

# **Helfende Herzen- Tröstende Hufe**

Praxisberichte aus der tiergestützten  
Trauerbegleitung und der  
traumapädagogischen Arbeit mit  
Pferden

# Mein Team



Kimba

Maya

Nemo

Perla



**Inklusion einmal anders**  
**Traumapädagogische**  
**Einheiten**  
**Trauerbegleitung am**  
**Pferd**

- *Wie alles begann....*

- "Ein gebrochenes Herz ist nicht das Ende. Wenn wir etwas verlieren, dass wir vom ganzen Herzen lieben, kommt nicht das Ende, sondern die Trauer !"
- Mechthild Schroeter Rupieper





- Ziel der Trauerarbeit ist, dass das Weiterleben ohne den Beeinträchtigten Schmerz, dafür mit Zuversicht und neu überdachten Lebensperspektiven möglich wird.

Die Trauer darf immer da sein, wenn sie benötigt wird.  
Der Verlustschmerz solle vergehen



# **Trauer ist individuell**

- Das Leben Verläuft nicht immer sanft auf einer Ebene, sondern bringt Höhen und Tiefen mit sich, auf die kleine und große Menschen vorübergehend unterschiedlich psychosomatisch reagieren können.
- Dort gesehen zu werden ist für den weiteren Werdegang hilfreich!

# Trauer Bullshit Bingo

Bingo, schon wieder eine blöde Phrase,  
die du lieber nicht gehört hättest!

Wie, du  
trauerst  
immer noch?!

Das Leben  
geht weiter.

Du musst  
loslassen!

Ich weiß genau,  
wie du dich  
fühlst (mein  
Haustier ist  
gestorben / ich  
bin geschieden).

Alles wird  
wieder gut.

Du hast  
ja noch  
ein Kind.

Du konntest  
wenigstens  
Abschied  
nehmen.

Es war  
besser so.

Du kannst  
mich jederzeit  
anrufen!

Du musst  
nach vorne  
schauen!

Die Zeit heilt  
alle Wunden.

Du bist nicht  
die einzige  
Person, die  
Probleme hat.

Geh mal  
wieder unter  
Leute!

C'est la vie!

Du findest  
einen neuen  
Partner / Du  
kannst noch  
andere Kinder  
haben.

Wenigstens  
ging es  
schnell.

Irgendwann  
muss es doch  
auch mal gut  
sein mit  
der Trauer.

Jetzt leidet  
er/sie  
wenigstens  
nicht mehr.

Irgendwann  
wird es  
leichter.

Du musst  
jetzt  
stark sein!

Du musst  
wieder mehr  
Leichtigkeit  
in dein Leben  
lassen!

Er/sie  
hätte nicht  
gewollt,  
dass du  
traurig bist.

Du musst  
auch wollen,  
dass es  
besser wird...

Das wäre  
ja kein  
Leben mehr  
gewesen.

Lenk dich  
doch mal ab!



# Kinder trauern anders

- Wann rede ich mit Kindern über den Tod?
- Wann sage ich ihnen, dass es die Farbe Gelb gibt?
- Kinder brauchen einen natürlichen Umgang mit dem Tod
- Vorbilder an denen sie sich orientieren dürfen
- Kinder springen in eine Trauer Pfütze und essen ein paar Minuten später zufrieden ein Eis

# Verschiedene Übungen

- Abschiedsbrief schreiben an der Koppel vorlesen
- Rettungsring
- Dankbarkeit
- Gepäck ablegen



## Mein Rettungsring für stürmische Zeiten

- Aktivitäten, mit denen ich mich ablenken kann
- Menschen, die ich anrufen kann
- Wahrnehmungsaufgaben, die mich schnell aus den schmerzhaften Gedanken holen
- Dinge, die mir sonst noch helfen

- Trauer aufgrund von einem liebenswerten Verlust darf uns lebenslang begleiten. Sie muss nicht verschwinden, hat sie doch etwas mit Liebe und der eigenen Geschichte zu tun. Aber sie darf sich verändern und sollte auf Dauer nicht den anderen Gefühlen den Raum nehmen, der auch ihnen gebührt-so wie andere Gefühle auch der Trauer Platz machen dürfen, wenn es Notwendig ist.

- Einheiten sollte immer positiv enden.
- Was kann mir in der nächsten Zeit gutes tun?
- Was habe ich heute, morgen noch vor?
- Wer oder was tut mit gut?
- "Anders gut"





# Wie das Pferd spiegelt

- Die Forschung hat gezeigt, dass Menschen viele physiologische Vorteile in der Interaktion mit Pferden erfahren, darunter Senkung des Blutdrucks und der Herzfrequenz, geringes Schmerzempfinden, verringerte Stresswerte, und gesteigerte Gefühle von Selbstbestimmung und Vertrauen. Eine Erklärung kommt vom Haert Math Institut, welches herausgefunden hat, dass das elektromagnetische Feld, das vom Herzen eines Pferdes ausgeht, fünfmal größer, als das des Menschen ist, wesentlich stärker ist und den Herzrhythmus des Menschen beeinflussen kann. Und das das Pferd in der Regel einen kohärenten Herzrhythmus hat, was auf ein Wohlfühlen und innere Ruhe hindeutet sowie auf ein effizientes Anpassen an Stresssituationen und schnelle Erholung, überträgt sich diese Ruhe und Ausgeglichenheit auf den Menschen.





# Work Life Balance Pferde

- Osteopathie
- Zahnarzt
- Ruhezeiten
- Ausritte, Kutsche fahren, Bodenarbeit, Spaziergänge, Zirkuslektionen
- Ein wachsames Auge



# Austausch..... Fragen.....

Sonstiges?

