *Ich muss nachdenken, was ich machen kann und herausfinden, wie ich es machen kann. Ich muss mir überlegen, das Richtige zu tun. Geistig muss man da auf alles vorbereitet sein, was nur passieren kann. Das Reiten hilft mir wirklich beim Denken.*“ (Witter 2001, S.155)

Neben dem Effekt der benötigten Aufmerksamkeit, macht Witter hier aufmerksam auf das Gleichgewicht zwischen geistigen und körperlichen Prozessen, die das Reiten erfordern. Meiner Erfahrung nach trifft dies auf den gesamten Umgang mit dem Pferd zu.

Da beim Pferd seine Zugehörigkeit als Herdentier klar vorgegeben ist, können über das Pferd eigene Bedürfnisse nach Bindung wieder gespürt werden. Bedürfnisse nach klarer Hierarchie und klarer Kommunikation werden beim Pferd deutlicher sichtbar und werden so auch vom Menschen eingefordert. Dieser kann sie so bei den Pferden wieder üben. (vgl. von Rüst McCormick et al. 2000)

Oft sind bei Menschen gesprochene Worte und nonverbale Kommunikation nicht deckungsgleich, dies hinterlässt immer wieder ein verwirrendes Gefühl bei demjenigen, mit welchem kommuniziert wurde.(nach Scheidhacker 1995)

Bei Menschen, bei denen Beziehung nur „als symbiotische Verschmelzung erlebt werden“(Scheidhacker 1995, S.44) kann und bei denen die Grenzen zwischen Ich und Du fließend sind und nicht klar abgegrenzt erlebt werden, bieten Pferde die Chance, Beziehung neu zu erleben.

„Es entsteht eine emotionale Beziehungsfalle, die durch das wiederholte und durchgängige Auseinanderklaffen der verbalen und nonverbalen Kommunikation aufrechterhalten wird und zur Fixierung in einem unreifen psychischen Entwicklungsstadium führt. Beziehung kann nur als symbiotische Verschmelzung erlebt werden, oder sie wird abgebrochen und verteufelt. Die Grenze zwischen dem Ich und dem Du ist nicht vorhanden oder aber eine undurchlässige Wand.“ (Scheidhacker 1995, S.44)

Die Beziehung zum Pferd beschreibt Scheidhacker dazu verschieden:

„Im Gegensatz dazu gibt es bei der Begegnung zwischen Mensch und Pferd diese krankmachenden Faktoren nicht, da die Kommunikation auf die nonverbale, gestische und intentionale Auseinandersetzung zentriert bleibt. Das Pferd wird zu einem Beziehungsobjekt, das durch sein unmittelbares Reagieren rückhaltlos echt bleibt. Der psychisch kranke Mensch, der innerlich gespalten ist und gelernt hat, ambivalent und mißtrauisch auf Beziehungen zuzugehen, kann in der Begegnung mit dem Tier eine heilsame Geradlinigkeit und Eindeutigkeit erfahren. Berührungen und Liebkosungen werden vom Pferd angenommen, wenn sie situativ und persönlich stimmig sind. Bei Übergriffen des Menschen auf das Pferd erfolgt Abgrenzung sofort und zwar ohne moralische Wertung.“ (Scheidhacker 1995, S.44)

Das Pferd konfrontiert uns mit der Thematik der Macht und der Ohnmacht. Pferde verführen dazu, Gewalt einzusetzen, wenn sie nicht das tun, was man von ihnen will.(vgl. Schleeauf & Richter 2003, Hempfling 1993)

„In den Reitställen werden sie [die Mädchen] dazu angehalten: „Jetzt nimm doch mal die Peitsche, setz dich durch und zeig es dem sturen Bock...“ Beim Therapeutischen Reiten hingegen sollen Mädchen dazu befähigt werden, partnerschaftlich miteinander und mit dem Pferd umzugehen und eine konstruktive Lösung für das Problem zu suchen. Diese Art von konstruktiver Problembewältigung erweitert auch die Handlungskompetenz von Mädchen in ihrem Alltag.“ (Schleeauf & Richter 2003, S.264)

„Ich denke, dass Macht und Aggression nicht zwingend miteinander verbunden sein müssen, der eigene Wille kann auch ohne Gewalt gegenüber dem Pferd durchgesetzt werden.[...] Macht gegenüber dem Pferd setzt eine Kommunikation voraus, die vergleichbar ist mit einer Art eindeutigen und Grenzen setzenden, aber auch feinsinnigem Führungsstil. Die Mädchen lernen ihre Wünsche und Bedürfnisse direkt zu äußern und durchzusetzen. Sie erlernen aber auch eine Sensibilität und Umsichtigkeit gegenüber den Möglichkeiten und Grenzen des Pferdes.

