



Eine Frau und ihr Pferd. Ist es eine tiefe Freundschaft, ein kitschiges Klischee, ein Partnerschaftsersatz – oder doch eher eine ungesunde Abhängigkeit, die dahinter steckt? Die Grazettina auf fachspezifischer Spurensuche nach dem Glück dieser Erde.

Das Wendy Syndrom

TEXT: *Sandra Suppan*

Das mit dem Glück dieser Erde und dem Rücken der Pferde ist für viele ein nettes Sprichwort. Für so manch passionierte Reiterin aber womöglich ein Lebensmotto. Gudrun Dietrich, die pferdegestützte Psychotherapie anbietet, kann das gut nachvollziehen: „Das Pferd ist ein konstanter, zuverlässiger Partner. Es redet nicht zurück, hört aber immer zu. Ein wahrer Freund.“ Ein 500-Kilo-Freund, über den das vermeintlich schwache Geschlecht mit etwas Geschick gekonnt Herrin sein kann. „Es ist schon ein tolles Gefühl, wenn einem ein Tier, das so stark ist, folgt“, erklärt die Leiterin von „Dietrich Psychotherapie & Pferde für Kids“, kurz DiPPids.

Ist es das, was Frauen am Reiten so genießen? Einerseits die Macht, andererseits auch die Verantwortung über ein so großes, starkes Tier? Mit Beziehungskuriosa wie dem ‚Wendy-Syndrom‘ im Hinterkopf, fragen wir bei der Grazer Paartherapeutin Isabella Pittner-Meitz nach. Für sie ist das Wendy-Syndrom eigentlich nur ein neuer Begriff für etwas Altbekanntes: „Es ist eine Bezeichnung für Frauen, die mit einem geringen Selbstwert ausgestattet sind und im Zuge dessen eigene Bedürfnisse ganz weit hinten anstellen, während sie andere übermäßig bemuttern.“ Gudrun Dietrich: „Ich beobachte immer wieder, wie junge Mädchen anhand des Pferdes lernen, Verantwortung zu übernehmen und sich um andere, anstatt nur um sich selbst zu kümmern. Bevor das Geld in wilde Partys fließt, wird so oft viel lieber in das Pferd investiert. Ganz gleich, ob es das eigene oder das Pflegepferd ist.“ Daran sei an sich, solange eine gewisse Verhältnismäßigkeit erhalten bleibt, auch erst mal gar nichts verkehrt.

WILLKOMMEN IM NIMMERLAND

Viele Reiterinnen verlieren diese Verhältnismäßigkeit aber irgendwann und verleihen dem Terminus „Stutenbissigkeit“ damit eine ganz besondere Note. Das eigene Pferd wird verhätschelt und trainiert, in allen Belangen muss es das Beste sein. Kostet es, was es wolle – von guten Schulnoten über lange Freundschaften bis hin zur liebevollen Partnerschaft. Was oft hinter dieser besonders starken, teilweise rücksichtslosen Hinwendung auf einen Fixpunkt – sei es am Ende ein Tier oder ein Mensch – steckt, erklärt Pittner-Meitz als Flucht vor unangenehmen Gefühlen: „Diese Flucht verhindert Veränderungsprozesse. Die persönliche Verantwortlichkeit, sich mit all den negativen Gefühlen in sich – die auch von anderen ausgelöst werden können – auseinanderzusetzen, wird einfach abgegeben.“

Irgendwie paradox, sind es doch oft genau diese Frauen, die in der Partnerwahl am liebsten auf Männer zusteuern, die sich gerne befürsorgen lassen und wenig Verantwortung in der Beziehung übernehmen. Ganz nach dem

„Ich beobachte immer wieder, wie junge Mädchen anhand des Pferdes lernen, Verantwortung zu übernehmen und sich um andere, anstatt nur um sich selbst zu kümmern. Bevor das Geld in wilde Partys fließt, wird so oft viel lieber in das Pferd investiert. Ganz gleich, ob es das eigene oder das Pflegepferd ist.“

—
GUDRUN DIETRICH

Motto: ‚Willkommen im Nimmerland, Peter Pan ist schon da und hat absolut keine Lust, erwachsen zu werden – aber die neue Wendy wird das neben Mama schon regeln.‘ Oder? Besser nicht, denn laut Pittner-Meitz sollten sich Geben und Nehmen in jeder Partnerschaft in einem gesunden Gleichgewicht befinden: „Diese Forderung impliziert, dass in der Zuwendung zu anderen Menschen wie zum Beispiel dem Partner, den Eltern oder den Freunden, die eigenen Bedürfnisse nicht vernachlässigt werden. Das würde sonst auf Kosten der persönlichen Entwicklung gehen“, unterstreicht Pittner-Meitz.

