

Prijevod s njemačkog na hrvatski. Prijevod s hrvatskog na njemački.

Siriščević, Ana

Master's thesis / Diplomski rad

2024

Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj: **University of Zagreb, Faculty of Humanities and Social Sciences / Sveučilište u Zagrebu, Filozofski fakultet**

Permanent link / Trajna poveznica: <https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:131:139434>

Rights / Prava: [In copyright](#) / [Zaštićeno autorskim pravom.](#)

Download date / Datum preuzimanja: **2024-10-09**



Sveučilište u Zagrebu
Filozofski fakultet
University of Zagreb
Faculty of Humanities
and Social Sciences

Repository / Repozitorij:

[ODRAZ - open repository of the University of Zagreb
Faculty of Humanities and Social Sciences](#)



SVEUČILIŠTE U ZAGREBU
FILOZOFSKI FAKULTET
ODSJEK ZA GERMANISTIKU

DIPLOMSKI STUDIJ GERMANISTIKE
MODUL A: DIPLOMIRANI PREVODITELJ

Ana Sirišćević

Prijevod s njemačkog na hrvatski

Übersetzung aus dem Deutschen ins Kroatische

Übersetzung aus dem Kroatischen ins Deutsche

Prijevod s hrvatskog na njemački

Diplomski rad

Mentorica: mr. sc. Sonja Strmečki Marković, viša lektorica

Zagreb, srpanj 2024.

Zahvala

Zahvaljujem svima koji su mi bili podrška tijekom studija. Hvala svima koji su mi pomogli u izradi ovog rada, a posebno mojoj mentorici mr.sc. Sonji Strmečki Marković na pomoći i svim savjetima tijekom pisanja diplomskog rada.

Sadržaj

Inhaltsverzeichnis

Prijevod s njemačkog na hrvatski

Übersetzung aus dem Deutschen ins Kroatische.....3

Gäng, Marianne, Schürch-Gäng, Sibylle (Hg.) (2021): *Therapeutisches Reiten*.

München: Ernst Reinhardt Verlag., str. 67–84, 159–166.

Njemački izvornik

Deutscher Ausgangstext24

Übersetzung aus dem Kroatischen ins Deutsche

Prijevod s hrvatskog na njemački51

Skoko Božo, Frka-Petešić Zvonimir (2023): *Hrvatska u 30 priča*. Zagreb: Naklada

Ljevak., str. 31–32, 43–52, 67–68, 75–85, 95–101, 111–113.

Hrvatski izvornik

Kroatischer Ausgangstext.....70

Popis literature

Quellenverzeichnis98

Prijevod s njemačkog na hrvatski

Übersetzung aus dem Deutschen ins Kroatische

Gäng, Marianne, Schürch-Gäng, Sibylle (Hg.) (2021): *Therapeutisches Reiten*. München:
Ernst Reinhardt Verlag., str. 67–84, 159–166.

Konj u terapijskom procesu

Autori: Gondi Kunz i Eva Schneider-Schunker

Kako nas konji jačaju kada nas traumatska iskustva oslabe

PRIMJER IZ PRAKSE

"Ispričaj mi ponovno priču o Moritzu", zamolila me Sarah blistavih očiju uzbuđeno se ljuljajući po podsedlici za voltažiranje. Kad sam je pitala što bi željela danas, rekla je da želi jahati u prirodi i čim smo krenule u šetnju jesenskom šumskom stazom, ponovila je prethodnu želju. Otkako sam joj prije nekoliko tjedana ispričala priču o svom konju Moritzu, svaki put ju na terapiji želi ponovno čuti. Za osmogodišnju Sarah, koja je od svoje druge godine bila u izvanobiteljskoj skrbi jer se njezina biološka majka zbog teške ovisnosti nije mogla brinuti za nju, ova priča ima poseban čar, što se i osjeti. Pa počinjem pričati o konju na kojem trenutno sjedi, dok se ona prepušta ljuljanju i sluša moje riječi s ozbiljnim izrazom lica: Još kao ždrijebe Moritz je prošao kroz nekoliko životnih faza. Između ostalog poslužio je kao platežno sredstvo jednom zemljoposjedniku za radnika i radove koje je obavljao za njega. Radnik pak nije znao što bi s mješancem norikera i haflingera i jednostavno ga je smjestio u staju za krave sljedećeg poslodavca. Ondje je proveo gotovo godinu dana vezan među kravama, a primijetili su ga samo zato što jednog jutra više nije ustao. Poznati veterinar, kojeg je radnik običavao angažirati, odmah je započeo liječenje infuzijom i objasnio zaprepaštenom vlasniku životinje da su konju potrebna svjetlost, zrak, sunce i prije svega kretanje te da će se razboljeti ako ga veže i ostavi u staji. "Zrak i sunce", razmišljala je Sarah i gladila Moritza, te brzo nakon toga polehla glavom na njegov vrat i nestrpljivo uzviknula: "Nastavi!" Veterinar je bio skeptičan hoće li liječenje uspjeti i odlučio je pričekati 14 dana da infuzije počnu djelovati. Moritz je 13. dan ustao. I tako je, kao gotovo dvogodac, završio u vlasništvu spomenutog veterinara jer radnik nije mogao platiti račun i zapravo je bio vrlo sretan što se riješio životinje. Potom je neko vrijeme boravio kod tog veterinara, hranio se dobrim sijenom, upoznao život u ispustu i društvo drugih konja. Veterinar mu je u nekom trenutku odlučio potražiti novog vlasnika i tako je došao k meni.

Sarah je zablistala: "Dobro je što si ustao, Moritz," i zagrlila ga.

"Zar stvarno misliš da radnik nije znao da mu treba zraka i sunca?", pitala me.

„Moguće“, odgovorila sam, „možda zapravo nije previše razmišljao o tome što konju treba.“ Sarah šuti i naslanja lice na Moritzovu grivu.

Pratila sam ovu djevojčicu s dijagnozom "neorganiziranog tipa privrženosti" gotovo godinu dana i tada su mi rekli da je neobična u kontaktu s drugima, da joj posebno teško pada bliskost i da teško na primjeren način izražava negativne osjećaje i brigu za druge. U početku je često odbijala terapiju pa nije izlazila iz auta ili je uvijek iznova pokušavala zaobići postavljene granice. Tijekom terapije "otkrila" je čišćenje i provela mnogo sesija timareći konja. I tada je najčešće birala Moritza i najviše je voljela ležati na njegovim leđima. Inače nije htjela raditi ništa drugo, uglavnom je samo voljela odlaziti u prirodu. U jednom me trenutku pitala kako je Moritz došao k meni i otada traži da joj uvijek iznova pričam tu priču. U tim trenucima imam osjećaj da sam vrlo blizu njezinih ranih traumatičnih iskustava, kao da bi ih ona uz pomoć ove priče mogla ponovno sagledati sa sigurne udaljenosti.

"Ali barem je", kažem, "barem je pozvao veterinara i omogućio Moritzu da dođe na bolje mjesto. Tako se pobrinuo da mu danas bude dobro." Sarah je kimnula glavom.

U međuvremenu smo se vratile i sat je završio. Kao i uvijek, Moritz je još dobio jednu mrkvu i Sarah mu je šapnula nekoliko riječi na uho za rastanak.

Kratak prikaz traume i pristupa liječenju

Sahru je kao dijete konstantno traumatizirao primarni skrbnik unutar obitelji. No, akutni stresni poremećaji mogu pogoditi bilo koga u bilo koje vrijeme (bile to, na primjer, nesreće, smrtni slučajevi, ekološke katastrofe ili kršenja osobnih granica kao što je fizičko i seksualno nasilje). Uglavnom se događaju neočekivano, predstavljaju egzistencijalnu prijetnju i preopterećuju naše postojeće resurse i strategije suočavanja sa stresom pomoću kojih pokušavamo pronaći uspješan način nošenja s takvim događajima.

