

Die Atemarbeit am Pferd – Ideen für ein Therapiekonzept am Beispiel der Hochbegabung

von Anette Aschenbach



Anette Aschenbach mit Ilai und Buddy

“
Körper ist krafteffüllter Raum.
Atem ist raumerfüllende Kraft.
”
Johannes Ludwig Schmitt

Vorwort

Hochbegabung und Atemarbeit und Reithherapie – passt das zusammen?

Nach landläufiger Meinung scheinen hochbegabte Menschen als „Genies“ auf der Sonnenseite des Lebens zu stehen. Nach landläufiger Meinung funktioniert das Atmen doch von ganz alleine. Und Reithherapie widmet sich nach landläufiger Meinung ja doch eher den kleinen und großen Menschen, die auf der „Schattenseite“ des Lebens stehen. Hochbegabung kann aber auch eine Bürde sein, die durch das Anderssein zu Ausgrenzung und auch psychosozialen Störungen führen kann bis hin zur Depression. Die Atemarbeit kann hier eine wesentliche unterstützende Rolle in Richtung Selbstwahrnehmung einnehmen;

zum einen als eine Form von Körpertherapie, zum anderen auch als eine begleitende Maßnahme zu einer Psychotherapie. Pferde können hier als unvoreingenommener Partner und Spiegel eine wichtige Rolle für die Selbstakzeptanz und das Finden der eigenen Position im sozialen Umfeld dienen.

Im Vorfeld des Artikels nachfolgend ein Beispiel zum intuitiven Hinspüren:

„Falls es Dir möglich ist, schließe die Augen. Du bist getragen. Ich sehe, das Pferd trägt Dich gerne, es fühlt sich wohl mit Dir ... vielleicht kannst Du das sogar spüren. Nun lass Dich bewegen, in Deinem Becken, Deiner Basis. Gib nach, du darfst weich sein. Vielleicht kannst Du spüren, wie Dein Becken bewegt wird – von einem Sitzbeinhöcker zum anderen. Und da ist wieder Dein Atem, der sich einfindet ...“

Dieser Artikel will beleuchten, inwieweit die Atemtherapie beim Ergänzen der Arbeit mit dem Pferd die mit dem Phänomen Hochbegabung (und Hochsensibilität) einhergehenden Problematiken therapeutisch unterstützen kann. Aufmerksam bin ich auf das Thema geworden, als man bei meinem Sohn im Alter von sechzehn Jahren Höchstbegabung bei Underachievement (das bedeutet, dass sehr kluge Kinder sehr schlechte Schulleistungen bringen) festgestellt hat, und sich mir eine überraschend große neue Welt geöffnet hat.

Das therapeutische Reiten

Heute ist die wohltuende Wirkung des Reitens hochgeschätzt. Wenn man diesen Effekt zur Verbesserung und Linderung psychosozialer Probleme (hier eben v. a. psychosoziale Probleme bei Hochbegabung, die ich später näher erläutern werde) und Störungen sowie bei der Behandlung körperlicher Behinderungen einsetzt, dann spricht man ganz allgemein von „Therapeutischem Reiten“. Dabei wird das Pferd auch präventiv zur motorischen und pädagogischen Förderung von Kindern an Kindergärten und Schulen eingesetzt. Gleichzeitig gibt es aber keine Altersbeschränkung nach oben. Es gilt jeweils, die geistigen und körperlichen Möglichkeiten des Klienten zu berücksichtigen. Beim therapeutischen Reiten steht die Heilung und Förderung der geistigen, sozialen und körperlichen Entwicklung im Vordergrund. Der Erwerb reiterlicher Grundkenntnisse ist zweitrangig. Therapeutisches Reiten gliedert sich in Deutschland in die Bereiche:

- Hippotherapie
- Heilpädagogische Förderung mit dem Medium Pferd
- Reiten und Fahren als Sport für Menschen mit Behinderungen
- Ergotherapeutische Behandlung mit dem Pferd

Diese vier Bereiche sind zwar klar definiert, in der Praxis zeigen sich aber große Überschneidungen zweier, manchmal sogar aller vier Bereiche. Eine genaue Definition dieser Bereiche würde den Rahmen des vorliegenden Artikels überschreiten.

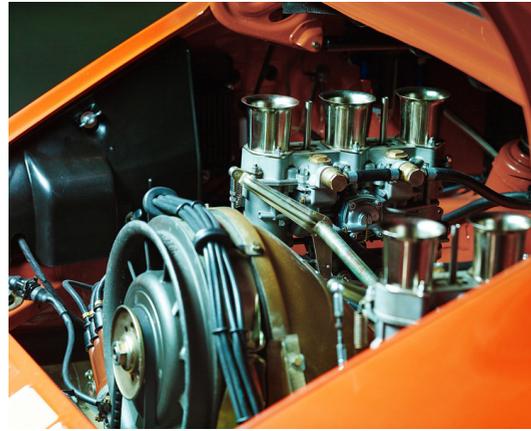
Der Atem und die Hochbegabung

Was ist der Atem? Wo ist der Atem? Er ist die Luft in uns und im Äußeren von uns Menschen. Zunächst scheint es nicht viel mehr zu sein. Wir atmen ein, wir atmen aus, dann folgt normalerweise die Atempause. Einatem, Ausatem: Eine Polarität. Eine der vielen Polaritäten in unserer Welt. Polaritäten werden immer verbunden, sie stehen nicht allein. Zwischen den beiden Polen liegt ein Bindeglied. Beim Atem ist es die Atempause; die Pause quasi als Regeneration.

Wir haben die Polarität Himmel und Erde; dazwischen als Bindeglied den Menschen. Der Mensch, der eingespannt ist zwischen Himmel und Erde. Der mit seinem Körper und seinen animalischen Intuitionen sehr irdisch ist und andererseits über seinen Geist durchaus auch seine Anbindung nach „oben“ hat. Bei jedem Menschen sind diese Kräfte verschieden ausgeprägt. Es gibt sehr erdverbundene Menschen, die große Realisten sind und nur das als wahrhaftig annehmen, was ihnen faktisch greifbar ist. Andere Menschen leben vorwiegend in nicht für jeden benennbaren Sphären und Welten, die allein mit dem Geiste zu bereisen sind. Das sind Menschen, die scheinbar nur zufälligerweise noch mit ihrem Körper eine Anbindung an die irdische Welt haben. Und es gibt zum dritten eine durch unsere sozialen Konventionen bedingte leistungsorientierte „Verkopftheit“, die eine Bodenferne als auch eine Geistesferne nach sich zieht.

Besonders die hochbegabten Köpfe unter uns sind Opfer unserer leistungsorientierten Gesellschaft. Dabei sind es besonders diese Menschen, denen ich es wünsche, den gesunden Instinkt für ihr richtiges Maß zu lernen und zu finden. Denn so ein Mensch, mit dem Potential, mit welchem sein Kopf ausgestattet ist, ist vergleichbar mit einem Rennwagen und seinem extrem empfindlichen Hochleistungsmotor. Ein falsches Öl, eine nicht optimale Temperatur, eine ungenaue Motoreinstellung, zu wenig Belüftung, all das kann unversehens zum totalen Mo-

torschaden führen, zum Kollaps. Wenn dieser Mensch geboren wird, trägt er keine besondere Kennzeichnung, er sieht aus wie jedes neugeborene Menschenkind. Ergo liegt es an seinem sozialen Umfeld, seine Hochbegabung zu entdecken, ihn demnach zu unterstützen und zu fördern. Er ist also in gewisser Weise abhängig und ausgeliefert, denn er selbst weiß ja nichts von seiner speziellen Begabung, die er in sich trägt. Das ist an sich auch nicht weiter schlimm.



Es gibt viele Hochbegabte, die ohne offensichtlich spezielle Zuwendung ihren gesunden Instinkt für ihr Maß gefunden haben. Andere schaffen das aus sich heraus nicht, haben Probleme, ihren Platz in dieser überzogenen Leistungsorientierung unserer Gesellschaft zu finden; sie kommen in die Gefahr sowohl der Über- als auch Unterforderung und eines Tages haben sie gute Chancen, ihren Kollaps, ihren Zusammenbruch, zu erleben.

Wir können also von einer gewissen gegenseitigen Bedingtheit ausgehen: Das Bindeglied zwischen den Polaritäten kann nicht ohne diese sein, und umgekehrt wären die Polaritäten ohne dieses Bindeglied keine Polaritäten. Daraus stellt sich die Frage der Anbindung. Gemeint ist die Anbindung an die Polaritäten, beispielsweise die Anbindung an den Himmel zum einen und an die Erde zum anderen. Somit geht es um die Mitte, den Weg der Mitte zu finden. Denn sind die Polaritäten ausgeglichen, sind die Kräfte dort im Bindeglied im Gleichgewicht. Es wird quasi federleicht, kein Zerren, kein Zurren. Es ist, als ob gar keine Kräfte von den Polaritäten ausgehen würden. Dabei verhält es sich nur so, weil sie sich im Gleichgewicht einfach nicht äußern.

