

Hochsensibilität in der Reittherapie



Hanna
van Laak



Hochsensibilität in der Reittherapie

Förderung des Selbstmanagements
in der Reittherapie
für hochsensible Menschen

Hanna van Laak

August 2021

Facharbeit
für die Reittherapieausbildung
bei Sana Animal



Inhaltsverzeichnis

1	Reittherapie	5
	Einleitung	5
	Klientel	6
	Förderbereiche	7
	Körperliche Ebene	7
	Geistige Ebene	8
	Seelische Ebene	8
	Soziale Ebene	9
2	Hochsensibilität.....	10
	Einleitung	10
	Ursachen	13
	Angeborene HS	13
	HS durch Traumata	14
	Schublade Sensibelchen	15
	AD(H)S und Hochsensibilität	16
3	Hochsensibilität in der Reittherapie.....	18
	Die fünf Sinne des Pferdes	18
	Berührung und Bewegung	20
	Selbstmanagement	21
	Ziele	21
	Managementstile	22
	Selbstmanagement in drei Schritten.....	23
	Selbstakzeptanz und Achtsamkeit.....	23
	Selbsteinschätzung und Selbstregulation	24
	Eigene Grenzen erweitern.....	27
	Fazit	28
4	Quellenverzeichnis.....	29

1 Reittherapie

*„Pferde lernen ständig über uns;
meistens auch dann,
wenn wir ihnen grade nichts
beibringen möchten!“*

Ifrit Kiselmann

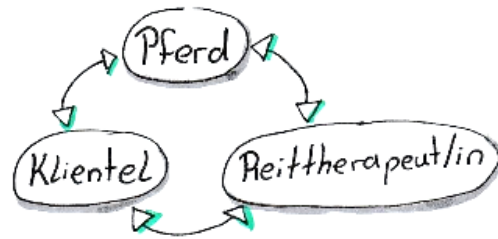
Einleitung

Die Reittherapie gibt Kindern und Erwachsenen die Möglichkeit eigene Potentiale durch die Begleitung eines treuen Pferdes zu aktivieren, zu entfalten und zu stabilisieren.

Bei dieser Therapieform ist das Besondere die Begegnung und Kommunikation mit dem Pferd in einer natürlichen Umgebung. Das Pferd geht vorbehaltlos auf jeden Menschen zu und schenkt ihm bedingungslose Akzeptanz und Zuneigung. Zudem ist das Pferd das einzige Tier, welches durch seinen Gang 110 mehrdimensionale Schwingungsimpulse pro Minute an den Bewegungsapparat und das Nervensystem der Klientel überträgt, wodurch eine körperliche Förderung der Klientel bewirkt wird. Somit wirkt die Reittherapie auf der körperlichen, der geistigen (kognitiven), der seelischen (psychischen) und sozialen Ebene.

Im Rahmen der Reittherapie wird mit, an und auf dem Pferd gearbeitet. Dazu gehört beispielsweise das Pferd auf der Weide zu beobachten, es von der Weide zu holen, zu putzen und zu versorgen. Es sind Arbeiten vom Boden aus möglich, bei welchen das Klientel das Pferd beobachtet, wobei automatisch eine Kommunikation zwischen Klientel und Pferd entsteht. Auch das Führen des Pferdes und das gemeinsame Bewältigen von Aufgaben können Teil der Reittherapie sein.

Das Beziehungsdreieck zwischen Klientel, Pferd und Reittherapeut/in bietet besondere Qualitäten.



Das Pferd ist in der Reittherapie ein gleichbleibender Co-Therapeut und stellt für das Klientel meistens eine große Motivation dar, weshalb ein sehr förderlicher Rahmen für eine Therapie geschaffen wird. Besonders für Menschen, die negative Erfahrungen mit Menschen gemacht haben, ergibt sich ein großes Potential, da sie über ein Tier mit dem Menschen (Reittherapeut/in) kommunizieren können. Der/die Reittherapeut/in unterstützt die Klientel und das Pferd bei der Kontaktaufnahme und dem Beziehungsaufbau. Zudem kann der/die Reittherapeut/in die Klientel – Pferd – Beziehung beobachten und Erkenntnisse über Verhaltensweisen der Klientel mit in das therapeutische Gespräch einfließen lassen. Für das Verhältnis zwischen Reittherapeut/in und Pferd ist eine vertrauensvolle Partnerschaft unabdingbar, um einen klaren, sicheren und entwicklungsfördernden Rahmen zu bieten.

In der Reittherapie wird der Fokus auf die positiven Eigenschaften der Klientel gelegt. Das Ziel liegt darin, die Klientel zu bestärken und das Leben lebenswerter zu machen, wozu es wichtig ist positive Erlebnisse zu wiederholen und zu fördern. Natürlich können über gemachte Fehler oder zu Schwierigkeiten neigende Charakterzüge gesprochen werden. Grundlegend ist wichtig der Klientel zu vermitteln, dass es so akzeptiert wird wie es ist, auch wenn es Bereiche gibt, in denen eine Förderung oder Entwicklung zur Steigerung der Lebensqualität sinnvoll ist.

Klientel

Die Reittherapie bietet unterschiedlichsten Menschen die Möglichkeit zur Entwicklung aufgrund der verschiedenen Förderebenen. Im Folgenden werden einzelne Störungen, bzw. Persönlichkeitsmerkmale genannt, die in der Reittherapie betrachtet werden können. Dies spiegelt jedoch nur einen Anteil der Klientel wider. Es ist immer sinnvoll, das reittherapeutische Fachpersonal anzusprechen, um die Möglichkeiten einer Reittherapie zu klären. In dieser Arbeit wird ab Seite 10 die Klientel der „hochsensiblen Menschen“ genauer betrachtet.

Klientel mit einer Störung des Sozialverhaltens haben die Möglichkeit über eine konstante Arbeit mit dem Pferd wieder Vertrauen und Respekt aufzubauen, da dies zu einem Pferd oftmals leichter fällt als zu einem Menschen. Ein Pferd ist immer ehrlich, wertet nicht und reagiert sofort auf Verhaltensweisen der Klientel. Durch diese direkte Reaktion ermöglicht das Pferd

der Klientel zusätzlich sich in der Selbst- und Fremdwahrnehmung zu üben. Soziale Verhaltensmuster können erlernt werden und dabei helfen einen Umgang mit Lob, Kritik und Misserfolg zu finden oder auch neue Wege der Konfliktlösung aufbringen.

Menschen mit körperlichen Behinderungen können, in Abhängigkeit von der jeweiligen Behinderung, ihre körperliche Mobilität verbessern oder aufrechterhalten. Ihre Lebensfreude und ihr Gefühl von Stärke werden gefördert, da sie ein so großes Tier führen können und dieses ihnen folgt oder weil sie sich auf dem Pferderücken so groß und leicht fühlen.

Ebenfalls können Bindungsstörungen durch den Beziehungsaufbau zum Pferd, welches einen beständigen und gleichbleibenden Partner verkörpert, bearbeitet werden. Bei der Therapie kann die Klientel erfahren, Nähe und Geborgenheit zuzulassen und zu erleben.

Klientel mit geistiger Behinderung kann in verschiedenen Bereichen unterstützt werden, wie bei der Entwicklung und Bewältigung des Alltags, der Steigerung der Konzentration oder der Unterstützung der Lernfähigkeit.

In der Reittherapie können zudem Menschen mit psychischen Erkrankungen, wie zum Beispiel Schizophrenie, Depressionen, eine Anpassungsstörung oder Magersucht unterstützt werden.

Es ist wichtig bei jedem Menschen individuell zu schauen, ob eine Reittherapie hilfreich ist und ob sie allein zur Förderung des Wohlbefindens ausreicht oder ob sie in Kombination mit einer weiteren Fördermöglichkeit die gewünschten Ziele erbringt.

Förderbereiche

Zuvor wurden bei der Beschreibung der Klientel der Reittherapie bereits einige Förderbereiche genannt. Übergreifend zeigen sich die Wirkungen auf körperlicher, geistiger (kognitiver), seelischer (psychischer) und sozialer Ebene.

