

Wie Pferde helfen, mit einem Trauma fertig zu werden

Auf der Suche nach Vertrauen und Ruhe: Eine Kunsttherapeutin aus der Oberpfalz betreut Soldaten, Kriegsveteranen und Ersthelfer

VON MAGDALENA KAYSER

Schläge vom eigenen Vater. Kameraden, die neben einem sterben oder verletzt werden. Wer Schreckliches erlebt, kann Schaden nehmen am Gemüt. Einen Weg aus dem Trauma zu finden, ist nicht leicht. Eine Idee von Monty Roberts, bekannt als „Pferdeflüsterer“, läuft über die Begegnung mit Pferden – mit Erfolg, hat Sabine Härlin erlebt. Sie ist Kunsttherapeutin, lebt in Kastl (Kreis Amberg-Weilburg) und arbeitet am Klinikum Nürnberg.

KASTL – Vor kurzem hat sie ein kostenloses Workshop-Wochenende von Monty Roberts mit betreut, speziell für Soldaten, Veteranen und Ersthelfer, die unter Posttraumatischer Belastungsstörung leiden. In der Nähe von Fürstenfeldbruck haben sich sechs Teilnehmer, inklusive Angehöriger,

dafür, dass niemandem etwas passiert“, sagt er. Dann geriet das Lager unter Raketenbeschuss, viermal trafen die Geschosse, eins schlug ins Stabsgebäude unmittelbar neben ihm ein. „Ich habe das Pfeifen der Rakete gehört. Die Druckwelle gespürt, Splitter flogen durch die Gegend – ich hatte Todesangst“, sagt Waigand. Ein Kamerad wurde schwer verletzt, zwei leicht.

Unter Beschuss

Mit seinem Trupp musste Waigand nach dem Beschuss raus aus dem Lager, auch, um den Transport der Verletzten sicherzustellen. „Eine Patrouille hinter uns wurde mit einer Mörserpatrone angesprengt“, erzählt Waigand. Er selbst saß im Auto direkt davor und sah alles aus unmittelbarer Nähe.

Diese Erlebnisse überstand er körperlich unversehrt. Aber er merkte: „Das Abschiednehmen nach Urlaub in Deutschland wurde immer schlimmer, weil man nicht weiß, ob man wieder heimkehrt.“ Der 48-Jährige ist verheiratet, hat zwei erwachsene Söhne.

Wieder in Deutschland kümmerte er sich um einen Kollegen, der schwer traumatisiert vom Einsatz zurückkehrte. Viereinhalb Jahre stand er ihm zur Seite, versuchte, ihn vom Suizid abzuhalten. Bis die Situation kippte und der Kamerad am Ende Waigand und seine Familie bedrohte.

Das machte Waigand krank. „Ich habe einen Ruhepuls von 180“, sagt er, das Loslassen und Entspannen fällt ihm sehr schwer. „Ich bin ein Kontrollfreak“, sagt er, wenn er unter vielen Menschen ist, scannt er permanent die Umgebung. Dazu kommt die Ausbildung, die dem Soldaten die Fähigkeit, anderen zu vertrauen, abtrainiert hat. „Ein Kind kann in Afghanistan ein Attentäter sein“, so



Ein Moment ohne Worte, voll Vertrauen und Ruhe: Volker Waigand fühlt sich besser, seit er beim Workshop mit Pferden gearbeitet hat. Fotos: Katrin Junker



Sabine Härlin (links) und Doris Semmelmann trafen „Pferdeflüsterer“ Monty Roberts.

ge, auf einem Gestüt getroffen zum „Horse Sense and Healing Program“.

Mit dabei war Volker Waigand mit seiner Frau Petra, sie kommen aus der Nähe von Schweinfurt. Er ist bei der Bundeswehr, war in Afghanistan und hat mit den Nachwirkungen schrecklicher Ereignisse zu kämpfen, er leidet an Posttraumatischer Belastungsstörung (PTBS).

In Kundus war er Gruppenführer. „Ich fühlte mich verantwortlich

Waigand, das habe seine Sicht auf die ganze Welt verändert. Vertrauen zu fassen, falle ihm unglaublich schwer.