[...] Mädchen können durch das Führen und Reiten eine Macht erleben, die ihnen im gesellschaftlichen Kontext meist verwehrt bleibt bzw. die sie sich oft hart erkämpfen müssen.“ (Schleehauf & Richter 2003, S.265)

Pferde fordern eine sehr klare Abgrenzung ein und testen immer wieder, wer gerade wo steht. Sie fordern innere Größe und Präsenz.(vgl. Hempfling 1993; Parelli 1995; Welz 2002)

Wie es in den beiden Zitaten von Schleehauf & Richter beschrieben wird, ermöglichen Pferde über die Konfrontation mit der eigenen Reaktion auf Macht- oder Ohnmachtgefühle sich dieser bewusst zu werden und so das eigene Verhalten und somit schlussendlich auch Gefühle zu verändern.

Hinzu kommt, dass es dabei über das Pferd als Symbol zu außerordentlich starken inneren Bildern kommt.(vgl. Baum 1991; Scheidhacker 1995)

Meiner Einschätzung nach kann es über die Spiegelung durch das Pferd Menschen bewusst werden, dass auch andere Menschen, Gruppen etc. als Spiegel fungieren und sie auch diese Spiegelprozesse für sich nutzen können.

Zum Abschluss dieses Kapitels möchte ich einerseits anhand der Zitate von Bauer einen Hinweis auf die grundlegende Bedeutung der Spiegelprozesse für „lebende Systeme“ (Bauer 2005, S.173) und deren Entwicklung und somit auch für die absolut grundlegende Bedeutung des Spiegeln für den Menschen geben. Andererseits mit dem darauf folgenden Zitat von Lowen (1981) die Verbindung des Menschen, seiner Psyche und des Pferdes wieder herstellen.

„Spiegelung: eine Art Gravitationsgesetz lebender Systeme

Neurobiologische Resonanzphänomene, die es möglich machen, dass ein Individuum durch die Wahrnehmung eines anderen Individuums dessen inneren Zustand unwillkürlich simulieren kann, sind von überragender biologischer Bedeutung.“ (Bauer 2005, S.171/172)

„Angesichts der vielfältigen Spiegelungsphänomene, die von der DNA bis zum Menschen reichen, könnte man daran denken, Spiegelung und Resonanz als das Gravitationsgesetz lebender Systeme zu bezeichnen. >>Survival of the fittest<< ist möglicherweise nicht das einzige Leitprinzip der Evolution, sondern es wäre zu ergänzen durch ein weiteres eigenständiges biologisches Kernmotiv: die Suche nach Passung, Spiegelung und Abstimmung zwischen biologischen Systemen.“ (Bauer 2005, S.173)

„Genauso, wie sich der Mensch gegen die Natur wendet, wenn er sie unterjochen will, wendet sich auch das Ich gegen den Körper. Vermittels seiner Willensstärke zu kontrollieren und zu lenken, kann das Ich dem Körper befehlen. Der Wille entsteht durch diesen Mechanismus. Menschen sind die einzigen Lebewesen, die willkürlicher Handlungen fähig sind. Durch seinen Willen übersteigt der Mensch seine animalische Natur und erschafft Kultur, aber dabei trennt er sich von der Natur und wird krankheitsanfällig.

Diese Gefahr läßt sich verdeutlichen, wenn wir die Persönlichkeit mit einem Reiter zu Pferd vergleichen. Dabei ist das Pferd der Körper, während das Ich der Reiter ist. Wenn Reiter und Pferd im Einklang miteinander sind wie ein Cowboy und sein Roß, können sie viel erreichen und Lust erleben. Ein Reiter jedoch, der kein Gefühl für sein Pferd hat, wird es zuschanden reiten. So kann ein Ich, das keine Fühlung zum Körper hat und unter dem Druck eines Erfolgszwanges steht, den Körper bis zum Zusammenbruch treiben. Wenn ein Reiter nicht mit seinem Pferd einig ist, wird er abgeworfen. Ein Ich, das nicht mit seinem Körper einig ist, fällt auseinander.“ (Lowen 1981, S.267)