MY HORSE IS MY THERAPIST

Dabei ist es keine Frage, dass Beziehungen die persönliche Entwicklung im Gegensatz dazu auch besonders stärken können, ja diese sogar maßgeblich für eine gesunde Entwicklung sind. Was die Beziehung zwischen Frau und Pferd zu etwas ganz Besonderem macht, weiß Gudrun Dietrich: „Wer reiten lernt, erfährt auch, was Rücksicht und Teamwork bedeutet. So kann ein Pferd auch einmal einen schlechten Tag haben, aber gemeinsam ist man stark. Dafür muss man aber zuerst wissen, was man selbst will. Sonst kann man ein Pferd nicht führen“, erklärt die Reitinstruktorenin und Psychotherapeutin, die ihre Ansätze besonders erfolgreich bei Kindern einsetzt: „In der Nähe von Pferden legen sie ganz schnell die Scheu und das Misstrauen vor dem Therapeuten ab.“ Zumindest in puncto Vorfreude auf die tierischen Partner verläuft dann die pferdegestützte Psychotherapie nicht viel anders als eine langersehnte Reithunde. Irgendwie kaum verwunderlich, dass es neben Studienbefragungen, die den therapeutisch-beruhigenden



„Das Pferd ist ein Ruhepol, der auch die gestressten und unter besonders hohem Druck stehenden Menschen effizient beruhigen kann. Es liebt bedingungslos und nimmt Angst und Aggressionen.“

CORRIN DIETRICH

Wert einer Reitstunde unterstreichen, sogar T-Shirts mit Aufdrucken wie „My Horse is my Therapist“ oder „I don't need a Therapist. I have Horses“ gibt, die recht beliebt sind.

Aber warum? „Das Pferd ist ein Ruhepol, der auch die gestressten und unter besonders hohem Druck stehenden Menschen effizient beruhigen kann. Es liebt bedingungslos und nimmt Angst und Aggressionen“, erklärt Dietrich. Eine gewisse Anzahl an Wohlfühlkilos, eine bestimmte Population an Pickeln und ein Berg löchriger T-Shirts – deinem Pferd ist es völlig egal: In Zeiten von Social Media, wo sich Frauen selbst vor dem Müllraustragen in einem wie aus einer Modezeitschrift entsprungenen Outfit mit einem Selfie protokollieren, geht es im Reitstall erst mal darum, Hufe auszukratzen oder Ställe auszumisten.

RAUS AUS DEM ALLTAGSTROTT

Schöne brave Mädchen gehen zum Ballett, wilde böse Mädchen in den Reitstall? So einfach ist die Sache dann aber auch wieder nicht. Klar ist jedoch, dass Reiten Freiheit

vermittelt, wie kaum ein anderes Hobby: „Man ist mobil, hat auf Ausritten seine Ruhe und ist doch nicht allein. Mit einem Pferd kommst du auch einmal weg – vom Alltag, vom Wohnort ... Es ist aber kein gefühlloses Moped, das nur ein Mittel zum Zweck ist, sondern ein Lebewesen, ein ganz besonderer Partner“, so Dietrich.

Apropos Partner: Um sich von den Eltern abzunabeln braucht es diesen ja oft. Wie sieht es also mit dem Pferd als eine Art Übergangsjahr im Abnabelungsprozess eines Mädchens von den Eltern aus? „Dieser Formulierung kann ich so nicht zustimmen. Wie Eltern die Entwicklung ihrer Kinder und auch deren Identität beeinflussen, ist sicherlich von mehreren Faktoren abhängig“, wirft Pittner-Meitz als Psychotherapeutin und Erziehungsberaterin ein. Das sich Abnabeln mit Hilfe eines Pferdes ist also zuerst nichts, worüber man sich Sorgen machen müsste: „Jugendliche bekommen erst dann Probleme mit der Abnabelung, wenn sie in der Identitätsentwicklung eingeschränkt werden.“

Foto: Stephan Frasniger, iStock

LIEBE **u n d** LEBEN

Das geschieht in der Regel, wenn sie von den Eltern durch unklare oder zu starke Grenzen reglementiert werden oder wenn sie erleben, dass sie ihre eigenen Identitätswürfe nicht verfolgen dürfen“, so Pittner-Meitz. Demnach sollte man als Elternteil die erbetelte Reitstunde aus Angst vor dem berichtigten Fall vom Pferd oder Sorge um zu wenig Lernstunden für die Matheschularbeit besser nicht canceln. „Eine zu übertriebene Kontrolle oder Druck auf die Kinder, dass diese den Bedürfnissen und Erwartungen der Eltern zu entsprechen haben, führen dazu, dass Kinder und Jugendliche es verabsäumen, auf ihre Grundbedürfnisse zu achten“, erklärt Pittner-Meitz. Dabei könnten laut der Psychotherapeutin für Systemische Familientherapie Konflikte auf Ebene der Meinungsfreiheit, der Selbstbestimmung und dem Selbstbewusstsein der Kinder entstehen.