Žrtve, između ostalog, doživljavaju snažne osjećaje bespomoćnosti, nemoći i straha. To se odnosi i na jednostavna i složena, kao i na jednokratna i dugotrajna traumatska iskustva. Traumu mogu uzrokovati vrlo različiti okidači. Tako se traume tipa I, kao što su nesreće i prirodne katastrofe, razlikuju od traumatskih događaja tipa II, kao što su nasilje unutar obitelji ili druga loša iskustva u djetinjstvu. Ove osobno proživljene traume često se nazivaju i traumama privrženosti. Ako vlastite strategije suočavanja i podrška društvene okoline nisu dovoljni za prevladavanje traume, mogu se razviti simptomi akutnog stresa ili se naknadno

može razviti posttraumatski stresni poremećaj (PTSP). Njega, između ostalog, karakteriziraju stalna uznemirenost (pretjerana uzbuđenost), intruzije (traumatska situacija se ponovno proživljava u obliku flashbackova u budnom stanju ili u noćnim morama). Često se javljaju emocionalno otupljenje ili ravnodušnost (konstrikcija), kao i simptomi poput derealizacije (promijenjeno doživljavanje stvarnosti) i depersonalizacije u kontekstu disocijacija (Butollo et al. 2002). U tim slučajevima potrebno je potražiti terapijsku pomoć ili pomoć za jačanje osobnih resursa. Korištenje konja može na poseban i jedinstven način biti od pomoći i velika podrška u terapiji. To se odnosi i na terapiju s konjem, kojom se izgrađuje ustrajnost osobe, kao i na terapiju traume pomoću konja. Upravo kod traumatiziranih osoba koje su doživjele značajan gubitak povjerenja i sigurnosti kontakt s konjem i terapeutom može potaknuti stabilizacijske i iscjeljujuće procese promjene.

Terapijski proces uz pomoć konja može se provoditi samo s konjima koji su prikladni za terapijski rad, koji su smireni i pouzdani, pravilno zbrinuti i s kojima se radi na odgovarajući način koji uravnotežuje njihovo fizičko i psihičko zdravlje, kako bi dugoročno bili motivirani i voljni raditi. Da bi se moglo raditi s konjima koji pomažu u terapiji specifičnih slučajeva traume, s jedne je strane potrebno imati odgovarajuće obrazovanje u području traume ili biti određene struke te s druge strane biti dobro educiran za rad s konjima (Heintz/Weiger 2020).

Proces terapije traume

Podrška traumatiziranim osobama često se odvija u sljedećim fazama:

1. Izgradnja odnosa
2. Stabilizacija
3. Suočavanje s traumom (terapija izlaganjem traumi)
4. Integracija
5. Preorijentacija

U svakoj od ovih faza, fizička uporaba konja može imati blagotvoran učinak na psihodinamski proces obrade klijenata. Dok izgradnja odnosa (faza 1) i stabilizacija (faza 2) predstavljaju središnje elemente terapije u jačanju ustrajnosti, izlaganje (terapijski vođeno suočavanje s traumom), integracija i preorijentacija eksplicitni su koraci u terapiji traume.

Izlaganje se smije provoditi isključivo kao dio psihoterapije, tj. terapije traume samo nakon odgovarajućeg obrazovanja. U protivnom bi moglo doći do retraumatizacije i vrlo stresnog povećanja simptoma.

U biti, svaki terapeut jahanja koji radi s traumatiziranom djecom i odraslima trebao bi imati osnovno znanje o traumi, flashbackovima, okidačima, povećanoj napetosti i strahu, poremećajima uzrokovanim traumom, tehnikama stabilizacije i mogućnostima jačanja osobnih resursa kako bi bio od pomoći u terapijskom radu s konjima. Naime, neki okidači mogu nenamjerno izazvati traumu kod klijenata. Primjerice, prema njihovoj subjektivnoj percepciji, klijenti se mogu osjećati vrlo odbačenima i narcisoidno uvrijeđenima kada konj okrene glavu ili se prostorno udalji od njih. U ovom slučaju, kao terapeut jahanja, potrebno je znati koje se intervencije mogu provesti kako bi se stabiliziralo samopouzdanje klijenata i spriječila retraumatizirajuća iskustva.

Trijadni odnos

U načelu, korištenje konja u terapiji rezultira složenim trijadnim odnosom (klijent-terapeut-konj), u kojem su svi u odnosu i interakciji. Stoga je, osim središnjeg međuljudskog odnosa, tijekom cijelog terapijskog procesa, važno napomenuti da klijenti vrlo pažljivo promatraju terapeutovu interakciju s konjem. U radu s traumatiziranim osobama terapeut jahanja stalni je uzor (pogotovo onima s traumama privrženosti koji su često doživjeli kršenja osobnih granica). Klijenti točno primjećuju kako se terapeut ponaša prema konju, pokazuje li nježnost, empatiju ili nenasilnu odlučnost te pruža li zaštitu i sigurnost.

Čak i u nezgodnim slučajevima bolesti (npr. hromosti) konja, terapeutovo ponašanje prema ozlijeđenoj životinji svjesno i nesvjesno postaje dio kompleksne dinamike odnosa. Nije važno samo konju omogućiti veterinarsko liječenje, već i pokazati odgovornost i određenu dozu empatije. Upravo traumatizirani klijenti zbog vlastite ranjenosti pažljivo prate kako terapeut postupa s oboljelim konjem. Uočavaju kakvu pažnju, utjehu i brigu pruža konju i klijentu. Osim toga, spoznaja da se čak velika i snažna životinja poput konja može razboljeti i tada ovisiti o tuđoj pomoći kako bi ponovno postala zdrava i snažna za mnoge klijente, koji sebe doživljavaju slabima i ranjivima, je iscjeljujuća.

Izgled terapijskog prostora i njegove okoline

Osim primjerenog postupanja s konjem i međuljudskog odnosa koji izgrađuje povjerenje važan preduvjet za rad je i sveukupna usklađenost terapijskog okvira s onim što se događa u njegovoj okolini. Bilo bi, na primjer, kontraindicirano raditi s traumatiziranim osobama u jahalištima gdje drugi jahači u jahanju koriste mamuze ili korbače ili gdje se jahanje podučava oštrim tonom. Ta iskustva također mogu dovesti do retraumatizacije i flashbackova kod ljudi koji su doživjeli velika kršenja osobnih granica (bilo zbog fizičkog ili psihičkog nasilja). Stoga su nenasilni, mirni i opušteni vanjski uvjeti osnova za stabilizirajući način rada u atmosferi povjerenja.

U skladu s osnovnim terapijskim pristupom na razini odnosa s klijentom posebno je važno prilikom rada s traumatiziranim osobama prepoznati individualnost svakog klijenta, prepoznati njegove želje i potrebe. Također je važno aktivno poticati i podržavati klijente u izražavanju vlastitog mišljenja, kao i u njihovoj želji za distanciranjem.