„Die Ausgewogenheit der Kräfte bietet die Grundlage für eine neue Richtung, für ein neues Geborenwerden, Schöpfung. Als Menschen können wir diese Freiheit erleben durch die eigene Person, die Ich-Anwesenheit im leiblichen Dasein. Der Mensch steht zwischen Himmel und Erde. Dies löst jede Trennung auf.“

(Schünemann, S. 12)

Der Mensch steht also als Bindeglied zwischen den Polaritäten Himmel und Erde. Und er kann in sich die Polaritäten Hochbegabung und Niederbegabung tragen. Und es geht darum, den Weg der Mitte zu finden. Die Polaritäten, die eigenen Welten gleichen, in sich ausgewogen zu einer Welt zu verbinden. Dieser Artikel versucht zu beleuchten, inwiefern die Atemarbeit – die Atemtherapie – helfen kann, wenn die Polarität der Hochbegabung deutlich überwiegt. Welche Phänomene begleiten die Hochbegabung und wie ist diesen mit der Atemtherapie zu begegnen. Wie kann die Atemarbeit dabei gezielt eingesetzt werden. Ich gehe davon aus, weil ich es selbst erfahren habe, dass der bewusst erlebte Atem auf eine Disbalance zwischen den Polaritäten ausgleichend wirken kann. Ich habe auch erlebt, zu welcher großen inneren Unzufriedenheit, Unruhe und Ängsten die Hochbegabung führen kann. Doch dazu an späterer Stelle mehr. Hier jedoch sei betont, dass die Hochbegabung



eine Erdung erschwert. Die Gedanken sind in ständiger Bewegung, es laufen mehrere Gedankengänge wie hintereinander gelegte Filme gleichzeitig ab. In dem Kopf eines hochbegabten Menschen ist ständig größte Bewegung, und da es für diesen Menschen oft schwer ist, sich anderen mitzuteilen – schlicht, weil sie ihn in seinen Gedankengängen und seiner Logik nicht verstehen – ist es wahrscheinlich, dass er sich in seinen eigenen Gedankenwelten verkopft zurückzieht. Introvertiertheit kann die Folge sein. Es geschieht nicht selten, dass dadurch auch die Beziehung zum Leib, zum Körper, und zur Seele darunter leidet. So ist es elementar in der Atemtherapie mit Hochbegabten, die Selbstwahrnehmung zu schulen und den tragenden Boden spürbar zu machen, um Erdung zu ermöglichen.

Das Pferd in der Atemtherapie

Hier kann die Atemtherapie Unterstützung von der Reittherapie erfahren, indem das Pferd (als Erdwesen) dem Menschen das Gefühl des Getragenseins noch um ein Vielfaches verdeutlichen kann. Das Pferd vermag den Menschen zu tragen und kann somit die Erinnerung

wecken, wie er als Kind von der Mutter oder dem Vater getragen wurde. Das Pferd nimmt den Menschen wertfrei an, wie er ist. Es verbindet sich immer mit dem Atem des Menschen und gibt wertfreie Antwort. Lässt der Mensch los, seinen Atem frei, antwortet das Pferd mit demselben. Ist der Mensch gehalten, wird auch das Pferd in Spannung sein. Die Außen- und Innenwelt, hier der Mensch und das Pferd, durchdringen einander mit Hilfe des Atems. Es ist der Atem, der den Menschen mit seiner Umwelt, mit dem ihn umgebenden Raum verbindet und Austausch schafft. Auch diese Verbindung in Form einer Wechselwirkung, oder einer gegenseitigen Bedingtheit, findet durch die Einbeziehung des Pferdes Verdeutlichung. Sitzt der Mensch rittlings auf dem Pferderücken, so ist er über seine Basis, seiner unteren Mitte, mit der oberen Mitte des Pferdes verbunden – an dieser besonderen Stelle ist der Berührungspunkt. Zudem kann das Pferd dadurch quasi zu den Beinen des Menschen werden. Das verstärkt nochmals den Effekt des Getragenseins. Gleichzeitig schmiegen sich die Beine des Menschen um den Leib des Pferdes. So vermag der Mensch, über seine Beine und seine Basis, den Atem des Pferdes zu spüren – der Atemantwort des Pferdes zu lauschen, quasi ein „leibliches“ Lauschen.

Durch die Unterstützung des Pferdes mit seinem großen Körper kann der Mensch in der Hinwendung zu seinem eigenen Körper und eigenen Atem auch in Beziehung zu seinem „animalischen“ Anteil treten. Gemeint sind unsere körperlichen Bedürfnisse, unsere Schmerzen, unser Zorn usw., die wir darüber lernen können, wahrzunehmen, anzunehmen und zu akzeptieren; denn so beherrschen uns diese nicht mehr in dem Maße, als wenn sie unterdrückt oder unbewusst sind.

Somit kann in der Atemtherapie mit reittherapeutischem Konzept in Ergänzung die Selbstwahrnehmung, das Sich-selbst-spüren, die Erdung, der tragende Boden und das Getragensein, das (Zu)Lassen und Annehmen, das Freilassen des Atems und letztendlich der Weg der Mitte geübt werden.

Das Pferd als Co-Therapeut

Warum eignen sich besonders Pferde als Co-Therapeuten?

Die Reittherapie findet stets in einem Beziehungsdreieck Klient – Pferd – Therapeut statt. Das bedeutet, dass sich die Aufmerksamkeit des Thera-

peuten, aber auch seine Kenntnisse und Erfahrungen gleichermaßen auf die teilnehmenden Parteien dieser Triade beziehen sollten. Das Pferd als erster Teil dieser Triade und als Co-Therapeut braucht, um wirken zu können, den Menschen, der die Fähigkeiten und Grenzen des Pferdes kennt, es fördert und ihm Schutz und Sicherheit gibt. Desweiteren ist folgende Gemeinsamkeit zwischen Menschen und Pferden zu erkennen: Für beide ist der Kontakt zu Artgenossen existentiell. Menschen brauchen Menschen und Pferde brauchen andere Pferde.

Menschen brauchen andere Menschen vom ersten Augenblick nach der Geburt. Eine sichere und zuverlässige Bindung ist ein Grundbedürfnis und Voraussetzung für eine gesunde psychische Entwicklung. Darüber hinaus gelingt es den Menschen nur in Übereinstimmung und durch Reflexion anderer Menschen, die Welt zu verstehen. Denn die Wirklichkeit, wie wir sie sehen, ist immer ein Gemeinschaftsprodukt der historischen und gesellschaftlichen Tradition und Bedingtheiten, in die wir hinein geboren werden.

Für Pferde ist der Kontakt zu anderen Pferden ebenfalls existentiell. Werden Pferde isoliert gehalten, werden sie in den allermeisten Fällen extrem verhaltensauffällig. Doch sie sind, auch nach einer längeren Zeit in Isolation, zumeist durchaus in der Lage, sich in der Gemeinschaft der Herde wieder zurechtzufinden und sich einzugliedern. Das liegt zum einen daran, dass die Welt der Pferde entschieden klarer strukturiert ist als die der Menschen. Vor allem haben Pferde aber die sensibleren Antennen und sind daher in der Lage, ihre Gegenüber – ob nun Mensch oder Pferd – besser einschätzen zu können als wir Menschen. Die Verständigung der Pferde bedient sich der Interpretation körpersprachlicher Signale. Und wir wissen aus Forschung, und die meisten Pferdemenchen wahrscheinlich auch aus eigener Erfahrung, dass die Körpersprache immer das wahre Selbst zeigt – vorausgesetzt beim Menschen, dass er sie nicht bewusst manipuliert. Diese Fähigkeit des Verstehens und sicher noch eine Reihe anderer Gründe haben in der Geschichte des Menschen seine Intuition zur körpersprachlichen Interpretation geschwächt. Und hier liegt der große Unterschied zu Pferden, denen ein bewusstes Verstellen nicht möglich ist. Der Mensch kann unter Umständen sein Gegenüber nicht immer in seiner Motivation erkennen, während Pferde das kleinste Körpersignal ihres Gegenübers erkennen und ihn in seinem Ansinnen entlarven. Pferde erkennen genau, welches

Potential in ihrem Gegenüber steckt, egal ob es sich dabei um einen Menschen oder einen Artgenossen handelt.

Pferde und Menschen brauchen also gleichermaßen den Kontakt zu den jeweils Ihresgleichen. Dabei ist die Welt der Menschen ungleich komplizierter als die der Pferde. Die menschliche Verständigung ist höchst anfällig für Missverständnisse, Pferde dagegen verfügen über die Fähigkeit, ihr Gegenüber nach kürzester Zeit richtig einzuschätzen. Damit können sie ihr Zusammenleben einfach und klar regeln. Wir sollten ihnen zuschauen, denn sie machen uns Wertvolles vor und wir könnten von ihnen lernen. Dabei wissen Pferde nichts von Diagnosen und gehen völlig wertfrei und unvoreingenommen auf die Menschen zu. Auch das könnten wir uns von ihnen abschauen und lernen. Aufgrund ihrer Sensibilität sind sie in der Lage, psychische Grundstimmungen zu erfassen und sich genau darauf einzustellen. Sie versuchen, der emotionalen Bedürfnislage ihres Gegenübers nachzukommen, so gut sie es eben können. So kann es sein, dass in der Arbeit mit Pferden tiefe Gefühle und seelische Bedürfnisse berührt werden und manchmal am und mit dem Pferd zum ersten Mal ausgelebt werden können.



Freies Spielen

Exkurs: Pferde spiegeln

Pferde haben also eine enorme Wahrnehmung. Sie können über mehrere hundert Meter den Pulsschlag eines anderen Lebewesens wahrnehmen und können am Muskeltonus die Angriffslust des Feindes einschätzen. Nun könnte man sagen, ein Mensch ist ja kein Feind und somit für das Pferd keine Gefahr. Doch so einfach ist das nicht. Historisch gesehen hat der Mensch das Pferd zwar domestiziert, aber das ändert nichts an seiner ureigentlichen Natur, seinem charakterlichen und instinktiven Verhalten. Ein Pferd vertraut seinem Menschen nur, wenn es weiß und fühlt, dass dieser keine Gefahr bedeutet.