Körperliche Ebene

Die körperlichen Wirkungen der Reittherapie erstrecken sich über die Herzkreislauffunktionen, wo nachweislich der Blutdruck und die Herzfrequenz sinkt und sich der Kreislauf stabilisiert, sowie auf das Nervensystem. Im Nervensystem kann die Ausschüttung von Botenstoffen gefördert oder gehemmt werden, wie beispielsweise die von Endorphinen, welche sich auf die Stimmung und die Schmerzwahrnehmung der Klientel auswirken kann. Somit kann die Reittherapie eine Schmerzlinderung bewirken. Hinzu kommt die Wirkung auf den Bewegungsapparat, welche sich hauptsächlich aus der Übertragung der Bewegung des Pferdes auf die reitende Klientel ergibt. Der menschliche Gang ähnelt der Bewegungsqualität des Pferdes sehr und es ist das einzige Tier, welches diese Impulsübertragung auf den Reiter ermöglicht: Diese mehrdimensionalen Schwingungsimpulse werden durch eine hoch-tief, vor-zurück und seit-seit

Bewegung an den auf der Mittelpositur, d. h. mittig auf dem Pferderücken, sitzenden Reiter übertragen. Beim Reiten in der Gangart Schritt werden an das Gehirn der Klientel die gleichen Nervenimpulse gesendet, wie wenn er/sie selbstständig gehen würde. In der höheren Gangart, Trab, entsprechen die Impulse einem laufenden Menschen. Ihre Wirkung zeigt sich in der Lockerung von Verkrampfungen und dem Aufbau der Muskulatur der Extremitäten und des Rumpfes der Klientel. Hierdurch verbessert sich mit der Zeit die Körperhaltung und die Balance, was zu einer besseren Atmung führt und dann das seelische Wohlbefinden fördert. Die Bewegung mit und auf dem Pferd verbessert zudem die Grob- und Feinmotorik, sowie die Körperwahrnehmung. Eine verbesserte Körperwahrnehmung ermöglicht ein besseres Erkennen der eigenen Bedürfnisse und unterstützt damit die seelische Entwicklung. Die Klientel kann außerdem die Möglichkeiten und Fähigkeiten des eigenen Körpers erkunden. Besonders Menschen mit körperlichen oder geistigen Einschränkungen werden oftmals überbehütet, wodurch ihnen die Möglichkeit des Ausprobierens und Erlernens verwehrt bleibt.

Geistige Ebene

Auf der geistigen Ebene ist eine Erhöhung der Konzentration und der Aufmerksamkeit möglich, da das Pferd diese durch seine absolute Präsenz, da es immer im Hier und Jetzt ist, fordert. Das Pferd zeigt dem Menschen direkt, wenn dieser mit seiner Aufmerksamkeit abschweift, indem es frisst oder zum Beispiel weg geht. Folglich ist von der Klientel und auch besonders von dem/der Reittherapeut/in ein hohes Maß an Aufmerksamkeit gefordert. Durch die Arbeit am Pferd wird zudem das Organisations- und Transfervermögen gesteigert. Bei Übungen wird spielerisch bereits gelerntes mit eingebunden und auf neue Aufgaben übertragen. Durch das natürliche Umfeld, welches durch das Pferd mit viel Spaß verknüpft ist, gelingt es der Klientel einfacher, Gelerntes abzuspeichern. Es ist möglich die Sprachfähigkeit, das mathematische Verständnis und vieles mehr zu verbessern. Wenn die Klientel zusätzlich beim Erlernen einer neuen Fähigkeit auf dem Pferd sitzt, werden die rechte und linke Gehirnhälfte durch die 110 Schwingungsimpulse gleichmäßig stimuliert, wodurch der Lernerfolg positiv gefördert wird. Hinzu kommt eine Verbesserung der Raum- und Lagewahrnehmung.

Seelische Ebene

Durch die bedingungslose Akzeptanz und Zuneigung des Pferdes erfährt die Klientel Bestätigung und eine Stabilisierung der eigenen Befindlichkeit. Diese Bestätigung fördert ein positives Selbstbild, das Selbstwertgefühl und das Selbstbewusstsein. Das Pferd wertet nicht, was in unserer Gesellschaft einen besonderen und seltenen Ort für die Begegnung mit dem eigenen Selbst möglich macht. Wer bin ich, wenn mich niemand verändern möchte? Was möchte ich, wenn ich frei entscheiden kann? Was sind meine Fähigkeiten? In der Reittherapie werden

insbesondere vorhandene Fähigkeiten gefördert und unterstützt und die Klientel in ihrem „So-sein“ bestärkt, um ihr zu mehr Selbstwirksamkeit und Kontrolle über ihr eigenes Leben zu verhelfen. Der wiederholte Ablauf von Übungen in einem sicheren Rahmen fördert das Gefühl von Sicherheit und kann Ängste abbauen. In diesen Übungen kann eine Änderung der Wahrnehmung und Interpretation von zuvor belastenden Ereignissen geübt werden und somit neue Bewältigungstechniken und eine bessere Selbstregulation entstehen. Das neue Verständnis über sich selbst und die individuell erlernten Techniken fördern die Stressreduktion und bringen Beruhigung und Entspannung in das Leben der Klientel. Aufgrund dieses weiten Wirkungsspektrums hat die Reittherapie auch eine antidepressive Wirkung. Sie ist ein Ort für Freude und Spaß, für körperliche Nähe und Zärtlichkeit, für emotionale Offenheit und stilles Zuhören, für Trost und Ermutigung und für Entspannung und Aktivität.

Soziale Ebene

Der direkte Kontakt zum Pferd hilft gegen das Gefühl von Einsamkeit und Isolation. Das Pferd hat keine Berührungängste, wenn es sich in einem für sich sicheren Umfeld befindet, wodurch die Kontaktaufnahme zwischen Klientel und Pferd leichter ist. Nach zwischenmenschlichen Schwierigkeiten ist es für die Klientel oftmals einfacher erst in Kontakt mit einem wertfreien und konstanten Tier zu treten und dabei indirekt in zwischenmenschliche Interaktion in der Gegenwart des Tieres zu kommen. Es ist einfacher einem Pferd seine Geheimnisse zu erzählen und dabei ein stilles Zuhören und Hütung des Geheimnisses zu erfahren.

2 Hochsensibilität

„Ich bin trotz allen Muts ein Sensibelchen.“

Pumbaa aus König der Löwen

Einleitung

Wie bei allen Persönlichkeitseigenschaften sind manche Menschen sensibler und manche weniger. Hier wird auf die hochsensible Person (Abkürzung: HSP, engl. Highly Sensitive Person) eingegangen, was sie ausmacht und ab Seite 18 welche Möglichkeiten für sie in der Reittherapie stecken.

Die HSP erstrecken sich über eine große Bandbreite und haben sehr unterschiedliche Ausrichtungen ihrer Sensibilität. Sie haben gemeinsam, dass sie Reize intensiver wahrnehmen und diese möglicherweise anders verarbeiten. Dieses Persönlichkeitsmerkmal ist bei 15-20% der Menschheit vertreten. Dies scheint auf den ersten Blick eine große Menge der Menschheit zu sein – und das ist es auch. Allerdings ist es in unserer Leistungsgesellschaft schwer die eigene Sensibilität auszuleben, weshalb viele HSP sich sehr bemühen, sich der Gesellschaft anzupassen. Hinzu kommt, dass 70% der HSP zwar introvertiert sind, wie man sich vielleicht typischer Weise ein „Sensibelchen“ vorstellt, aber auch 30% extrovertiert leben und auf den ersten Blick nicht als HSP zu erkennen sind.

Hochsensibilität lässt sich besonders schön am Modell des Stresstoleranzfensters beschreiben.

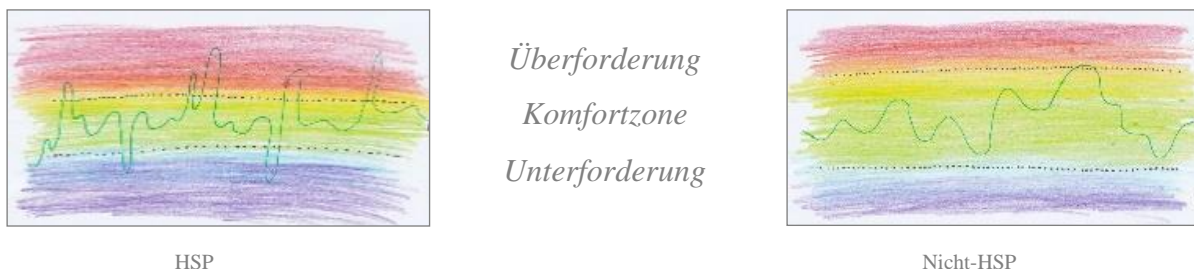


Abbildung 1: Modell des Stresstoleranzfensters

Jeder Mensch kennt sie, die eigene Komfortzone. In ihr fühlen wir uns wohl. In dieser Zone kommen genauso viele Informationen in unser System, wie wir verarbeiten können. Kommen weniger Informationen, ist unser System unterfordert, langweilt sich und erstarrt womöglich. Auf der anderen Seite kann unser System aber auch übererregt werden, in dem so viele

Informationen auf uns einwirken, dass wir sie nicht mehr gehandelt bekommen, sodass wir in den Kampf- oder Fluchtmodus übergehen.

Die Ausdehnung der Komfortzone ist bei jedem Menschen unterschiedlich. Bei den HSP zeigt sich bei diesem Model (Abbildung 1) ein schmaleres Stresstoleranzfenster, welches sich durch die besonders intensiven und vielen Impulse ergibt, die das Nervensystem einer HSP wahrnimmt. HSP müssen aber nicht immer ein schmales Stresstoleranzfenster haben, wo sie ständig zwischen Unter- und Übererregung hin und her schwanken. Durch die Fähigkeit der Selbstregulation (mehr dazu im Kapitel „Hochsensibilität in der Reittherapie – Selbstmanagement“) haben HSP, wie auch Nicht-HSP, die Möglichkeit ihre Komfortzone auszudehnen und besser mit Über- und Unterforderung umzugehen.

