
Pressemitteilung

8. September 2023

Achtsamkeit und Feldenkrais auf dem Pferd

Besondere Begegnungen zwischen Mensch und Tier gab es am 2. September 2023 auf dem Hof Kattenbicke in Waldeck. Mit Feldenkrais- und Achtsamkeitscoach Sabrina Brüne hat die Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft Hessen eine Reise in die Welt der Feldenkrais Methode und der Achtsamkeit organisiert.

Achtsam zu sein bedeutet, sich völlig darüber bewusst zu sein, was in diesem Moment geschieht. Die Gedanken hängen nicht in der Vergangenheit oder blicken in die vielleicht unsichere Zukunft. Es zählt nur, was im Moment geschieht. Dies kann helfen den Stress und die Anforderungen des Alltags besser zu bewältigen. Mit Unterstützung der Pferde konnten die neun Teilnehmerinnen und Teilnehmer einen einzigartigen Tag verbringen an den sie noch lange zurückdenken werden.

Gestartet wurde mit Feldenkrais- und Achtsamkeitsübungen auf dem Boden, die später in abgewandelter Form auf dem Pferderücken wiederholt wurden. Schon die erste Kontaktaufnahme mit den Pferden machte deutlich, was dieses Angebot so besonders macht. Schon vor den Übungen entstand eine Verbindung zwischen Reiter und Pferd und die Ruhe und Gelassenheit der Pferde übertrug sich auf die Menschen. Neben der physiologischen Wirkung auf den Körper, die man auch bei der Hippotherapie nutzt, ist es dieser Kontakt und die Interaktion zwischen Menschen und Tier, der die Teilnehmenden berührt hat. Abgerundet wurde der mehr als gelungene Tag durch die persönliche Begegnung, auf die wir während der letzten Jahre so häufig verzichten mussten. *„Es war ein sehr schöner, lehrreicher, informativer und harmonischer Tag“*, so das Fazit eines Teilnehmers.

Eine Wiederholung im September nächsten Jahres ist bereits geplant. Wer nicht so lange warten möchte kann sich jederzeit bei Sabrina Brüne auf Hof Kattenbicke melden. Informationen gibt es bei der DMSG Regional- und Beratungsstelle Kassel unter 0561/2075946 oder unter www.hof-kattenbicke.de

Für Medienanfragen wenden Sie sich bitte an:
Öffentlichkeitsarbeit, DMSG Hessen e.V.
069 / 40 58 98 - 22
oeffentlichkeitsarbeit@dmsg-hessen.de

DMSG Hessen e.V.

Die Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft (DMSG) Landesverband Hessen wurde 1980 gegründet. Sie ist eine unabhängige Selbsthilfeorganisation und Interessenvertretung für rund 27.000 Menschen mit Multipler Sklerose (MS) und ähnlichen Erkrankungen in Hessen. Gleichzeitig ist sie gemeinsam mit 15 Landesverbänden Teil des Bundesverbandes DMSG Deutschland.

Sie informiert und berät in psychosozialen, therapeutischen, sozialmedizinischen, beruflichen und sozialrechtlichen Fragen. Die DMSG unterstützt auch bei der Beantragung von Rehabilitations- und Pflegeleistungen und trägt mit einer Vielzahl von Veranstaltungen zur Verbesserung der Lebensqualität mit einer chronischen Erkrankung bei.

Hessenweit bieten über 80 Selbsthilfegruppen und unsere 6 Regional- und Beratungsstellen gemeinsam Unterstützung und Hilfe an. Ehrenamtliche ausgebildete Peerberater:innen helfen mit ihrer eigenen Krankheitserfahrung. Hauptamtliche Sozialberater:innen stehen persönlich, telefonisch und per Video an unseren Standorten Kassel, Wetzlar, Fulda, Frankfurt, Darmstadt und Wiesbaden zur Verfügung.

Seit Januar 2023 wird die Arbeit der DMSG Hessen durch weitere Beratungsstellen der ergänzenden unabhängigen Teilhabeberatung (EUTB) ergänzt. Diese Anlaufstellen stehen allen Menschen mit krankheitsbedingten Einschränkungen offen und bieten Lösungen rund um Rehabilitation, Teilhabe und Inklusion an.

Was ist Multiple Sklerose?

Multiple Sklerose (MS) ist eine der häufigsten Erkrankungen des zentralen Nervensystems. Bei MS werden Nerven im Gehirn und Rückenmark durch eine chronische Entzündung geschädigt. Es gibt schubförmige und schleichende, leichte und schwere Verlaufsformen. Bei manchen Menschen bilden sich die Krankheitssymptome vollständig zurück, bei anderen werden sie immer schlimmer. MS ist auch eine Autoimmunerkrankung, denn die schützende Hülle der Nervenfasern - das Myelin - wird bei MS durch körpereigene Abwehrzellen zerstört.

Die Erkrankung kann zu Bewegungsstörungen, Gefühlsstörungen und anderen Beeinträchtigungen führen. Die Ursachen und Auslöser der MS sind trotz intensiver Forschung noch weitgehend ungeklärt. Klar ist, dass immer mehrere Faktoren an der Entstehung beteiligt sind. MS ist nicht heilbar, kann aber frühzeitig positiv beeinflusst und behandelt werden. Die Zahl der Neuerkrankungen nimmt zu. Meist wird MS im Alter zwischen 20 und 30 Jahren erstmals diagnostiziert. Frauen erkranken weit häufiger als Männer. In Deutschland leiden nach aktuellen Angaben der Krankenkassen rund 369.000 Menschen an MS.