

Pferdegestützte Therapie bei Depressionen

Mensch durch Pferd

Wende Dein Gesicht der Sonne zu, dann fallen die Schatten hinter Dich!

Afrikanisches Sprichwort

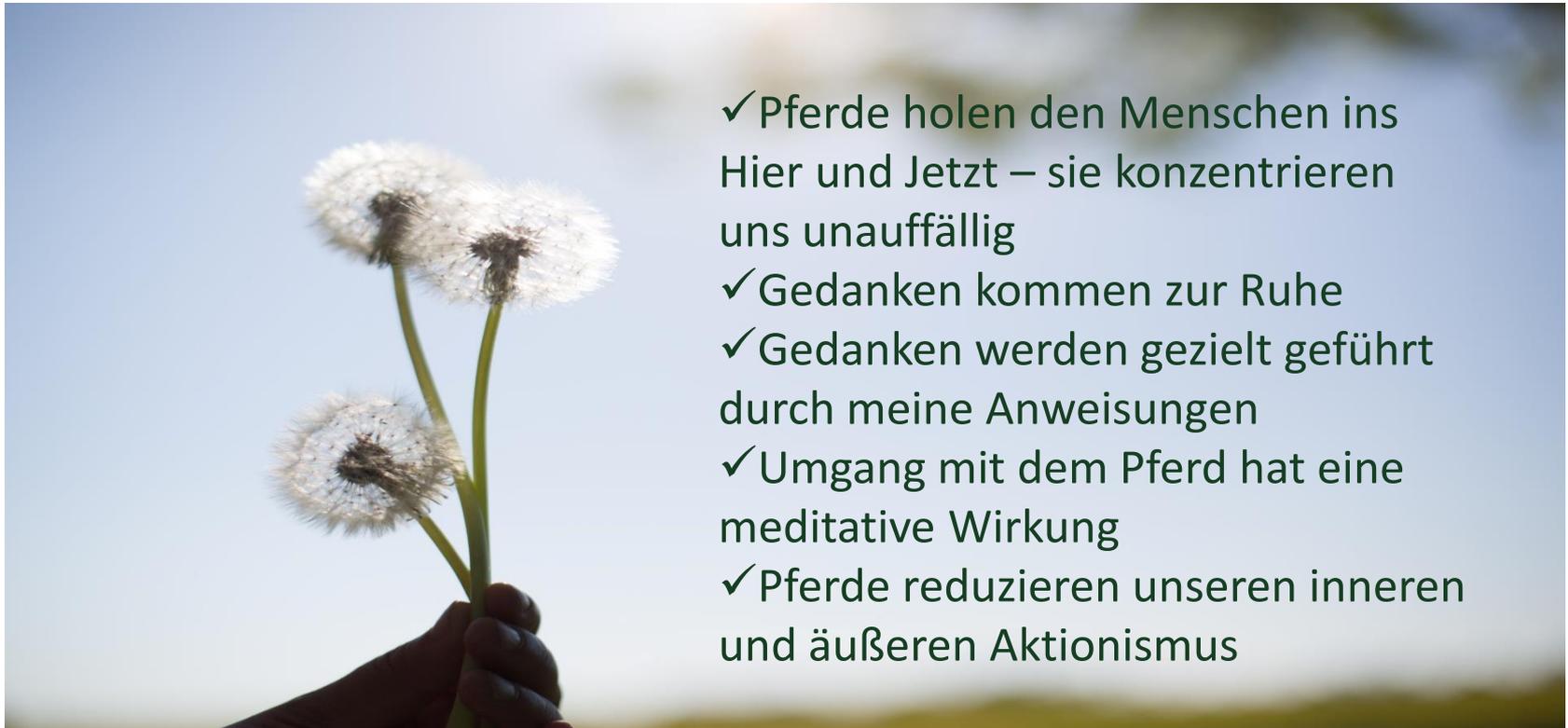


Unsere pferdegestützte Therapie...

