



Reiter fühlen sich mit ihrem Pferd sehr verbunden und haben zu recht das Gefühl, ihr Pferd könne sie „verstehen“. Und nicht nur das: Pferde können die Stimmung des Reiters auch widerspiegeln.

Wie Nervenzellen das Verhalten des Pferdes beeinflussen

Spieglein, Spieglein

„Pferde spiegeln ihre Besitzer“, hört man immer wieder. Diese These ist weniger esoterisch, als sie zunächst anmutet. Denn dass Pferde unsere Stimmungen und Gefühle wahrnehmen und zurückgeben, liegt an bestimmten Nervenzellen im Gehirn – den Spiegelneuronen.

Das kennt jeder: Unser Gegenüber gähnt und wir müssen automatisch auch gähnen, jemand lächelt uns in der U-Bahn an, und wir lächeln ohne nachzudenken zurück. Auch dass wir Tränen nicht unterdrücken können, wenn wir einen traurigen Film sehen, hat seine Gründe: Bestimmte Nervenzellen in unserem Gehirn – die Spiegelneuronen – sorgen dafür, dass wir nachempfin-

den, was andere fühlen. Sie machen uns zu einem sozialen und mitfühlenden Wesen.

Wie funktionieren Spiegelneuronen?

Spiegelneuronen funktionieren unbewusst. Körpersprache, Gestik und Mimik des Gegenübers senden Informationen an unser Gehirn, welches die Botschaft gemäß sei-

ner Vorerfahrungen entschlüsselt. Es entsteht ein Abbild von dem, was wir sehen mit der Folge, dass spezifische Nervenzellen die entsprechenden Gefühle in uns auslösen. Das Besondere daran: Die Nervenzellen senden bereits dann Signale aus, wenn jemand eine Handlung nur beobachtet. Trotzdem reagieren sie genau so, als ob man das Gesehene selbst getan hätte. Wenn man etwa

beobachtet, dass sich jemand in den Finger schneidet, erlebt man selbst Unbehagen und kann nachempfinden, wie sich der Schmerz anfühlt. Spiegelneuronen sind sozusagen ein Resonanzsystem im Gehirn, das Gefühle und Stimmungen anderer Menschen beim Empfänger zum Klingen bringt.

Spiegelneuronen gehören zur Grundausstattung unseres Gehirns. Bereits Säuglinge spiegeln ihre Mutter, wenn sie z. B. die Lippen spitzt oder lächelt. Spiegelvorgänge zwischen Mutter und Kind sind ein emotionales Grundbedürfnis. Durch sie lernt das Baby, seine eigenen Gefühle zu spüren und zuzuordnen – eine wichtige Voraussetzung für das spätere soziale Leben.

Die Entdeckung der Spiegelneuronen (siehe Kasten S. 53) lieferte auch erstmals eine Erklärung für das Phänomen der Intuition. Denn ohne intuitive Gewissheiten darüber, was als nächstes passieren wird, wäre ein Miteinander undenkbar. So reichen wenige Signale, um aus den Bewegungen anderer Personen die richtigen Schlüsse zu ziehen. Ein Beispiel: In einem vollen Kaufhaus erkennen wir intuitiv,

wohin die anderen Menschen sich bewegen werden und reagieren entsprechend darauf. Spiegelneuronen lassen uns also errahnen, was unser Gegenüber als nächstes tun wird. So ist es möglich, dass wir durch ein volles Kaufhaus gehen, ohne ständig mit anderen zusammenzustoßen.

Warum können Pferde uns spiegeln?

Die Wissenschaft geht davon aus, dass diese non-verbale Kommunikation auch bei jenen Tieren existieren muss, die in Schwärmen auftreten, wie Zugvögel oder Fische. Außerdem wurden Spiegelvorgänge bei vielen, in sozialen Gruppen lebenden Wirbeltieren beobachtet – zum Beispiel bei Pferden.

„Pferde sind in besonderem Maße Gemeinschaftswesen“, sagt Psychologin und Hippotherapeutin Heidi Zöllner, die ihre Diplomarbeit zum Thema „Das Pferd als Spiegel innerpsychischer Prozesse – Chancen menschlicher Entwicklung“ geschrieben hat. „Soziale Bindungen und freundschaftliche Beziehungen sind ihnen sehr wichtig. Außerdem ist es für das Fluchttier überlebenswichtig, dass alle Herdenmitglieder gleichzeitig und koordiniert reagieren können, wenn Gefahr droht.“ Deshalb verfügen Pferde über ein vielschichtiges Kommunikationssystem, das nicht nur über sichtbare Gesten wie z. B. Mimik oder Körperhaltung funktioniert, sondern auch feinste Signale wie Muskelkontraktionen oder die Intensität der Atmung umfasst. Pferde haben die Fähigkeit, aus großer Entfernung und sehr schnell ein Urteil fällen zu können, ob dort drüben ein Freund oder ein Feind steht.