Različiti učinci terapije povezani s konjima

Terapijski rad pomoću konja može znatno doprinijeti stabilizaciji i jačanju otpornosti mnogih klijenata, posebno ako žive u sigurnom okruženju i izvan terapije oko sebe imaju dobronamjerne, empatične bliske ljude iz njihovih života. Susret i terapijski rad s konjem odvija se unutar zaštićenog međuprostora između terapeutske ordinacije i stvarnog života klijenata (Heintz/Weiger 2020). To je zato što kontakt s konjem može izravno djelovati na više razina ne samo na psihičkoj, fizičkoj i interaktivnoj razini, već i duševno i u interakciji s drugima. Terapijska upotreba konja klijentima ne pruža samo sigurnost, nego i stvara kontakt usmjeren na rast i podršku. Na taj se način potiče razvoj vlastite učinkovitosti i samopouzdanja. Svi ovi duševni i tjelesni procesi učenja i razvoja mogu se dodatno ojačati jer konj posjeduje vrlo visoku motivacijsku i poticajnu snagu te, prema biofilske hipotezi, snažno privlači gotovo sve ljude. Posljednjih godina sve više istraživanja pokazuje da terapija konjima značajno ublažava različite simptome traume (poput anksioznosti ili depresije, posljedice posttraumatskog stresnog poremećaja, itd.) te potiče procese ozdravljenja (Hediger/Zink 2018). Mogućnosti jahanja konja na različite načine njegova kretanja (hod, kas i eventualno galop, tj. tolt) mnogim klijentima podižu životni elan i raspoloženje.

Zanimljivo je da neki ljudi kroz kontakt s konjem ne dobivaju samo životnu energiju, nego unatoč velikim traumama koje su doživjeli pokazuju iznenađujuće veliku životnost i uspješne unutarnje strategije suočavanja sa stresom. Ovaj se fenomen može pripisati njihovoj visokoj individualnoj otpornosti ili duševnoj snazi.

Otpornost: osnove i vrste podrške

Izraz "otpornost", izveden iz latinske riječi "resilire", doslovno znači "odbiti se" i označava psihičku otpornost osobe. Otpornost je stoga sposobnost prevladavanja kriza korištenjem individualnih i društveno posredovanih resursa te crpljenjem snage iz njih za daljnji razvoj.

Zanimljivo je da postoje ljudi koji dobro napreduju unatoč nepovoljnim okolnostima.

Psihologinja Werner (cit. u Nuber 2005) sa Sveučilišta u Kaliforniji uspjela je u svojem opsežnom istraživanju "Kauai Study" (koje se provodilo od 1955. do 1995.), dokazati da djeca iz "teških ili rizičnih okolnosti" ne moraju nužno postati "propalice". Osim toga, rezultati su pokazali da se većina mladih koji su prethodno privukli pažnju (npr. zbog problema s mentalnim zdravljem ili prekršajima zakona) uspjela udaljiti od štetnog okruženja pomoću (daljnjeg) obrazovanja, partnerskih odnosa ili religioznog, tj. društvenog angažmana.

Otporna djeca stoga posjeduju zaštitne čimbenike koji smanjuju negativne učinke. U ovom istraživanju su, prije svega, bili važni stabilni emocionalni odnosi s bliskim osobama. Ako im roditelji to nisu mogli pružiti, tu su funkciju preuzimale osobe izvan obitelji (npr. omiljeni učitelji, susjedi).

Ispitana djeca također su pokazala sposobnost preuzimanja odgovornosti već u ranoj dobi, što je rezultiralo razvijanjem osjećaja postignuća. To je pak dovelo do povećanja njihova samopoštovanja i prihvaćanja od strane drugih.

Drugi autori također potvrđuju kako individualni i društveni zaštitni čimbenici štite osobe od traumatizacije i mogu djelovati kao prigušivači nepovoljnih okolnosti (Lösel cit. u Nuber 2005).

Danas govorimo o "sedam stupova otpornosti", kako ih, među ostalim, opisuje Rampe (2010):

1. Socijalni kontakti: Otporne su osobe "socijalno kompetentne" i sposobne izgraditi dobre i dugotrajne odnose te ih održavati. Mogu aktivno tražiti partnere koji su empatični i koji ih podržavaju.
2. Optimizam/nada: Otporni ljudi imaju optimističan stav i čvrsto vjeruju da su krize privremene i da se mogu prevladati.
3. Prihvatanje: Tek kada se bolna situacija prihvati, mogu se poduzeti daljnji koraci. Otporni ljudi mogu visoke razine stresa doživjeti kao izazov i iz toga crpiti snagu.
4. Planiranje budućnosti: Otporne osobe postavljaju sebi realne ciljeve unatoč vrlo lošim iskustvima i ne gube budućnost iz vida. Brže prevladavaju stresne događaje jer se već mentalno pripremaju za život "nakon toga".
5. Samopouzdanje: Otporni ljudi su aktivni i rado preuzimaju inicijativu. Mogu osvijestiti svoju snagu, napustiti ulogu žrtve i tako proširiti prostor vlastitog djelovanja.
6. Preuzimanje odgovornosti: Otporne osobe mogu preuzeti odgovornost za vlastite postupke. Obično reaguju na kontroliran i promišljen način te su stoga manje impulzivne. Mogu odgoditi potrebe, tj. mogu se odreći trenutnog zadovoljstva u korist postizanja pozitivnih ciljeva.
7. Orijentiranost prema rješenjima: Otporni ljudi mogu analizirati uzroke negativnog iskustva, napustiti ustaljene obrasce razmišljanja i razmotriti alternative koje su često čak bolja rješenja za trenutnu situaciju.

Brooks i Goldstein (2015) navode "Deset smjernica za otpornost" i objašnjavaju kako se otpornost može poticati da bismo se bolje nosili s doživljenim ili mogućim traumama i krizama. Ljudi postaju otporniji, između ostalog, kada su empatični, jasno se izražavaju i aktivno slušaju, čine da se druga osoba osjeća poštovanom i uključuju je u aktivnosti, prihvaćaju druge takvima kakvi jesu i potiču ih u postizanju uspjeha.

Razvijanje otpornosti uz pomoć terapijskog jahanja

Na koji način terapijski rad uz pomoć konja može pomoći u suzbijanju negativnih utjecaja, smanjenju razvojnih rizika djeteta te stjecanju vještina koje pomažu u očuvanju zdravlja i suočavanju s problemima? Neki od odgovora već su pronađeni u radu sa Sahrom (primjer spomenut na početku):

Razvijanjem sve boljeg kontakta s konjem Sarah je uspjela izgraditi odnos koji joj je pružao osjećaj sigurnosti i povezanosti. Kroz taj proces prvo je naučila prepoznati i opisati potrebe konja te je na taj način kasnije prepoznala i vlastite želje. Pomoću brzih načina kretanja na konju i samoučinkovitosti koju je iskusila (posebno pri čišćenju kopita), naraslo joj je samopoštovanje i sve se češće uspijevala konstruktivno uključiti u terapiju. Iako su njezini problemi u ponašanju (nedostatak poštovanja prema tuđim i vlastitim osjećajima, stanjima i potrebama, zanemarivanje dogovora, visoka sklonost preuzimanju rizika) bili primjetni još dugo vremena, postupno su se smanjivali tijekom terapije.

U načelu, smatra se da konj, između ostalog, može preuzeti i određenu odgojnu funkciju.