Pferde können den kleinsten Anflug von Aggression wahrnehmen. Wenn der Mensch dann noch inkongruent (oder auch manipulativ) ist, d. h. wenn seine Gefühle und sein Denken nicht übereinstimmen, dann ist das

Pferd sofort in Alarmbereitschaft. Jedes für das Pferd unechte, nicht stimmige Verhalten wird mit großer Skepsis beobachtet. Vor diesem Hintergrund ist es dann auch nachvollziehbar, dass ein sensibles Tier in solch einer Situation, in der es, sofern es nicht gemäß seiner Natur als Fluchttier flüchten kann, versucht, sich zur Wehr zu setzen.

Menschen, die beispielsweise in ihrer Vergangenheit ein Trauma erlebt haben, sind oft nicht in der Lage, ihre eigenen Gefühle wahrzunehmen und ihre Grenzen zu spüren. Sie haben gelernt, sich zu verstellen und eine Maske aufzusetzen. Dies tun sie unbewusst (im Gegensatz zum oben genannten bewussten Manipulieren), schließlich gab es doch eine Zeit, in der dies wichtig war, um zu überleben. Über den Effekt des Spiegels kann hier mit der Zeit dafür ein Bewusstsein erarbeitet werden, und es kann sich eine Veränderung in der Selbstwahrnehmung entwickeln.

Verbindende Elemente von Atemtherapie und Reittherapie

Atemtherapie und Reittherapie arbeiten beide auf dreierlei Ebenen, die einander bedingen.

Die Atemtherapie kann auf dreierlei Ebenen wirken, die einander bedingen:

- Körper
- Geist
- Seele

Die Reittherapie kann in dreierlei Hinsichten wirken, die einander bedingen:

- Biologische/physiologische Aspekte
- Soziale Aspekte
- Psychologische Aspekte

Da sich dieser Artikel im Kontext der Hochbegabung bewegt, werde ich vorrangig auf die psychologischen Effekte der Reittherapie eingehen, da sich hier die Schnittstellen zur Atemtherapie, den Menschen in seiner Ganzheit „Körper – Geist – Seele“ meinend, nochmals deutlich darstellen. Die biologisch/physiologischen und die sozialen Aspekte der Reittherapie im Spiegel der Atemtherapie werden nur kurz angerissen, was jedoch nicht bedeutet, dass sie weniger Wertigkeit besitzen.

Als grundlegendes und als wesentliches, verbindendes Element der beiden Therapieformen erachte ich das Sitzen und die Arbeit am Aufbau des Sitzens. Hier möchte ich Dore Jacobs zitieren mit der Vorbemerkung, dass der natürliche Sitz auf dem Pferderücken seinen ausbalancierten Schwerpunkt auf den Sitzbeinknochen findet – was aus sich selbst heraus zu einer Aufrichtung der Wirbelsäule vom Kreuzbein bis zu den Schultern führt – und das Becken in der Gangart Schritt in gleicher Weise bewegt wird, wie beim Üben der liegenden Acht auf dem Hocker, nur in dreidimensionaler Bewegung, ähnlich einem Rückwärts-Fahrradfahren:

„Das Becken balanciert auf den beiden Sitzknorren (Sitzknochen) wie auf denen eines Schaukelstuhls. Dieses Balancieren verhindert Erschlaffen oder Erstarren beim Sitzen. Es hält den Atem reagierbereit und die Blutströmung in Bewegung, und macht damit die Atemspannung im Mittelkörper möglich, die auch im Sitzen die wichtigste Haltungshilfe ist. Die Haltung im Sitzen hängt von der Beckenstellung ab. Steht das Becken auf seinen beiden Stützpunkten aufrecht, so dass das Kreuzbein senkrecht steht, so strecken sich Lenden- und Brustwirbelsäule zur geraden Linie. Nur so ist bewegliches Sitzen mit voller Atmung möglich. Wird dagegen das Becken nach hinten geneigt, so als ob man sich legen wollte, so wird der Rücken rund und der Bauch über den Magen eingezogen und unten vorgewölbt. Zwerchfell- und Brustatmung werden gestört und die Zirkulation in den Bauchorganen behindert. Neigt man umgekehrt durch unnötiges Anspannen der Hüftbeuger das Becken nach vorn, als ob man aufstehen wollte, so muss man, um aufrecht zu sitzen, den Brustkorb ausgleichend zurückschieben, die Lende höhlt sich, und die Rippenbögen treten nach vorn heraus. Flanken- und hintere Zwerchfellatmung werden behindert und das Verspannen der Lendenstrecker bewirkt Ermüdung, zirkulationsstörenden Druck und oft hartnäckige Kreuzschmerzen.“
(Dore Jacobs, Die menschliche Bewegung, S. 411)

Sowohl in der Atemtherapie als auch in der Reittherapie geht es beim Sitzen um das Balancieren, welches Impulse und Reize auf die Muskulatur und das Gewebe setzt. So kann einerseits natürliche Organbewegung angeregt werden sowie der Stoffwechsel, die gesamte Selbstorganisation des Körpers, also auch andererseits die Selbstwahrnehmung, geschult werden, die sensorischen Eindrücke bewusster zu spüren. Heutzutage ist inzwischen dank Forschung bekannt, dass der sensorische Input für die Selbstorganisation und Selbststeuerung des Körpers so unverzichtbar ist,

dass eine sensorische Deprivation zumindest zu Krankheit führen kann. Gemäß dieser sensorischen Stimuli kann eine Änderung der Atmung zu einer psychophysischen Gesamtumschaltung führen.

Die Körper-Ebene bzw. biologische/physiologische Aspekte:

Die rhythmischen Bewegungen des Pferdes haben einen regulierenden Effekt auf den Muskeltonus des Menschen (Entspannung und Anspannung). So kann bei Spasmus das therapeutische Reiten muskelentspannend wirken, bei zu geringer Körperspannung kann es die Erhöhung des Tonus bewirken. Bereits diese Effekte zeigen, wie das reittherapeutische Konzept die atemtherapeutische Behandlung unterstützen kann: beispielsweise bei Burn-Out, bei Rückenschmerzen, bei (leichter) Skoliose, bei Kopfschmerzen/Migräne.

Die Atemtherapie wird aufgrund des Wahrnehmungs-Effektes durch sanfte Impulse und Reize durch Berührung sowie gezielten Atemangeboten bei Multiple-Sklerose-Patienten eingesetzt. Unterstützung kann die Atemtherapie dabei durch dreidimensionale Bewegung des Pferdes erfahren, denn diese fördert die Verknüpfungen im menschlichen Gehirn. So kann beispielsweise bei Multiple-Sklerose-Patienten das Gehirn durch das Spüren des Schrittes des Pferdes an die eigene menschliche Gehbewegung erinnert werden. Denn die Schrittbewegung des Pferdes bewegt den menschlichen Körper in gleicher Weise, wie er sich selbst beim Gehen bewegt. Dies allein kann den Atem einladen, was mit gezielten Atemangeboten noch weiter gefördert werden kann.

Wird die Atemtherapie bei Gelenkproblemen oder bei Rehabilitation nach Unfällen oder Operationen eingesetzt, kann die Reittherapie nach genauer Absprache mit dem Arzt wie folgt helfen: Durch das Getragenwerden vom Pferd wird das menschliche Gleichgewicht und seine Koordinationsfähigkeit geschult. Durch verschiedenen Bewegungsinput, z. B. wenn das Pferd über verschiedene Böden geht, kann sowohl die Bewegungswahrnehmung des Menschen als auch eine Mobilisation seiner Gelenke stimuliert werden. Das therapeutische Reiten ist ein synästhetisches Wahrnehmen.

Ein sehr bedeutsamer und inzwischen auch belegter Aspekt ist der Entspannungseffekt dahingehend, dass durch den haptischen Kontakt mit Tieren der Blutdruck, die Herzfrequenz und die Hautspannung reduziert werden.

Soziale Aspekte auf der Körper-Ebene:

Hier kommen insbesondere zwei Punkte zum Tragen. Zum einen bringt der Umgang mit dem Pferd einen stabilisierenden Effekt, dem zugrunde liegt, dass das unverdorbenes Pferd eine von Haus aus positive Einstellung zum Menschen hat, und zwar in diesem Moment und auch nächste Woche und genauso übernächste Woche und ebenso noch in einem Monat. Diese Kontinuität wirkt stabilisierend. Diese Erfahrung hat einen Langzeiteffekt, d. h. die Reittherapie benötigt hierfür einen langen Zeitraum. Dieser Effekt kommt vor allem bei Beziehungs-Defiziten/-Störungen zum Tragen. In unserer Atemarbeit ist das wertfreie Annehmen ein sehr wichtiger Aspekt: das Sich-selbst-annehmen, das Annehmen von dem, was sich aus uns heraus durch das Üben mit dem bewussten Atem zeigt. Auch dies ist ein langer Weg, und aus dem wertfreien Annehmen kann ein liebevolles Annehmen entstehen. Zum anderen ist hier der Punkt Kommunikation und Stimme zu nennen. Wird die Atemtherapie bei Problematiken mit der Stimme, z. B. Stimmverlust (z. B. aufgrund Trauma) eingesetzt, kann die unterstützende Arbeit mit dem reittherapeutischen Konzept wie folgt helfen: Menschen, die aus verschiedenen Gründen Schwierigkeiten haben, (mit anderen Menschen) zu sprechen, können in der Reittherapie über das Pferd das Sprechen üben und wieder lernen bzw. zum Sprechen zurückfinden. Das kann geschehen, indem sie sowohl mit dem Pferd sprechen lernen, was häufig leichter ist aufgrund der positiven erwartungsfreien Haltung des Pferdes gegenüber dem Menschen, als auch dann über das quasi „sichere“ Thema Pferd mit anderen Menschen sprechen lernen.



