



Herzkohärenz mit Pferden erleben: *Wenn Herz, Verstand und Gefühle optimal zusammenarbeiten*

Von Julia Suchner

Das Zusammensein mit Pferden wirkt sich positiv auf unsere körperliche und seelische Befindlichkeit aus, das wissen pferdegestützt arbeitende Therapeuten und Pädagogen schon seit langem. Sobald wir die Stalltüre öffnen und den typischen Pferderuch riechen, das weiche Fell fühlen oder uns eine weiche Pferdenase sanft berührt, verändert sich etwas in uns.

Pferde nehmen unsere Emotionen und unsere Gedanken auf und reagieren intuitiv und unvoreingenommen darauf. Diese meist ganz unbewusst wahrgenommenen Wirkkräfte zwischen Mensch und Pferd beschäftigen zunehmend auch die Wissenschaft. Es gibt inzwischen einige Studien, die sich mit der heilsamen und entspannenden Wirkung der Pferde auf uns Menschen beschäftigen.

Studien belegen: Mensch und Pferd können den Herzschlag einander angleichen

In Italien haben Forscher festgestellt, dass zwischen Pferden und Menschen nicht nur Emotionen übertragen werden, sondern dass in bestimmten Situationen beide Spezies in der Lage sind, ihren Herzschlag zu synchronisieren – eine Freiwilligkeit des Pferdes vorausgesetzt.

Es wurden an der Universität Pisa unter der Studienleitung von Paolo Baragli unterschiedliche Szenarien mit Mensch und Pferd abgebildet, die mit Hilfe von High-Tech-Forschung, durch portable Überwachungssysteme und mit komplexen Algorithmen ausgewertet wurden. Interessant ist, dass Mensch und Pferd ihre Herzfrequenzvariabilität einander angleichen, sofern das Pferd sich innerhalb des Tests frei bewegen konnte und selbst entscheiden durfte, ob es sich dem Menschen nähern und mit ihm Kontakt aufnehmen möchte. Bei Tests, in welchen den Pferden der Kontakt mit dem Menschen aufgezwungen wurden, blieben messbare Verbindungen zwischen Mensch und Pferd aus.

Auch für unser Team der HorseSpirit Akademie, das überwie-

gend in der pferdegestützten psychologischen Begleitung und der Reittherapie arbeitet, ist es bei allen Klient*Innen aufs Neue spannend, wieviel Heilsames zwischen Pferd und Mensch geschehen kann. Da wir das positive Feedback unserer Klient*Innen sowie unsere Eindrücke gerne durch gezielte Messungen untermauern wollten, suchten wir nach Möglichkeiten, besagte Effekte abbilden zu können.

Zudem stellten wir uns die Frage: Gibt es einen messbaren Zusammenhang zwischen der heilsamen, entspannenden Wirkung von Pferden und unserem Herzschlag? Und gibt es im nächsten Schritt einen Zusammenhang zwischen dem Herzschlag des Pferdes und dem der Klienten?

Bei unserer Suche nach Antworten sind wir zunächst auf die Studien der Universität Pisa und im Anschluss bei der Suche nach geeignetem Messgerät auf das HeartMath® Institute in Boulder Creek, Kalifornien gestoßen.

Laut Forschern des HeartMath® Instituts hat unser Herz ein elektromagnetisches Feld, das von 2,4 Metern bis 3 Metern um den menschlichen Körper strahlt und somit seine Umwelt beeinflusst. Das elektromagnetische Feld, das vom Herzen eines Pferdes ausstrahlt, ist sogar fünfmal so groß wie das des Menschen. So wird klar, wie stark Pferde auf uns wirken können. Zudem ist wahrscheinlich, dass Pferde das haben, was die Wissenschaft ein kohärentes Herzfrequenzmuster bezeichnet. Dieser Begriff erläutert, warum derart viele positive Wirkkräfte auftreten, wenn wir den Pferden nahe sind.