“Konj odgaja, donekle zamjenjuje roditelje koji nisu obavili ili nisu u mogućnosti obavljati tu ulogu” (Pietrzak 2001: 58). Djeca s konjem mogu vježbati socijalne vještine, pokazivati ljubav, brinuti se za konja, gladiti ga i hraniti. U terapijskom radu često se događa da djeca razvijaju dubok odnos sa svojim omiljenim konjem. Izrađuju crteže, pišu pisma, tijekom tjedna im skupljaju suhi kruh i mrkvu dok ne dođe vrijeme ponovnog susreta s četveronožnim partnerom. Julius i sur. (2014) navode niz istraživanja koja pokazuju da prisutnost dragog ljubimca - nazivajući životinje u tom kontekstu "životinjski prijatelji" (Julius i sur. 2014: 20) - smanjuje i fiziološke i psihičke reakcije na stres kod ljudi, kako u posebnim, stresnim situacijama, tako i u svakodnevnom životu. Posebno važnu ulogu u tome ima tjelesni kontakt s dragom životinjom. Istraživanje privrženosti pokazuje da hormon oksitocin igra ključnu ulogu u izgradnji odnosa i smanjenju stresa. Oksitocin, također nazivan "hormonom ljubavi", luči se tijekom porođaja, dojenja i svakog pozitivnog tjelesnog kontakta ili često već pri samoj prisutnosti pozitivne osobe. Ovaj kompleksan fiziološki mehanizam osigurava stvaranje veze između djece i njihovih roditelja. Osigurava i da novorođenče bude zaštićeno, ugrijano i nahranjeno, što je od ključne važnosti za preživljavanje djeteta. Istraživanja koja navode Julius i sur. (2014) također potvrđuju da se mnogi aspekti ljudskih odnosa mogu prenijeti i na odnose između ljudi i životinja. Posebno se biokemijski mjerljive vrijednosti, poput razine kortizola u slini ili lučenja oksitocina, javljaju kada je čovjek u društvu "životinjskog prijatelja", gladi ga i ima pozitivan odnos prema toj životinji. Naime, kao i u ljudskim odnosima, i u odnosu između čovjeka i životinje tjelesni kontakt ima značajnu ulogu.

Preneseno na rad s konjima, to znači da već samo milovanje životinje ima umirujući učinak, pruža osjećaj sigurnosti, unutarnjeg mira i ugone. Ovaj pozitivan kontakt sa životinjom može

se smatrati stupom ili putokazom ka postizanju otpornosti te ga terapeut ciljano može dodatno potaknuti. Na primjer, fotografije omiljenog konja mogu pomoći da se prebrodi usamljenost dolazećeg tjedna, ili nekoliko dlaka iz grive mogu djelovati kao "zaštita" od straha. Otisak kopita na papiru ili četka iz kutije za čišćenje mogu služiti kao predmeti koji djeci pružaju utjehu u teškim ili stresnim situacijama.

Korištenje životinja u terapijske svrhe izuzetno je korisno jer (terapijska) životinja rijetko potiče stvaranje izbjegavajućih ili ambivalentnih obrazaca privrženosti kod ljudi. U odnosu između čovjeka i životinje gotovo da ne postoji mogućnost prenošenja loših tipova privrženosti (nesigurni ili dezorganizirani obrasci umjesto sigurnih obrazaca) na nove objekte privrženosti. Stoga se životinje smatraju "socijalnim katalizatorima" ili "socijalnim podmazivačima". U terapijskim okruženjima korištenje dobro dresirane i suradljive terapijske životinje može skratiti proces izgradnje odnosa s terapeutom za otprilike 3/4 vremena (Julius i sur. 2014).

Jačanje samoučinkovitosti i samopoštovanja

Još jedan ključni faktor ili putokaz prema otpornosti je djetetova pozitivna samoprocjena. Povišeni sjedeći položaj gotovo neizbježno dovodi do povećanja samopoštovanja u terapijskom radu uz pomoć konja. Takav položaj omogućuje djetetu da doslovno nadvisuje druge, posebno odrasle. Ovakva iskustva potiču ozdravljenje traumatizirane djece koja su često bila ponižavana. Dječja maštanja i osjećaj nadmoći često spontano proizlaze već samo iz ove nove i neobične perspektive. Kada se konj počne kretati, djeci se ozare lica i osjećaju se ponosno i snažno. U terapijskom radu ovaj osjećaj može se dodatno pojačati tako da se djetetu omogući savladavanje novih vještina, primjerice ljuljanje u galopu i brže kretanje. Time se potiče osjećaj djelotvornosti, vjera u vlastite sposobnosti.

Za djecu i odrasle koji možda (još uvijek) ne vole brzinu ili je se (još uvijek) boje, dobra alternativa su cirkuske vježbe, odnosno vježbe na podestu. U toj aktivnosti terapijski konj se na naredbu penje prednjim nogama na maleni podest, čime klijent zauzima još višu poziciju. Naravno, konj mora sigurno i mirno izvoditi ovu cirkusku vježbu, sam postupak mora biti najavljen. Klijentu postupak treba što je bolje objasniti, a još je bolje omogućiti mu da ga promatra s tla. Rad s konjem sa zemlje i vođenje konja često su prikladni i za one koji odbijaju prije spomenute aktivnosti koje povećavaju samopouzdanje (galop, podest). Konj bi u tu svrhu trebao znati održavati pristojnu udaljenost od vodiča jer bi se inače klijenti mogli

osjećati nelagodno. Također, konj bi trebao reagirati na vodičeve signale kako bi klijenti što prije doživjeli uspjeh. Klijenti bi pak već pomalo trebali poznavati tehniku vođenja s povodcem i korištenje govora tijela. Vođenje kroz manjež, slalom između čunjeva, prelaženje preko motke, prolazak između dvije bačve ili savladavanje labirinta od mekih motki prikladne su vježbe za to. Ako to već dobro ide s povodcem, sljedeći izazov može biti vođenje bez njega.

Pri tome je nužno paziti na sigurnost klijenata. Potreban je ograđeni prostor (jahalište, koral, hala za jahanje). Osim toga, ova vrsta rada moguća je samo s konjima mirnog temperamenta i odgovarajuće dresiranima. Primjerice, s konjima dresiranim po tzv. prirodnim načelima (Natural Horsemanship, Parelli 2000). U ovom obliku rada sa zemlje riječ je o čitanju govora tijela konja, pravilno tempiranom davanju znakova i, konačno, o zauzimanju "alfa pozicije" u hijerarhiji. Ako vodič uspije zadobiti povjerenje konja tako da se konj s njim poveže, on može kanalizirati svoju energiju i iskoristiti ju tako da ga konja slijedi.

Ako "kao čarolijom" uspije upravljati konjem kroz takav manjež, to predstavlja značajan uspjeh, a dijete ili odrasla osoba doživljavaju se sposobnima. Osim toga, takvi zadaci vođenja omogućuju učenje na greškama i vježbanje rješavanja problema te donošenja odluka.

U nekim slučajevima pokazalo se dobrim izabrati konja koji od vodiča zahtijeva malo više odlučnosti i poticaja kako bi surađivao, posebno kada se kod klijenata želi trenirati odlučnost i jačanje ega. U ovom kontekstu odrasla klijentica, koja je zbog burnout-a dolazila na terapiju i radila s jednim od svojih konja sa zemlje, opisala mi je kako je ono što je naučila u radu s konjem svakodnevno primjenjivala na radnom mjestu. Osjećaj napetosti tijela, mentalne prisutnosti, uspravnosti tijela i snage, koji je često trebala u jahalištu kako bi pokrenula konja, mogla je iskoristiti kako bi kolegu, kojeg je opisala kao "morskog", držala podalje od svog radnog mjesta. Kolega je često uzimao stvari s njezinog radnog mjesta bez pitanja. Baš kao što joj je na kraju uspjelo s konjem, ova inače nesigurna žena uspjela je čvrstim stavom i tog kolegu maknuti od svog radnog mjesta. Za ovu klijenticu bio je to važan i dalekosežan korak prema ozdravljenju.