„Stille Post“ Thema: Kommunikation und wertfreies Annehmen.

Die Ebenen Geist und Seele sowie psychologische Aspekte:

Hier soll als erstes der hier schon öfter erwähnte, weil so elementar wichtige, Effekt des Getragenwerdens genannt werden. Normalerweise werden Menschen nur in Babyalter und Kindheit getragen. Inzwischen ist sich die Forschung einig, dass dieser enge Körperkontakt von großer Bedeutung ist. Die Situation, in der sich ein Reiter auf einem Pferd befindet, ist dem Getragenwerden eines Babys am Körper seiner primären Bezugsperson sehr ähnlich. In beiden Fällen befindet sich der getragene Mensch in einem engen Körperkontakt und wird von der Bewegung seines Trägers

mitbewegt. Der Getragene spürt den Atem, die Wärme und die Herzfrequenz seines Trägers, was sich beruhigend und beschützend auswirkt. Pferde haben eine niedrigere Herz- und Atemfrequenz als Menschen, die sich auf den Reiter übertragen und zu innerer Gelassenheit und Ruhe führen können. Am Körper der Mutter oder auf dem Rücken der Pferde: Beide Male wird der Getragene in eine erhöhte Situation gebracht. Viele Menschen haben eine positive Erinnerung an das Getragenwerden in der Kindheit in ihrem Unterbewusstsein gespeichert. Auf dem Rücken eines Pferdes kann diese Erinnerung wieder lebendig werden. Es ist vor allem das passive Getragenwerden und Sich-tragen-lassen, durch das der Mensch wieder vermehrt Zugang zu den ureigensten Bedürfnissen und Gefühlen in seinem Inneren bekommen kann; ebenso wie sein grundsätzliches Bedürfnis nach Körperkontakt und Nähe/Geborgenheit angesprochen werden kann.

Der zweite wesentliche Effekt ist die Empathie, das Einfühlungsvermögen. Die Bindungsforschung hat inzwischen belegt, dass die Fähigkeit der Eltern, sich in ihren Säugling einzufühlen, ein elementarer Grundbaustein für die gesunde psychische Entwicklung und spätere Bindungsfähigkeit des Kindes ist. Und Einfühlungsvermögen ist auch der Schlüssel zur Kommunikation mit Pferden. Denn Pferde interpretieren in erster Linie die Körpersprache – die vom Menschen gesprochenen Worte sind zweitrangig bzw. für das Pferd schwerer zu deuten. Das führt den Menschen zurück in eine Zeit, in der auch für ihn die Körpersprache das vorrangige Kommunikationsmittel war. Er spürt beispielsweise die muskulären Anspannungen des Pferdes, wenn es Angst hat. Und genauso gilt die Umkehrung nur mit dem Unterschied, dass das Pferd in seiner Interpretationsfähigkeit der Körpersprache deutlich sensibler ist als der Mensch (wie oben bereits beschrieben). Hier geht es also um das vegetative Nervensystem, welches im ältesten Teil unseres Hirns, dem Stammhirn beheimatet ist und unterhalb der Ebene bewusster Wahrnehmung arbeitet. Der Einfluss des Vegetativums ist sehr genau spürbar durch unseren Atemrhythmus, Muskeltonus und unsere Beweglichkeit.

„... Die Atmung ist, wie gesagt, mehr oder minder dem Willen zugänglich. Sie wird großenteils durch die willkürliche, quergestreifte Muskulatur in der Bewegung in Gang gesetzt. Somit ist sie störfähig. Gleichzeitig wird sie gesteuert von unbewusst wirkenden vegetativen Zentren. So wird sie Brücke zwischen Außen und Innen, zwischen Bewusstem und

Unbewusstem. So kann mich mein Atem in meinem Organismus entweder völlig verwirren oder aber ordnen und harmonisieren.“

(Herta Richter, *Der Atem – das Leben*, S. 11)

So wie das Pferd auf Unstimmigkeit in der Körpersprache beim Menschen reagiert, reagiert es ebenfalls auf Kongruenz, und zwar mit Zufriedenheit und Ruhe. Es kann also ein Lerneffekt beim Menschen entstehen, der über den Atem zu einer Änderung in seinem Vegetativum führen kann. Ein harmonisches Miteinander zwischen Mensch und Pferd ist die Folge. Das Pferd berührt also mit seiner empathischen Fähigkeit zudem ein weiteres menschliches, psychisches Grundbedürfnis: das Bedürfnis nach Verständigung und der Wertschätzung eines Gegenübers, welches Menschen als Grundlage für ihr Selbstwertgefühl benötigen. Gerade Menschen, die sich bereits in ihrer frühen Kindheit wenig verstanden und vielleicht sogar abgewertet gefühlt haben, profitieren sehr von dem Einfühlungsvermögen der Pferde. Denn von einem Pferd, bekommen sie die positivste Rückmeldung, wenn sie das Zutrauen haben, sich so zu zeigen, wie sie sind.

Als dritter Aspekt sei das Selbstvertrauen genannt. Selbstvertrauen bedeutet psychische Sicherheit. Diese bedingt sich in der Bindungsfähigkeit, d. h. sie ist abhängig vor allem von frühen Bindungserfahrungen. Das Bindungsverhalten des Menschen hängt von seinen (frühen) Erfahrungen ab, wie sicher er sich in seiner Welt fühlt, wie viel Vertrauen er in andere (in der Kindheit zu seinen Eltern) und eben auch in sich selbst hat, wie viel Grundvertrauen er erwerben konnte.

Wir erfahren uns über unseren Atem beim Üben der Basis-Angebote in unserem inneren Halt. In unserer Basis wohnt unsere Ur-Kraft, die durch wohlmeinendes Üben gestärkt oder möglicherweise wieder belebt werden kann. Gleiten wir, auf dem Pferd sitzend, im Einatem hinter die Sitzbeinhöcker, dabei rundet sich der Rücken, wird das gut ausgebildete Therapiepferd seinen Schritt verlangsamen. Richten wir uns im Ausatem auf und gleiten in die Mitte auf die Sitzbeinhöcker, wird das Pferd seinen Schritt beschleunigen. Die Erfahrung des Atem wird also verstärkt durch die Antwort des Pferdes und der Klient kann sich sehr deutlich als selbstwirksam erleben. Er kann lernen, zu sich und seiner Selbstwirksamkeit Vertrauen zu entwickeln. Er kann seine innenwohnende Kraft, die ohne Anstrengung ist, durch seinen Atem leiblich erfahren, und seine Wirksamkeit zeigt ihm gleichzeitig das Pferd.

Damit hängt auch die Fähigkeit, Vertrauen zu anderen zu fassen, zusammen, und damit das Gefühl, angenommen zu sein. Ein Pferd mit seiner Eigenschaft der Wertfreiheit nimmt den Menschen vorbehaltlos an, wie er ist. Reagiert zudem das Pferd auf die nonverbalen Verständigungsversuche des Klienten mit Empathie, kann beim Klienten das Gefühl des Verstandenwerdens entstehen. Wenn hier noch das Gefühl des Getragenwerdens dazu kommt, kann sich Vertrauen entwickeln. Menschen, die in ihrer (frühen) Kindheit zu wenig angenommen und verstanden wurden, die wenig feste Bindung erfahren haben, können durch diese Erfahrung dahingehend nachreifen und in ihrem Vertrauen und Selbstvertrauen wachsen.



A. umarmt das „Fürst“

Die genannten psychologischen Aspekte der Bildung und Erfahrung des Vertrauens, des Selbstvertrauens, der Empathie und des Getragenwerdens sind wesentliche Bausteine für die Entwicklung einer gesunden, stabilen Psyche. Diese Aspekte werden in der frühesten Kindheit gelegt und begleiten durch das ganze Menschenleben. Das Besondere an der Reittherapie ist eben nun, dass hier durch den Co-Therapeuten Pferd diese für die menschliche Psyche so elementaren Bausteine als Basis quasi naturgegeben sind und der Therapeut individuell darauf aufbauen kann.

Und eben die vier Grundbausteine sind wesentliche Eckpfeiler im Kontext der Hochbegabung. In der nächsten **Ausgabe 2/2017** der Atem-Zeitschrift wird das Phänomen Hochbegabung, welches weder ein psychisches Krankheitsbild, noch eine Behinderung ist, aber dennoch besonderes Augenmerk sowie spezielle Förderung und Forderung verdient, charakterisiert werden. Der Bogen zu den unterstützenden und begleitenden Möglichkeiten in der Atemtherapie mit Hinzunahme des reittherapeutischen Konzepts soll dann geschlagen und diese dargestellt werden.

Anette Aschenbach, M.A.

www.die-atempraxis.de

E-Mail: aa@die-atempraxis.de

Geboren 1972 in Freiburg, Studium der Deutschen Literatur, der Soziologie und Kommunikationswissenschaft (LMU München, Magister Artium 2002), Ausbildung Atemhaus Herta Richter München, Abschluss 2014, Erlangung des AFA-Zertifikates im Februar 2016.

Anette Aschenbach lebt mit ihrem Sohn in Tutzing am Starnberger See und arbeitet in ihrer Atempraxis in Starnberg. Die Atem-Reittherapie findet mit ihrem Pferd am Schörghof bei Weilheim www.schoerghof.de statt.

Fortsetzung aus Heft 1/2017

Die Atemarbeit am Pferd – Ideen für ein Therapiekonzept am Beispiel der Hochbegabung

von Anette Aschenbach

Was ist Hochbegabung?