7. Resumée

Das Ergebnis meiner Arbeit in Bezug auf meine Fragestellung, ob sich in der wissenschaftlichen Literatur Hinweise zur Erklärung der grossen Wirksamkeit der Spiegelarbeit mit Pferden finden lassen, hat sich für mich positiv geklärt. Ich sehe meine Thesen zu Beginn der Arbeit durch Forschungen im Bereich der Entwicklungspsychologie und Emotionsforschung sowie im Bereich der neurobiologischen Forschung bestätigt.

Spannend war für mich, dass ich zunächst auf der Suche nach Parallelen zu der Arbeit beim Menschen auf Dornes und seine Schriften zu der frühkindlichen Entwicklung stiess. Später fand ich auch in der psychologischen Literatur oft die Verwendung des Vergleichs zwischen der Beziehung Mensch-Pferd und der Mutter-Kindbeziehung. Die Wirksamkeit der Spiegelarbeit mit den Pferden erklärt sich für mich aus der frühkindlichen Entwicklung und der Fähigkeit des Pferdes, tatsächlich und symbolisch auf einer Ebene zu agieren, die den frühkindlichen Prozessen mit den ersten Bezugspersonen sehr nahe kommen.

Mir ist bewusst, dass ich mich in der vorliegenden Arbeit vorwiegend mit den symbolischen Aspekten des Pferdes als Mutterarchetypus beschäftigt habe. Das wird allerdings der Tatsache, dass das Pferd als geschlechtsneutral und je nach Situation

männlich oder weiblich erlebt werden kann (unter anderem bei Scheidhacker 1995), nicht gerecht. Es ergab sich für mich aus der Suche nach Parallelen zwischen dem, was zwischen Pferd/Mensch passiert und dem, was zwischen Mensch /Mensch passiert (und somit aus der Parallele zu den frühkindlichen Spiegelprozessen). Für mich zeigt dies, dass voraussichtlich die frühkindlichen Spiegelprozesse nur *einen* Erklärungsmodus bieten können. Ich nehme jedoch an, dass es hier noch sehr viel mehr Ebenen gibt, auf denen das Pferd auch als Spiegel für Menschen bedeutsam sein kann. Dies wäre in Zukunft noch weiter zu untersuchen.

So wäre beispielsweise interessant eine Verbindung zwischen dem Spiegelerlebnis mit den Pferden und dem darin empfundenen Seinszustand und dem Flowerlebnis von M.Ciszentii näher zu untersuchen.

Grenzen des therapeutisch nutzbaren Einsatzes der Spiegelprozesse der Pferde sind für mich in der Arbeit mit Menschen, welche sehr viel Erfahrung mit Pferden haben, wie z.B. Freddy Knie gegeben. Er war in der Lage, Stimmungen und Gestimmtheiten in der Manege abzulegen und dem Pferd dort völlig ruhig und ausgeglichen zu begegnen.

In der Diplomarbeit vermischen sich oft die Ebenen der „reinen“ Spiegelarbeit mit Pferden mit denen von Spiegelprozessen beim Reiten und therapeutischen Reiten. Die Abgrenzung fällt schwer, da sich diese Ebenen in Bezug auf das Spiegelthema meist nicht sehr klar voneinander unterscheiden lassen. Zudem hat es für mich für den Inhalt meiner Aussage keine weitere Bedeutung hat.

Dass das Thema der Spiegelung durch das Pferd zwar oft angesprochen wird, jedoch selten gründlich bearbeitet wurde, hat sich für mich aus dem aktuellen Stand der Wissenschaft erklärt. Prozesse, welche zwischen dem Menschen und dem Pferd ablaufen, werden für mich erst über die aktuelle Emotionsforschung und die Forschung über die Spiegelneuronen wirklich nachvollziehbar.

Erklärbar wird für mich das Spiegelverhalten des Pferdes aus seiner Eigenschaft sehr feine Unterschiede von Atmung, Erregungszuständen und Muskelanspannungen wahrzunehmen und darauf zu reagieren. Und aus der bei den Körpertherapien und durch das Biofeedback untermauerten Hypothese, dass sich alle psychischen Zustände auch im Körper, in der Atmung und der Bewegung widerspiegeln.