Poticanje empatije i povjerenja

Klijenti uče preuzimati odgovornost ne samo tijekom rada sa zemlje i vođenja konja, već i tijekom pripremnih aktivnosti za terapijsko jahanje tako što imaju priliku stupiti u kontakt sa

životinjom i baviti se različitim aspektima njege konja. Izvode konja iz štale ili ga dovode s ispaše, četkaju ga, češljaju mu grivu, čiste kopita. Tijekom pripreme konja donose odgovarajuću opremu, a kolan s ručkom ili sedlo pažljivo stavljaju na leđa konja. Isti postupak potreban je i nakon sata. Važno je tko pomaže pri rasedlavanju i tko na kraju konja smije odvesti natrag u ispušt. U terapijskom radu, ali zanimljivo, često čak i u "običnim jahaćim centrima", uvijek bi se iznova pokazalo da odgovoran odnos prema konju prije i poslije terapijskog jahanja za neke osobe ima veće emocionalno značenje od same aktivnosti jahanja.

Stoga i kod njege konja i rada sa zemlje veliku ulogu imaju empatija, odgovornost i odlučnost. Ove aspekte može se dodatno razvijati tako da se djeci i odraslima povjere dresirani i pouzdani konji i da s njima prošeću nekoliko krugova za zagrijavanje i na kraju sata. To čini vrlo ponosnima i mlađe i starije klijente. Takvo iskustvo ih također jača jer upravo traumatizirane osobe same sebe ne smatraju učinkovitima.

Tijekom samog terapijskog jahanja često je klijentima potrebno objasniti prirodu konja i potrebe životinje: konj nije samo sportski rekvizit, već živo biće s osjećajima. Ima osjetljive dijelove tijela, na što se obavezno mora paziti, baš kao i kod klijenata. Životinji koja ima prirodni nagon da se brani bijegom, vanjski utjecaji poput vjetrova, buke itd. predstavljaju vidljivu prijetnju, a mogu postati opasni ako čovjek ne intervenira na vrijeme. Objašnjavanje tipičnog ponašanja konja i poučavanje u određenim situacijama smanjuju strah te mogu spriječiti ponovna razočaranja, primjerice, kada klijent pogrešno interpretira odbijanje poslušnosti konja.

Budući da konj od nas uvijek iznova traži povjerenje (Pietrzak 2001), moramo i mi neprestano njegovati odnos s konjem. Konji reagiraju autentično i svojstveno svojoj vrsti te žive u sadašnjem trenutku.

Prema tome, konj uvijek pristupa čovjeku bez predrasuda; društveni status - moć, prihod, društveni položaj i sve što je s tim povezano (npr. vanjski izgled) - za životinju je nebitno. Prepoznaje jedino iskrenost ljudskog djelovanja, prepoznaje namjere svog partnera i reagira sukladno tome. Iz toga proizlaze dodatni čimbenici otpornosti ili putokazi: Ako je uspostavljena pozitivna veza s konjem, klijenti mogu djelovati s više sigurnosti i manje straha. Zadaci (vođenja) uspješnije se rješavaju jer pažnja i empatija klijenata rastu. Lakše se pronalaze rješenja jer se kod djeteta budi znatiželja, slično kao i kad je prisutan pozitivan objekt privrženosti. Zanimljivo je da čak i ljudi nesigurnog ili dezorganiziranog tipa

privrženosti mogu pokazivati siguran tip privrženosti prema životinjama. To također potiče stvaranje odnosa s karakteristikama privrženosti između terapeuta i djeteta. Budući da odnosi ljudi prema životinjama obično nisu opterećeni negativnim iskustvima kao s ljudskim objektima privrženosti, aktivacija obrambenih strategija i prijenosa negativnih reakcija u terapiji sa životinjama znatno je smanjena. To olakšava terapeutu da pažljivo izgradi sigurnu vezu s klijentom, što pak predstavlja preduvjet za uspjeh terapije (neovisno o postupku) (Julius i sur. 2014).

Rad s okidačima traume

Ovaj aspekt važan je posebno u radu s traumatiziranim osobama. Kao što je već opisano, zbog određenih okidača kod tih osoba postoji povećan rizik od negativnih unutarnjih doživljaja kroz flashbackove. Stoga je unutar terapije vrlo važno prepoznati okidače, nazvane trigeri, kako bi se klijenti mogli naučiti kontrolirati u akutnim situacijama i time smiriti svoje tjelesne reakcije. Na taj će način klijentima postupno biti lakše reagirati refleksno čak i u situacijama koje ih trigeriraju, te promatrati okidače i događaje koji slijede kao dio njihove prošlosti. Iz tog razloga, trenutni okidači više se ne doživljavaju kao prijetnja. Kako bi se to omogućilo i kako bi se smanjile povećane napetosti uzrokovane traumom, nužno je u terapijskom procesu razvijati i vježbati individualne vještine samoregulacije i samosmirivanja.

Ovo se također potiče vježbama svjesnosti tijela, vježbama disanja, vježbama opuštanja te vježbama pažnje s konjem i na konju. Mnogi klijenti opisuju da im je te vježbe puno lakše raditi na konju nego sjedeći na stolici. Primjerice, prvo će lakše osjetiti tijelo i disanje konja, a tek će se onda moći dublje posvetiti vlastitom tijelu. Klijenti također često uzbuđeno opisuju koliko im je lakše prepustiti se vježbama opuštanja kada to rade na toplom tijelu konja koje se ljulja u pravilnom ritmu.

Suočavanje s traumama u terapijskom jahanju

Čak i ako se uz pomoć konja poboljšala percepcija tijela i ako su se stekle različite vještine, to kod nekih klijenata (obično kod onih sa složenim PTSP-om) nije dovoljno za smanjenje traumatskih simptoma. U tim slučajevima terapijski je preporučljivo provesti terapiju izlaganja traumi kako bi se klijenti suočili s traumom, procesuirali je te kako bi ju na kraju

integrirali u svakodnevni život. No, vještine stečene uz pomoć konja tijekom faze stabilizacije i poticanje otpornosti preduvjet su za samo izlaganje traumi.

Proces suočavanja s traumom

Osim stjecanja vještina samosmirivanja i samoregulacije, prije samog izlaganja traumi nužno je prethodno psihoterapeutski ili psihijatrijski procijeniti je li je klijent dovoljno psihički stabilan. Ovisno o rezultatima odlučuje se između ambulantnog izlaganja traumi i stacionarnog psihijatrijskog liječenja (ako klijent već nije u stacioniranom liječenju i terapijsko jahanje predstavlja jednu od ponuda klinike). Naime, za neke klijente sa složenim PTSP-om tijekom samog izlaganja i osjetljive faze koja slijedi vrlo je važno biti u odgovarajućem stacionarnom okruženju. Osim toga, važno je pružiti im odgovarajuću psihoterapiju i medicinsku podršku.

Ako su klijenti, prema procjeni psihoterapeuta ili terapeuta za traumu, koji s njima provode terapiju konjima, dovoljno stabilni u pogledu psihičke strukture i prema globalnoj procjeni funkcioniranja, izlaganje se može provesti ambulantno, bilo izravno uključivanjem konja ili unutar postojećeg terapijskog okvira bez konja. Naravno, uvijek se mora odvijati unutar terapijskog procesa. Priprema, razjašnjavanje, tj. stjecanje spomenutih vještina jednako su nužni kao i naknadne terapijske sesije za integraciju unutarnjeg emocionalnog procesa na kojem se radilo tijekom terapije.

Metode suočavanja s traumom

Metodološki pristupi su raznoliki. Odabir terapijske metode za izlaganje traumi ovisi, naravno, o terapeutovom temeljnom obrazovanju iz područja psihoterapije i specijalističkom obrazovanju iz terapije traume. Primjerice, osim EMDR-a (Desenzibilizacija i reprocessiranje pokretima očiju) vrlo praktične metode su i EMI (Integracija pokretima očiju), Brainspotting, desenzibilizacija disanjem, kao i specifične imaginacije iz KIP-a (Katatimna imaginativna psihoterapija).

Pomoću izlaganja obično je klijentima moguće značajno olakšati patnju i simptome.