Was ist es nun, das alles auf eine HSP einwirkt? Woher kommen all diese Impulse? Es ist die Innen- und Außenwelt mit all ihren Nuancen, Details und Feinheiten. Alle Menschen können sie wahrnehmen, jedoch ist es Nicht-HSP oftmals nicht bewusst. Bestimmte bewusstseinsverändernde Mittel können bei Nicht-HSP eine ähnliche Wirkung haben, da sie die Wahrnehmungsschwelle heruntersinken lassen und mehr Impulse an das menschliche System herantragen.

Die Sinneswahrnehmung bei HSP ist sehr ausgeprägt, wobei die meisten HSP Schwerpunkte in ihrer Sensibilität haben. Betrachten wir das Hören. HSP spüren die körperliche Belastung, welche durch eine permanente Geräuschquelle, wie eine gut befahrene Straße, ausgehen und können sich auch schlechter daran gewöhnen. Dafür muss es nicht mal eine stark befahrene Straße oder gar eine Autobahn sein. Auch Arbeitsräume in Universitäten oder Großraumbüros weisen oft viele Geräuschquellen auf. Das Klicken der Maus, das Tippen der Tastatur, das Radio in der Ecke, leise Gespräche, eine Kaffeemaschine. Für einen HSP kann es schwierig sein, sich da noch auf die Arbeit zu konzentrieren, weil er/sie auch alle anderen Reize verarbeiten muss. Jedoch ist es auch als HSP möglich einen Umgang damit zu finden (mehr dazu im Kapitel „Hochsensibilität in der Reittherapie – Selbstmanagement“). Die Hochsensibilität ist aber nicht nur eine Belastung. HSP können in der Musik viele verschiedene Nuancen heraushören, was ihre Kreativität aufleben lässt. Viele HSP spielen Instrumente, produzieren Musik oder sind leidenschaftliche Musikzuhörer. Zudem bezeichnen sich 81% der HSP als gute Zuhörer. Ein russischer Physiologe, Iwan Pawlow, machte mit Menschen Versuche zu ihrer Belastbarkeit unter Lärm.

Er teste, wie hoch die Anzahl der Menschen ist, die bei einer bestimmten Lautstärke (in Dezibel gemessen) ihre Grenze der Belastbarkeit erreichen. Nach Iwan Pawlow, ist die Grenze dort, wo sich ein Mensch durch Überstimulation völlig verschließt (transmarginale Hemmung). Es zeigt

sich ein deutlicher Unterschied in der Belastbarkeit der Menschen. 15% der Menschen reagierten empfindlicher auf die Lautstärke und haben die Grenze ihrer Belastbarkeit früher erreicht als die restlichen 85%.

Ein weiterer Sinn – der Geruchssinn. Auch hier gibt es wieder die zwei Seiten - so kann der bezaubernde Geruch einer Blume einen gesamten Tag verschönern oder ein unangenehmes Parfüm einer Person im Restaurant das Essen verderben. Viele Köche haben eine hohe Sensibilität ihres Geschmacksinnes, sodass sie die kleinsten Feinheiten der Gewürze wahrnehmen können.

Die feine Wahrnehmung von optischen Eindrücken zeigt sich durch ein ausgeprägtes Farbgefühl und beispielsweise dem Schattenspiel von Pflanzen, dem Funkeln eines Tautropfens, dem Wolkenspiel und all den kleinen Dingen, die uns im Alltag begegnen.

Der Tastsinn nimmt über unser größtes Organ, die Haut, besonders viele Reize auf. HSP haben oftmals eine sehr differenzierte Temperaturwahrnehmung und einem großen Anteil ist schnell zu warm oder zu kalt und häufig ist ein erhöhtes Schmerzempfinden vorhanden.

92% der HSP sagen von sich, dass sie durch die Stimmung anderer Menschen stark beeinflusst werden, was besonders daran liegt, dass sie die Stimmungen der Menschen schnell und in vielen Nuancen wahrnehmen können. Ihre optische Sensibilität ermöglicht es ihnen kleine Veränderungen in der Mimik und Körperhaltung des Gegenübers zu erkennen. Sie nehmen Verzögerungen und Schwankungen der Stimme wahr. Die HSP interpretieren diese subtilen Gesten meist instinktiv und müssen eher nicht aktiv darüber nachdenken. So haben HSP meistens direkt ein Gefühl für die Stimmung der Menschen, wenn sie einen Raum betreten.

Aufgrund dieser Menge an Reizen brauchen HSP viel Schlaf und/oder Ruhephasen, um sich zu regenerieren, Informationen zu verarbeiten und neue Energie zu tanken.

HSP sind aufgrund ihrer lebhaften und bildreichen Vorstellungskraft oft in planerisch-gestalterischen, kreativen und künstlerischen Bereichen anzutreffen. Sie denken in größeren Zusammenhängen und setzen oft automatisch Dinge in systematische Zusammenhänge, weshalb sie eine ausgeprägte Intuition haben. Intuition bedeutet, dass Entscheidungen unbewusst, ohne Reflexion aus dem Bauch heraus getroffen werden, wofür das Erfassen und Verarbeiten eines komplexen Sachzusammenhangs notwendig wäre.

Es lassen sich viele Eigenschaften benennen, die bei HSP gehäuft auftreten. Ein großer Gerechtigkeitssinn, Fehlersensibilität bei sich und anderen, was oft zu Perfektionismus führt, vielschichtige Gedankenwelten, bei denen sie bei sich selbst mehrere parallele Gedankenstränge wahrnehmen und innere Dialoge oft bewusst als Konferenz der verschiedenen

Persönlichkeitsanteile stattfinden (mehr dazu im Kapitel „Hochsensibilität in der Reittherapie – Selbstmanagement“). 85% der HSP sind sehr schreckhaft.

Starke Gefühlswelten in alle Richtungen von tieftraurig, über sehr berührt, ängstlich, freudig und glücklich, deren Wechsel innerhalb von Sekunden stattfinden kann. Eine Neigung zur tiefen Reflexion, dem Sinnieren, dem Nachspüren von Zusammenhängen und zum Philosophieren. Diese Neigung führt oft zur Entscheidungslangsamkeit. 80% der HSP haben Phasen von Weltschmerz. Der Körper der HSP hat ein ausgeprägtes Frühwarnsystem. Sie haben häufig Probleme mit Veränderungen. Ein einseitiges Verbundenheitsgefühl - die HSP fühlt sich stärker mit ihrem Gegenüber verbunden als das Gegenüber zu ihr.

Es wird deutlich, dass HSP sehr unterschiedlich sein können, aber sie haben einen großen gemeinsamen Nenner - eine große Informationsflut auf ihr Nervensystem.

Ursachen

Die Hochsensibilität (HS) wird, ausgelöst durch die Veröffentlichung des Buches „The Highly Sensitive Person: How to Thrive When the World Overwhelms You“ von Elain N. Aron (1996) (auf Deutsch: Sind Sie hochsensibel? Wie Sie Ihre Empfindsamkeit erkennen, verstehen und nutzen), erst seit den 90er Jahren genauer betrachtet und erforscht. Aufgrund dessen ist die Forschung in diesem Gebiet noch sehr jung und die Hochsensibilität ein umstrittenes Thema, da es keine festen und objektiven Kriterien gibt, an welchen man die Hochsensibilität messen kann. Die Fähigkeit zu dieser hohen Sensibilität kann genetisch veranlagt sein, sich durch ein Traumata aufbauen oder oftmals durch eine Mischung dieser beiden Ursachen entstehen.

Angeborene HS

Die genetisch veranlagte Hochsensibilität wurde von Jerome Kagan, ein Psychologe der Universität Harvard untersucht. Allerdings nannte er die hochsensiblen Säuglinge „gehemmte Kinder“. Bei seiner Studie wurden die Säuglingen Reizen ausgesetzt und deren Reaktion beobachtet. 20% der Säuglinge zeigten eine besonders starke Reaktion durch Zappeln und Weinen und entwickelten sich, im Vergleich zu den anderen Säuglingen, vorsichtiger, daher nannte er sie gehemmte Kinder. Diese Studie zeigt, dass bereits in der frühen Entwicklung Unterschiede in der Sensibilität zu erkennen sind. Jedoch ist zu bedenken, dass auch diese Kinder Traumata während der Schwangerschaft und/oder Geburt erfahren haben können, welche sie ebenfalls mitprägen.

Frühe Forschungen gehen davon aus, dass HSP eine hohe Konzentration an Noradrenalin im Gehirn haben. Noradrenalin ist ein Neurotransmitter, welcher zur Übertragung einer Stimulation über die Nervenbahnen dient. Bei HSP treten bei dieser Übertragung nur geringe

Informationsverluste auf. Hinzu kommen schwächere Filter in der Wahrnehmung, wodurch überdurchschnittlich viele Impulse aus der Außen- und Innenwelt auf den HSP einwirken und somit der cerebrale Cortex der HSP erregter ist. Der cerebrale Cortex dient dem Menschen zur Sinnesverarbeitung. Hinzukommt, dass die thalamischen Strukturen bewirken, dass viele der Reize als wichtig eingestuft werden, wodurch ein HSP mehr Informationen eingehender verarbeiten muss. Die thalamische Struktur (Thalamus) ist ein Kerngebiet des Zwischenhirns und dient als Sammelstelle aller Sinneseindrücke, ausgenommen dem Geruchsinn. Den Thalamus kann man sich als „Tor zum Bewusstsein“ vorstellen. Alle Informationen, die durch dieses Tor gehen, werden uns bewusst. Nicht-HSP nehmen auch viele Reize auf, allerdings durchschreiten bei ihnen weniger das „Tor zum Bewusstsein“ und müssen nicht aktiv verarbeitet werden.