Was bedeutet ein kohärentes Herzfrequenzmuster? Hierzu hat das HeartMath® Institut eine eigene Definition entwickelt: Kohärenz ist der Zustand, in dem das Herz, der Verstand und die Gefühle energetisch verbunden optimal zusammenarbeiten.

Studien haben festgestellt, dass ein kohärentes Herz eine nachhaltige Wohlfühlmaßnahme ist und mit emotionalen Zuständen der Ruhe und Freude einhergeht. Es kennzeichnet ein System,

das sich effizient an schwierige Situationen anpassen kann. Oft müssen wir nur in der Gegenwart von Pferden sein, um ein Gefühl von Wohlbefinden und Frieden zu spüren.

Es werden also offensichtlich die vegetativen Vorgänge im Körper beeinflusst, welche nicht unserem Willen unterliegen. So kommen viele Organe wie Magen, Darm oder Herz, welche vom vegetativen Nervensystem gesteuert werden, wieder in Balance. Eine hier ebenso relevante Eigenschaft von Pferden ist zudem, die im Vergleich zum Menschen, deutlich niedrigere Atem- und Herzfrequenz. Beim Großpferd liegt die Atemfrequenz bei 8-15 Atemzüge pro Minute, beim Menschen bei 12-18 Atemzügen (Ruheatmung).

Da sich unser vegetatives System automatisch in Kontakt mit dem Pferd anfangt „abzustimmen“, reduziert sich unsere Atemfrequenz und wir entspannen uns (Gehrke 2016).

Nun liegt die Herzfrequenz des Pferdes im Bereich von 30-40 Schlägen pro Minute, bei Anstrengung sogar bei bis zu 250 Schläge pro Minute. Wir Menschen haben einen Ruheherzschlag von 50 – 100 Schläge pro Minute, bei großer Anstrengung maximal 200 Schläge pro Minute. Wie wir bereits festgestellt haben, reagieren Pferde auf unsere Emotionen direkt mit einer Veränderung ihrer Herzfrequenz. Je enger die Bindung zum Menschen, desto eher synchronisieren sie ihre Herzfrequenz mit der entsprechenden Person.

Untersuchungen haben gezeigt, dass sich Pferde in angstauslösenden Situationen an der Herzfrequenz ihrer Führungsperson orientieren und ihre Handlungen dementsprechend anpassen, in diesen Situationen sogar ihren Fluchtimpuls unterdrücken konnten. Die Wissenschaft schlussfolgert, dass die Menschen viele körperlichen Vorteile haben, wenn sie mit Pferden interagieren: Blutdrucksenkung und Senkung der Herzfrequenz, ein erhöhter Beta-Endorphin-Spiegel (das sind Neurotransmitter, die als Schmerzunterdrücker wirken), das Stresslevel nimmt ab, negative Gefühle wie Wut und Angst nehmen ab, Gefühle für Vertrauen, Geduld und Selbstwirksamkeit werden stärker.

Als Herzfrequenzvariabilität wird die natürliche Variation der Zeit zwischen zwei aufeinanderfolgenden Herzschlägen bezeichnet. Bei gesunden erwachsenen Menschen beträgt diese Variation im Ruhezustand in etwa eine Zehntelsekunde. Unsere Emotionen haben einen großen Einfluss auf unser Autonomes Nervensystem. Bereits wenige Minuten Wut, Stress oder Ärger führen dazu, dass unser Körper eine erhöhte Menge des Stresshormons Cortisol ausschüttet. Dies bleibt für viele Stunden im Körper aktiv, was zu einem Ungleichgewicht unserer Hormone und unseres Autonomes Nervensystem führen kann. Die Folge können Schlafstörungen, depressive Verstimmungen, Blutdruckprobleme sowie körperliche Verspannungen sein.

Um gesund zu bleiben oder zu werden, ist es folglich nötig, einen Zustand körperlicher und seelischer Balance, Entspannung und Ruhe zu erreichen.

