



Das Pferd als Begleiter, dann wenn es schwer wird

Eine weiche Mähne in harten Zeiten

Immer wieder gibt es Situationen, in denen man vermehrt nach Halt sucht, in denen man Trost braucht und Unterstützung. Oft stehen dann die Freunde parat. Doch nicht immer können sie helfen. Hin und wieder ist es auch gut, in sich hinein zu hören, die Stille auszuhalten, sich Zeit zu geben. Bei Andrea Lotsch und ihren Ponys ist genau das möglich.

Von Kirsten Panzer

Zusammen mit den Pferden ergeben sich ganz andere Dinge, als wenn ich mit meinen Klienten zum Beispiel hier in einem geschlossenen Raum sitzen würde“, gibt Andrea Lotsch quasi eine Einstiegshilfe in das Thema „Pferdegestütztes Coaching“ und ergänzt weiter, dass die Pferde gerade auch in der Trauerarbeit immens unterstützend wirken können.

Das hört sich zwar erst einmal ziemlich fremd an, doch wenn man sich darauf einlässt, können die Vierbeiner kleine – und manchmal auch ganz große – Wunder bewirken.

In Stuhl stehen gleich vier Pferde auf der Weide und sehen ihrem unterstützen-

den Einsatz entgegen: zwei Isländer und zwei Shetland-Ponys. Also recht handliche Pferde im Gegensatz zu den ganz großen. Furchteinflößend sind sie auf alle Fälle nicht und so eignen sie sich in ihrer Kuschelgröße bestens fürs Coaching und zum Anlehnen. Angst muss niemand vor ihnen haben. Und sich draufsetzen muss man auch nicht. Sie sind einfach nur da – das reicht.

Und sie geben Nähe und Wärme, die den Trauernden oft fehlt.

Andrea Lotsch weiß, wovon sie spricht. Im Familienkreis hat sie erlebt, wie das nachbarschaftliche Umfeld sich bei einem Trauerfall zurückzog, auf Distanz ging. Oft ist es Unwissenheit, die den Freundeskreis so handeln lässt, denn wer weiß schon, wie man mit einem Trauernden umgeht.

Ein Patentrezept gibt es nicht. Und doch, oft sind es gerade die Nähe, ein offenes Ohr oder nur ein stilles Beisammensein, die fehlen.

Verschiedene Arten der Trauer

Doch so individuell die Trauer sein kann, so unterschiedlich ist auch der Anlass. Natürlich fällt einem sofort der Tod eines geliebten Menschen ein. Aber Trauer geht ganz allgemein mit Verlust einher. „Sie kann entstehen, wenn nichts mehr so ist, wie es war“, weitet die Coachin das Feld aus. Manche Klienten kommen beispielsweise nicht mit dem Eintritt ins Rentenalter klar, manche nicht mit dem Verlust oder Wechsel der Arbeitsstätte. Andere wiederum tauschen die Städte, vermissen die Heimat.



Anfangs bleibt Kråka erst einmal auf Abstand, scheint unserer Redakteurin Zeit und Raum zu geben, bevor sie sich langsam herantastet, immer näher kommt und schließlich einfach bleibt.



was mit Abschieden zu tun hat, stimmt es schon. Schnell noch einen Stuhl geschnappt, hingestellt und ... warten. Erst einmal nichts tun. Die Islandstute guckt. Ich gucke zurück. Beide verharren wir in unseren Positionen. Es kommt mir lange vor. Immer wieder dreht Kråka den Kopf in meine Richtung. Wartet sie? Und wenn ja auf was? Andrea Lotsch hatte zuvor noch das Verhalten der Pferde weiter eingeordnet. Sie könnten Energie sehr gut erfahren, erspüren wie es jemandem geht, ob er gestresst sei oder eben traurig. Und die Pferde würden von sich aus agieren und ließen sich nicht beeinflussen, auch nicht von ihr. Sie nähmen die Emotionen ihres Gegenübers auf. Die Coachin muss es wissen, schließlich hat sie nicht nur pferdegestütztes Coaching an, sondern hat sich auch speziell zum Thema Trauerbegleitung mit Pferd weitergebildet. Dabei geht es um Resilienz, darum die eigene Balance wieder zu finden.