Durch den aktuellen Stand der Forschung ist es nicht möglich eine angeborene Hochsensibilität anhand der DNA oder anderen objektiven Kriterien festzustellen. Folgende Eigenschaften können eine genetisch festgelegte Hochsensibilität bekräftigen: emotionale Präsenz, Viel-Schläfer, Verbindungssuchende, ein sehr gutes Erlebnisgedächtnis, „echte“ Empathie, gutes Körpergefühl, geringe bis keine Verwendung von Drogen und Medikamenten, bei Wut eher in Abgrenzung gehend und tiefe Verbindungen liebend.

HS durch Traumata

Bei dieser Herkunft der Hochsensibilität, die durch ein Trauma entsteht, spricht man von Hypervigilanz. Hypervigilanz bedeutet erhöhte Wachsamkeit. Ein Trauma (griech.: Wunde) entsteht durch ein Ereignis, das der Mensch nicht verarbeiten konnte und Körper, Geist und/oder Seele noch langanhaltend negativ beeinflusst. Wir betrachten hier zwei verschiedene Traumata: das Schocktrauma und das Entwicklungstrauma (Komplext trauma).

Das Schocktrauma entsteht durch eine einzelne, abgetrennte, negative Situation, die das Gehirn abspeichert und als so schlimm einstuft, dass der Mensch zukünftig versucht die Wiederholung dieser Situation zu vermeiden. Welche Situation für einen Menschen traumatisierend ist und welche nicht, ist von Mensch zu Mensch unterschiedlich. Traumatisierende Situationen können ein Unfall, ob involviert oder beobachtend, eine Arzt diagnose, Gewalteinwirkung, eine Naturkatastrophe oder zum Beispiel ein Todesfall sein. Ein Schocktrauma kann somit innere Wachheit, Unruhe, Anspannung und eine erhöhte Reaktion auf Sinnesreize auslösen. Diese körperliche Reaktion dient dem Eigenschutz, um eine mögliche traumatisierende Situation frühzeitig zu erkennen und reagieren zu können. Hierbei geht es viel um Kontrolle, darum die Kontrolle über das eigene Erleben und den eigenen Körper zu haben. Nach der Verarbeitung eines Schocktraumas erlangt der Mensch sein ursprüngliches Erregungs- und Sinneswahrnehmungsniveau zurück.

Bei dem Entwicklungstrauma hingegen wird Körper, Geist und/oder Seele durch den langanhaltenden toxischen Stress und/oder wiederholter Überforderungen belastet. Dieses Trauma entsteht oft in der Kindheit, wenn das Kind noch keine Bewältigungsmechanismen gelernt hat, durch die Erziehung und die Bezugspersonen, wie beispielsweise durch eine schwierige Schwangerschaft, Überbehütung, Verwahrlosung, fehlendes Spiegeln des kindlichen Verhaltens (Gefühle und Wahrnehmung), fehlender körperlicher Kontakt, ein zwanghaftes Umfeld und psychische und physische Gewalt. Neue Forschungen zeigen, dass das emotionale Gedächtnis eines Fötus bereits den Stress, welchen die schwangere Mutter erlebt, abspeichern und ihre Entwicklung prägen. Ein Entwicklungstrauma kann großen Einfluss auf die Persönlichkeitsentwicklung haben, da oft die Bereiche Selbstwertgefühl, Lebensfreude und das Selbstbild negativ belastet sind.

Sehr viele Menschen haben ein unterschiedlich stark ausgeprägtes Entwicklungstrauma. Es ist nicht möglich klar zu differenzieren, ob ein Mensch genetisch veranlagte Hochsensibilität hat, oder ob es sich um Hypervigilanz (HS durch Traumata) handelt. Hier verschwimmen die Grenzen. HSP sind zudem anfälliger für psychoemotionale Verletzungen und hochsensible Kinder brauchen mehr Begleitung, um sich psychisch und emotional gut zu entwickeln. Bei hochsensiblen Kindern und nicht hochsensiblen Eltern, welche die HS nicht erkennen, kann es schnell zum fehlenden Spiegeln der kindlichen Gefühle und zu fehlendem Verständnis kommen.

Schublade Sensibelchen

Hochsensibilität ist eine Schublade. Schubladen sind nicht gut oder schlecht. Wichtiger ist: Ist die Schublade der Hochsensibilität hilfreich für die HSP?

Viele HSP fühlen sich einen Großteil ihres Lebens missverstanden und falsch. Ihr Umfeld kann beispielsweise die starke Reaktion auf vermeintlich kleine Situationen nicht verstehen. „Stell dich nicht so an!“, „Das schaffst du schon!“, „Das ist doch nicht zu viel verlangt!“ Aber irgendwie ist es doch zu viel, obwohl andere die Situationen meistern könnten. „Dann muss etwas an mir falsch sein!“, ein Gedanke vieler HSP. Wenn einer HSP dann die Schublade der Hochsensibilität begegnet, in welcher sich 15-20% der Menschen befinden, kann das sehr erleichternd sein. Die Schublade kann zum Kennenlernen des eigenen Selbst verhelfen, indem die HSP sich den Raum gibt zu erkennen, dass sie bestimmte Bedürfnisse und Fähigkeiten hat. Und dabei ist es grundlegend wichtig, dass sich die HSP nicht mehr allein und falsch fühlt. Hinzu kommt, dass ein Austausch mit anderen HSP unterstützend ist bei der Erlernung der Selbstregulation (mehr dazu im Kapitel „Hochsensibilität in der Reittherapie – Selbstmanagement“). Die

Schublade kann eine Hilfestellung sein, um das Selbstbild, das Selbstwertgefühl und das Verständnis für das empfindsame Selbst und die Selbstregulation zu entwickeln.

Es bleibt zu bedenken, dass Hochsensibilität nur ein Persönlichkeitsmerkmal ist. Es gibt weitere. Die Sensibilität der HSP wirkt in vielen Lebensbereichen, aber es besteht auch die Gefahr, dass eine HSP sich weniger zutraut, weil sie hochsensibel ist. Wir können von anderen in Schubladen gesteckt werden, aber wir können uns auch selbst in Schubladen gefangen halten. Betrachten wir einmal die Schublade, in der sich HSP selbst festhalten können:

Der Anfang des Weges einer HSP die eigene Sensibilität kennen zu lernen, ist oftmals davon geprägt, das empfindsame, zarte Wesen in sich zuzulassen und mit diesem Teil umgehen zu lernen. Diese Phase kann bei vielen HSP durch den Gedanken „Ich bin hochsensibel und mein empfindsames Selbst braucht jetzt die Zeit und meine Unterstützung“ geprägt sein. Hier findet eine Unterstützung durch die vorhandene Schublade der Hochsensibilität statt. Für die HSP ist es aber auch genauso wichtig mit ihrer eigenen Kraft die Grenzen ihrer Komfortzonen zu erweitern, um eigene Ziele erreichen zu können. „Ja du bist hochsensibel. Aber du bist auch noch mehr!“ Es kommt der Moment, indem die HSP sich selbst einschränken kann oder an der eigenen Komfortzone arbeitet. Der Moment, wenn eine HSP glaubt, keine Arbeit mehr ausüben zu können oder nicht mehr auf den vollen Wochenmarkt gehen zu können. Wenn sie sich selbst nur noch als hochsensibel und empfindlich betrachtet, nimmt sie sich selbst die Kraft, um eine Veränderung zu bewirken.

Es zeigt sich, dass die Schublade für HSP zu Beginn der Entwicklung förderlich sein kann. Nach einer gewissen Zeit, die zwischen Monaten und Jahren liegen kann, sollte sich eine HSP fragen, ob die Schublade noch hilfreich ist, oder ob sie sich damit selbst einschränkt. In der Reittherapie sollte der/die Therapierende dies immer mit im Blick haben.

AD(H)S und Hochsensibilität

Bei ADS spricht man vom Aufmerksamkeitsdefizitsyndrom und bei ADHS vom Aufmerksamkeitsdefizit- und Hyperaktivitätssyndrom.