Terapijsko izlaganje često je neugodno i teško podnošljivo za klijente. Međutim, nakon toga mnoge oboljele osobe izvješćuju o značajnom smanjenju simptoma. Kod manjih trauma (npr.

prometna nesreća bez težih tjelesnih ozljeda koja je zbog doživljenog straha od smrti izazvala flashbackove) čak i o uspješnom prevladavanju i iscjeljenju. Ovo se konačno postiže tako što klijent pomoću izlaganja traumatskom događaju uči stvarati odmak od tog događaja i ponovno stječe kontrolu nad svojim osjećajima. Neurobiološki, neprocesuirana sjećanja time se povezuju i pohranjuju u dugotrajnu memoriju. Tijekom izlaganja uglavnom se aktiviraju i obrađuju sekvence ili cijele scene i reakcije.

Cilj desenzibilizacije pomoću vježbi disanja je, na primjer, desenzibilizirati sustav kontrole stresa kroz suočavanje sa strahovima koji kod klijenata izazivaju tjelesnu reakciju. Fokus je na doživljavanju vremena i distanciranju od traumatičnih događaja iz prošlosti. To omogućuje novi pogled na situaciju i promatranje traume kao dio prošlosti, a ne kao nečega što se događa upravo sada, kao u flashbacku (Sachsse 2009).

Konj ima značajnu ulogu već tijekom pripreme za izlaganje traumi. Klijenti često doživljavaju ljuljanje i ritmičke pokrete konja kao ugodne, opuštajuće te im oni smanjuju strah i pružaju osjećaj sigurnosti, kako na tjelesnoj tako i na psihičkoj razini. To omogućuje jačanje odnosa između klijenta i terapeuta fizičkim iskustvom na leđima konja. Time se olakšava i suočavanje s traumom. Nadalje, uz pomoć fizičkog kontakta s konjem može se proširiti i poboljšati vlastita svijest o tijelu. Osim ugodnog iskustva, tijekom terapije mogu se pojaviti i prepoznati ambivalentni i neugodni tjelesni doživljaji poput napetosti i osjećaja stezanja u prsima. U sklopu terapije moguće je fokusirati se na takve doživljaje i povezati ih s individualnim emocionalnim doživljajem te ih tako obrađivati tijekom terapije traume.

Fleksibilnost vanjskih uvjeta za suočavanje s traumom

Za pravo i dubinsko izlaganje traumi u okviru terapijskog jahanja ponekad su potrebne kratkoročne specifične promjene uvjeta.

U našem terapijskom radu s konjima usmjerenom na prevladavanje traume terapijsko se jahanje, ovisno o individualnim potrebama klijenta, kombinira s KIP-om, metodom suočavanja s traumom, (tehnikom vizualizacije sličnoj filmu koji samostalno možete zaustaviti i oblikovati, nakon koje slijedi desenzibilizacija disanjem) i aspektima tjelesno orijentirane psihoterapije.

U našem radu s traumatiziranom djecom i odraslima koristimo konje pasmine fjord i noriker koji žive u otvorenoj staji u predgrađu Beča.

Kako bismo terapijsku metodu izlaganja pomoću KIP-a mogli provoditi na konju, terapijski konji ne samo da moraju biti vrlo opušteni, već moraju mirno i poslušno moći stajati na mjestu 15 minuta. Također, mora postojati mogućnost rada u miru i bez gledatelja ili drugih jahača. Srećom kada je potrebno za naš psihoterapijski rad s konjem imamo mogućnost sami koristiti jahački teren te tako osigurati način rada u atmosferi povjerenja te ugodno i neometano ozračje.

Po potrebi mijenjamo uvjete psihoterapijskog rada s konjem. S klijentima s traumom privrženosti obično godinama radimo tjedne individualne seanse.

Terapijsko jahanje i logopedija

Autorica: Susanne Blume

„Već smo dovoljno naučili. Ono što nam nedostaje je radost, ono što nam treba je nada, ono što nam je neophodno je povjerenje, ono za čim žudimo je veselje.“

(Curt Götz/ Kalendar s citatima)

Moja ordinacija za logopediju i terapijsko jahanje nalazila se od 2000. do 2012. godine u Oberhonnefeld-Gierendu, gradiću na rubu Westerwalda. Ondje su na terapiju dolazile osobe s jezičnim poremećajima, govornim poremećajima, poremećajima glasa i gutanja. I sama sam uvijek iznova primjećivala kako je jahanje i bavljenje konjima nakon posla na mene djelovalo umirujuće i kako su moje tijelo i duša čeznuli za kretanjem na svježem zraku. Primijetila sam da djeca postaju sve nemirnija i da se teško koncentriraju u školi ili u logopedskom kabinetu. Primijetila sam da su ljudi općenito sve više pod stresom te da, posebno zbog dugog sjedenja, postaju lagano skloni lošem držanju i nepravilnom načinu disanja.

S obzirom na to da se terapija za mnoge logopedске poremećaje između ostalog bazira na vježbama pravilnog držanja i disanja bilo mi je važno kombinirati terapijsko jahanje s logopedskom terapijom.

„Naime, jezik je odjeća naših misli.“

(Samuel Johnson/kalendar s citatima)

Ljudski je govor vrlo podložan poremećajima. Oni se mogu pojaviti prije ili nakon završetka jezičnog razvoja. Pojedini glasovi mogu se, primjerice, zamijeniti ili oblikovati nepravilno,

kao što je to slučaj kod dislalije. Gotovo 75% do 80% djece tijekom jezičnog razvoja prolazi kroz fazu netočnosti u govoru. Pojave li se uz to dodatne nepovoljne okolnosti u okruženju ili dijete već ima neke predispozicije, može doći do mucanja (Heap 2000).

Terapijsko jahanje može biti korisna nadopuna logopedске terapije kod raznih poremećaja: primjerice kod kašnjenja u jezično-govornom razvoju, dislalije, orofacijalnih poremećaja, dizartrije, mucanja i kod još mnogih.

Primjer iz prakse

Kod 13-godišnje pacijentice Miriam razvojna netočnost govora u djetinjstvu dovela je do mucanja. Imala je genetsku predispoziciju te je nekoliko mjeseci bila na logopedskoj terapiji. Nakon faze bez mucanja tijekom prva četiri razreda osnovne škole simptomi su se vratili u još jačem obliku u dobi od 13 godina.

Miriam je pohađala osmi razred osnovne škole. Mucanje joj je ozbiljno narušilo uspjeh u školi, posebice sudjelovanje u usmenim zadacima. Nakon toga je jedanaest mjeseci kod mene bila na logopedskoj terapiji.

Radila sam prema Van Riperu (1999). Miriam je jako dobro napredovala, ali još nije bila u stanju prenijeti naučeno u svakodnevni život. Stoga je bilo potrebno da svlada razne elemente terapijskog jahanja kako bi se mogla nositi sa stresnim situacijama. Iz toga su proizašli sljedeći ciljevi:

- Miriam bi trebala upoznati konje u njihovom okruženju kako bi izgradila čvrst odnos i stekla povjerenje.
- Trebala bi se opustiti i ne opterećivati se rezultatima te uz to razvijati vještinu opažanja, pogotovo za pravilno disanje.
- Opuštenost bi se trebala prenositi na druge situacije, posebice na govor.
- Zaustavljanje treba koristiti prije, tijekom i nakon zastoja u govoru kako bi se sljedeća pauza iskoristila za opuštanje i planiranje govora (Van Riper 1999).
- Trebala bi biti spremna naučeno primijeniti i u stresnim situacijama.

Miriam je na prvom satu mogla birati između dva konja i odabrala je Svalu, 30-godišnju kobilu. Svala je ponekad znala biti "tvrdoglava", ali znala je i postaviti granice te se osjećala odgovornom za odgoj mladih konja.