- Bringt Ruhe in den Kopf
- erinnert an vergessene Stärken
- Öffnet die Tür zu den eigenen Ressourcen
- Stabilisiert und zentriert die Persönlichkeit
- Unterstützt den Weg zurück in die Selbstbestimmung und ins Selbstvertrauen
- Unterstützt den Prozess, Kontrolle über die Depression zu gewinnen
- Hilft, zügig innere Konflikte aufzudecken
- Holt den Betroffenen ins Fühlen der eigenen Ich Struktur
- Regt die Selbstreflektion an
- Fokussiert auf den Blick nach vorn, auf den Weg und auf die Situationslösung
- Ist absolut wertfrei und bedingungslos



Ruhe im Kopf



- ✓ Pferde holen den Menschen ins Hier und Jetzt – sie konzentrieren uns unauffällig
- ✓ Gedanken kommen zur Ruhe
- ✓ Gedanken werden gezielt geführt durch meine Anweisungen
- ✓ Umgang mit dem Pferd hat eine meditative Wirkung
- ✓ Pferde reduzieren unseren inneren und äußeren Aktionismus



Vergessene Stärken erinnern



In der Depression vergessen wir, was uns ausmacht.

Das Pferd sieht den Menschen nicht als krankes Wesen, es erkennt durch seine Natürlichkeit die Natürlichkeit des Menschen, die durch den Schleier der Depression abgedeckt ist
In der Interaktion fordert das Pferd den Menschen auf, seine natürlichen Stärken zu nutzen.



Türen zu den eigenen Fähigkeiten öffnen



- ✓ Wir arbeiten über verschiedene Führübungen, die unterschiedliche Verhaltensmuster abfordern.
- ✓ Oft agiert der Mensch intuitiv aus dem Unterbewusstsein heraus und greift automatisch auf ihm angeborene und erlernte Fähigkeiten zurück.
- ✓ Gelingt dies nicht auf Anhieb, helfe ich durch gezielte Aufgabenstellungen, diese abzurufen.
- ✓ Durch die Reaktion des Pferdes kommt sofort eine positive Rückmeldung auf den Lerneffekt.



Persönlichkeit stabilisieren und zentrieren



- ✓ Die Seele drückt sich bildlich über den Körper aus.
- ✓ Ich arbeite über die Körpersprache, balanciere diese aus und arbeite mit dem Menschen daran, aus seiner Körpermitte heraus in die Übungsabläufe zu gehen.
- ✓ Depressionen haben eine eindeutige Körpersprache, wie auch die gesunde Psyche eine eindeutige Körpersprache hat.
- ✓ Zentriere ich die Körpersprache, reagieren die Pferde mit Leichtigkeit in der Interaktion mit dem Menschen, was einen stabilisierenden Effekt hat.



Persönlichkeit stabilisieren und zentrieren



Ich achte dabei auf

- ✓ Allgemeine Körperhaltung
- ✓ Beckenhaltung
- ✓ Oberkörperhaltung
- ✓ Schulterhaltung
- ✓ Armhaltung
- ✓ Kopfhaltung
- ✓ Körperachsenstellung
- ✓ Körperschwerpunkte
- ✓ Schrittlänge
- ✓ Muskelanspannungen



Persönlichkeit stabilisieren und zentrieren



Ich achte dabei auf

- ✓ Wie steht der Mensch am Pferd
- ✓ Wie führt der Mensch das Pferd
- ✓ Wie ist die Länge der Leine
- ✓ Wie eindeutig agiert der Mensch mit dem Pferd
- ✓ Welche Position nimmt das Pferd zum Menschen ein
- ✓ Wie reagiert das Pferd auf den Menschen
- ✓ Wer führt wen durch die Übung



Selbstbestimmung und Selbstvertrauen



Ziel der Übungsabläufe mit den Pferden ist

- ✓ Sensibilisierung für die Selbstwahrnehmung
- ✓ Sensibilisierung und trainieren selbstbestimmt zu handeln
- ✓ Erkennen, wann lasse ich eine Fremdbestimmung zu und wann bin ich bei mir
- ✓ Vertrauen in die eigenen Entscheidungen fassen
- ✓ Vertrauen in die eigene Stärke aufbauen



Kontrolle über die Depression gewinnen



Überkommen den Menschen die Depressionen, ist es nicht selten, dass er dagegen ankämpfen will, sich aber machtlos fühlt

Pferde können symbolisch die Position der Depression im Übungsablauf einnehmen

Im Übungsprozess erarbeite ich mit dem Menschen, dass er im gesamten Ablauf die ranghöhere Position aufrecht erhält, und somit seine Depression gezielt führt.



Kontrolle über die Depression gewinnen



Der Blick wird darauf gerichtet

Wann bestimmt mich die Depression und welche Stärke trage ich in mir, die Kontrolle umzukehren?

Die Fähigkeit der Entschlossenheit, die Selbsterkenntnis und die Handlungsfähigkeit werden somit angesteuert und gefördert.