GOLDENE MEDAILLENSEITE

Ein solcher Konflikt könnte eben das Wendy-Syndrom sein oder auch Beziehungsstörungen. Da stellt sich natürlich die Frage, ob Pferdeleidenschaft (oder „Pferdefieber“, wie Dietrich es nennt) schädigend für Partnerschaften sein kann bzw. diese vielleicht sogar ersetzen könnte? Pittner-Meitz würde das nicht so eng sehen: „Tiere sind Trostspender und auch Lebensbegleiter für Menschen und dies aus den unterschiedlichsten Gründen. Wenn das Tier allerdings zum Ersatz für Bedürfnisse wird, die ich im zwischenmenschlichen Kontakt nicht erleben kann, wird mir dadurch die Möglichkeit genommen, mich zu entwi-

ckeln und den anderen auch verstehen zu lernen.“ Dabei ist andere verstehen zu lernen – und zuvor einmal sich selbst zu verstehen – gerade das, was Dietrich mit ihrer reitgestützten Psychotherapie anstrebt. Die goldene Seite der (Reit-)Medaille.



▲
ISABELLA PITTNER-MEITZ
ist Psychotherapeutin für Systemische Familientherapie/ Paarthapeutin und berät Familien unter anderem auch zum Thema Kinder und Entwicklung.



▲
GUDRUN DIETRICH
ist Psychotherapeutin für Systemische Familientherapie und Leiterin von DiPPids (Dietrich Psychotherapie & Pferde für Kids)

BEAUTYBEHANDLUNGEN AUF HÖCHSTEM NIVEAU

Der morgendliche Blick in den Spiegel bringt sie deutlich zum Vorschein: Falten, Pigmentflecken, Couperose, großporige oder unreine Haut. In Zeiten, in denen makellostes Aussehen immer wichtiger wird, möchten viele der Hautalterung entgegenwirken, um sich endlich wieder richtig wohl zu fühlen.

Im Anti-Aging-Kosmetikinstitut Beauty & Soul by Kerstin Zacharias ist man darauf bedacht, Sie rundum exklusiv betreuen zu dürfen. Seit mehr als einem Jahrzehnt ist die Geschäftsführerin im vorärztlichen Bereich der Dermatologie und im Anti-Aging-Bereich tätig und bietet verschiedene Intensivbehandlungen auf höchstem Niveau, die Körper und Geist auf wohlthuende und effektive Weise verwöhnen. Bei Kerstin Zacharias und ihrem Team finden Sie Spezialbehandlungen, Intensivtreatments und Beautykuren der Extraklasse. Dabei liegt der Fokus auf exakter Beratung und Intensivmethoden zur Lösung gegen Falten, Fältchen und Hautproblemen.

Schöne Haut und ein vitaler Körper können auch durch einzigartige Wirkstoffe aus der Natur unterstützt werden. Aus diesem Grund gehört im Anti-Aging-Kosmetikinstitut Beauty & Soul eine umfangreiche Beratung im Bereich Nahrungsergänzung zum breitgefächerten Leistungsangebot. Überzeugen Sie sich selbst und erhalten Sie Ihre Haut schön und gesund mit exklusiven Behandlungen bei Beauty & Soul!

ANTI AGING KOSMETIKINSTITUT
BEAUTY & SOUL, Kalsdorferstraße 6, 8072 Fernitz
TEL: 0 31 35/51 102, **MOBIL:** 0664/10 50 959
MAIL: beauty.soul@a1.net, **WEB:** www.beautyandsoul.at
FB: www.facebook.com/beautyandsoulfernitz

Foto: F&C Werbung



Anti-Aging-Expertin
Kerstin Zacharias

INTENSIVBEHANDLUNGEN

- Micro-Needling
- Goldbehandlung
- BioPhotonic Scanner
- Mesolift
- Pora Pur Exploring Lifting
- Bio-Facelifting
- Radiofrequenz
- Anti-Tox
- Kaltlichtlaser
- Mikrodermabrasion
- Face Defender System