



Das Pferd spiegelt den Menschen körperlich und emotional.

(Foto: Michelle Schlicker/
Müller Rüschnik)

EQUIHYPNOSE



DER TRICK MIT DEM WEICHEN BLICK

Selbsthypnose – was muss man sich darunter vorstellen? Nicole Weber hat selbst eine Praxis für Hypnose- und Traumatherapie in Hannover. Im Interview erklärt sie uns die von ihr entwickelte Equihypnose-Methode und wie sie Reiter damit aus der Angst führt.

INTERVIEW MIT NICOLE WEBER

FEINE HILFEN: Zum Begriff „Hypnose“ gibt es viele Vorurteile. Zum Beispiel, dass man dadurch manipulierbar wird und einem anderen Menschen willenlos ausgeliefert ist. „Selbsthypnose“ hingegen ist ein Wort, das den Wenigsten geläufig sein wird. In Ihrem neuen Buch geht es darum, wie Selbsthypnose Reitern mit Ängsten helfen kann. Was müssen wir uns darunter vorstellen?

Nicole Weber: Bei der Hypnose geht es um den Zustand der Trance, den wir erreichen wollen. In der Trance bekommen wir Zugang zu unserem

Unterbewusstsein. Unser Gehirn ist so am veränderbarsten, wir können am schnellsten lernen und kommen am ehesten auf Lösungen. Tatsächlich kennen wir alle diesen Zustand. Jeder von uns ist täglich in Trance. Darin haben unsere Gehirnwellen eine andere Präsenz als im wachbewussten Zustand. Grundsätzlich können wir Trance kontrollieren, und wir sind darin auch nicht willenlos. Gerade aber wenn man schon einmal eine Showhypnose im Fernsehen gesehen hat, bekommt man schnell einen falschen Eindruck. Diese Form der Hypnose dient allerdings der Unterhaltung, und die

Hypnotiseure, die diese durchführen möchten, zeigen, was grundsätzlich mit Hypnose möglich ist. Deshalb wirkt hier alles spektakulär. Mit einer Hypnosesitzung im Rahmen einer Therapie oder eines Coachings hat das aber nichts zu tun. Eigentlich geht es bei Hypnose darum, die Kontrolle über das eigene Leben oder Teilbereiche des Lebens wiederzuerlangen, nachdem man diese verloren hat. Als Therapeutin wäre mir also überhaupt nicht damit gedient, wenn die Patienten während einer Sitzung das Gefühl hätten, die Kontrolle zu verlieren. Es ist ganz wichtig, dass der Patient die Kontrolle behält und auch zurückkommt durch die Therapie.

Was muss ich mir denn dann unter der „Selbsthypnose“ vorstellen? Was genau passiert da, und was soll ich dabei tun?

Weber: Bei der Selbsthypnose geht es darum, selbst die Kontrolle über meinen körperlichen Zustand zu bekommen. Ganz typisch für Menschen, die Angst haben, ist, dass sie sich sehr intensiv ausmalen, was passieren könnte. Ein Reiter denkt beispielsweise: „Heute würde ich eigentlich gerne ausreiten.“ Dann guckt er aus dem Fenster und sieht, dass es sehr windig draußen ist. Das wiederum führt dazu, dass er sich genau ausmalt, was passieren würde, wenn er bei diesem Wind mit seinem Pferd ausreiten würde. Er stellt sich dann vielleicht vor, wie das Pferd sich erschreckt, eventuell durchgeht und wie er runterfällt. In der Konsequenz fällt die Entscheidung: „Ach, vielleicht ist heute doch nicht der richtige Tag für einen Ausritt.“ Das ist legitim, aber wir müssen wissen, dass diese von uns erdachten Horrorszenarien auch in

einen Trancezustand führen. Immer dann, wenn unsere Vorstellungskraft stark aktiviert wird, gehen wir automatisch in Trance. Im Grunde genommen handelt es sich dabei um eine Form von negativer Selbsthypnose. Menschen, die so ticken, verfügen eigentlich über großartige Fähigkeiten: Sie sind sehr empathisch, sensibel und haben eine tolle Vorstellungskraft. Ohne sich dessen bewusst zu sein, nutzen sie diese aber zu ihrem Nachteil. Mit meinem Buch möchte ich zeigen, wie man genau diesen Mechanismus umdrehen kann, sodass man an dem arbeiten kann, was man erreichen möchte, statt sich weiter in einer Abwärtsspirale der Angst zu bewegen. Manche Reiter können sich aus der Angst selber befreien, aber bei den meisten wird es mit der Zeit immer schlimmer. Dann meidet man nicht mehr nur das Ausreiten, sondern auch den Außenplatz, dann vielleicht auch das Galoppieren, und so schränkt die Angst einen immer weiter ein in dem, was man tut.