Um das, was wir in unserem Alltag mit den Pferden schon lange beobachtet haben, abbilden zu können, nutzen wir eine vom HeartMath®Institut entwickelte Technik. Mittels eines Sensors am Ohrfläppchen wird durch den Pulsschlag die Herzfrequenz ermittelt. Durch die Geräte emWave (von uns genutzt) oder Inner Balance wird durch Biofeedback die Herzfrequenzvariabilität ermittelt. Es bildet sich auf diese Weise ein Muster ab, welches zeigt, wie sich der Herzrhythmus der Person am oder auf dem Pferd verändert. Je nach Gedanken bzw. Emotionen zeigt sich eine unregelmäßige Kurve (Ärger, Zorn, Stress, Wut...). Wünschenswert ist immer, ein gleichmäßiges Auf und Ab der ermittelten Kurve abzubilden und damit ein kohärentes Herz aufzuzeigen, welches wie bereits beschrieben verdeutlicht, dass

Herz, Verstand und Gefühle energetisch verbunden optimal zusammenarbeiten. Natürlich stellt sich die Frage, wie wir diesen Zustand bewusst steuern und herbeiführen können.

Das HeartMath® Institut hat dafür folgende Idee: Der Mensch kommt mit Hilfe von Atem- und Fokussierungsübungen in einen kohärenten Zustand. Technisch erzeugte Signale der Geräte helfen dabei, den Fokus ganz auf den Atem und auf den Moment zu richten. Nun besitzen Pferde ein relativ kohärentes Herzmuster mit welchem sich der Mensch offensichtlich synchronisieren kann. Zusätzliche (bewusste) Entspannungs- oder Atemübungen am oder auf dem Pferd können einen verstärkenden Effekt haben.

Wir nutzen das Messgerät ausschließlich zur Messung, Visualisierung und Auswertung der Herzaktivität unserer Klienten während der Begegnung mit dem Pferd, nicht zur Entspannung oder zum emotionalen Ausgleich. Dies übernehmen voll und ganz die Pferde. Es ist für unsere Klient*Innen schön, die erlebte Beruhigung der Herzaktivität nicht nur zu fühlen, sondern auch visuell dargestellt zu bekommen. So lassen sich zudem erwünschte emotionale Zustände trainieren. Das Messgerät zeigt an, sobald wir im herzkohärenten Zustand sind. Dieser Zustand lässt sich im Körpergedächtnis abspeichern und mit etwas Übung im Alltag bewusst leichter herbeiführen. Es geht uns nicht nur darum, dass unsere Klient*Innen bei uns am Pferd eine heilsame Zeit erleben, wir möchten ihnen vor allem den Transfer in den Alltag erleichtern. Für uns ist interessant, wie schnell wir in der Nähe der Pferde in diesen gesunden Herzzustand kommen und wie lange wir darin verweilen können.

Spannend ist, dass diese Mechanismen offensichtlich auch umgekehrt positiv auf das Pferd wirken: Befindet sich das Tier in Kontakt mit einer herzkohärenten Person, verlangsamt sich auch dessen Herzschlag, typische Entspannungszeichen setzen ein. Das können wir auch bei unserer Arbeit beobachten. Verbessert sich der Herzschlag der Klienten, hat dies offensichtlich einen entspannenden, ausgleichenden Effekt auf das eingesetzte Pferd.

Weitere Infos zum HeartMath®Institut unter

www.heartmathdeutschland.de



HORSE SPIRIT

Akademie

Mehr zum Thema, zur HorseSpirit Akademie und der Ausbildung „Reittherapie, psychologische Begleitung und Achtsamkeitstraining mit Pferden“ gibt es unter

www.horsespirit.eu

Julia Suchner ist zertifizierte Reittherapeutin, psychologischer Coach, Dipl. Betriebswirtin, Vorsitzende des gemeinnützigen Vereins „Kraft durch Pferde e.V.“, Ausbilderin für Reittherapeut*Innen und Eigentümerin der HorseSpirit Akademie und der HorseSpirit Ranch in Eurasburg (südlich von München). Auf ihrem Hof leben 9 Pferde, 2 Hunde und 3 Ziegen.

Foto: Fabienne Heidorn