



THERAPEUTISCHES REITEN

DAS ERSTE RENDEZ-VOUS VON RAHEL (22) UND MORITZ (22)

DIE PROTAGONISTEN:

Rahel Mai Oberpichler, Lehramtsstudentin in Lüneburg, hat jetzt ein Freiwilliges Soziales Jahr in einer Einrichtung für Suchttherapie begonnen, machte früher Leistungsturnen und Ballet und leidet manchmal am dauernden Schreibtischsitzen. Im Gegensatz zu den meisten Mädchen hatte sie nie eine ausgeprägte Pferdeleidenschaft, wollte aber immer schon wissen, was „Feldenkrais und Reiten“ eigentlich bedeutet.

Moritz ist ein berufenes Pferd: Der 22-jährige Haflinger ist ausgebildeter Therapeut und liebt die Menschen mit Inbrunst. Moritz besitzt ein großes Einfühlungsvermögen und hat schon dabei geholfen, dass schweigende Kinder wieder sprechen, dass Kinder nach einer Chemotherapie wieder fröhlich sind und eine 80-jährige Dame sich getraut hat, das Reiten zu erlernen. Er selbst sollte schon pensioniert werden, fühlte sich damit aber kein Stück wohl und ist wieder im Dienst. Auch Rahel hat Moritz mit seinem Charme um den Finger gewickelt.

Bettina Sönksen-Volquardsen ist eine fröhliche, empathische und kompetente Braderuperin. Feldenkrais-Therapie gibt es bei ihr mit und ohne Pferd. Bettina Sönksen-Volquardsen ist mit ihrem Wissen u.a. auch in den Sylter Pflegeheimen im Einsatz. Sie behandelt ihre zwölf Pferde mit ebenso großer Achtsamkeit und Fürsorge wie auch ihre Schüler. Bei Rahel sorgte sie für wichtige Impulse...



1

1 Moritz kommt direkt von seiner saftigen Braderupper Weide und ist neugierig, was ihn an diesem Abend in der Halle seiner Leute erwartet. Wie immer ist der 22-jährige Haflinger zu allen Schandtaten bereit.

2 Bettina will's wissen und fragt Rahel intensiv darüber aus, was sie so alles an Sport gemacht hat, über ihre Verletzungen und über Schmerzen. Rahel erzählt von ihrer schlimmen Fraktur am Ellenbogen als kleines Mädchen beim Ballett und von Verspannungen in der Schulter und im Rückenbereich. „Für Rahel ist Feldenkrais ideal. Durch ein wenig Umdenken und bewusste Bewegung lässt sich sehr viel verändern!“



2



3



3

3 Rahel wird durch die Fragen deutlich, dass sie ihre linke Schulter immer hochzieht und viel zu sehr auf der Außenseite des Fußes steht. Sie übt den „Top-Model“-Gang und erfährt dabei, wie angenehm beschwingt es ist, wenn man den Oberkörper entspannt „mitgehen lässt“. Das Gangmuster positiv zu verändern, ist oft die halbe Miete, um chronische Beschwerden loszuwerden. „Das fühlt sich gut an“, versichert Rahel und ist jetzt bereit für Moritz.



4

4 Damit Reiter und Pferd sich auf sanfte Art kennenlernen, massiert die junge Frau den Haflinger mit Striegel und Bürste. „Mhh. Er riecht so verführerisch“, sagt der Pferde-Neuling begeistert.

5 Ohne Scheu steigt Rahel auf und erfährt unter Bettina Volquardsens gezielten Fragen, was der Impuls des Pferdes mit ihr macht. „Moritz gibt Dir bis zu 120 Impulse in der Minute, die Dich lockern und entspannen. So ein tolles Therapie-Instrument könnte man technisch nicht herstellen“, berichtet die Expertin über die heilsame Wirkung des Reitens. Rahel spürt schon nach den ersten Runden, wie gut ihr die Wärme des Pferdes tut. „Das ist extrem gemütlich.“



5

6 Mit gezielten, bewussten Bewegungen lernt sie, wie sie es in Zukunft schaffen kann, entspannter und lockerer durch den Alltag zu gehen. Die Schulter zu lösen, den Bauch zu entspannen. „Sicher kannst Du Dir jetzt nicht alles auf einmal merken, aber das kommt mit der Zeit“, weiß Bettina und Rahel ist völlig von den Socken, dass Pferde nicht nur als sportlicher Partner dienen, sondern eine derart spontane therapeutische Wirkung zeigen.



6

„Ich fühle mich jetzt viel unbeschwerter, leichter. Danke, Moritz“, sagt Rahel auf der Wiese vor dem Haus nach ihrer ersten therapeutischen Reitstunde und schiebt dem betagten Therapeuten ein Möhrchen zu. „Ob bei Schmerzen oder auch bei seelischen Schwankungen, durch Feldenkrais erhält man nach und nach das Handwerkszeug, um sich selbst zu helfen“, weiß Bettina und hat mit Moritz Hilfe an diesem Nachmittag Großes geleistet.