Es wäre interessant gewesen, den Bereich der telepathischen Begegnung zwischen Mensch und Pferd in diese Diplomarbeit zu integrieren, dies hätte jedoch den

Rahmen dieser Arbeit gesprengt, da es umfassender Grundlagenforschungen in diesem Bereich bedurft hätte.

Die starke Betonung der Bedeutung der körperlichen Aspekte war für mich nicht geplant, fügte sich jedoch passend an meine praktischen Tätigkeit als Physiotherapeutin an. So wurde diese Diplomarbeit für mich zu einer Synthese meiner bisherigen beruflichen Tätigkeit als Physiotherapeutin und Hippotherapeutin und meines Psychologiestudiums.

8. Literaturliste

Argelander, H. *Das Erstinterview in der Psychotherapie*. 6.unveränd. Auflage-Primus Verl. Darmstadt: 1999

Bauer, J. *Warum ich fühle was Du fühlst*. Hoffmann und Campe Verlag, Hamburg: 2005

Baum, M. *Das Pferd als Symbol*. Fischer Taschenbuch Verlag GmbH, Frankfurt am Main: 1991

Becker, H. *Konzentrierte Bewegungstherapie*. Psychosozial- Verlag, Gießen: 1997

Bischof-Köhler: *Spiegelbild und Empathie*. Hans Huber Verlag, Bern: 1989

Boyesen, G. *Über den Körper die Seele heilen*. Kösel, München: 1987

Brockhaus. *Die Enzyklopädie in vierundzwanzig Bänden*. Zwanzigstem, überarbeitete und aktualisierte Auflage. Leipzig, Mannheim. Brockhaus. 12. Band: 1997; 15. Band: 1998; 21. Band: 1998

Cinquini F. *Mensch und Pferd*. Gerstenberg Verlag, Hildesheim: 2003

Darwin, C. *Der Ausdruck der Gemüthsbewegungen bei dem Menschen und den Thieren*. Wagner GmbH, Nördlingen: 1986 (Reprint nach der Stuttgarter Ausgabe von 1872)

Dent A. *Das Pferd. Fünftausend Jahre seiner Geschichte*. Verlag Ullstein GmbH, Berlin: 1975

Deutsches Kuratorium für Therapeutisches Reiten (DKThR)(Hrsg.): *Freiheit erfahren -Grenzen erkennen* Tagungsband der 3. Interdisziplinären Arbeitstagung des DKThR „Die Arbeit mit dem Pferd in Psychiatrie und Psychotherapie“ 12.-13. Oktober 1995 im Bezirkskrankenhaus Haar bei München: 1995

Dornes, M. *Der kompetente Säugling*. Fischer Taschenbuch Verlag GmbH, Frankfurt am Main, Mai 1993; 9. Auflage 1999 ,sowie 10. Auflage 2001

Ekman, P./ Wallace v. Friesen / Ellsworth, P. *Gesichtssprache*. Novographic, Wien: 1974 (amerikanische Originalausgabe: *Emotion in the Human Face*.Pergamon Press Inc.New York : 1972)

Ekman, P./ Davidson, R. J.: *The Nature of Emotion*.Oxford University Press, Inc., New York: 1994

Ekman, Paul: *Telling lies*. Penguin Books Canada Ltd: New York: 1985

Federspiel, K. und Herbst, V. *Die Andere Medizin*. Stiftung Warentest, Berlin: 2005

Feldenkrais M. *Der aufrechte Gang*. Insel, Frankfurt: 1968

Feldenkrais, M. *Bewußtheit durch Bewegung. Der aufrechte Gang*. Suhrkamp Taschenbuchverlag, Frankfurt am Main: 1996

Feldenkrais, M. *Der Weg zum reifen Selbst*. Jungfern Verlag, Paderborn: 1994

Ferrucci, P. *Werde was du bist*. Rowolt Taschenbuch Verlag GmbH, Reinbek bei Hamburg: 1986

Fonagy P./Gergely G./Elliot L.Jurist/ Target M.: *Affektregulierung, Mentalisierung und die Entwicklung des Selbst*. J. G. Cotta'sche Buchhandlung Nachfolger GmbH, gegr. 1659, Stuttgart: 2004
(Originalausgabe: *Affectregulation, Mentalization, and the Development of the Self* , Verlag Other Press: New York: 2002)