Vereinfacht ausgedrückt bedeutet das, dass die Selbsthypnose ein Vorgang ist, bei dem ich mit positiven Gedanken gegensteuere?

Weber: Richtig. Und das in einem Zustand, in dem ich mir besonders intensiv Dinge vorstellen kann und in dem ich nicht nur über Gedanken, sondern auch über meine Gefühle einen Zugang finde. Ich kann mir zum Beispiel vorstellen, wie es sich anfühlen würde, wenn die Angst schon weg wäre. Es geht ganz stark auch darum, Gefühle von Sicherheit, Wohlbefinden und Freude zurückzuerlangen. Das ist ganz wichtig, weil viele Menschen mit Ängsten gerade diese Gefühle gar nicht mehr mit ihrem Pferd verbinden.



Die richtige Atmung in Verbindung mit einem weichen Blick lässt innere Ruhe zu. (Foto: Michelle Schlicker, Müller Rüschiikon)

Kann diese Selbsthypnose jeder machen, oder gibt es Angststufen, die besser von einem Therapeuten behandelt werden sollten?

Weber: Bei echten psychischen Erkrankungen sollte auf jeden Fall ein Therapeut zum Einsatz kommen. In einem solchen Fall ist aber nicht nur das Reiten problematisch, auch viele andere Aspekte des Lebens sind für diese Menschen sehr schwierig. Mein Buch ist durchaus auch für Menschen konzipiert, die neben der Angst beim Reiten auch andere Ängste haben. Steckt jedoch eine Depression oder eine Psychose hinter den Ängsten, dann sollte man sich definitiv auch einen Therapeuten suchen, der einem hilft und mit einem arbeitet.

Feine Hilfen: Im Buch schreiben Sie auch über den Ursprung von Ängsten, die, ohne dass der Reiter sich dessen bewusst ist, meist gar nicht in einem Sturz oder einem anderen einschneidenden Erlebnis mit dem Pferd begründet liegen. Können Sie für unsere Leser kurz anreißen, was Sie damit meinen?



Ist der Reiter entspannt,
entspannt sich auch das Pferd.
(Foto: Michelle Schlicker, Müller Rüschtikon)

Weber: Für mich haben Ängste grundsätzlich zwei Komponenten. Zum einen hat die Angst eine Ursache, die sich lebensgeschichtlich erklären lässt.

Natürlich kann der Sturz vom Pferd ein Auslöser für Angst sein. Grundsätzlich hat aber das Gefühl von Kontrollverlust, das da eigentlich dahintersteckt, meist viel eher im Leben angefangen. Die Kontrolle verlieren wir im Leben das erste Mal sehr früh – etwa als Kind. Dann hängt alles davon ab, wie sicher unsere Bindungen zu unseren Eltern oder zu anderen Menschen sind. Wie wachsen wir auf? Was wird uns gesagt? Dürfen wir Dinge ausprobieren? Wird uns gesagt, dass wir kompetente Persönlichkeiten sind? Dass wir Sachen können? Werden wir stark behütet oder vielleicht gar nicht? All diese Komponenten können darauf Einfluss nehmen, ob wir im späteren Leben Ängste entwickeln oder nicht. Ängste hängen also immer mit der Lebensgeschichte und dem, was uns mitgegeben wurde, zusammen. Der andere Punkt ist: Wenn es dann einen Auslöser gab, wie wurde damit umgegangen? Wie gehen andere Menschen damit um? Und was tue ich dann? Vielen fällt es sehr schwer, dann nicht in Horrorszenarien zu denken.

Welchen Einfluss hat das Ganze denn auf das Pferd? Wie wir wissen, spiegeln Pferde Verhalten ja – haben wir dann durch die Selbsthypnose auch Einfluss auf das Verhalten des Pferdes?

