

Reittherapie

Was ist Reittherapie?

In der Reittherapie erhalten Menschen positive Impulse fürs Leben durch Pferde. Im Umgang mit dem Pferd begegnen sie unzähligen Möglichkeiten, um sich selber besser kennen zu lernen und das eigene Selbstbewusstsein zu stärken. Die Reittherapeutin übernimmt die Vermittlung und Begleitung zwischen dem Pferd und dem Klienten, so dass ein dynamisches Dreierteam entsteht. Der Klient benötigt keine Vorkenntnisse.

Beobachtungen in der Herde, Begegnungen im Freilaufstall, die Pflege des Tieres, Führübungen, das Reiten sowie Körperübungen auf dem Pferd bieten einen grossen Spielraum für verschiedene Zielsetzungen und ganzheitliche Erfahrungen. Das Gefühl des Getragen-Seins auf dem Pferderücken und die Bewegungsimpulse in den verschiedenen Gangarten sind einzigartig und können die eigene Körperwahrnehmung und die innere Befindlichkeit positiv beeinflussen.

Das Pferd verfügt über ein feines Sensorium der Körpersprache. Mit seinen Reaktionen spiegelt es unsere Verhaltensweisen frei von jeglichen menschlichen Vorurteilen. Dieses unmittelbare und klare Feedback wird in der Reittherapie genutzt. Es kann einer Person helfen sich im positiven Sinne weiter zu entwickeln. Das Pferd wirkt dabei motivierend und hilft Brücken zu bauen.

Die Reittherapie wird bei unterschiedlichen psychischen und physischen Schwierigkeiten und Störungen eingesetzt. Sie ist ein ergänzendes Therapieverfahren für Menschen jeder Altersklasse. Durch die Förderung der Ressourcen wirkt sie stabilisierend und aufbauend.

Anwendungsmöglichkeiten

Ich kann in der Reittherapie Menschen unterstützen bei ...

- ... der Stärkung des Selbstvertrauens
- ... der Aktivierung von Körper und Seele
- ... der Suche nach neuen Impulsen fürs Leben
- ... einem Burnout
- ... Depressionen und Ängsten
- ... der Verarbeitung eines Traumas
- ... Essstörungen
- ... Einschränkungen in der Motorik
- ... Entwicklungsverzögerungen
- ... Autismus
- ... einem Aufmerksamkeitsdefizit, ADHS
- ... leichten geistigen und körperlichen Behinderungen

Therapieablauf

Am Anfang steht der gegenseitige Informationsaustausch. Das Anmeldeformular und ein erstes Standortgespräch dienen zur Klärung der Ausgangslage.

In den ersten Stunden bauen wir eine Vertrauensbasis zum Pferd auf, lernen uns im Dreierteam gegenseitig besser kennen und legen die Zielsetzungen für die Therapieeinheit fest. Anschliessend orientieren wir uns bei den Aktivitäten mit dem Pferd kontinuierlich an unseren Zielsetzungen. Die Stunden dokumentiere ich dabei laufend.

Eine sinnvolle Therapieeinheit bilden in der Regel zwanzig bis dreissig Stunden. In dieser Zeitspanne kann eine sichere Basis im Umgang mit dem Pferd entstehen, die Ziele können in einem überblickbaren Rahmen verfolgt werden und erste Auswirkungen auf die Befindlichkeit können greifen.

Im Verlaufe der Therapie können weitere Orientierungsgespräche sinnvoll sein, allenfalls auch eine Anpassung der anfänglichen Zielsetzungen. Während der ganzen Zeit steht immer der Klient mit seinen Bedürfnissen im Zentrum.

Als Abschluss findet ein kurzes Auswertungsgespräch mit allen Beteiligten statt. Dabei werden gemeinsam die Veränderungen und Entwicklungen der vergangenen Stunden angeschaut und ein möglicher Ausblick besprochen.