Fraschke, C. *Mit dem Pferd die Persönlichkeit entwickeln. Hintergründe der Bedeutung des Pferdes für den Menschen und Einordnung der Picadero-Arbeit in die Soziale Arbeit*. unveröffentl. Diplomarbeit im Fachbereich Sozialwesen der Ev. Fachhochschule Nürnberg: 1999

Freud, S. *Studienausgabe Band 3*. Frankfurt am Main: 1975

Gaylin, Willard: *Gefühle: Unsere Lebenswichtigen Signale*. Kösel, München: 1988
(amerikanische Originalausgabe: *Feelings. Our Vital Signs* Harper & Row, New York : 1979)

Greiffenhagen, S.: *Tiere als Therapie*. Droemersch Verlangsanstalt Th. Knaur Nachf., München: 1991

Goleman, D.: *Emotionale Intelligenz*. Deutscher Taschenbuch Verlag GmbH & Co. KG, München: 1995

Häcker, Hartmut (Hsg.): *Dorsch Psychologisches Wörterbuch*. Verlag Hans Huber, Bern: 1998

Hanggi, E. B. (1999). *Interocular transfer in horses (Equus caballus)*. Journal of Equine Veterinary Science, 19(8), 518-524.

Hanneder S.(Hsg.) *Mensch und Pferd- Neue Aspekte einer alten Beziehung* Band I, Förderverein Mensch und Tier e.V., Berlin: 2003

Hanneder S.(Hsg.) *Mensch und Pferd- Neue Aspekte einer alten Beziehung* Band II, Förderverein Mensch und Tier e.V., Berlin: 2003

Hauf, M. *Der Mythos der Templer*. Walter Verlag, Zürich: 1998

Hempfling, K., F.: *Die Botschaft der Pferde*. Wilhelm Goldmann Verlag München: 1998

Hempfling, K. F.: *Mit Pferden tanzen*. Stuttgart: 1993

Hinterhuber, H.: *Die Seele*. Springer-Verlag, Wien: 2001

Hollweg, W. H.: *Was verborgen ist im Menschen. Vorträge und Aufsätze zur ganzheits-medizinisch orientierten psychoanalytisch- psychosomatischen Therapie*. Cebsaurus- Verlagsgesellschaft, Pfaffenweiler :1991

Izard, C. E. : *Die Emotionen des Menschen*. Psychologie Verlags Union; Weinheim: 1999 (Originalausgabe: „Human Emotions“, Plenum Press New York 1977)

Kahle, W.: *dtv-Atlas der Anatomie: Nervensystem und Sinnesorgane*. Georg Thieme Verlag Stuttgart: 1991

Klüwer, C. *Zur Arbeit mit dem Pferd in Psychiatrie und Psychotherapie*. in: Freiheit erfahren -Grenzen erkennen -Tagungsband der 3. interdisziplinären Arbeitstagung des DKThR (Deutsches Kuratorium für Therapeutisches Reiten e.V.), Warendorf: Schnell Buch & Druck : 1995

Klüwer, C. *Zur Arbeit mit dem Pferd in Psychiatrie und Psychotherapie*. in Sonderheft des DKTh: Die Arbeit mit dem Pferd in Psychiatrie und Psychotherapie, 3. Unveränderte Auflage, Pferdesport Verlag Rolf Ehlers GmbH, Bremen: 2005

Kohut, H. *Heilung des Selbst*. Suhrkamp Verlag, Frankfurt am Main: 1979

Kohut, H. *Narzißmus*. Suhrkamp Taschenbuch Verlag, Baden-Baden: 1976

Küster, S. *Tiergestützte Therapie mit dem Medium Pferd: Einfluss der Therapie auf das Verhalten der Pferde (Equus Caballus)*. Unveröffentlichte Diplomarbeit im Fachbereich Biologie, Chemie, Pharmazie der Freien Universität Berlin: 2004

Laing, R. D. *Das geteilte Selbst*. Rowohlt Taschenbuch Verlag GmbH, Reinbek bei Hamburg: 1976

Levine, P. A. *Trauma- Heilung*. Synthesis Verlag, Essen: 1998
(amerikanische Originalausgabe: *Waking the Tiger: Healing Trauma* Northatlantik books California USA 1997)