Menschen mit AD(H)S und HSP sind sich in vielen Verhaltensweisen sehr ähnlich und haben beide das zentrale Merkmal der erhöhten Reizoffenheit. Bei Beiden kann es schnell zur Reizüberflutung, Konzentrationsschwierigkeiten, Unruhe, Unaufmerksamkeit und Hyperaktivität kommen. Eine klare Unterscheidung ist daher meistens schwierig bis nicht möglich. Ein Unterschied zeigt sich, wenn Kinder Aufgaben in einer stillen, reizarmen Umgebung nachgehen. HSP können an diesen Orten, wenn sie sich in ihrer Komfortzone befinden, überdurchschnittlich gute Leistung erbringen und sich einem Interessengebiet vollständig widmen. Für

Menschen mit AD(H)S ist es auch an ruhigen Orten schwierig sich willentlich zu konzentrieren und es kostet sie sehr viel Energie, wenn sie in einem Bereich, der sie begeistert, hohe Leistungen erbringen wollen. Zudem ist bei Menschen mit AD(H)S eine erhöhte Sucht nach Reizen zu erkennen, obwohl ihr Körper bereits überreizt ist. Bei HSP kann es zu dieser Suchttendenz auch kommen, wenn die Person zu lange keine Ruhephasen hatte, in denen sie die Stresshormone abbauen konnte. Dies bedeutet, dass es für eine HSP sehr schwer ist wieder aus der Reizsucht heraus zu kommen, um die eigenen Potentiale voll entfalten zu können.

Es gibt drei grundlegende Dinge, die sowohl für HSP als auch für Menschen mit AD(H)S hilfreich sind und die dabei unterstützen die eigenen Bedürfnisse herauszufinden:

Rituale – Regeln – Reviere

Rituale sind zeitlich festgelegte Abfolgen, die insbesondere Kindern, aber auch Erwachsenen bei der Tagesstruktur helfen und Sicherheit vermitteln. Zudem helfen klare, konsequente Regeln, um einen Rahmen zu gestalten, indem sich die Kinder bewegen können. Reviere sind Plätze, Räume und Situationen, die klar abgegrenzt sind und wo andere Regeln gelten.

3 Hochsensibilität in der Reittherapie

*„Pferde lügen nie und haben auch
niemals ein materielles Denken.
Sie leben in der Gegenwart,
haben aus der Vergangenheit gelernt
und interessieren sich nie für die Zukunft.“*

Jean-Claude Dysil

Hochsensibilität auf vier Beinen trifft Hochsensibilität auf zwei Beinen und ein ganz besonderer Raum kann entstehen. Ein Raum der feinen Begegnung und Kommunikation. Ein Raum ohne Wertungen. Ein Raum der Achtsamkeit. Ein Raum in dem HSP nicht anders sind als ihr Gegenüber.

Den Gedanken, anders zu sein, kennen die meisten HSP. Anders sein und nicht verstanden werden. Das Pferd ist von der Natur dazu trainiert, feinste Nuancen wahrzunehmen. Ihre Sensibilität ist genetisch veranlagt, da sie Fluchttiere sind. Ähnlich der Hypervigilanz (HS durch Traumata) nutzen Pferde ihre Sensibilität, um ihre Umgebung genau wahrzunehmen und im Falle der Gefahr zu flüchten. Aber sie nutzen sie auch zu Kommunikation untereinander, sowie zum Überleben in der freien Natur. Aus der Sicht von uns Menschen sind alle Pferde hochsensibel, da ihre Sinne um ein Vielfaches ausgeprägter sind als die des Menschen. Allerdings entspricht das der „normalen“ Sensibilität des Pferdes. 15-20% der Pferde, wie auch bei uns Menschen und anderen Tieren, sind hochsensibel.

Die fünf Sinne des Pferdes

Zur normalen Sensibilität des Pferdes gehört ein ausgesprochen gutes Gehör. Sie hören das 1,5fache von dem was wir Menschen hören können. Sie können bis zu 33500 Hz hören und können somit sogar den Pfiff eines Delfins hören. Jedoch hören sie im Bereich der tiefen Töne

etwas weniger als wir Menschen, sodass sie den Gesang eines Wales nicht wahrnehmen. Aufgrund der Beweglichkeit der Ohren hat das Pferd hinzukommend die Möglichkeit, sein Gehör in alle Richtungen zu fokussieren.

Das Pferd hört nicht nur andere Dinge als wir Menschen, es sieht die Welt auch anders. Das Auge des Pferdes ähnelt unserem zwar, jedoch hat es weniger Zapfen. Dem Pferd fehlen die roten Zapfen. Für uns Menschen entsteht die Welt aus den Grundfarben Rot, Gelb und Blau. Für das Pferd hingegen ist alles eine Mischung aus Gelb und Blau. Zudem können sie Entfernung und Geschwindigkeit nicht gut einschätzen. Ihre große Fähigkeit liegt in dem Radius, welchen ein Pferd um sich herum sehen kann. Der tote Winkel des Pferdes befindet sich nur direkt vor seinem Kopf und hinter seiner Hinterhand.

Hinzu kommt, dass Pferde aufgrund der höheren Stäbchenanzahl im Auge, im Vergleich zum Menschen, auch nachts gut sehen können. Jedoch benötigt ihr Auge 20-30 Minuten, um sich an die veränderten Lichtbedingungen anzupassen.

Der Geruchssinn – ein weiteres Feld voller feinsten Nuancen. Allein durch ihr größeres Lungenvolumen nehmen sie mehr Luft als ein Mensch auf und können somit auch eine größere Menge an Geruchsstoffen aufnehmen. Hinzu kommt das Jacobson-Organ, welches beim Menschen nur noch sehr schwach ausgeprägt ist. Mit diesem Organ kann das Pferd Pheromone wahrnehmen. Pheromone sind Botenstoffe zur Informationsübertragung, welche Pferde zur Kommunikation nutzen. Haben wir Menschen Angst, stoßen wir ebenfalls Pheromone aus, welche vom Pferd wahrgenommen werden können.

Der Geschmacksinn des Pferdes unterteilt sich in süß, sauer, salzig und bitter und funktioniert, wie bei uns Menschen, mit dem Geruchssinn zusammen.

Der Sinn des Fühlens entspricht dem von uns Menschen. Pferde fühlen in manchen Bereichen sensibler und in anderen weniger sensibel. Ihre feinste Wahrnehmung haben sie an ihren Lippen und Nüstern.

HSP und Pferde haben die Möglichkeit mit ihren fein ausgeprägten Sinnen eine besondere Kommunikation einzugehen. Für das Pferd ist es nicht verwunderlich, dass die HSP so viele Impulse aus ihrer Umgebung aufnimmt, da es selbst noch mehr wahrnimmt.

Und diese Wahrnehmung ist das große Geschenk, dass das Pferd der HSP in der Therapie macht. Das Pferd kann die HSP spiegeln. In der frühen Kindheit lernen wir durch Spiegel und Nachmachen. Wird die Hochsensibilität eines Kindes nicht erkannt oder lebt es mit Bezugspersonen zusammen, die keine HSP sind, dann wird es sich immer wieder nicht verstanden fühlen. Aber das Pferd versteht. Als HSP kann es ein sehr befreiendes Gefühl sein, einfach nur die

Anwesenheit eines Wesens zu spüren, das einen mit allen Feinheiten wahrnimmt, einen nicht verändern möchte und nicht über einen wertet.

Mit dem Pferd als Co-Therapeuten bieten sich für HSP, wie auch für Nicht-HSP, vielfältige Entwicklungsmöglichkeiten. Hier werde ich auf Bereiche, die besonders für HSP sehr wichtig sind, eingehen. Während der Reittherapie findet immer eine Kommunikation zwischen dem/der Therapeut/in, der Klientel und dem Pferd statt.

Für das Pferd existieren nur die grundlegenden Dinge, wie Nahrungsaufnahme und -abgabe, Ruhephasen, Fortpflanzung, Bewegung und das Sozialleben in der Herde. Für die Verbindung zum meist komplexeren Leben der HSP benötigt es den/die Therapeut/in. Zudem kann der/die Therapeut/in in Kooperation mit dem Pferd besonders gut auf die HSP eingehen, da das Pferd auf die HSP reagiert. Die Reaktion des Pferdes kann Verhaltensweisen besonders hervorheben und veranschaulichen. Der/die Therapeut/in ist mit dem Pferd so vertraut, dass er/sie am Pferd erkennen kann, ob die Klientel beispielsweise gerade einen Angstimpuls hat, bei welchem er Pheromone ausschüttet, die das Pferd wahrnimmt. Diese erhöhte Wahrnehmungsfähigkeit von Pferd und Therapeut/in in Kombination eröffnet für die HSP einen sicheren Raum.

Berührung und Bewegung

Es sind jedoch nicht nur die sensiblen Sinne der Pferde, die für die HSP ein besonderes Potential in der Reittherapie darstellen. Ihre rhythmischen Bewegungen, ihre Körperwärme, ihr weiches Fell, ihre Kraft und ihre vollkommene Präsenz im Hier und Jetzt kann der HSP in unserer hektischen, schnelllebigen, distanzierten und leistungsorientierten Welt die Möglichkeit zur Erdung, Verbindung und Entschleunigung geben.

