

# Die Angst überwunden

## Helmut Strack fürchtete sich früher sehr vor Pferden und arbeitet heute mit den Tieren

VON JENNIFER SEIDEL

**Kerpen.** Noch vor 20 Jahren hätte sich Helmut Strack (69) keinem Pferd freiwillig genährt. Heute bietet er soziale Pferdeentspannung an, massiert und bewegt die Tiere. Über seinen Weg dorthin und darüber, wie er seine Angst vor den Tieren überwunden hat, hat der Rentner im ersten Corona-Lockdown im Frühjahr ein Buch geschrieben.

Strack kam über seine Frau, eine begeisterte Reiterin, zu den Pferden – das war er bereits über 50. „Ohne meine Frau wäre ich wahrscheinlich nie auf die Idee gekommen, mich mit den Tieren zu beschäftigen und mich meiner Angst zu stellen“, sagt Strack. Vor mehr als zehn Jahren kaufte er dann sein Pferd „Figaro“, ei-

nen Noriker. Nach einem Reitunfall vor einigen Jahren und einem Krankenhausaufenthalt, bei dem sich sein Zimmernachbar das Leben nehmen wollte, litt Strack unter Verlustängsten.

Dank der Unterstützung einer Nonne konnte er die Ängste überwinden. „Da habe ich den Entschluss gefasst, etwas Soziales zu tun“, sagt Strack. „Aber ich wollte etwas Einzigartiges machen.“ Er absolvierte eine Ausbildung bei einer Pferde-Physiotherapeutin, bildet sich regelmäßig weiter und therapiert seitdem Pferde. „Etwa 80 Prozent der Pferde haben Auffälligkeiten. Oft haben sie Rücken- oder Beckenprobleme“, weiß Strack. Eine medizinische Ausbildung habe er nicht, stellt er klar: „Da verweise ich dann auf einen Fachmann.“ Er verlasse

sich auf seine Sinne, sehe genau hin, untersuche die Tiere mit den Händen und versuche so, Probleme in der Muskulatur zu erkennen und zu beheben, erläutert Strack. Geld nimmt er dafür nicht. „Ich tue es aus Liebe zu den Tieren und, um die Besitzer zu sensibilisieren“, sagt Strack. Er bittet lediglich um eine Spende für die Organisation Ori Bollerwagen, die in Köln Obdachlose unterstützt.

2019 erkrankte Strack an Krebs und konnte lange Zeit nicht zu den Pferden. „Dann kam die Corona-Pandemie und ich konnte schon wieder nicht zu den Tieren“, sagt Helmut Strack. „Ich habe mir die Frage gestellt, wie ich trotzdem etwas Gutes tun kann und kam auf die Buchidee.“

Schon in der Kindheit litt der Kerpener unter Ängsten. „Ich habe gelernt, damit umzugehen und sie zu bekämpfen“, sagt der



Was kurios aussieht, ist für Noriker „Figaro“ pure Entspannung. Durch gleichmäßiges Ziehen am Schweif wird sein Rücken entlastet.

69-Jährige. In dem Buch „Vom Angsthasen zum Sozialen Pferdeentspanner“ erzählt Strack von seinem Weg, die Angst zu überwinden und möchte damit auch anderen helfen, sich den Ängsten zu stellen. „Eigentlich war das Buch nur für meine Familie gedacht“, sagt Strack. Auf die Idee, das Werk zu veröffentlichen kam er während des Schreibens. „Ich habe viele positive Rückmeldungen beim Korrekturlesen bekommen“, sagt Strack.

Mehr Informationen zur Sozialen Pferdeentspannung finden sich auf Helmut Stracks Homepage.

[www.soziale-pferdeentspannung.de](http://www.soziale-pferdeentspannung.de)

**Das Buch** „Vom Angsthasen zum Sozialen Pferdeentspanner“ (ISBN: 979-8572267297) umfasst 164 Seiten und ist bei Amazon als E-Book für 3,11 Euro und als gebundene Ausgabe für 22,11 Euro zu kaufen. Die Einnahmen fließen ebenfalls an den Verein Ori Bollerwagen.



Helmut Strack

Fotos: Seidel