Begabung bezeichnet allgemein das leistungsbezogene Potenzial eines Menschen. Damit bezieht sich der Begriff auf Potenziale oder Entwicklungsmöglichkeiten und ist daher nicht mit Leistung gleichzusetzen. Das leistungsbezogene Potenzial eines Menschen kann sich unter günstigen Umweltbedingungen zu außergewöhnlicher Leistung entwickeln. Entsprechend stellt Hochbegabung ein extrem ausgeprägtes Entwicklungspotenzial dar. Ein solches Potenzial kann nun in ganz unterschiedlichen Bereichen liegen, wie beispielsweise dem intellektuell-akademischen, künstlerisch-musischen, sozialen oder sportlichen Bereich. Es gibt also unterschiedliche Arten von Begabung bzw. Hochbegabung.



“

**Körper
ist krafteffüllter Raum.
Atem ist
raumerfüllende
Kraft.**

Johannes Ludwig Schmitt

Für die intellektuelle Hochbegabung, um die es hier geht, ist das Persönlichkeitsmerkmal Intelligenz ein zentraler Faktor. Obwohl Intelligenz zu den bereits sehr gut erforschten psychologischen Konstrukten gehört, gibt es dennoch noch immer keine umfassende und verbindliche Einheitsdefinition. Konsens besteht dahin gehend, dass sich Intelligenz immer auf Denkfähigkeit bzw. kognitive Leistungsfähigkeit bezieht und dass Informationsverarbeitung, Problemlösen und abstraktes Denken Kernmerkmale dieser Fähigkeiten darstellen. In der Forschung wird gemeinhin für die Definition intellektueller Hochbegabung am häufigsten das sogenannte IQ-Grenzwert-Kriterium verwendet. Demnach wird jemand dann als hochbegabt bezeichnet, wenn er oder sie in einem standardisierten Intelligenztest einen weit überdurchschnittlichen Intelligenzquotienten (i. Allg. einen IQ von 130 und mehr) erzielt hat. Diese Definition ist unter anderem deswegen so verbreitet, weil sie sehr prägnant ist und darüber hinaus auch quasi den kleinsten gemeinsamen Nenner verschiedener Forschungsrichtungen darstellt. Allerdings sagt ein erzielter IQ-Wert für sich genommen kaum etwas darüber aus, ob und inwiefern dieses intellektuelle Potenzial in Hochleistung umgesetzt wird. Hierfür sind neben der hohen intellektuellen Fähigkeit (IQ) weitere Faktoren wie die persönliche Motivation und Kreativität sowie von außen günstige Umweltbedingungen, wie Familie, Schule und Freunde entscheidend (vgl. Mönk 1990). Unter diesen genannten günstigen Umweltbedingungen entstehen besondere Leistungen aus der Interaktion zwischen überdurchschnittlichen Denkfähigkeiten, Kreativität und einer besonderen Motivation einer Person.

Das Dilemma der Hochbegabung

Diese Kinder und Erwachsenen denken also anders als durchschnittlich intelligente Menschen. Sie denken nicht unbedingt schneller, sie gehen andere Gedankenwege, denken weiträumiger, begreifen schneller oder denken beispielsweise in Bildern, einige fühlen auch intensiver und können manchmal nur schwer die Grenzen zwischen sich und anderen fühlen, weil sie über große Empathie verfügen; manche von ihnen nehmen die Welt mit ihren Sinnesorganen intensiver wahr und leiden schneller an Reizüberflutung. Sie werden gerne mal negativ als „Sensibelchen“ bezeichnet oder als „Schlaumeier“, „Besserwisser“, als arrogant und eingebildet. Eigentlich kann man sagen, dass diese Menschen „potenziert“ sind in ihrem Denken und Fühlen. Sie befinden sich definitiv außerhalb des von der Gesellschaft festgesetzten Normbereiches. In gewisser Weise macht sie das zu Außenseitern unserer Gesellschaft.

Irgendwann bemerkt ein Kind, dass es anders ist als seine Spielkameraden. Das an sich wäre noch nicht fatal. Denn wenn es Unterstützung und Förderung in seinem Anderssein erhält, lernt es, damit umzugehen. Sein Anderssein zu erkennen, zu begreifen, anzunehmen und damit umzugehen. Wenn es aber diese Unterstützung nicht erhält, und sich dieses Gefühl über die Zeit negativ manifestiert – denn auch die anderen bemerken es und werden es nicht unkommentiert lassen – kann (muss nicht!) sich für ein hochbegabtes Kind ein unschöner Weg in den Rückzug, in die gesuchte Einsamkeit und in psychische Verstimmtheiten bis hin zu einer ausgewachsenen Depression ergeben.

In so einem Fall kann sich ein hochbegabtes Kind zu einem sogenannten Underachiever entwickeln. Das sind Kinder, die eine bedeutsame Diskrepanz zwischen ihrem Begabungspotenzial und ihren Schulleistungen aufweisen, und zwar über einen längeren Zeitraum (man spricht von mindestens sechs Monaten). Kinder, die erwartungswidrige Schulleistungen erzielen, haben eine jahrelange Entwicklung hin zu diesem Phänomen durchlaufen. Hierbei spielt neben dem Kind selbst und seinen Erfahrungen, die es in Kindergarten und Schule macht, die Familie eine wichtige Rolle, vor allem die Aufmerksamkeit, die ein Kind von seinen Eltern bzw. wichtigen familiären Bezugspersonen erhält. In der Literatur lässt sich finden, dass es dabei offenbar nicht nur ein „Zuwenig“, sondern auch ein „Zuviel“ gibt. Probleme können bei Letzterem daraus resultieren, dass Kinder selten die Notwendigkeit sehen, aktiv zu werden oder sich anzustrengen, wenn ihnen zu viel abgenommen wird. Wie die Entwicklung des Kindes tatsächlich verläuft, hängt zum einen von seiner gesamten psychischen Struktur sowie eben auch von oben genannten Umweltfaktoren und der Familie ab.

Probleme und Schwierigkeiten Hochbegabter im Spiegel der Atemtherapie mit reittherapeutischer Unterstützung

Hier will ich den Weg weiterspielen, welche negativen Folgen sich entwickeln können und in welcher Weise die Atemtherapie unter Hinzunahme des therapeutischen Reitens unterstützend wirken kann. Bei folgenden Punkten ist eine problembehaftete Entwicklung möglich:

- *Das Gefühl, anders zu sein:*

Das ist vermutlich ein sehr wesentliches Gefühl, das Hochbegabte kennen. Für sie ist es sicher wichtig, ihre individuelle Hochbegabung kennenzulernen, sie zu begreifen und damit umzugehen. Doch ist es ebenso wichtig, mit diesem Gefühl des Andersseins umgehen zu lernen. Hierbei geht es um Selbstakzeptanz der eigenen Identität.

- *Mobbing:*

Jede Andersartigkeit und jede Abweichung vom Durchschnitt führt zur Erhöhung des Risikos, Mobbingopfer zu werden. Mobbing bedeutet, dass der Mensch in seinem sozialen Umfeld, z. B. Schule oder Kindergarten, fortgesetzt geärgert, schikaniert, ausgegrenzt, gemieden oder in sonstiger Weise in seiner Würde verletzt wird. Mobbingverhalten kann verbal (z. B. Beschimpfungen), non-verbal (z. B. meiden, ausgrenzen) oder physisch (z. B. verprügeln) stattfinden. Solche Handlungen gelten üblicherweise als feindselig, destruktiv und unethisch. Warum trifft es hochbegabte Menschen? Es liegt an der sogenannten Andersartigkeit, die auch von den anderen gespürt, wenn auch nicht unbedingt begründet werden kann. Dem „Andersartigen“ wird die Zugehörigkeit verweigert, er wird gemieden. Intellektuelle Hochbegabung kann zu Neid mit entsprechenden Beschimpfungen führen. Kinder können bekannterweise in diesen Dingen sehr grausam miteinander sein.



Quelle: fotolia.de

- *Introversion:*

Als introvertiert werden Personen bezeichnet, die eher ein geringes Bedürfnis nach Kontakten zur Außenwelt haben, dabei weniger Stimuli von außen benötigen und eine stärkere Ichbezogenheit aufweisen. Extrovertierte Menschen sind der sozialen Umwelt gegenüber sehr aufgeschlossen und kontaktfreudig. Hochbegabten wird oft eine hohe Introversion zugesprochen. Dies kann auf eine höhere Selbstgenügsamkeit, auf einen stärkeren Rückzug auf sich selbst hindeuten. Die hohe Intelligenz lässt auf ein reiches Innenleben schließen. Hochbegabte können nicht nur Wissen und Fakten über die Außenwelt erwerben, sondern auch ihre eigene Innenwelt (und die anderer Personen) sehr präzise beobachten, scharfsinnig analysieren, strukturieren und vergleichen. Dabei sind sie von Stimuli der Außenwelt relativ unabhängig, eine Voraussetzung für Introversion. Weiterhin scheint eine Tendenz bei vielen Hochbegabten zu sein: Ehe sie sich mit für sie nicht „passenden“ Personen abgeben, ziehen sie es vor, sich mit Büchern, Spielen, Denkaufgaben usw. zu beschäftigen. Introversion kann aber auch der mehr oder weniger bewusste Rückzug aus dem sozialen Umfeld aufgrund beispielsweise von Mobbing, des Gefühls, nicht anerkannt zu werden, des Gefühls, nicht zu genügen (siehe Perfektion), des Gefühls, nicht verstanden zu werden oder auch schlichtweg kein passendes soziales Umfeld zu finden, sein. Diese Situationen werden nachvollziehbarerweise als unbefriedigend empfunden und können zu Frustration führen. Frustration baut sich auf dem Gefühl von Zorn und Wut auf.