HSP erleben eine ständige Informationsaufnahme und -verarbeitung, wodurch schnell ein gestresstes Körpergefühl entsteht. Anspannungen im Brustbereich, Herzklopfen, Festhalten im Becken. Um ihre Gesundheit zu achten und sich vor stressbedingten Krankheiten zu schützen brauchen HSP Ruhephasen. Zeiten in denen sich ihr Körper regenerieren kann. Und hier kann das Pferd ein wertvoller Partner sein. Natürlich wirken auch durch das Pferd viele Impulse auf die HSP ein, jedoch kann die HSP sich aufgrund der Beständigkeit des Pferdes mit der Zeit an das Tier gewöhnen. Das Pferd bewegt sich gleichmäßig, wodurch 110 Schwingungsimpulse pro Minute an den Reiter, hier die HSP, weitergegeben werden. Diese Impulse haben eine gesundheitsfördernde Wirkung auf die HSP (mehr dazu im Kapitel „Reittherapie – Förderbereiche“). Die Bewegung des Pferdes baut angesammelten Stress der HSP ab und die einzige Aufgabe der HSP ist, einfach da zu sein. Im Moment zu sein. Im eigenen Körper. Um den „Kleinkörper“, wie wir ihn im Kapitel Selbstmanagement nennen werden, besser kennen zu

lernen. Als Geschenk der Natur kommt hinzu, dass das Pferd eine 1°C höhere Normaltemperatur als der Mensch hat, was im Körper der HSP ein Gefühl von Geborgenheit und Halt auslöst.

Selbstmanagement

„Ich hätte gerne eine Gebrauchsanweisung für meine Hochsensibilität“, das ist ein Gedanke, den viele HSP haben – wenn sie ihre Hochsensibilität erkannt haben. Hochsensibilität ist keine Krankheit, sondern ein Persönlichkeitsmerkmal und es ist wichtig sie kennen zu lernen, sich selbst kennen zu lernen und einen individuell passenden Umgang zu finden.

Ziele

Die Ziele der HSP können sehr unterschiedlich sein, von dem Wunsch die Hochsensibilität zu verdrängen und zu vergessen und sich über sie hinweg zu setzen, bis zum maximalen Selbstschutz des sensiblen Systems. Die Verdrängung der Hochsensibilität wird langfristig auf Kosten der Gesundheit der HSP gehen, daher werde ich dieses Ziel nicht genauer betrachten. Dennoch ist es möglich und hilfreich als Therapierende/r Verständnis für diesen Wunsch zu haben. Die HSP möchte diesen Teil ihrer Persönlichkeit vermutlich verdrängen, da sie keine ausreichenden Bewältigungsstrategien gelernt hat und somit viele negativen Auswirkungen der Hochsensibilität erfahren hat. Die HSP hat aufgrund ihrer Sensibilität ein Entwicklungstraumata erlebt (mehr dazu im Kapitel „Hochsensibilität – HS durch Traumata – Entwicklungstraumata“).

Ein weiterer Wunsch kann sein, dass die HSP so belastbar sein möchte wie eine Nicht-HSP. Hier ist genauer zu betrachten, ob es um die generelle Belastbarkeit geht oder ob dahinter der eigentliche Wunsch steht, eine bestimmte Arbeit ausführen zu können oder beispielsweise gewisse Freizeitaktivitäten erleben zu können. HSP können belastbar sein, nur braucht jede ihre individuellen Voraussetzungen, ihren eigenen Rahmen und ihre Zeit. Welche Voraussetzungen und welcher Rahmen dies sind, kann die HSP in der Reittherapie lernen. Aber auch hier gibt es keine Gebrauchsanweisung. Es ist ein stetiger Weg, des sich Kennenlernens und Ausprobierens.

Der/die Reittherapeut/in und die HSP können sich zu Beginn der Reittherapie fragen, was die Wünsche der HSP sind und was womöglich eigentlich hinter dem Wunsch steckt. Eine andere Herangehensweise ist, in Begegnung mit dem Pferd zu kommen und zu beobachten, was entsteht. Worauf reagiert bzw. reagiert das Pferd nicht, welche Gefühle kommen auf. In der Praxis ist es dann meistens eine Mischung aus beiden Varianten. Durch den Mix wird sowohl der Kopf mit all seinen Gedanken und Planungen als auch der Körper mit seinen Gefühlen abgeholt.

Managementstile

Nach dem Aspekt der Ziele und Wünsche bringt jede HSP auch ihren eigenen Managementstil mit. Wir betrachten hier das Selbstmanagement. Das Selbstmanagement ist dem Management, welches man benötigt, um ein Unternehmen zu leiten oder eine Gruppe zu leiten, sehr ähnlich. Jedoch sind hier die verschiedenen Mitarbeiter und Gruppenmitglieder die unterschiedlichen Persönlichkeitsanteile, die alle verschiedene Wünsche und Bedürfnisse haben können, welche aufeinander abgestimmt werden und konstruktiv zusammenarbeiten müssen. Diese innere Arbeit ist für alle Menschen wichtig, nicht nur für HSP. HSP sind besonders vielschichtige Persönlichkeiten mit einem hochsensiblen Nervensystem, weshalb eine konstruktive Zusammenarbeit sehr herausfordernd ist.

Jeder Mensch lernt von den ersten Bezugspersonen seinen individuellen Managementstil. Für einen HSP ist es optimal, wenn die Eltern früh die hohe Sensibilität ihres Kinds erkennen und womöglich selbst HSP sind. Eine gute Frühförderung ermöglicht dem hochsensiblen Kind zu lernen, achtsam und rücksichtsvoll mit dem empfindlichen Selbst umzugehen und sich davon nicht beherrschen oder isolieren zu lassen. Betrachten wir die zwei Extreme im Umgang mit der Hochsensibilität.

Im einem Extrem wird die Hochsensibilität, wie eine heilige Kuh behandelt und die eigenen Bedürfnisse werden ausgesprochen ernst genommen. Die HSP lebt sehr stark im Innen und zurückgezogen. Das Umfeld wird nach den eigenen Bedürfnissen gestaltet, um eine Überreizung des Nervensystems zu verhindern. Selbstschutz wird ganz großgeschrieben. Somit geht dieser extreme Lebensstil auf Kosten der sozialen Interaktion und das Bedürfnis der HSP, einen gesellschaftlichen Beitrag zu leisten, kommt zu kurz.

Im anderen Extrem lebt die HSP mit der Selbstwahrnehmung im Ich-schaffe-das-schon-Modus und ist zu sehr im Außen. Die geringe Rücksicht auf sich selbst läuft früher oder später auf Kosten der Nerven und der Gesundheit. Hinzu kommt, dass sich die HSP oft selbst sehr selbstopfernd wahrnimmt und sich dann für ihren geleisteten Beitrag nicht ausreichend gewürdigt fühlt.

„Die Weise weiß, dass nichts Extremes von Dauer ist. Deshalb erlaubt sie ihrem Leben eine gewisse Amplitude.“

I Ging (übersetzt von Hua-Ching Ni)

Die Reittherapie bietet den Raum ein gesundes, individuelles Mittelmaß zu finden und mit Amplituden (ein größerer Ausschlag einer Schwingung) umgehen zu können.

Selbstmanagement in drei Schritten

Selbstakzeptanz und Achtsamkeit

Im ersten Schritt lernen HSP sich selbst Liebe, Respekt und Verständnis zu geben. Bevor es ums Probleme lösen und Ziele erreichen geht, geht es erstmal um Selbstakzeptanz und sich selbst achtsam wahrzunehmen. Selbstakzeptanz bedeutet nicht, dass die HSP alles an sich großartig finden muss. Hier ist das Pferd ein besonderer Lehrer. Das Pferd wertet nicht und fordert nicht, dass die HSP anders sein muss. Das Pferd schenkt der HSP Akzeptanz. Dieser Raum der bedingungslosen Akzeptanz ermöglicht es der HSP selbst einen Schritt Richtung Selbstakzeptanz zu tun. Um dies in der Reittherapie zu erreichen ist keine spezielle Übung von Nöten. Es ist die Natur des Pferdes. Jedoch ist ein schlichter, geschlossener und gehaltener Raum, wie beispielsweise eine Roundpan, förderlich.

Ein weiterer Aspekt beim Erlernen von Verständnis für das empfindsame Selbst ist das Kennenlernen des Kleinkindkörpers. Dr. Elain Aron hat den Körper der HSP einen Kleinkindkörper genannt, da die Reaktionen des Körpers vergleichbar mit denen eines Kleinkindes sind. Der Körper gibt keine differenzierten Aussagen über Auslöser und Ursache und drückt seine Befindlichkeiten beispielsweise durch Weinen aus. Mögliche Ursachen für das Weinen sind sehr unterschiedlich und können sich über Schmerz, Hungergefühl, Müdigkeit, Kälteempfinden, Einsamkeit, Irritationen oder Überlastung erstrecken. Der Körper hat eine große Macht über die gesamte Persönlichkeit, denn wenn es ihm nicht gut geht, setzt er alle anderen Persönlichkeitsanteile unter Druck. Ein viel bekanntes Beispiel ist ein hungriger Körper. Ein hungriger Körper lässt Reize oft in doppelter Stärke wahrnehmen und verschlechtert zudem deren Verarbeitung, wodurch es schnell zur Überforderung kommen kann.