Lind, C. & Müller, C.: *Wie Pferde ihre Menschen spiegeln*. Franckh-Kosmos Verlags GmbH & Co KG, Stuttgart: 2005

Lowen, A.: *Bio-Energetik*. Rowohlt Taschenbuch Verlag GmbH, Reinbek bei Hamburg: 1988

Lowen, A.: *Angst vor dem Leben*. Kösel-Verlag GmbH & Co, München:1981(amerikanische Originalausgabe: *Fear of Life* bei MacMillan Publishing Co., New York: 1980)

Martino, T. T.: *Tänzer auf der Weide*. Droemersch Verlagsanstalt Th. Knaur Nachf., München: 2001 (Titel der Originalausgabe: *Dancer on the Grass* Originalverlag:New Sage Press, Troutdale 1999)

Mertens, W.: *Kompendium psychoanalytischer Grundbegriffe*, Quintessenz Verlag; München: 1992

Mertens, W. & Waldvogel, B.: *Handbuch der psychoanalytischen Grundbegriffe*. Verlag W. Kohlhammer Stuttgart: 2000

Meyerhuber, S.: *Die Beziehung zum Pferd*. 2. Korrigierte Auflage der Diplomarbeit, Originalfassung im Studiengang Psychologie der Universität Bremen: 1995

Meyers *Grosses Handlexikon von A bis Z*, Lexikonredaktion des Bibliographischen Instituts, Bertelsmann Club GmbH, Gütersloh: 1990

Meyners, E.T.: *Das Bewegungsgefühl des Reiters*. Franckh- Kosmos Verlags-GmbH & Co., Stuttgart: 2003

Miller, A.: *Das Drama des begabten Kindes und die Suche nach dem wahren Selbst*. Suhrkamp Verlag, Frankfurt am Main: 1979

Mindell, A.: *Dreambody*. Laotse Press, Portland:1998

Moeller, S. *Psychotherapie mit dem Medium Pferd unter besonderer Berücksichtigung des körperorientierten Ansatzes*. Unveröffentlichte Diplomarbeit Psychologisches Institut der Freien Universität Berlin: 1995

Molcho, S.: *Körpersprache*.Goldmannverlag, München:1996

Morris, D.: *Horsewatching*. Wilhelm Heyne Verlag GmbH& Co. KG, München: 2001 (engl. sprachige Originalfassung: Ebury Press Limited, London: 1997)

Prof. Dr. Olbrich, E. & Dr. Otterstedt, C.(Hsrg.): *Menschen brauchen Tiere*. Franckh- Kosmos Verlags-GmbH & Co., Stuttgart: 2003

Dr. Otterstedt,C. *Kultur- und religionsphilosophische Gedanken zur Mensch –Tier - Beziehung* in: *Menschen brauchen Tiere*. Franckh- Kosmos Verlags-GmbH & Co., Stuttgart: 2003

Dr. Otterstedt, C.: *Tiere als therapeutische Begleiter*. Franckh- Kosmos Verlags-GmbH & Co., Stuttgart: 2001

Parelli, P.: *Natural Horse-Man-Ship*. Kierdorf Verlag, Colorado Springs: 1995

Papke, Angelika: *Das Pferd als Medium in der psychologischen Psychotherapie mit Kindern und Jugendlichen*. Inauguraldissertation zur Erlangung des Grades einer Doktorin der Philosophie am Fachbereich Erziehungswissenschaft, Psychologie und Sportwissenschaft der Freien Universität Berlin, Berlin: 1997

Petzold, H., *Psychotherapie & Körperdynamik*. Jungfermann-Verlag, Paderborn: 1971, sowie andere Ausgabe von 1981

Rai, F.: *Natürliches Reiten: die neue Schule für Freizeitreiter*. Naturbuch-Verl., Augsburg: 1996

Pietrzak, I.-M.: *Kinder mit Pferden stark machen*. Cadmos Verlag GmbH, Lüneburg: 2001

Roberts, M.: *Das Wissen der Pferde*. Verlagsgruppe Lübbe GmbH & Co. KG Bergisch Gladbach: 2002

Roberts, Monty: *Die Sprache der Pferde*. Verlagsgruppe Lübbe GmbH & Co. KG Bergisch Gladbach: 2002

Roberts, Monty: *Shy Boy*. Verlagsgruppe Lübbe GmbH & Co. KG, Bergisch Gladbach: 1998