Genauso sensibel, wie Pferde sich gegenseitig beobachten, nehmen sie auch uns Menschen wahr. „Unsere Bewegungen, unser Gesichtsausdruck, die Stimme und Haltung drücken den Zustand unseres Nervensystems aus“, erklärt Heidi Zöllner. „Wer sich ärgert, hat oft einen angespannten Unterkiefer, hält die Atmung zurück, ballt die Fäuste, hat einen steifen Nacken und abgehackte Bewegungen. Heiterkeit zeigt sich hingegen durch eine ruhige Atmung und ein lächelndes Gesicht.“ Der Knackpunkt: Wir selbst nehmen diese Veränderungen oft nicht wahr, das Pferd aber sehr wohl. Deshalb übertra-



Dank der Spiegelneuronen im Gehirn können Gefühle übertragen werden: Lächelt die Mutter, ahmt dies das Baby nach und lernt, Gefühle zu spüren und zuzuordnen.



Pferde können aufgrund der Spiegelneuronen durch feinste Signale kommunizieren und sind deshalb in der Lage, sich in einer Gruppe koordiniert zu bewegen, ähnlich wie ein Schwarm Fische oder Zugvögel.

gen sich unsere Stimmungen und Emotionen sehr schnell und sehr deutlich auf unser Pferd. Ein einfaches Beispiel, das sicher jeder Reiter kennt: Sie führen Ihr Pferd über den Hof. Weil es an einer bestimmten Stelle einmal heftig erschrocken ist, machen Sie sich Gedanken darüber, ob das vielleicht wieder passiert. Und wirklich: Ihr Pferd springt dort ständig weg. Wenn aber ein anderer Mensch das Pferd führt, der nichts von dem Vorfall weiß, läuft das Pferd völlig entspannt an besagter Stelle vorbei.

Es zählen nur echte Gefühle

„Spiegelprozesse gehören zum Grundaufbau von Mensch und Pferd, deshalb finden sie ständig und immer statt“, sagt Heidi Zöller. Und noch etwas ist entscheidend bei der Funktionsweise dieser Nervenzellen: Haben wir die Emotionen der anderen Per-



Foto: Contrastwerkstatt | fotolia

Pferde haben feine Antennen für den „wahren“ Gemütszustand ihres Gegenübers. Ob sich ihr Reiter wirklich wohlfühlt und entspannt ist, spüren sie sofort und spiegeln dieses Gefühl auch wider.



Foto: Alexander Rochau | fotolia

Ein entspanntes Führen des Pferdes durchs Gelände verrät, ob der Mensch genügend Sicherheit ausstrahlt, damit ihm das Pferd folgt.

son empfangen, vergewissern wir uns unbewusst darüber, ob die Gefühle, die wir empfinden, beim anderen auch echt sind. Dabei können sich Menschen zwar gegenseitig etwas vormachen, Pferden aber in der Regel nicht. Denn sie haben eindeutig feinere Antennen als wir – ein willkürlicher Emotionsausdruck, zum Beispiel ein Lächeln, das nur aufgesetzt ist, löst beim Pferd keine echten Emotionen aus. „So ein Höflichkeitslächeln bewegt zwar die Gesichtsmuskeln, es fehlt aber die emotionstypische Erregung“, erklärt die Diplomspsychologin. „Und diesen Unterschied spüren Pferde ganz genau.“ Mit anderen Worten: Unser Pferd spiegelt immer unsere echten, tiefen, ehrlichen Gefühle wider, und nicht das, was wir vorgeben, zu sein. „Damit hilft es uns Menschen, die wir im Alltag allzu oft rational sein und funktionieren müssen, wieder Zugang

zu unserer Gefühlswelt zu bekommen“, so Zöller. „Pferde haben sozusagen Zugang zu unserem wahren Wesen und besitzen die Fähigkeit, dieses hervorzubringen.“

Bei Pferden selbst sind Gefühl und Affekt übrigens nicht getrennt, das heißt, sie können sich gar nicht verstellen. Dazu kommt, dass sie uns nicht nach unserer Leistung bewerten, sondern nur auf das reagieren, was wir tatsächlich sind. Wir müssen ihnen nichts beweisen. „Vielen Menschen fällt es deshalb leichter, beim Pferd einfach nur sie selbst zu sein“, weiß die Psychologin. Dazu kommt: „Der Umgang mit Pferden fordert einen wachen und reaktionsbereiten Zustand. Damit hält es uns sprichwörtlich im Hier und Jetzt fest.“ Denn sobald wir mit den Gedanken abschweifen, finden minimale Veränderungen unserer Muskulatur und Atmung statt, die das



Foto: chrisberic | fotolia

Ist der Reiter abgelenkt, verändert er sich in Haltung und Atmung, was dem Pferd nicht verborgen bleibt. Viele Pferde quittieren dies ebenfalls mit Unkonzentriertheit.



Foto: Petra Eckert | Fotolia

Die Beschäftigung mit dem Pferd vom Boden aus erfordert viel Aufmerksamkeit und eine klare Körpersprache, sonst „spielt“ das Pferd nicht mit.