Annäherung erwünscht

Nun also meine Zwergen-Trauer. Kråka mit ihrem zotteligen dicken Fell guckt immer noch und steht ganz still. Vielleicht funktioniert es ja doch nicht? Bei einem früheren, tief trauernden Klienten stand sie auch auf Abstand und das die ganze Zeit. Annäherung – Fehlanzeige. Auf die Frage, wie er sich dabei fühle, kam ein: So geht es mir, ich steh allein da, Freund, Bekannte sind auf Abstand gegangen.“ Was er brauche, um aus dieser Situation wieder herauszukommen? Ein langer Blick zum Pferd, ein Luftholen und dann ging es los. Der Klient begann sich zu öffnen, eigene Idee zu entwickeln, unterstützt von seiner Coachin. Sie findet, es wäre anmaßend, eine konkrete Lösung anzubieten, die vielleicht gar nicht zu der jeweiligen Person passe oder sich nicht realisieren ließe. Und so kommen wieder die Worte Raum, Ruhe und Aufmerksam ins Spiel, die sie hier anbietet und mit Hilfe der Pferde gibt.

Viele wissen gar nicht, dass sie sich in einer Phase der Trauer befinden. Besonders erinnert sie sich an eine Unterstützungssuchende, die sich entschlossen hatte, ihr Geschäft aufzugeben, um endlich den Ruhestand zu genießen. Doch von Genuss war da, trotz bester und vor allem bewusster Vorbereitung, ganz schnell nicht mehr die Rede. Viel mehr wurde daraus eine Situation der Trauer. Sie musste sich von ihrem „Baby“ verabschieden. Das fällt nicht leicht und Außenstehende haben nur selten Verständnis dafür.

Es ist nicht immer alles gut

Vielmehr sehen sie oft nur das Positive, das solch eine Veränderung mit sich bringen kann: die Freiheit, die Unabhängigkeit. Den Schmerz, der eventuell mit einem derartigen Abnabelungsprozess einhergeht, den sehen sie nicht. Da kommt in Stuhl dann das Pferd ins Spiel. Es hilft, wenn Freunde die Gefühle des anderen nicht nachvollziehen können. Es sei dann immer gut, sich Hilfe von Profis zu suchen. Und das sind die Isländer und

Shettys von Andrea Lotsch. Diese sind keine ausgebildeten Therapiepferde, sondern folgen einfach nur ihrer eigenen Pferdeintuition. Dass die funktioniert, zeigt zum Beispiel Kråka.

Das Pferd als Coach und Stütze

Ganz frei steht sie in der Halle, rennt nicht, tobt nicht, wälzt sich auch nicht. Sie scheint abzuwarten. Die Situation aufzunehmen, zu erspüren, ohne dabei großartig zu agieren. Währenddessen sollte ich mir einen Wohlfühlort „basteln“, um ihre Arbeit auch selbst zu erleben. Die Coachin gibt Anregungen, stellt Fragen, Lösungen bietet sie nicht an, diese muss jeder für sich selbst finden. Schließlich sei sie keine Psychologin. Doch schafft sie Raum für den Trauernden und Ruhe. Kråka hilft ihr dabei.