Die eigene Körperwahrnehmung der HSP ist gefragt und kann über verschiedene Wege in der Reittherapie trainiert werden. Das Pferd kann aufgrund seiner starken Wahrnehmung seines Umfeldes die HSP spiegeln. Das Pferd spiegelt die HSP nicht aus dem Grund, um ihr eine bestmögliche Therapieeinheit zu bieten, sondern um seine eigene Sicherheit zu gewährleisten. Wenn der Mensch unruhig ist, wird das Pferd ebenfalls unruhig. Das Pferd vermutet eine nahende Gefahr, welche der Mensch wahrgenommen hat, und da es ein Fluchttier ist, steigt in ihm der Adrenalinspiegel, um im Notfall fliehen zu können. Und dies passiert auch, wenn der Mensch Angst vor einem neuen Lebensschritt hat und nicht nur bei einem möglichen Raubtier. Der/die Reittherapeut/in, welche/r sein/ihr Pferd gut kennt, kann diese Fähigkeit des Spiegels durch verbale Kommunikation unterstützen und hervorheben. „Bemerkst du, wie das Pferd unruhig von einem Bein auf das andere wechselt?“ „Was denkst du, wo das Pferd die ganze Zeit hinschaut?“ „Siehst/Fühlst du, dass das Pferd schneller atmet?“ „Erkennst du einen Unterschied

in der Atmung des Pferdes, wenn wir das hier (z.B. eine Decke über seinen Rücken legen) verändern?“ Die HSP lernt, wie eine Mutter ihr Kind, das Pferd mit seinen Bedürfnissen kennen. Zieht der/die Therapeut/in das Wissen, dass ein Pferd oftmals sein Gegenüber spiegelt, hinzu, kann dies sehr unterstützend für die HSP sein, sich selbst kennen zu lernen. „Du hast bemerkt, dass das Pferd schneller atmet. Und wie ist deine Atmung?“ Die Atmung der Klientel ist dann auch oftmals verstärkt.

Oftmals ist es für die HSP hilfreich ihren eigenen Körper als einen Anteil ihrer Persönlichkeit zu betrachten. Diese Betrachtung gibt ihr ein Gefühl von Kontrolle über die jeweilige Situation und die Betrachtungsweise kann ihr zeigen, dass noch andere Persönlichkeitsanteile Kraft haben. „Ich kann nicht mehr. Ich breche jetzt zusammen“ oder „Mein empfindsamer Kleinkindkörper ist überlastet und braucht mich jetzt. Ich muss ihm jetzt eine Pause gönnen.“ Dieser innere Dialog kann ebenfalls mit dem Pferd geübt werden, denn anfangs fällt es der HSP oft schwer liebevolles Verständnis für das empfindsame Selbst zu haben. „Kannst du dir vorstellen, dass das Pferd bei Gewitter/bei vielen Menschen unruhig wird? ... Und findest du das in Ordnung?“ Es entsteht ein Raum, in dem die HSP erfährt, dass sie gut so ist wie sie ist, dass sie nicht falsch ist.

Selbsteinschätzung und Selbstregulation

Im zweiten Schritt wird die Selbsteinschätzung gefördert. Natürlich lassen sich die einzelnen Schritte in der Reittherapie nicht klar voneinander trennen, denn das Pferd ist immer im Hier und Jetzt und hält sich an keinen Therapieplan. Es ist die Aufgabe des Reittherapeuten/der Reittherapeutin im Blick zu behalten, wo die HSP in ihrer Entwicklung steht. Kann sie eine Situation vorausschauend einschätzen? Wird sie ihre Reaktion selbstregulieren können? Wieviel Unterstützung benötigt sie, um sich sicher zu fühlen?

Für die Selbsteinschätzung ist es wichtig, dass die HSP sich mit ihren Persönlichkeitsanteilen und ihrem Kleinkindkörper kennen lernt und Erfahrungen mit sich selbst sammelt. Aufgrund der fehlenden Erfahrungen haben Kinder noch keine so gute Selbsteinschätzung. Jeder Mensch ist individuell, weshalb auch hier keine Gebrauchsanweisung gibt.

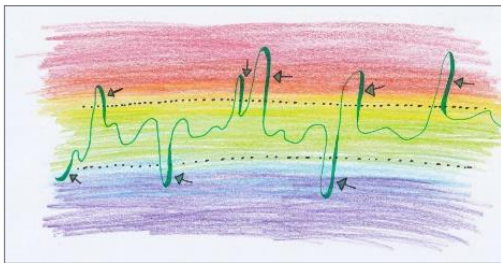
Mit Hilfe des Pferdes können Reittherapeut/in und HSP herausarbeiten, welche Aspekte bei der eigenen Selbsteinschätzung der HSP wichtig sind. Das Pferd kann hier große Klarheit bringen, da es eine überschaubare Anzahl an Aufgaben in seinem Leben hat. Ein Pferd kümmert sich nicht um die Schulnoten oder die Steuererklärung, sondern um sein Fressen, um ausreichendes ruhen, sozialen Kontakt, um Fortpflanzung und Bewegung.

„Was brauchst du, um dich in deinem grünen Bereich aufzuhalten? Wie viel und wie oft benötigst du Schlaf und Essen? Welche Menge an Eindrücken/ Aktivitäten kannst du gut

verarbeiten? In welchen Situationen kannst du dich selbst regulieren und wobei brauchst du noch Unterstützung?“ Diese Fragen können bei der Selbsteinschätzung hilfreich sein, um zum Beispiel die vielen zu betrachtenden Bereiche, wie Schlaf, Essen, Freizeit zu erkennen.

Bei der Selbsteinschätzung ist daran zu denken, dass auch positive Impulse, wie emotionale Begegnungen oder berufliche Erfolgserlebnisse, stimulierend sind. Jegliche Art an Stimulation kann in größeren Mengen zur Überstimulation führen.

In diesem Schritt stellt sich heraus, wo, wann und wie die HSP die Fähigkeit der Selbstregulation bereits besitzt und wo es Förderbedarf gibt. Optimal ist es, wenn sich die HSP die meiste Zeit im grünen Bereich aufhält und den gelb-orangen Bereich, wenn es in die Überforderung geht, direkt erkennt und sanft gegensteuert. Das kann zwar unangenehm sein, aber die HSP hat sich nur im Warnbereich befunden und durch eine individuelle Selbstregulation zurück in ihren Komfortbereich gebracht.



Der Komfortbereich ist bei HSP recht schmal, weshalb die Fähigkeit der Selbstregulation sehr wichtig ist. Im dritten Schritt beleuchte ich, wie es möglich ist, diesen Bereich zu vergrößern. Aber zuvor ist es wichtig eine gute Basis zu bilden, um die Veränderung

langsam und stetig wachsend in das Leben der HSP zu bringen. Anfangs neigen HSP vom einen in das andere Extrem zu gehen und dann wieder in alte Muster zurückzufallen. Eine gute Basis bietet Stabilität, um eine langfristige Veränderung ins Leben zu bringen und mit Grenzerweiterungen umgehen zu können.

In diesem Schritt ist es wichtig ‚Nein‘ sagen zu üben. HSP sind meistens sehr harmoniebedürftig, was sie schnell über ihre eigenen Grenzen bringt. Sie lassen Menschen zu nah an sich heran und gehen tendenziell ohne genauere Prüfung auf Forderungen ein, die sie in die Überforderung bringen. Wegen Ihrer Harmoniebedürftigkeit geben sie bei Diskussionen schneller klein bei, um nicht in eine Streitsituation zu gelangen. Das Pferd ist ein guter Trainingspartner, um zu lernen den eigenen persönlichen Bereich wahrzunehmen, aufzubauen und die Grenzen zu erfassen und zu halten. Hierbei ist zu erwähnen, dass nicht jedes Pferd für jede Übung sinnvoll ist. Jedes Pferd hat individuelle Charakterzüge, welche auf unterschiedliche Weisen entwicklungsfördernd für die HSP eingesetzt werden können. Grundsätzlich lässt sich diese Übung zu Beginn auch mit einem Pferd ausführen, welches die Grenzen der HSP nicht offensichtlich beispielsweise durch Schubsen herausfordert. Eine HSP mit geringer Selbstwahrnehmung wird anfangs Schwierigkeiten haben, ihren Raum wahrzunehmen.

Wie groß ist der Raum? Ist die Größe des Raums veränderlich? Wenn ja, wovon hängt sie ab? Was passiert, wenn jemand in den Raum eindringt? Macht es einen Unterschied, ob Mensch oder Pferd in den Raum tritt?

Auch hier ist es wieder möglich mit dem Pferd zur Veranschaulichung zu arbeiten, denn auch das Pferd hat einen persönlichen Bereich um sich herum, in den es nicht jeden treten lässt. Zeigt das Pferd Bewegungen zum Beispiel an den Ohren, den Nüstern, den Hufen oder dem Schweif, wenn man auf es zu geht? Reagiert es anders, wenn man schneller/ langsamer auf es zu geht? Reagiert es unterschiedlich auf die verschiedenen Richtungen beim sich nähern? Bei dieser Übung ist es wichtig, dass der/die Reittherapeut/in im Blick behält, dass das Pferd auf manche Art des sich Näherns, wie beispielsweise ein schnelles von hinten herantreten, mit Austreten reagieren kann. Dies bedeutet, dass der/die Reittherapeut/in die Grenzen des Pferdes gut kennen sollte.