Tijek terapije

U prvim satima uvedeni su rituali poput izražajnog pozdravljanja, uzimanja i samostalnog stavljanja ulara te nagrađivanja nakon rada. Već na prvom satu Miriam se radovala što će konačno moći ući u ispušt jer je dotad konje mogla pozdraviti samo s ograde. Odmah je prišla konjima, gladila ih i milovala. Ubrzo je povikala: „Idem po ular!“ i radosno poskočila. Nakon što su Svala i ona istražile dvorište, vrt i štalu, za Miriam je brzo postalo samo po sebi razumljivo da Svala uvijek zaslužuje veliku nagradu. Njezinu hranu miješala je s ljubavlju i miješajući davala da joj jede iz ruke. Po dugom češkanjem po Svalinim omiljenim mjestima i maženju na rastanku moglo se zaključiti da se između njih dviju stvorila jaka veza.

Miriam je naučila vježbe poput pronaci tvrdo i meko, hladno i toplo mjesto te ih imati na umu u daljnjem tijeku terapije. Budući da je zbog stresa u školi često na terapiju dolazila vrlo izmorena i napeta, postalo je sve važnije da se opusti i ne opterećuje rezultatima. Sve se češće događalo da tijekom kratkog razgovora u logopedskom kabinetu Miriam izgubi nit usred rečenice i zastane. Osim toga, nepravilnosti u disanju pogoršale su simptome mucanja.

Miriam je u početku bilo osobito važno maziti Svalu bez ikakvih četki za čišćenje jer bi se inače zanjela, mehanički i brzo bi ju čistila i zbog toga se naprezala i stvarala si pritisak. Zato je pravi pribor za čišćenje dobila tek na šestom satu kad je bilo jasno da pokrete izvodi smireno i promišljeno. Njezina vještina opažanja postala je posebno vidljiva tijekom vježbe osvještavanja disanja u kojoj je koristeći komad tkanine preko Svalinog trbuha u njemu osim kloktanja i kruljenja mogla čuti i druge zvukove. Miriam je samostalno preuzela zadatak da iščupa malo Svalinog zimskog krzna i u to se stvarno udubila. Sada je postalo sve važnije to promišljanje i unutarnji mir prenijeti na druge situacije, a posebno na govor. U tu je svrhu u prvi plan stavljeno “zaustavljanje”. Zaustavljanjem konja Miriam se dalo do znanja da si i ona može dopustiti pauze i uzeti dovoljno vremena dok govori.

Kad je prvi put uzjahivala Svalu, Miriam je bila užurbana kao i kada ju je čistila. Kad sam joj potom dala zadatak da pronade način uzjahivanja i sjahivanja koji se Svali najviše sviđa, Miriam je odmah navela spori, pažljivi način: "Ovako se ne mrda toliko i ne diže glavu tako

puno." Poslušala je moj dodatan prijedlog da Svali najavi uzjahivanje i umirujućim joj se glasom obratila: "Svala, budi mirna, ne idi nikamo, sad ću ja doći."

Na sljedećem sam satu vodila Miriam, koja je sjedila na Svalinim leđima, po okolici. Kad sam je pitala je li joj se svidjelo, odgovorila je:

“Da, bilo je stvarno super kako me nosila okolo.“ Meni je to bio signal da mogu ići korak dalje. Prvo smo opet šetale livadama, a ja sam Svalu zaustavljala pa je puštala da ide dalje, ponekad brzo, ponekad polako. Miriam je vidno uživala na Svalinim leđima. Zatim sam rečenicu po rečenicu recitirala pjesmu "Potok" i Miriam ju je trebala ponoviti za Svalu. Pokušale smo prilagoditi govor različitim brzinama. Na sljedećem smo satu to isto isprobale sa slikovnom pričom. Za razliku od pjesme, u ovoj je vježbi Miriam mnogo brže počela mucati i brzo izgubila nit.

Tako smo lijepo vježbale "zaustavljanje". Bilo nam je jako zabavno kad je Svala ponekad uspjela napraviti samo dva ili tri koraka prije nego što smo ju ponovno morale zaustaviti odnosno napraviti novu pauzu u govoru. Miriam je zatim vrlo brzo pokušala produžiti pauze kako bi ih iskoristila za govorno planiranje i pronalaženje pravilnog mjesta artikulacije. Također je primijetila da je Svala, kada ju je vodila sporo, zapravo htjela hodati sve brže. Ona sama željela je govoriti sporije, ali je ipak postajala sve brža i brža.

U sljedećih nekoliko sati pokušale smo sva iskustva prenijeti na druge situacije. Pripremila sam stazu sa zadacima. Međutim, dok je Miriam jahala kroz stazu, malo ju je uhvatila panika kada je vidjela da skupljene obruče treba baciti na stalak. "To nikada nisam mogla!" povikala je i sve ih bacila pokraj stalka. No, u slalomu se ponovo pribrala.

Tijekom druge runde postala je nervozna već dok je skupljala obruče. Stoga sam ju zamolila da ih ne baca odmah, već da prvo prođe stazom kroz lepršave trake, pri čemu je, saginjući se, morala duboko udahnuti. Kad je počela bacati obruče, iznenadila se što je promašila samo jedan. Kad je trebala uhvatiti loptu, odmah je rekla: "Nikada nisam znala hvatati loptu", i nije uspjela. U kratkom razgovoru razjasnile smo je li doista problem u njoj, ili su obruči premali ili nije bacila loptu kako treba. Ne samo da se činilo da je pred kraj tog sata odahnula, nego se općenito često moglo vidjeti da je Miriam na terapiju dolazila pomalo potištena, a na kraju bi veselo, ponekad pjevajući i poskakujući, odnijela ular i pozdravila se.

Na dvanaestom satu vježbe u manježu izvodile smo uz jezičnu podršku. Dok je Miriam tečno recitirala pjesme, u slikovnim je pričama gubila kontrolu.

Sljedeći smo sat morale promijeniti raspored zbog kiše. Kako sam u početku primijetila da je Miriam češkajući i milujući Svalu općenito postala smirenija, dala sam joj razne šarene vrpce da ih uplete u Svalinu grivu i rep. Miriam je prvo trebala malo vremena da se smiri i prestane žuriti. Njezino nisko samopouzdanje također se odražavalo u izjavama poput: „Od ovog neće biti ništa, ne izgleda lijepo, tako je neuredno!“ Već je bila obeshrabrena jer je tijekom tjedna puno mucala. Kad sam ju pitala što joj nije dobro išlo, opisala je zapravo sve na čemu smo radile. Za mene je to bio pozitivan znak jer mi je pokazao da točno zna koje su joj slabe točke i da su sada ispunjeni preduvjeti da sadržaje posljednjih sati prenesemo na druge situacije.

Budući da je to bio zadnji sat prije njenog putovanja na odmor u Italiju, rekla sam joj da Svali nešto pročita za rastanak i dala joj tekst "Sokol". Rekla sam joj da bi joj, budući da je Svala starija gospođa, trebala čitati tekst vrlo sporo, prvo dok joj plete pletenice, a zatim dok sjedi pored nje.

Nakon kratkog razgovora o mogućem značenju teksta, odmah je rekla: “Ponijet ću ga sa sobom na odmor, napisati u bilježnicu i naučiti napamet.” Jako uzbuđena, pitala je može li svojoj majci pokazati Svaline pletenice.