Ross, Allen: *Wakan Tanka*. Smaragd Verlag 1992

Michaela Scheidhacker: *Psychotherapeutisches Reiten in der psychosomatischen Therapie* in: Prof. Dr. Olbrich, Erhard & Dr. Otterstedt, Carola (Hsrg.): *Menschen brauchen Tiere*, Franckh- Kosmos Verlags-GmbH & Co., Stuttgart: 2003

Scheidhacker, Michaela: *Das Pferd – reales Beziehungsobjekt und archetypisches Symbol*. in: *Freiheit erfahren -Grenzen erkennen* -Tagungsband der 3. interdisziplinären Arbeitstagung des DKThR(Deutsches Kuratorium für Therapeutisches Reiten e.V.), Schnell Buch & Druck, Warendorf: 1995

Scheidhacker, Michaela: *Psychotherapie und Reiten*. in: *Die Arbeit mit dem Pferd in Psychiatrie und Psychotherapie*, Deutsches Kuratorium für Therapeutisches Reiten e.V., Pferdesport Verlag Rolf Ehlers GmbH, Warendorf: 2005

Schleehauf, K. & Richter, U.: *Theorie und Praxis der mädchenparteilichen Arbeit mit dem Medium Pferd*. in: *Mensch und Pferd- Neue Aspekte einer alten Beziehung* Band I, Förderverein Mensch und Tier e.V., Berlin: 2003

Schleehauf, K. „*So leidenschaftlich, so richtig*“ *Die besondere Bedeutung des Pferdes für Mädchen*. Unveröffentlichte Diplomarbeit der Universität Berlin: 1993

Schönwälder, B.: *Der Umgang mit dem Pferd – eine Ressource für den alternden Menschen* In: Prof. Dr. Olbrich, Erhard & Dr. Otterstedt, Carola (Hsrg.): *Menschen brauchen Tiere*, Franckh- Kosmos Verlags-GmbH & Co., Stuttgart: 2003

Servan-Schreiber, D.: *Die neue Medizin der Emotionen*. Verlag Antje Kunstmann GmbH, München: 2004 (Französische Originalausgabe:Édition Robert Laffont, Paris 2003 Titel: Guérir le stress, l'anxiété et la dépression sans médicaments ni psychoanalyse)

Siegel, A.M.: *Einführung in die Selbstpsychologie*. W. Kohlhammer GmbH Stuttgart: 2000

Sievekling, N. & Anchor, K. N. : *Körper- Kontrolle durch „passives Wollen“ Forschungsbericht Biofeedback*. In: Psychologie Heute. Januar 1983

Stern, D. N. : *Die Lebenserfahrung des Säuglings*. Klett-Cotta, Stuttgart: 1996, sowie andere Ausgabe von 1992

Stoige, S. *Der Einsatz des Mediums Pferd in der Psychotherapie süchtiger Menschen*. Unveröffentlichte Diplomarbeit im Studiengang Psychologie Freie Universität Berlin: 1998

Swift, S.: *Reiten aus der Körpermitte*. Ch-Cham: 1995

v. d. Sode, M.-L.: *Reiten nach Feldenkrais*. Cadmos Verlag, Zwickau: 1995

von Rüst McCormick, A. & McCormick, M. D.: *Pferde als Heiler*. Econ Taschenbuch Verlag, München: 2000

Weiss, Halko: *Auf den Körper hören: Hakomi- Psychotherapie; eine praktische Einführung/* Halko Weiss; Dyrian Benz. Mit e. Einleitung von Ron Kurtz.-2. Auflage. Köselverlag. München: 1989

Welz, Heinz: *Pferdeflüstern kann jeder lernen. Die erfolgreichen Joining-Techniken Schritt für Schritt*. Franckh- Kosmos Verlags-GmbH & Co., Stuttgart: 2002

Winnicott,D.W.: *Vom Spiel zur Kreativität*. Ernst Klett Verlag, Stuttgart: 1973

Witter, Rebekah Ferran : *Horse Power*. Müller Rüschnikon Verlags AG, Cham: 2001

Prof. Zeeb, Klaus: *Wie das Pferd den Menschen spiegelt*. In: Dressur Studien. Heft 1/06 März bis Juli 2006, Hennef : 2006, 47-52