Da kommt Monty Roberts' Idee ins Spiel. Denn um Vertrauen geht es bei der Arbeit mit Pferden, erklärt Sabine Härlin aus Kastl, die selbst ein Pferd besitzt. Pferde seien sensibel und spüren genau, wie es einem Menschen geht. „Sie spiegeln dem Menschen die eigene Befindlichkeit und sind dabei wohlwollend“, sagt Härlin.

Beim Workshop in Fürstenfeld-

bruck hat jeder Teilnehmer eine Begegnung mit einem Pferd in einem runden Longierzirkel. Pferd und Mensch begegnen sich, der Mensch führt das Pferd, die beiden sollen Kontakt aufnehmen. „Wenn der Mensch das richtig macht, schließt sich das Pferd dem Menschen an“, sagt Härlin. Auch wenn der Mensch das Pferd loslässt, es wegschickt, und ihm dann signalisiert: Komm wieder, kehrt das Tier zurück. Lläuft zu seinem neuen Freund, lässt sich streicheln.

Dann ist ein nahezu wortloses Band geknüpft, voller Vertrauen und Ruhe, von Zweisamkeit und Arglosigkeit – dieser Moment „ist magisch“, sagt Waigand, „dann gibt es nur noch das Pferd und mich“. Ihm kamen die Tränen, als er das erlebte. Auch für seine Frau und die Betreuer war das ein intensiver Moment, berührend und schwer zu beschreiben.

Energie und Entspannung

Da laufe Verschiedenes ab, sagt Härlin: Zum einen muss der Mensch eine gewisse Ruhe und Selbstsicherheit ausstrahlen, „er muss präsent sein“, damit das Pferd folgt. So erleben PTBS-Erkrankte, dass sie Kraft haben, Einfluss nehmen können. Damit das klappt, muss sich der Mensch selbst regulieren: Energie und Entspannung wechseln sich ab, tiefes Atmen hilft. Das Regulieren von Anspannung und Entspannung falle PTBS-Erkrankten schwer, weiß Härlin, oft stecken sie in extremer Anspan-

nung oder Antriebslosigkeit fest. Bei der Begegnung mit dem Pferd erleben sie „einen Kontakt zur Welt, der sonst oft verlorengegangen ist“.

Härlin war als Ansprechpartnerin mit in Fürstenfeldbruck, jeder Teilnehmer – Soldaten und ihre Angehörigen – soll jederzeit jemanden zum Reden haben. Außerdem sind Einzelsitzungen mit Roberts Teil des dreitägigen Workshops. Ein Besuch kann einen PTBS-Erkrankten nicht heilen, aber die Kapsel der Krankheit kann sich etwas öffnen, sagt Härlin, so können die Erkrankten neue Wege finden mit dieser befreienden Erfahrung.

Volker und Petra Waigand haben Roberts auf seiner Tour durch Europa noch häufiger getroffen. „Das hat für mich etwas verändert, es ist leichter geworden, auch meine Frau merkt es“, sagt Volker Waigand. Er hofft, dass weitere Kameraden und Betroffene zum Workshop finden, auch Angehörige. „Die müssen daheim aushalten, was woanders passiert ist“, sagt er im Hinblick auf die Bundeswehr – bei der Betreuung der Angehörigen sieht er Nachholbedarf. Ihm und seiner Frau haben der magische Moment mit dem Pferd und die Gespräche mit Monty Roberts gutgetan.

Sabine Härlin hat ebenfalls profitiert: Für sie war es beeindruckend, Roberts kennenzulernen, zu sehen, wie er arbeitet. „Und es war etwas Besonderes, zu sehen, dass eine Begegnung mit einem Pferd so viel auslösen kann“, sagt sie.

„Pferdeflüsterer“ Monty Roberts kam nach Fürstenfeldbruck

Monty Roberts bietet das „Horse Sense and Healing Program“ kostenlos an, hat in den USA schon in den 1950er Jahren, als er als Telefonseelsorger arbeitete, mit Veteranen gesprochen und von ihren Problemen gehört. Roberts selbst hatte eine gewaltvolle Kindheit, sein Vater hat ihn furchtbar geschlagen. Er hatte als Zehnjähriger 71 diagnostizierte Knochenbrüche, erzählt er auch der Gruppe in Fürstenfeldbruck.