- *Stress durch Überreizung/Burn-out:*

Normalerweise erreicht nur ein kleiner Teil der über unsere Sinne aufgenommenen Informationen unser waches Bewusstsein. Der Rest wird entweder für interne physiologische Prozesse ausgewertet (beispielsweise stärkere Durchblutung der Haut bei Kältereizen), in automatische Handlungen umgesetzt (zum Beispiel Fahrradfahren) oder

schlichtweg als unwichtig herausgefiltert. Nun sind diese Filter bei Hochsensibilität, die häufig mit intellektueller Hochbegabung einhergeht, deutlich durchlässiger, in dessen Folge mehr Informationen in das Bewusstsein dringen. Die Aufmerksamkeit fängt an, zwischen den unterschiedlichen Reizen hin und her zu springen, was zu einem Zustand der Überreizung und Verwirrung führen kann. So kann für einen solchen Menschen ein Geräuschpegel, ein Stimmengewirr oder auch eine größere Anzahl an Personen zur Sinnesüberreizung führen. Geht das betroffene Kind beispielsweise jeden Tag in den Kindergarten, ist es quasi einer Art Dauerstress ausgesetzt. Bei akutem Stress schüttet unser Hormonsystem Adrenalin und Noradrenalin aus, die unseren Körper auf die Bewältigung einer aktuellen Krise vorbereiten. Endet diese auslösende Situation, wird Cortisol produziert und der Körper kehrt in sein ursprüngliches Gleichgewicht zurück, anschließend wird das Cortisol abgebaut. Erfolgen jedoch wiederholte Stressschübe bzw. Überstimulationen, die den Körper dann in eine Art dauerhafte Alarmbereitschaft versetzen, beginnt der Cortisolspiegel im Blut anzusteigen und es entsteht eine Dysbalance. Dauerstress kann neben zunehmender Gereiztheit, Konzentrationsstörungen und psychischen Störungen bis hin zum Burn-out auch weitreichende körperliche Folgen haben, da der erhöhte Cortisolspiegel das Immunsystem beeinflusst (Entzündungen, höhere Infektanfälligkeit, Diabetes, Bluthochdruck etc.). So sollte eine Reizminderung eine logische und wichtige Maßnahme sein.

- *Akzeptanz der Gefühle:*

Gefühle und Gedanken eines Menschen akzeptieren, heißt nicht, ihnen zuzustimmen. Gefühle gehören nur dem, der sie hat. Man hilft einem Menschen nicht, wenn man ihm erklärt, dieses oder jenes Gefühl solle er nicht haben, oder wenn man ein Gefühl bei ihm gar für „unberechtigt“ erklärt. Gefühle sind so reflexhaft, dass sie sich der Logik entziehen. Hochbegabte kleine und große Menschen, besonders die „Linkshirn-Denker“ mit ihrer Vorliebe für Logik und Ordnung, finden den Umgang mit Gefühlen möglicherweise schwierig. Man muss ihnen immer wieder versichern, dass Gefühle nicht logisch zu sein brauchen, dass Gefühle nicht gehorchen, und dass ein Mensch einem anderen Menschen oder einer Situation mehrere Gefühle gleichzeitig entgegenbringen kann.

- *Perfektionismus:*

Hochbegabte und hochsensible Menschen sind Individuen, die sehr unterschiedlich im Leben stehen. Was sie eint, sind bestimmte Thematiken, mit denen sie konfrontiert sind. Dazu gehört für viele das eigene Streben nach Perfektionismus. Denn während es für außergewöhnliche Menschen oft selbstverständlich ist, dass sie Fehler bei anderen akzeptieren, neigen sie sich selbst gegenüber zu unerbittlicher Kritik. Das Streben nach Perfektionismus kann dann dazu führen, dass sie ein Vorhaben lieber gar nicht angehen, als es nur unzureichend auszuführen. So kann es passieren, dass ein Kind sich weigert, ein Bild zu einem bestimmten Thema zu malen, beispielsweise das Therapiepony zu malen, weil es vor seinem inneren Auge eine so perfekte Vorstellung von dem Bild hat, die für es nicht umzusetzen ist. Es ist für das Kind ein Dilemma, auf der einen Seite so ein wunderschönes Bild vor dem inneren Auge zu sehen und auf der anderen Seite sein altersgemäßes Unvermögen, dieses Bild schlichtweg so nicht umsetzen zu können. So kann aus der Begabung schnell wieder eine Verzweiflung, eine Frustration entstehen. Extrem hohe Ansprüche an das eigene Handeln und Verhalten, Selbstzweifel, Angst vor Fehlern, dann eine zunehmend geringer werdende Frustrationstoleranz – ein ganzes Bündel an Schwierigkeiten stellt sich dem hochbegabten Menschen in den Weg, das seinen Ausflug zu höheren Ideen und Vorhaben, sein intensives Streben nach Perfektionismus ausbremsen kann.

- *Depression:*

In der einschlägigen Literatur wird davon ausgegangen, dass Depression ein ernstes Problem bei hochbegabten Menschen ist und nicht übersehen werden darf. Die Depression nenne ich an letzter Stelle, denn sie kann sich aus der Summe der zuvor genannten Thematiken (z. B. dem engen innerlichen Denken beim Perfektionismus) entwickeln. Eine Depression kann durch ständige „Seelenaushöhlung“ entstehen, es ist mehr als eine milde Traurigkeit. Depression meint intensive Gefühle von Verzweiflung, Schuld, Hoffnungslosigkeit und Wertlosigkeit. Ein niedergeschlagener Mensch steht unter dem Eindruck, dass die Dinge nicht so sind, wie sie sein sollten, sieht aber für sich keine Möglichkeit, die Lage zu ändern. Dieses Gefühl von Hilflosigkeit und dass „alles verloren“ sei, macht das Überwinden einer Depression so schwierig. Es fehlen sowohl Energie als auch der

Wunsch, sich wieder zu aktivieren und auf Veränderungen hinzuwirken. Die mit der Depression verschränkten Gefühle sind vage, diffus und anscheinend ohne Anfang und Ende. Psychosomatische Merkmale von Depression können sowohl bei kleinen als auch großen Menschen Verspannungen im Körper, Schlafstörungen, Appetitlosigkeit, Überessen, Verdauungsstörungen, Hörsturz, Migräne, ggf. Bandscheibenvorfälle etc. sein, zudem begleitet von innerem Rückzug, Energieverlust, Interessensabbau; es ist, als ob die Schwingung des Menschen verloren gegangen ist und stattdessen eine Starre/Bewegungslosigkeit Platz genommen hat. Es gibt verschiedene Typen der Depression, allen gemeinsam sind die darin steckenden Zorngefühle. Das ist ein wesentlicher Aspekt, denn hier wären wir also wieder bei dem Punkt „die eigenen Gefühle akzeptieren lernen“. Zorn führt an sich zu Aktion, aber wenn man den Zorn leugnet, also so tut, als ob er nicht existiere, führt das in die Starre und der Weg in die Depression ist geebnet. Man kann sich Depression sinnbildlich als einen Zorn vorstellen, der quasi „nicht weiß, wohin“. Solange der kleine wie auch der große Mensch seinen Zorn nicht erkennt und begreift, ist es für ihn schwer, sich aus der Depression zu lösen. Wenn es dem Menschen gelingt, sich seine diffusen Gefühle transparent zu machen und den Zorn zu benennen bzw. diese Gefühle in Zorn umzuetikettieren, setzt er damit in sich zumeist Energie frei, mit der er endlich beginnen kann, sich aus der Starre zu lösen und wieder Handlungsfähigkeit zu üben – in kleinen Schritten wohlgemerkt.

Bei der genauen Betrachtung eben aufgeführter Punkte möchte ich nochmals auf die verbindenden Elemente von Atemtherapie und Reittherapie zurückkommen, insbesondere die Ebenen des Geistes und der Seele in der Atemarbeit und analog dazu die ebenfalls dort dargestellten vier psychologischen Aspekte des Getragenwerdens, der Empathie (auch sich selbst gegenüber!), der Erfahrung des Vertrauens und letztlich des Selbstvertrauens. Diese sind Grundelemente in der Atemtherapie, denen gleichzeitig das Pferd als Co-Therapeut aufgrund seines Naturells dienlich ist. Vier Bausteine, die für die gesunde Entwicklung der menschlichen Psyche elementar sind. Diese vier Bausteine, die zu den Grundbedürfnissen zählen, die, wie man sieht, auch in der Thematik der Hochbegabung zu finden sind, und zwar in einer quasi zusätzlichen Bedeutsamkeit. Zieht man hier die allgemein bekannte Bedürfnishierarchie nach Maslow hinzu (von unten nach oben: physiologische Bedürfnisse, d. h. Essen, Trinken,

Schlafen/Bedürfnis nach Sicherheit, d. h. physischer Schutz, Geborgenheit heute und in der Zukunft/Bedürfnis nach Zugehörigkeit, d. h. Freundschaft, Liebe, Gruppenzugehörigkeit/Selbstwert, d. h. Anerkennung und Achtung von anderen, Geltung/Selbstverwirklichung), lässt sich der Bogen zur Atemtherapie unter Zuhilfenahme des reittherapeutischen Konzepts wie folgt schlagen:

Bei den physiologischen Bedürfnissen kann weder die Atemtherapie noch die Reittherapie sehr viel ausrichten, denn es ist schlichtweg nicht ihr Aufgabenfeld. Wohl aber schon bei der zweiten Hierarchieebene, in der es um Schutz und Geborgenheit geht: Das Gefühl des Getragenwerdens kann eine große Geborgenheit vermitteln. Der Boden, der uns als tragendes Element trägt, „... das Lernen, das Sich-Überlassen können und dürfen...“ (Herta Richter, *Der Atem – Das Leben*, S. 16) und der Hocker, der unserem Sitz eine stabile Basis gibt. In der Atemtherapie lernt der Klient die Kraft in seiner Basis kennen, die ihm Heimat sein kann und in der er durch die Fülle seines Atems Geborgenheit finden kann. Bei dem therapeutischen Reiten verhält es sich so, dass zum einen der Effekt des Getragenwerdens auf dem Pferderücken gegeben ist, zum anderen ist das Pferd ein großes Tier mit einer starken Ausstrahlung, das für den Klienten nicht per se schutzbedürftig wirkt, sondern an das man sich auch mal anlehnen kann wie eben an eine starke Schulter.