Eine weitere Möglichkeit, um die Basis der HSP zu fördern, ist Yoga auf und mit dem Pferd. Yoga ist ein altes, ganzheitliches Übungssystem aus Indien. Es ist eine Lebenseinstellung, die die Lehre von Körper und Geist zusammenbringt. Nach der Tradition des Patanjali besteht Yoga aus dem achthgliedrigen Pfad, wovon sich hier im Westen nur einige etabliert haben.

- | | | | |
|---------------|----------------------------------|---|--------------------------------------|
| 1. Yamas | der Umgang mit der Natur | | |
| 2. Niyamas | der Umgang mit sich selbst | | |
| 3. Asanas | der Umgang mit dem Körper | | |
| 4. Pranayama | der Umgang mit dem Atem | | |
| 5. Pratyahara | der Umgang mit den Sinnen | | |
| 6. Dharuna | Konzentration | } | Samyama der Umgang mit dem Geist |
| 7. Dhyana | Meditation | | |
| 8. Samadhi | das Höchste: die innere Freiheit | | |

Somit ist Yoga mehr als nur ein Ausüben von Asanas, wie es irrtümlicher Weise oft betrachtet wird. Den achthgliedrigen Pfad arbeitet man auch nicht von eins bis acht ab, sondern man kann sich immer dem widmen, wo gerade mehr Achtsamkeit, Aufarbeitung oder Bewusstsein benötigt wird. Dabei kann es hilfreich sein, Pfade miteinander zu verbinden. Die Sinne zu schulen, wenn man der Umwelt bewusster begegnen möchte. Sich auf den Atem einzulassen, wenn man den Körper entdecken möchte.

In der Reittherapie gibt es verschiedene Möglichkeiten, wie Yoga mit eingebunden werden kann. Das Besondere ist, dass das Pferd das Klientel darin fordert und unterstützt voll im hier und jetzt zu bleiben. Das Pferd ist somit Motivation und Herausforderung. Es kann ein Weg

sein, um die Selbstregulierung zu unterstützen und immer wieder Ruhe ins Nervensystem zu bringen.

Für HSP ist es wichtig, Zeiten und Orte für einen Rückzug einzuplanen. Es ist auch möglich, dass die HSP für die Reittherapieeinheit das Ziel hat, eine feste Zeit und einen festen Ort zur Regeneration zu haben. Eine Zeit in der sie sich geborgen, getragen und verstanden fühlt. HSP können eine Regeneration beim Schlaf, bei Aktivitäten in der Natur, beim Sport oder auch bei Reinigungsarbeiten erfahren. Somit ist es für viele Menschen meditativ und erholsam ein Pferd zu putzen. Beim Putzen des Pferdes muss man im Hier und Jetzt sein, um das Pferd mitzubekommen, damit es einem nicht versehentlich auf den Fuß tritt. Es werden gleichmäßige, oft rhythmische Putzbewegungen durchgeführt. Die putzende Person spürt das weiche Fell und nimmt die durchgehende tiefe Atmung des Pferdes wahr.

Weitere Aspekte für eine gute Selbstregulation sind ausreichend Schlaf, eine gute Ernährung, sowie ein unterstützendes Umfeld. Die Reittherapie stellt einen Teil des unterstützenden sozialen Umfeldes dar. Ein Ort mit einem klaren Rahmen und fachlicher Unterstützung des Reittherapeuten/der Reittherapeutin, um erlebte Situationen zu verarbeiten. Bei der Summe an Informationen, die auf eine HSP einwirken, kann es sehr hilfreich sein, diese an einem neutralen Ort zu sortieren.

Eigene Grenzen erweitern

Hat die HSP eine gute Basis aufbauen können, dann kann sie in den dritten Schritt übergehen. Im dritten Schritt übt sie die eigenen Grenzen zu erweitern, um eine größere Komfortzone auszubilden. Grenzüberschreitungen und der daraus resultierenden Überforderung kennen HSP bereits aus dem ersten und zweiten Schritt. Im ersten und zweiten Schritt lag der Fokus hingegen auf dem Selbstschutz durch Selbstakzeptanz, Selbsteinschätzung und Selbstregulation. In diesem Schritt geht es nun darum, sich bewusst „an Grenzen anzulehnen“ und mit der Überstimulation umgehen zu lernen. HSP, welche nur geringe bis keine Fähigkeiten der Selbstregulation besitzen, müssen zuerst den Umgang mit Überstimulation lernen, bevor sie aktiv an ihrer Komfortzone arbeiten wollen.

Hat die HSP Möglichkeiten der Selbstregulation, wie eine Atemtechnik, Meditationen, Wahrnehmungsübungen oder Bewegungsabläufe für sich etabliert, kann sie einen Schritt weiter gehen. In diesem Schritt ist es wichtig, dass die HSP weiß, wo ihre Grenzen liegen. Es ist wichtig, immer nur einen Bereich nach dem anderen zu betrachten und nicht zu viel Veränderung auf einmal zu forcieren. Jeder Mensch braucht seine individuelle Zeit, um Veränderungen zu verinnerlichen.

Introvertierten HSP fällt es meistens schwer auf fremde Menschen zuzugehen und ein Gespräch zu beginnen. Für sie kann es hilfreich sein, an dieser Grenze zu arbeiten, um beispielsweise in der neuen Schule Freunde zu finden oder sich in der neuen Arbeit zu integrieren. Sie bleiben von sich aus meist eher in der beobachtenden Rolle, bis sie eine Person entdecken, mit der sie ein intensives Gespräch führen können, ohne Smalltalk halten zu müssen. Bei der Erweiterung der Grenze geht es nicht darum, die beobachtende Rolle als ungewollt und falsch zu bewerten. Vielmehr geht es darum, dass die HSP flexibel handeln kann und ihr mehrere Handlungsmöglichkeiten zur Verfügung stehen. Bei extrovertierten HSP ist diese Grenze oftmals nicht stark ausgeprägt.

In der Reittherapie können in einem verbalen Austausch, Situationen, wie eine Firmenfeier oder der erste Schultag visualisiert und durchlebt werden. Aufgrund der hohen Vorstellungsgabe ist es für viele HSP möglich sich mit all ihren Gefühlen in die jeweilige Situation zu versetzen. Der/die Reittherapeut/in kann dies durch Einbinden der verschiedenen Sinne unterstützen. „Wie warm oder kalt ist es in dem Raum? Was riechst du dort? Welche Tageszeit ist während der Situation? Was kannst du hören?“ Die Reittherapie bietet hier einen vertrauten, sicheren Rahmen, um Situationen erstmals im Kopf zu durchleben. In diesem Rahmen können neue Handlungsmöglichkeiten, insbesondere bei positiver Unterstützung des Reittherapeuten/ der Reittherapeutin, gut im System der HSP verankert werden. Durch Wiederholungen werden diese Möglichkeiten immer besser durchführbar ohne zur Überstimulation zu werden.

Dies lässt sich schön bildlich erklären. Zwischen dem Ziel, dass die HSP erreichen möchte, und der HSP liegt ein wild bewachsenes Grundstück. Wenn sie das erste Mal zu ihrem Ziel geht, wird es ein schwerer Weg sein und sie wird Zeit brauchen, um sich danach davon zu erholen. Beim vierten Mal hat sie sich vielleicht schon einen kleinen Trampelpfad gelaufen. Nach einer Weile wird es ein Weg und dann eine Straße. Und weil die HSP dann nicht mehr so viel Energie und Regeneration bei dem Nutzen dieser Straße braucht, kann sie ein neues Ziel in den Fokus nehmen. Eine neue Grenze zum Anlehnen.

Fazit

Abschließend zeigt sich, dass die Reittherapie durch den besonders sensiblen Co-Therapeuten, das Pferd, eine sichere, vertraute und fördernde Umgebung für die Arbeit mit HSP ist. Eine Umgebung, in der sie sich nicht falsch, sondern verstanden fühlen. Eine Umgebung, in der sie mit feinen Nuancen gespiegelt werden. Eine Umgebung, in der sie sich selbst richtig kennenlernen können.

4 Quellenverzeichnis

- [1] Georg Parlow, zartbesaitet, 4.Auflage, Festland Verlag, Erscheinungsjahr 2015
- [2] Sana Animal, Ausbildungsmaterial der Reittherapieausbildung 2021
- [3] Sandra Quedenbaum, <https://www.loesungs-coaching.de>, Abfrage 30.06.2021
- [4] Kompetenzzentrum für Hochsensibilität, <https://www.aurum-cordis.de/hochsensibilitaet>, Abfrage 30.06.2021
- [5] Helmut-Schmidt-Universität, <https://www.hsu-hh.de/diffpsych/forschung/hochsensibilitaet-hsp>, Abfrage 06.07.2021
- [6] Kerstin Scheffe, <https://kerstin-scheffe.de/schocktrauma/>, Abfrage: 06.07.2021
- [7] Magdalena Isser, <https://www.lernenundentfalten.at/2020/05/15/hochsensibel-oder-adhs/>, Abfrage: 12.07.2021
- [8] <https://www.zartbesaitet.net/>