Innere Konflikte aufdecken



Pferde erleichtern den Zugang zur emotionalen Welt.

Besonders in der symbolischen und erlebnisorientierten Arbeit fordert das Pferd vom Menschen die gesunden Anteile ab, sodass automatisch über die Körpersprache die blockierenden inneren Konflikte in die Sichtbarkeit kommen.

Wir öffnen den Prozess des Fühlens und Wahrnehmens.



Das eigene Ich fühlen



- Was macht mich aus?
- Welchen Wert habe ich für mich und für die Gesellschaft?
- Was sind meine Bedürfnisse?
- Was trage ich an Eigenschaften in mir?
- Wie kann ich mein Selbstvertrauen wieder finden?
- Was macht mich vertrauenswürdig?
- Wie fühlt sich mein Ich an?

Unter diesen Fragestellungen durchlaufen die Menschen verschiedene Führübungen, in denen sie sofort eine positive Rückmeldung durch das Pferd erhalten.



Selbstreflektion anregen



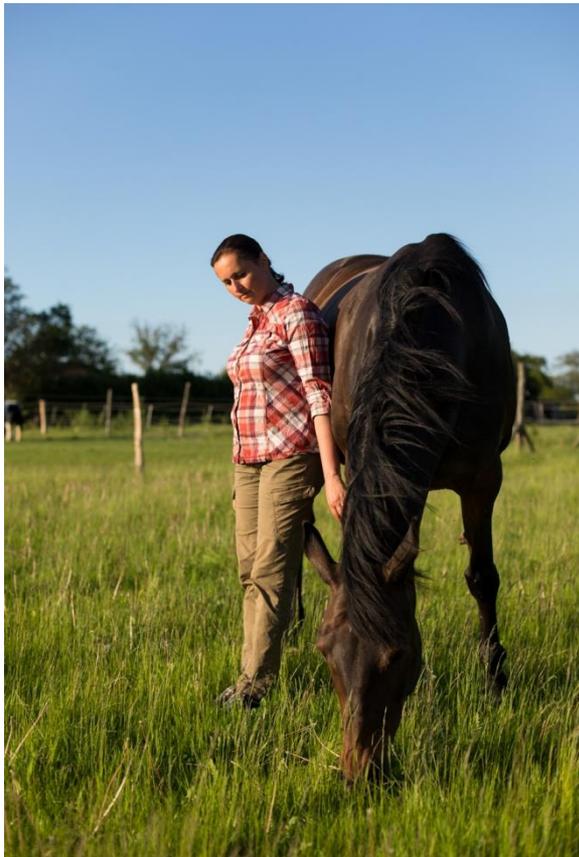
In meiner Arbeit halte ich folgende Kernfragen im Fokus:

- ✓ Wie hast Du die Führung für Dich erlebt?
- ✓ Wie hast Du Dich wahrgenommen?
- ✓ Wie hast Du das Pferd wahrgenommen?
- ✓ Was ist Dir gut gelungen?
- ✓ Was kannst Du verändern, damit es leichter wird?

Ich konzentriere den Menschen auf die Selbstwahrnehmung und auf die Wahrnehmung der positiven Erlebnisse!



Fokus nach vorn



Die Depression richtet den Betroffenen häufig auf den Fokus, dass alles negativ ist.

Also, man ist problemorientiert ausgerichtet!

Pferde verlangen danach, dass der Mensch sich auf die Situationslösung konzentriert.

Der innere Fokus darf sich darauf ausrichten, dass die Übung erfolgreich durchlaufen wird, ohne sich daran aufzuhängen, dass es mögliche Stolperstellen geben könnte.



Wertfrei & Bedingungslos



Pferde nehmen den Menschen an, wie er ist.

Ihnen ist es egal, wie man aussieht, wie man redet, was man an hat oder ob es andere Einschränkungen gibt.

Fehler sind dazu da, dass der Mensch durch sie lernt. Genau das fördern die Pferde und ermuntern den Menschen auf ihre Weise.

Diesen Prozess greife ich auf und unterstütze dabei, die „Sprache der Pferde“ zu verstehen.



Therapieablauf



Pferdegestützte Therapie ist eine ergänzende
Therapiemaßnahme

Einzel- und Gruppentherapie

Maximaler Stundenaufwand 20
Therapiestunden

Gern in direkter Abstimmung mit dem
behandelnden Haupttherapeuten, um seine
Therapie optimal im Sinne des Patienten zu
unterstützen