In der mittleren Ebene geht es um das Bedürfnis nach Zugehörigkeit und Liebe. Der Atem führt uns auf uns selbst zurück. In der Stille des Übens begegnen wir uns in unserem Atem selbst. „Versenken in den Urgrund des Seins, getragen vom Atem. Begegnung mit mir selbst in diesem schöpferischen Grund und damit, mit dem Schöpfer.“ (Cornelis Veening, zitiert nach einer Niederschrift von Herta Richter) Die Liebe wächst aus dem Annehmen, aus dem Sich-selbst-Annehmen, welches wiederum nur geschehen kann, wenn wir uns auch selbst begegnen. Ich will sagen, das ist der innere Weg. Vom äußeren Weg ist da der Atemtherapeut, der seinen Klienten wertfrei annimmt, sich in der Behandlung mit seinem Atem und darüber mit seiner Seele verbindet, sodass ein liebevolles „Atem-Gespräch“ entstehen kann. „Die Atembehandlung ist ein Begleiten auf dem Weg eines Menschen, sich im Atem selbst zu finden. Auf diesem Weg werden Störungen und Krankheiten, die ihren Grund in inneren und äußeren Fehleinstellungen haben, allmählich, beinahe unmerklich, abfallen. Es wird auf diesem Weg jedoch auch die Kraft wachsen, anzunehmen, was uns zur Entwicklung auferlegt ist an Krankheit und Leid, dazu ‚Ja‘ zu sagen und es dadurch zu verwandeln.“ (Herta Richter, *Der Atem – Das Leben*, S. 16)

Hier kann das Pferd mit seiner naturgegebenen Empathie als Co-Therapeut gut ergänzend zur Atemarbeit wirken. Denn es begegnet dem Menschen ebenfalls wertfrei und nimmt ihn so an, wie er ist. Dieses wertfreie Angenommensein ist für viele Menschen keine Selbstverständlichkeit und kann tatsächlich ein neues Erleben sein.

In der darüberliegenden Hierarchieebene geht es um das Bedürfnis nach Anerkennung und Achtung von anderen. Und so kann auch Vertrauen entstehen. „Immer geht es darum, sich richtig, zugehörig und in Harmonie mit der vertrauten Umgebung zu fühlen. Das gibt Sicherheit und kommt wahrscheinlich der Wirklichkeit des Einsseins am nächsten. Nur basiert es vermutlich auf einer Fiktion und ist deshalb so leicht aus dem Gleichgewicht zu bringen. Wir können als ‚Ich‘ unseres Wertes nie ganz sicher sein und müssen uns deshalb dauernd neu behaupten.“ (Dieter Mittelsten Scheid, Auf dem Weg des Schweigens, S. 50)

Und daraus kann sich dann das Bedürfnis nach Selbstverwirklichung in der Spitze der Pyramide entwickeln; Selbstvertrauen kann entstehen, die Motivation, die eigenen Potenziale, hier also die Hochbegabung, anzunehmen und auch umzusetzen.

Atem-Angebote

Hier erscheint mir die Selbsterfahrung im Atem durch das Üben doch fast noch wichtiger als die Atembehandlung. Aufgrund der herausgearbeiteten, zu stärkenden Aspekte des Getragenwerdens, der Empathieerfahrung und des Sichannehmens sowie des Vertrauens und Selbstvertrauens bieten sich zunächst Atem-Angebote am Boden an, darauf aufbauend dann Angebote auf dem Hocker sitzend. Für die Ergänzung der Atemtherapie durch das reittherapeutische Konzept habe ich die Atem-Angebote etwas umgewandelt und sie auf den Rücken des Pferdes transferiert.

Eine Therapieeinheit zum Thema Hochbegabung, in der die Atemtherapie von der Reittherapie unterstützt wird, kann beispielsweise folgendermaßen aussehen: Eine reittherapeutische Einheit beginnt für gewöhnlich zusammen mit dem Klienten mit dem gemeinsamen Putzen und Satteln des Pferdes. In der Kombination der beiden Therapieformen behalte ich das im Fall der Hochbegabung bei und ändere es nur ein wenig ab:

A. beim Beineausklopfen ►



Das Putzen ergänze ich damit, dass ich den Klienten einlade, sich selbst ebenfalls „zu putzen“. Ich lade ihn ein, sich auszustreichen und sich sanft Arme, Mitte und Beine zu klopfen. Hier kann das Pferd mit einbezogen werden, indem er anschließend auf gleiche Weise das Pferd klopft. Es geht also um Wahrnehmung des eigenen Leibes und des Pferdekörpers. Es geht darum, auch die Empathie zu üben, welches Klopfen dem Pferd guttut. Dabei wird der Atem eingeladen und erfrischt. Ich stelle immer wieder fest, dass das Klopfen offenbar zum Lachen animiert, was zum einen wunderbar das Zwerchfell schwingen lässt, zum anderen löst und alle Anwesenden verbindet.

Anschließend helfe ich dem Klienten, der kein reiterliches Wissen benötigt, beim Aufsteigen. Zumeist verwende ich keinen Sattel, sondern eine Decke, die mit einem Therapiegurt mit integrierten Griffen befestigt wird. Somit kann der Klient von sich aus in eine natürliche Aufrichtung auf seinen Sitzbeinhöckern finden (s. o.), da keine Steigbügel ihn in eine bestimmte Haltung zwingen.

Ich lasse dem Klienten Zeit, sich auf dem Pferd einzufinden. Das Ankommen auf dem Pferderücken (stehendes Pferd) gestalte ich ähnlich analog einer Bodenstunde, jedoch mit Augenmerk auf das Dehnen und Räkeln – dann: Nachspüren, Nachatem.

Auf dem stehenden Pferd sitzend hinter die Sitzbeinhöcker gleiten und über die Mitte in die Aufrichtung finden (Das Kreuzbein, ein zentraler Ort für unsere Lebenskraft, wird angeregt. Es kann Antrieb entstehen und Rückhalt und Selbstvertrauen bewirken):

“

Sofern Du Dich wohlfühlst, kannst Du Deine Handflächen nebeneinander auf die Beckenrückseite legen. Vielleicht magst Du Deine Augen schließen und den Blick nach innen wenden. Nun gleite im Einatem hinter Deine Sitzbeinhöcker und senke Dich in Deine Hände. Dabei rundet sich Dein Rücken und auch Dein Nacken und Dein Kopf können von der Bewegung mitgenommen werden. Dann gleitest Du im Ausatem wieder auf die Sitzbeinhöcker und in die Aufrichtung. Lass im Ausatem ein stimmloses ‚huh‘ entstehen. Es muss keine große Bewegung sein. Spüre nach Deinem Rhythmus, wie sich Dein Atem findet. Vielleicht möchtest Du zwischendurch eine Pause machen, nachspüren, zwischenspüren und wieder neu beginnen. Kannst Du das Pferd unter Dir spüren? Es trägt Dich. Seinen Atem? Vielleicht kannst Du spüren, wie Deine Bewegung auch das Pferd bewegt, wie es durch euch beide hindurchgeht. Spüre nach Deinem Maß ... wenn es für dich gut und genug ist, lass Deine Bewegung kleiner werden und komm zur Ruhe Wie fühlt sich Dein Sitz jetzt an? ... Nachspüren, Nachatem ...

”

Die vitalisierende und bewirkende Aufrichtung im Ausatem lässt sich mit einem gut ausgebildeten Therapiepferd noch unterstreichen. Denn ist der Klient an die Schrittbewegung des Pferdes gewöhnt, lässt sich dieses Angebot auch in der Gangart Schritt üben. Dabei wird Folgendes geschehen: Gleitet der Klient im Einatem hinter die Sitzbeinhöcker, wird das Pferd seinen Schritt verlangsamen, während es seinen Schritt vergrößert, wenn der Klient im Ausatem wieder auf die Sitzbeinhöcker gleitet und in die Aufrichtung findet. Dieser Effekt kann dem Klienten sehr eindrücklich seine Selbstwirksamkeit aufzeigen. Die vitalisierende Kraft, die in seinem Atem und somit in ihm wohnt, die nicht nur ihn selbst aufrichtet, sondern auch das große Tier Pferd bewegt.