Als Kind und Jugendlicher sah er, wie Pferde ausgebildet wurden, mit vielen Schlägen und Gewalt. Er war sich sicher, das geht auch anders, und hat sich dem gewidmet, trainiert „Problempferde“ und ist als „Pferdeflüsterer“ berühmt.

Robert Redford hat einen Film über ihn gedreht. Parallel hat er sich auch um Menschen gekümmert, mit seiner Frau hat er neben den eigenen drei Kindern über 40 Pflegekinder betreut.

Heilsame Wirkung

Traumatisierten Menschen hat er die Begegnung mit Pferden ermöglicht und die heilsame Wirkung immer wieder gesehen, sagt Doris Semmelmann. Sie ist Therapeutin, Coach und Reiterin und betreut den deutschen Ableger von Montys „Horse Sense and Healing Program“, der in Fürstenfeldbruck erstmals in Deutschland stattgefunden hat. Weitere Termine sind in Planung, so soll

es als Nächstes im März 2019 um die Pferdemesse Equitana in Essen einen weiteren Workshop geben.

Das Angebot für Soldaten, Veteranen und Ersthelfer sowie enge Angehörige ist kostenlos, Geld wird über eine Stiftung und über Spenden gesammelt. Meist verbindet Roberts die Workshops mit Tourauftritten. In Zukunft wird es auch Workshops ohne Monty Roberts geben – er ist 84 Jahre alt und hat mehrere vertraute Mitarbeiter, die das Angebot weiterführen. Es gehe darum, dass das Wissen und die Konzepte Fortbestand haben, sagt Semmelmann. *kay*

① Weitere Informationen: dorissemmelmann.de

Weniger Fälle als in vergangener Saison

Grippe in Bayern: Bislang knapp 600 Erkrankte gemeldet

ERLANGEN – In diesem Winter sind im Freistaat bislang deutlich weniger Menschen an Grippe erkrankt als in der Saison 2017/2018.

Bis 7. Januar wurden nach einer neuen Falldefinition für Influenza vom Robert Koch-Institut (RKI) 589 Grippefälle gemeldet, teilte das Landesamt für Gesundheit und Lebensmittelsicherheit (LGL) in Erlangen mit. Ein Jahr zuvor waren es im gleichen Zeitraum mit 1362 mehr als doppelt so viele Betroffene.

Nach der neuen RKI-Definition von Influenza, die seit Anfang des Jahres gültig ist, reicht eine Labordiagnose für die Erfassung. Früher mussten auch die klinischen Symptome ermittelt und angegeben werden.

Rückgang in Mittelfranken

Während in allen anderen Regierungsbezirken die Zahl der Krankheitsfälle heuer geringer ist als 2017/2018, stieg sie in Schwaben gemäß der neuen Definition von 58 auf 62. In Unterfranken war mit acht Fällen nur ein Bruchteil im Vergleich zum Vorjahr betroffen, als es 67 Kranke in dem Zeitraum gab. Einen kräftigen Rückgang verzeichnete das LGL in Mittelfranken von 272 auf 80.

Doch 2017 war die Grippe schon Anfang Dezember losgegangen, statt wie in der Regel erst im Januar. Den Höhepunkt erreicht sie laut LGL meist zwischen Ende Januar und Anfang März. *nn/dpa*

„Man lernt beim Unterricht das Riechen ganz neu“

Welche Sorte zu welchem Getränk? Bäckermeister Andreas Böhm hat sich zum Brot-Sommelier fortgebildet

VON DIETER KÖCHEL

Er will „Botschafter für gutes Brot“ sein, dem Nahrungsmittel seine Wertigkeit wiedergeben. Das tut Andreas Böhm aus Uttenreuth (Kreis Erlangen-Höchstadt), weil er als Bäcker für seine Produkte brennt. Schließlich bewegte ihn das, sich zum Brot-Sommelier fortzubilden.