Also mit dem Absatz drei Furchen gezogen, schon ist er fertig mein Neuer „Raum“, mit Tür, Fenster und Aussicht auf die Sonne auf der anderen Seite der Hallenwand. Ich befinde mich zwar nicht in Trauer, doch ein Abschied vom Alten gab es schon und ein richtiger Wohlfühlort, sprich eine Wohnung, fehlt mir auch. Also nach der Definition, dass Trauer auch et-

Nicht mehr allein

Als ich meinen abgesteckten geschützten Raum verlasse, passiert es. Aktion – Die Stute kommt auf mich zu. Wollte sie vorher keinen Hausfriedensbruch begehen? Die Antwort wird sie mir schuldig bleiben. Doch jetzt, kaum dass ich in Richtung Hallenaus-



gang gehe, schlurft sie in meine Richtung ... und bleibt. Einfach so, ohne dass ich auch nur das kleinste Zeichen gegeben hätte. Sie rutscht ganz nah an mich heran, während ich mit Andrea Lotsch noch über ihre Klienten rede. Nein. Die Isländerin geht nicht zu ihrer Besitzerin, was ja durchaus zu erwarten gewesen wäre, sie bleibt bei mir und das sehr nah. Schnaubt mir warm in Kapuze und Nacken, drängelt sich mit ihrem Kopf an meinen, stupst mich an, bis ich schließlich auch meine Hand hebe und durch das warme Fell und die Mähne ziehe. Aus zwei wird eins, so scheint es. Die Nähe tut gut. Weiß sie, dass ich noch nicht angekommen und hin und wieder etwas verloren bin? Auf alle Fälle hat sie einen Treffer gelandet.

Die Nähe und Wärme, die sie den Trauernden gibt, ganz ohne zu werten, ganz ohne sich beeinflussen zu lassen – Leckerlies sind strengstens verboten, Bestechung ausgeschlossen – bekomme ich mit voller Wucht zu spüren. Und das gibt Kraft, für die Wohnungssuche genauso wie für den Schritt in ein neues Leben, den es für die Trauernden so schwer zu gehen gilt. Für mich ist es nur ein kleiner Schritt, kein wirklich ernst zu nehmender oder vergleichbarer mit den tief um einen Menschen oder einen großen Verlust Trauernden, doch die Wucht dieser Nähe zeigt, was wirklich wichtig ist.

Manchmal ist es einfach gut, nur still zu stehen.

Das Pferd als Freund – Es kann auch in der Trauer helfen. Fotos: Andrea Lotsch



BESTATTUNGEN
Husmann

Wer kümmert sich um Minka?
Legen Sie es für den Ernstfall fest. Wir helfen Ihnen dabei.

Tel.: (04242) 20 11 · www.husmann-bestattungen.de

Haus der Stille
BESTATTUNGSHAUS BRZEZINA
Hauptstraße 47, 49448 Lemförde
Tel.: 0 54 43 / 87 82

Stroink
Bestattungen
Lüderstraße 73 / 74, 49356 Diepholz
Tel.: 0 54 41 / 22 78
www.bestattungen-stroink.de

BESTÄTTER
Zertifiziert von
www.nachbars-grün.de

Deutsche Bestattungsvorsorge
Treuhand AG

unter allen wipfeln ist ruh.
Waldbestattung im RuheForst Kirchlinteln
RuheForst Kirchlinteln

Öffentliche kostenlose Führungen (ca. 1 Stunde) finden zu den angegebenen Terminen statt. Zurzeit bitten wir um eine Anmeldung.

Nächste Termine:

Samstag	16.03.2024	14:00	·	Mittwoch	27.03.2024	15:00
Samstag	13.04.2024	14:00	·	Mittwoch	24.04.2024	15:00
Samstag	11.05.2024	14:00	·	Mittwoch	22.05.2024	15:00
Samstag	08.06.2024	14:00	·	Mittwoch	19.06.2024	15:00

Treffpunkt:
Parkplatz RuheForst Kirchlinteln, Krepener Straße, 27308 Kirchlinteln

Melden Sie sich bitte an bei:
Landwirtschaftskammer Niedersachsen
Telefon (0511) 36651144 / Fax (0511) 36651533 (Mo-Do 9:00-16:00, Fr 9:00-14:00)
E-Mail: info@ruheforst-kirchlinteln.de
Internet: www.ruheforst-kirchlinteln.de

RuheForst. Ruhe finden.