Auf dem stehenden Pferd sitzend wie eine liegende Acht um die Sitzbeinhöcker kreisen (Dieses Angebot spricht die untere Mitte an. Es geht um die Verbindung vom Außen und Innen.):

Wenn Du Dich sicher fühlst, löse Deine Hände von den Griffen. Lege eine Hand auf Deinen Unterbauch und die andere mit dem Handrücken auf den Lendenbereich. Vielleicht kannst Du die Augen schließen und Deinen Blick wieder nach innen richten. Richte Deine Aufmerksamkeit auf Deine Sitzbeinhöcker und gleite wieder hinter sie. Dann kreise um einen Sitzbeinhöcker nach vorne bis zur Mitte. Gleite wieder über beide Sitzbeinhöcker nach hinten. Kreise nun um den anderen Sitzbeinhöcker nach vorne, wieder bis zur Mitte und von dort gleite wieder über beide Sitzbeinhöcker nach hinten. Ein Kreisen gleich einer liegenden Acht um Deine Sitzbeinhöcker. Und wieder muss es keine große Bewegung sein, aber sie darf ganz durch Dich hindurch gehen ... lass Dich bewegen. Vielleicht kannst Du die Öffnung in Deinen Flanken spüren. Finde Dein Maß und Dein Atem findet sich ein. Jede Acht ist anders. Jedes Kreisen ist anders. Kein Atemzug gleicht dem anderen ... vielleicht kannst Du das Pferd unter Dir spüren, wie auch das Pferd von Deinem Kreisen berührt und bewegt wird. Kreise so lange in Deiner Basis, wie es sich für Dich gut anfühlt. Das ist Deine Zeit. Dein Raum. Das bist alles Du ... Wenn Du spürst, dass es genug ist, lasse das Kreisen kleiner werden, bis es zur Ruhe kommt ... wie ist jetzt Dein Atem? Und der von Deinem Pferd? Wie seid ihr jetzt miteinander verbunden? Vielleicht kannst Du das Getragensein spüren ... Nachspüren, Nachatem ...

“

”

Auch dieses Atem-Angebot kann man intensivieren. Das Therapiepferd geht im ruhigen, langsamen Schritt mit dem Klienten auf seinem Rücken, der sich an den Griffen möglichst weich festhält. Nach einer Weile des Einspürens:

“

Falls es Dir möglich ist, schließe die Augen. Du bist getragen. Ich sehe, das Pferd trägt Dich gerne, es fühlt sich wohl mit Dir ... vielleicht kannst Du das spüren. Nun lass Dich bewegen, in Deinem Becken, Deiner Basis. Gib nach, Du darfst weich sein. Vielleicht kannst Du spüren, wie Dein Becken bewegt wird – von einem Sitzbeinhöcker zum anderen. Und da ist wieder Dein Atem, der sich einfindet. Und nach und nach kannst Du vielleicht erspüren, dass Du sogar noch in anderer Weise bewegt wirst: Denn ist da nicht wieder die liegende Acht, in der Du zuvor um Deine Sitzbeinhöcker gekreist bist ...? Kannst Du das spüren? ... Du wirst bewegt und getragen, gerne getragen. Du musst nichts machen. Du darfst weich und nachgiebig sein.

”

**Liegende Acht im Schritt. ▶
A. ist genug geübt, um eine Hand auf den Lendenbereich und die andere Hand auf den unteren Bauch zu legen.**



Ich lasse das Pferd so lange im ruhigen Schritt gehen, bis ich merke, dass es genug ist. Hier ist meine Achtsamkeit gefragt, denn es darf nicht zu lange sein. Für den reitlerisch ungeübten Klienten kann das ungewohnte Balancieren auf dem Pferd schnell zu anstrengend werden, was zu Gehaltensein bis zur Verkrampfung führen kann. Wenn das Pferd wieder im Stand ist, lade ich ein zum Nachspüren. Oft ergibt sich der Effekt, dass durch dieses Angebot das Gefühl entstanden ist, im Pferd zu sitzen und

nicht mehr nur auf dem Pferd. Dadurch kann in besonderer Weise das Getragensein erlebt werden. Ruhe, Zentriertheit, Geborgenheit und Vertrauen in die Ich-Kraft können entstehen. Eine tiefe emotionale Berührtheit kann geschehen. Wenn der Klient sich auf dieses Angebot einlassen und loslassen kann, entspannt sich auch das Pferd. Dies macht es seinerseits deutlich durch tiefe, lange Atemzüge und des sogenannte Abschnauben. Seine gesamte Körperhaltung zeigt Entspannung. Ich mache den Klienten darauf aufmerksam und erkläre ihm, dass er – und zwar hier und jetzt nur er – das beim Pferd bewirkt hat. Diese Selbstwirksamkeit zu erkennen und diese durch das Pferd so deutlich gezeigt zu bekommen, stärkt das Selbstvertrauen des Klienten und lässt schlichtweg sein Herz lachen. Ich habe es zumindest noch nie anders erlebt. Denn Pferd und Klient haben in eine Beziehung, in eine Verbundenheit gefunden.

Gerne schließe ich die Atem-Stunde auf dem Pferd mit dem Angebot, sich bäuchlings auf dem Pferderücken liegend tragen zu lassen (auf dem stehenden Pferd), ab. Hierzu bitte ich den Klienten, sich rückwärts auf das Pferd zu setzen. Das setzt natürlich eine gewisse Beweglichkeit des Klienten voraus. Doch mit der Unterstützung des Therapeuten und gegebenenfalls eines weiteren Helfers lässt sich diese Umkehrung fast immer bewerkstelligen. Voraussetzung ist selbstverständlich immer, dass der Klient dieses Angebot auch wirklich annehmen möchte. Hier sind wieder Achtsamkeit und Sensibilität auf der therapeutischen Seite notwendig. Denn es kommt immer wieder vor, dass der Klient vorgibt, dieses Angebot üben zu wollen, doch seine tatsächliche innere Bereitschaft ist noch nicht so weit. Kommt der Klient nun mit seinem Rücken zum Pferdekopf gerichtet zum Sitzen, lade ich ihn ein, sich bäuchlings auf den Pferderücken zu legen, sodass der Kopf des Klienten auf dem hinteren Rücken des Pferdes in Richtung Schweif zum Liegen kommt. Zwischen Gesicht und Pferdefell bietet es sich an, ein Tuch zu legen, da nicht jeder das Fell an der Wange spüren möchte bzw. es als unhygienisch empfindet. Nun lade ich den Klienten ein, die Augen zu schließen, für die Arme eine bequeme Haltung zu finden, z. B. sie an den Pferdebauch zu schmiegen, und sich zu sammeln.



◀ **A. bäuchlings auf dem Pferd**

Mit meinen Worten versuche ich dann, den Klienten in sein Empfinden zu führen. Das könnte beispielhaft wie folgt klingen:

Schließe Deine Augen und sammle Dich. Dein Atem findet sich in Deinem Maße. Er ist so einzigartig wie Deine Handschrift. (Pause) Spüre, wie sich Dein Bauch im Einatem wölbt. Da ist der warme Pferderücken. Dann der Ausatem und vielleicht eine Atempause. (Pause) Dein Atem und der Atem des Pferdes. Kannst Du spüren, wie sich sein Bauch im Einatem wölbt und im Ausatem wieder zurückzieht? Genauso kann Dich auch das Pferd spüren. (Pause) Ihr tut Euch gegenseitig wohl ...

”

Wieder ist es wichtig, das zeitliche Maß zu finden. Dies ist ein Angebot für die Gedankenstille und Ruhe; es kann Geborgenheit entstehen und das Urvertrauen wecken. Der Atem kann sich im ganzen Leib ausbreiten und durch das Gegenüber des Pferdes wird er deutlich spürbar. In dieser Weise von dem Pferd getragen zu werden, birgt eine besondere Qualität.

Nachdem der Klient vom Pferd abgestiegen ist, gegebenenfalls mit Hilfestellung, bitte ich ihn, im Stehen nochmals die Augen zu schließen für ein kurzes Nachspüren. In einem kleinen Nachgespräch bitte ich ihn, mir seine Erlebnisse und Erfahrungen mitzuteilen. Während dieses Gesprächs sucht sehr häufig der Klient den Kontakt zum Pferd, indem er das Tier ein wenig am Hals oder Kopf streichelt. Und ebenso häufig schließt die Stunde damit, dass sich der Klient von sich heraus und herzlich vom Pferd verabschiedet.

“

**Zwei Dinge
sollen Kinder von
ihren Eltern bekommen:
Wurzeln und Flügel.**

Johann Wolfgang Goethe

Fazit

Nach meiner Erfahrung hat die Atemtherapie mit dem ergänzenden reittherapeutischen Konzept in dieser Thematik einen durchaus sinnvollen, unterstützenden und begleitenden Effekt. Durch den reittherapeutischen Ansatz kann die Atemtherapie etwas Spielerisches bekommen, was dem Einsatz bereits im Kindergarten- und Vorschulalter zum Nutzen ist. Über die kombinierte Therapieform mit dem Schwerpunkt Atemtherapie lassen sich die besonderen Merkmale der Hochbegabung, die im ungünstigsten Fall in die Depression führen, gut unterstützen und positiv in das Selbstkonzept des Hochbegabten implementieren. Es ist für mich inzwischen fraglos, dass Hochbegabte in unserer Gesellschaft einen schweren Stand haben, da sie schlicht aus unserem üblichen Normenraster fallen, seien es die Overachiever oder die Underachiever. Für hochbegabte Kinder, die natürlich auch noch nicht über eine gewisse Reflexionsfähigkeit verfügen, ist ihre Andersartigkeit verständlicherweise schwer zu begreifen. Über die pferdunterstützte Atemtherapie haben diese Kinder die Möglichkeit, sich selbst in ihrem Wesen, ihrer Individualität, ihren Gefühlen, eben ihrer Besonderheit kennenzulernen. Sie können sich in schwächer ausgebildeten Anlagen üben und stärken und ein stimmiges Selbstkonzept entwickeln, das ihnen hoffentlich eine stabile Basis gibt, ihre Potenziale so auszuschöpfen, wie es sich für jeden Einzelnen von ihnen gut und richtig anfühlt. Ob weniger oder normal begabt oder hochbegabt – letztendlich ist es immer erstrebenswert, dass unsere Kinder einmal zufriedene und in sich ruhende große Menschen werden.