UTTENREUTH – Eigentlich, möchte man meinen, hätte er das nicht nötig. Immerhin trägt er seit 2003 den Titel Bäckermeister, ist zudem Konditor. Da weiß er doch, wie das Backen geht. Aber, sagt Böhm, die renommierte Bäckerfachschule Akademie Weinheim in Baden-Württemberg habe 2015 die Fortbildung für „Liebhaber handwerklich hergestellter Brote“ nicht von ungefähr ins Leben gerufen. Nur noch 30 Prozent der in Deutschland verkauften Brote seien handwerklich hergestellt. Dem wollen er und andere Brotenthusiasten entgegenarbeiten.

Ein Jahr lang hat sich Andreas Böhm daher berufsbegleitend zum Brot-Sommelier weitergebildet. Die Voraussetzung dafür, Meister im Bäckerhandwerk zu sein, hat er ja mitgebracht. In dem Jahr hat ihm die Akademie intensives Wissen zum deutschen und internationalen Brotmarkt vermittelt, erzählt der 38-Jährige. „Man lernt das Riechen ganz neu“, beschreibt er den Unterrichts in Brotensensorik. Wichtiges Thema der Fortbildung sei auch das sogenannte „Food-Pairing“. Wie der Wein-Sommelier



Andreas Böhm ist Brot-Sommelier und möchte sein Wissen an die Kunden weitergeben. Foto: Harald Sippel

beraten kann, welcher Wein zu welchem Essen passt, so lernt der Brot-Sommelier in Kooperation mit Wein-, Bier-, Käse- und Fleisch-Sommeliers, welche Brotsorten mit welchen Getränken und Speisen harmonieren.

Das vermittelt er mit einem eigens entwickelten Vokabular, der „Weinheimer Brotsprache“, die ihm eine genaue Genussbeschreibung ermöglicht. So eine Genussbeschreibung hat die Aufgabe, das Brot wertig zu schildern, dem Kunden eine Ahnung davon zu verschaffen, was ihn erwar-

tet, Kopfbilder zu erzeugen und letztlich damit zum Kauf anzuregen.

Das sieht dann zum Beispiel so aus: „Unser doppelt gebackenes Uttenreuther Bauernbrot, seit unserer Gründung 1956 immer nach dem gleichen Rezept gebacken, ist geprägt durch seine zartsplittrige, dunkle Kruste. Dies wird durch ein zweimaliges Backen im Steinofen erreicht und sorgt für den intensiven Geschmack nach Röst- und Malzaromen, gepaart mit einem Hauch von Kaffearoma. Dazu spielt die Säure unseres Natursauerteigs

zart mit Ihrem Gaumen.“ Wem bis hier noch nicht das Wasser im Mund zusammenläuft, dem sei die Zusatzinformation an die Hand gegeben: „Unser handgeformter, vollendeter Brotgenuss passt am besten zu einer deftigen fränkischen Brotzeitplatte, und dazu ein süffiges Kellerbier.“ Das klingt bodenständig, nicht überkandidelt, vermittelt den Eindruck, dass der Mann fachkundig und von seinem Produkt überzeugt ist.

Nicht überkandidelt

Das merkt man, wenn er Anekdoten erzählt. Die kulturhistorische Bedeutung des jahrhunderte-, ja jahrtausendelangen Grundnahrungsmittels könne man an sprichwörtlichen Wendungen wie „brotlose Kunst“ oder „in Lohn und Brot stehen“ erkennen, aber auch am Vaterunser, in dem es bekanntlich heißt „unser täglich Brot gib uns heute“. Bis ins 19. Jahrhundert hinein, schwärmt Böhm, „haben die Menschen in Deutschland noch 80 Prozent ihrer Energie aus dem Brot bezogen.“ Auch heute liege der tägliche Brotverzehr noch bei gut 200 Gramm. Auch weil Brot heute zu jeder Zeit zu Niedrigpreisen verfügbar sei, habe es an Wertigkeit verloren.

„Ich als Handwerksbäcker stehe aber für geschmackvolles, handwerklich hergestelltes und gutes Brot“, betont er. Er wolle seinen Kunden Brotgenuss bieten, ihnen die Vielzahl an Aromen – deren es über 500 gibt – nahebringen. So will er auch mit Geschichten die Menschen wieder zu „Brotfans“ machen.