Pferd wahrnimmt – und sofort spiegelt, zum Beispiel, indem es sich selbst auch nicht mehr auf die Aufgabe oder auf uns konzentriert. „Wir müssen also ganz bei uns selbst und beim Pferd sein, wenn wir etwas mit ihm machen, und das empfinden viele Reiter als totales Abschalten vom Alltag, was sie nur im Stall schaffen“, erklärt Heidi Zöller.

Kurzum: „Das Pferd fordert im täglichen Umgang von uns, dass wir uns unseren Gefühlen und unserer körperlichen Präsenz stellen und diese miteinander in Einklang bringen“, sagt sie. „Dann kann diese totale Einheit mit dem Pferd entstehen, dieser Flow, den Reiter oft als erfüllenden Moment mit ihrem Pferd beschreiben.“

Die Fähigkeiten des Pferdes, uns zu spiegeln, machen sich einige Coaches auch für Kommunikations- oder Führungskräfte-Training zunutze. Allein die Kontaktaufnahme zeigt dabei oft ziemlich schonungslos, wie jemand auf andere wirkt. „Meist ignorieren Pferde einen fremden Menschen, solange er mit den Gedanken woanders ist oder nur um Aufmerksamkeit heischt“, erzählt Kom-

munikationstrainer Stefan Thies. „Erst wenn er etwas tut, was ihm selbst Freude bereitet, interessieren sie sich für ihn.“ Das wirft jede Menge Fragen auf: Wie fühle ich mich, wenn ich auf jemanden zugehe? Wie geht es mir, wenn ich nicht beachtet werde? Was tue ich, um beachtet zu werden?

Lebendes Biofeedback

Wenn die Kunden von Stefan Thies dann gemeinsam mit einem Pferd frei einen kleinen Geschicklichkeitsparcours bewältigen sollen, stellen sich Fragen nach ihrer Spontaneität und Kreativität, nach Begeisterungsfähigkeit und Authentizität, nach der Fähigkeit, Entscheidungen zu treffen, nach Mitarbeitermotivation und Machtverhältnissen. Das Feedback des Pferdes kann hier eine schier unendliche Bandbreite an Entwicklungspotenzial aufzeigen. „Spiegelprozesse können auch therapeutisch genutzt werden“, sagt Heidi Zöller. So ähnelt die Art, wie Pferde uns spiegeln, der Art, wie die Mutter ihr Baby spiegelt. „In der Therapie können Pferde daher eine Art mütterliche Liebe zur Verfügung stellen und Patienten können über diese Beziehung verlorenes Urvertrauen wieder aufbauen.“ Ein anderes Beispiel: „Pferde reagieren sehr stark auf unterdrückte Emotionen, denn diese erzeugen Energie im Nervensystem und dadurch den oben schon beschriebenen, körperlichen Erregungszustand“, erklärt die Diplompsychologin. „Wenn sich der Mensch seiner Gefühle bewusst wird und sie annimmt, löst sich diese Spannung und auch das Pferd beruhigt sich meist. Dadurch lernen die Patienten, ihre Gefühle nicht zu verdrängen, sondern zu akzeptieren.“

Für den ganz normalen Alltag empfiehlt Heidi Zöller, dass wir erst einmal in uns selbst hineinhören sollten, wenn unser Pferd irgendwie merkwürdig ist. „Wenn es sich anders benimmt als sonst oder ablehnend auf uns reagiert, sollten wir erst einmal überlegen, was heute mit uns selbst los ist“, sagt sie. „Vielleicht hatten wir ja Stress im Büro oder Streit mit dem Partner?“ Die Erkenntnis darüber, was uns innerlich beschäftigt, genügt meist schon, um loszulassen und beim Pferd anzukommen.

Text: Anna Castronovo



Foto: Vladimir Wrangel | Fotolia

Die Entdeckung der Spiegelneuronen

Rein zufällig stieß die italienische Forschergruppe um Giacomo Rizzolatti 1996 auf die Spiegelneuronen. An der Universität Parma erforschte das Physiologenteam an Schimpansen, wie Handlungen im Gehirn geplant und umgesetzt werden. Im Versuchsaufbau ging es den Wissenschaftlern eigentlich nur darum, herauszufinden, welche Nervenzellen bei einem Schimpansen aktiv werden, sobald er nach einer Nuss greift. Dabei machten die Forscher eine sensationelle Entdeckung: Die Nervenzellen sandten nicht nur Signale aus, wenn der Affe selbst nach einer Nuss griff, sondern auch, wenn das Tier beobachtete, wie ein Teammitarbeiter die gleiche Handlung ausführte. Wenn der Affe die Bewegungen des anderen mitverfolgte, reagierten die Nervenzellen genau so, als ob der Schimpanse selbst nach der Nuss gegriffen hätte –

Die Spiegelneuronen wurden bei Forschungen mit Schimpansen zufällig entdeckt.

das Gesehene wurde im Gehirn des Schimpansen „gespiegelt“. Die Nervenzellen, die diese Signale auslösten, nannten die Forscher nun Spiegelneuronen. Endlich gab es eine wissenschaftliche Erklärung für Phänomene wie Intuition und Mitgefühl, die lange Zeit von Naturwissenschaftlern nur belächelt worden waren.