

## **Erfahrungsbericht zur Teilnahme an der Studie „Hippotherapie und Parkinson“**

„Ich nehme an einer Studie teil, ich werde Kontakt zu einem Pferd haben.“ Meine Aufregung ist groß, und der Respekt vor so einem großen Tier ist noch größer. Viele Gedanken gehen mir durch den Kopf:

- Was wird mir das bringen?
- Welche Erfahrungen werde ich machen?
- Wie bekomme ich Kontakt zum Pferd?
- Wie kann ich mich mit dem Pferd verständigen?
- Versteht das Pferd mich?
- Wie komme ich überhaupt auf's Pferd?
- Wie kann ich mich auf dem Pferd halten?
- usw. usw.

Recht schnell bekomme ich Antworten auf meine Fragen. Nach dem ersten Check-up, bei dem mein Reaktionsvermögen, mein Geh-Tempo und meine Geschicklichkeit geprüft und gemessen werden, lerne ich die Therapeutin, die Pferdeführerin und das Therapiepferd kennen. Ich putze das Pferd. Mit großen und überkreuzenden Armbewegungen streiche ich z.B. vom Hals über den Rücken zum hinteren Teil des Pferdes. Es steht still und ich glaube, es genießt meine Streicheleinheiten. Ich nehme den Geruch, sein Fell, die Wärme seines Körpers, seine Reaktionen auf mein Handeln wahr. Fühlen, Riechen, Hören und Sehen sind aktiviert. Der erste Kontakt ist hergestellt.

Mit einer Aufsteighilfe ist das Aufsteigen auf's Pferd kein Problem. Ich stelle sofort fest: Wenn du nicht runterfallen willst, dann halte dein Gleichgewicht! Den Bewegungen des Pferdes versuche ich mich anzupassen. Mein Gleichgewichtssinn ist alarmiert, und ich stelle fest: Auf einem Pferd zu sitzen ist nicht nur eine Herausforderung, sondern eine große Gleichgewichtsübung.

Während einer Therapiestunde mache ich Übungen zur Koordination von Bewegungsabläufen. Ich spüre alle meine Muskeln arbeiten. Ein Gefühl für Takt, Rhythmus und Balance auf dem Rücken des Pferdes entwickelt sich. Je sicherer ich werde, desto verbundener fühle ich mich mit dem Pferd.

Dass auf einem Pferd Entspannung und Meditation möglich sind, erfahre ich am Ende einer weiteren Therapiestunde. Ohne Anspannung und mit geschlossenen Augen lasse ich mich einfach tragen. Das Gefühl des Getragenwerdens ist mir auch nach zwei Jahren noch in guter Erinnerung.

Aus dem Buch „Kinder mit Pferden stark machen“ von Inge-Marga Pietrzak stammt folgender Satz: „Pferde haben die Menschheit mobil gemacht! Heute bringen sie uns zurück zu maß- und taktvoller Beweglichkeit!“

**Mein Fazit:** Bewegungstherapie ist für Menschen mit Parkinson ein Muss! Dass Körper, Seele und Geist auf einem Pferderücken zusammenarbeiten, hat sich für mich bestätigt. Der Körper wird unweigerlich aktiv, der Geist ist wachsam und die Seele freut sich.