Die Angst ist besiegt.
(Foto: Michelle Schlicker,
Müller Rüschnik)



9
d
n
M
u
g
a
fe
v
er
W
G
pe
zu
ei
m
Ve
ist
to
re
de
wa
Pf
Se
Tr
Lu
ge
un
sch
be
ih
Me
hor

Ist
Ko
arh
We
auc
Har
mar

Weber: Ja, haben wir. Für Pferde ist grundsätzlich das Wichtigste, dass wir das, was wir innerlich fühlen, auch nach außen zeigen. Häufig versuchen Menschen aber, Dinge bewusst oder unbewusst zu unterdrücken. Dazu gehören Ängste, aber auch Launen aufgrund von Stress oder Tagesabläufen. Pferde sind Spezialisten im Lesen von Körpersprache und Mimik. Sie erkennen auch unterdrückte Gefühle. Wenn wir es schaffen, in uns andere Gefühle hervorzurufen und einen positiven Einfluss auf unseren Körper zu nehmen – auf eine tiefere Atmung, einen geringeren Muskeltonus –, dann merken die Pferde das und passen ihr Verhalten entsprechend an. Genau das ist auch der Grund, warum Pferde so tolle Coachingpartner sind. Sie reagieren hochsensibel auf das, was wir in dem Moment gerade zeigen und sie wahrnehmen lassen. Tatsächlich gehen Pferde, wenn wir neben ihnen in die Selbsthypnose gehen, häufig mit in Trance. Im Buch sieht man, dass der Lusitano meines Fotomodells Bettina, gerade wenn dieses die Augen schließt und tief atmet, ebenfalls die Augen schließt und entspannt. Klientinnen berichten mir immer wieder, dass sich ihre Pferde verändern. Ich bin der Meinung, dass unsere Pferde es honorieren, wenn wir an uns arbeiten.

Ist die Selbsthypnose denn ein Konzept, mit dem auch Trainer arbeiten können?

Weber: Tatsächlich habe ich das Buch auch mit für Trainer geschrieben. Hauptsächlich zur Erklärung, warum manche Vorgehensweisen funktionie-

ren und manche nicht und wie man die Herangehensweise verbessern kann. Bei der Trainerausbildung wird ja nur angerissen, wie man mit ängstlichen Reitern umgehen sollte. Mit meinen Tipps können Trainer Veränderungen anregen. Hypnotisieren können sie dadurch natürlich nicht, und das sollen sie auch gar nicht. Der Trainer kann aber sein eigenes Repertoire erweitern, und wenn er weiß, dass sein Schüler mit Selbsthypnose arbeitet und Techniken beispielsweise aus dem Centered Riding anwendet – zum Beispiel den weichen Blick –, kann er den Schüler immer mal wieder an diese erinnern: „Denkst du an einen sicheren Ort? Sind Deine Augen weich?“, könnten dann etwa die Fragen sein, die er dem Schüler stellt, wenn er merkt, dass dieser unsicher wird.

Gibt es eine Übung, die unsere Leser ausprobieren könnten?

Weber: Gerne! Stellen Sie sich aufrecht hin und suchen Sie im Raum einen Punkt, den Sie fixieren. Während Sie starren, fühlen Sie in Ihren Körper hinein: Wie atmen Sie? Wenn Sie erkannt haben, ob Sie flach atmen oder tief oder ob Sie vielleicht sogar die Luft anhalten, dann lassen Sie Ihren Blick weich werden. Damit meine ich, dass Sie Ihr Blickfeld vergrößern im Gegensatz zum Tunnelblick, den Sie beim Starren hatten. Dabei gucken Sie auch freundlicher und haben das Gefühl, noch hinter den zuvor fixierten Punkt sehen zu können. Während Sie so „weich“ gucken, achten Sie erneut auf Ihre Atmung. Hat diese sich verändert? Automatisch wird diese fließender und

tiefer. Starren erfolgt meist aufgrund einer Gefahr. Das führt dazu, dass sofort Stresshormone ausgeschüttet werden. Viele Reiter starren, während sie reiten. Um aus dem Teufelskreis des Starrens und der Angst herauszukommen, ist der „weiche Blick“ ein ganz wichtiger Baustein. Nur wenn ich „weich“ gucke, kann ich bis tief in den Bauch atmen, und für meinen Körper ist es das Signal, dass alles okay ist.

Das Interview führte Agnes Trosse.

NICOLE WEBER

... ist Diplom-Sozialwissenschaftlerin, Centered-Riding-Instruktorin, Hypnoseausbilderin (NGH Certified Instructor) und Heilpraktikerin für Psychotherapie mit einer Praxis für Hypnose- und Traumatherapie in Hannover. Sie referiert häufig auch auf internationalen Hypnosekonferenzen und Pferdesportmessen.

Mehr Info:

www.hypnosecoaching-weber.de

BUCHTIPP:



Nicole Weber
Equihypnose
– Wege aus der
Angst beim
Reiten

Müller Rüschnik
ISBN 978-3-275-02153-6, 19,95 €