Osvrt i prognoza za budućnost

Kako bih produbila i učvrstila pojedine elemente terapije, izazivala sam stresne situacije za Miriam tako što sam za izvođenje zadataka u manježu postavila vremensko ograničenje. Obje smo bile iznenađene kada nije bilo nikakvih simptoma mucanja. U zadnjih nekoliko sati Svalu sam na ruku izvela na teren. Jahanjem se poticao slobodan govor i pritom su se uzimale u obzir već naučene metode. Kad sam pitala Miriam zašto nije mucala, iznenađeno se spotaknula.

Sve u svemu, može se uočiti pozitivna promjena kod Miriam. Dok u logopedskom kabinetu često nije znala što učiniti u situacijama "bespomoćnosti" kako bi izašla na kraj s mucanjem, sada točno zna opisati što je važno i sve češće koristi prilike da to i isproba. Osim toga, prestala se osjećati odgovornom za svaki problem te je proživljene situacije iz terapijskog jahanja prenijela u svakodnevni život. Postalo je jasno da je izgradnjom povjerenja u Svalu uspjela pronaći mir i put do sebe.

Miriam je u međuvremenu krenula u srednju školu. Novu razrednu situaciju odmah je iskoristila za bolju komunikaciju. Sve u svemu, simptomi mucanja su se smanjili; samo je

dvaput zapela na satu, ali je odmah zatim objasnila da ima govornu manu i da bi zbog toga moglo potrajati malo duže.

Miriam se, sveukupno, čini sigurnijom. Samopouzdanija je u svakodnevnim situacijama i može slobodno govoriti o svojoj govornoj mani. Kako se sada već dobro nosi sa simptomima koji se tek rijetko javljaju, odlučile smo napraviti pauzu u terapiji.

Nakon nekoliko godina slučajno sam srela Miriam na jahanju u prirodi. Sretno mi je rekla da se udala i da ima dijete. Kaže da se često prisjeća vremena sa Svalom, da se vježbi sjeća i da sada nema nikakve simptome.

Njemački izvornik
Deutscher Ausgangstext

Der Einsatz des Pferdes in der Arbeit mit traumatisierten Menschen

*Von Gondi Kunz und
Eva Schneider-Schunker*

Wie Pferde stärken, wenn Traumaerfahrungen
schwächen

FALLBEISPIEL

„Erzähl' mir nochmal die Moritz-Geschichte“, fordert Sarah mich mit leuchtenden Augen auf und rutscht aufgeregt auf der Voltigierdecke hin und her. Auf meine Frage, was sie sich denn für heute wünschen würde, hat sie einen Ausritt genannt und die obige Aufforderung noch nachgereicht, sobald wir den herbstlichen Waldweg entlangspazieren. Seit ich ihr vor einigen Wochen die Geschichte von meinem Pferd Moritz erzählte, will sie sie immer wieder hören, wenn sie zur Therapie kommt. Für die achtjährige Sarah, die seit ihrem zweiten Lebensjahr fremduntergebracht ist, da ihre leibliche Mutter aufgrund massiver Substanz-Abhängigkeit nicht in der Lage war, ihre Tochter zu versorgen, hat diese Erzählung einen besonderen Reiz, das ist spürbar. So beginne ich von dem Pferd zu erzählen, auf dem sie gerade sitzt, während sie sich schaukeln lässt und mit ernstem Gesichtsausdruck meinen Worten lauscht: Schon als

Fohlen durchlief Moritz mehrere Stationen, u.a. diente er einem Bauern als Zahlmittel für die getätigten Arbeiten eines Knechtes, der wiederum nicht allzu viel anzufangen wusste mit dem Noriker-Haflinger-Mix und ihn einfach in den Kuhstall des nächsten Arbeitgebers stellte. Dort verbrachte er fast ein Jahr angebunden zwischen den Kühen und fiel nur dadurch auf, dass er eines Morgens nicht mehr wieder aufstand, wie er es bisher getan hatte. Der hinzugezogene bekannte Tierarzt des Knechtes begann sofort mit einer Infusionsbehandlung und erklärte dem erstaunten Tierbesitzer, dass ein Pferd Licht, Luft, Sonne und v.a. Bewegung braucht und es krank wird, wenn man es anbindet und es in den Kuhstall stellt. „Luft und Sonne“ sinniert Sarah nach und streichelt Moritz, kurz darauf liegt sie auf seinem Hals und fordert mich ungeduldig auf: „Weiter!“ Der Tierarzt war skeptisch, ob die Behandlung anschlagen würde und gab sich und den Infusionen 14 Tage Zeit. Am 13. Tag ist Moritz aufgestanden, und so kam er als fast Zweijähriger zu dem besagten Tierarzt, weil der Knecht die Rechnung nicht zahlen konnte und eigentlich auch ganz froh war, das Tier los zu sein. Bei diesem Tierarzt blieb er dann eine Weile, wurde mit gutem Heu aufgepäppelt, lernte das Leben auf der Koppel kennen und die Gesellschaft anderer Pferde. Irgendwann suchte der Tierarzt einen neuen Besitzer für dieses Pferd, und so kam er zu mir.

Sarah strahlt: „Gut, dass Du aufgestanden bist, Moritz“, und umarmt ihn. „Glaubst Du wirklich, dass der Knecht nicht wusste, dass er Luft und Sonne braucht?“ fragt sie. „Möglich“, antworte ich, „vielleicht hat er sich auch gar nicht so viele Gedanken darum gemacht, was ein Pferd braucht.“ Sarah schweigt, während sie ihr Gesicht in Moritz Mähne kuschelt.

Ich begleite dieses Mädchen mit der Diagnose „Desorganisiertes Bindungsmuster“ schon seit fast einem Jahr und bekam damals die Info, dass sie im Kontakt mit anderen auffällig ist, insbesondere ist Nähe für sie schwierig auszuhalten, ebenso eine adäquate Ausdrucksweise negativer Gefühle und Rücksichtnahme auf andere. Zu Beginn wurde die Therapie oft von ihr verweigert, so stieg sie nicht aus dem Auto aus oder versuchte, gesetzte Grenzen immer wieder zu umgehen. Im Verlauf der Therapie „entdeckte“ sie das Putzen und verbrachte viele Einheiten mit der Fellpflege des Pferdes. Schon damals wählte sie meist Moritz und ließ sich am liebsten liegend auf seinem Rücken tragen. Sie wollte sonst nichts tun, meist nur hinaus in die Natur. Irgendwann fragte sie mich, wie der Moritz zu mir kam und seit diesem Zeitpunkt will sie diese Geschichte immer wieder hören. In diesen Momenten habe ich das Gefühl, ihren frühen traumatischen Erlebnissen ganz nahe zu sein, als würde sie sie mit Hilfe dieser Erzählung nochmal – aus sicherer Distanz – betrachten können.

„Aber immerhin“ sage ich, „immerhin hat er den Tierarzt geholt und auch erlaubt, dass Moritz auf einen besseren Platz kommt. So hat er noch ein wenig dafür gesorgt, dass es ihm heute gut geht“. Sarah nickt. Mittlerweile sind wir zurückgekommen und die Einheit ist beendet. Wie immer bekommt Moritz noch eine Karotte und Sarah flüstert ihm zum Abschied noch ein paar Worte ins Ohr.

Überblick: Traumatisierung und Behandlungsansätze

Sarah war als Kind wiederholt innerfamiliär bedingt einer Traumatisierung durch ihre primäre Bezugsperson ausgesetzt. Im Gegensatz dazu können akute traumatische Ereignisse jederzeit auf jeden Menschen hereinbrechen (sei es z. B. durch Unfälle, Todesfälle, Umweltkatastrophen oder Grenzverletzungen wie körperliche und sexuelle Gewalt). Sie geschehen meist unvorhergesehen, stellen eine existentielle Bedrohung dar und überfordern unsere vorhandenen Ressourcen und Copingstrategien, mit den jeweiligen bedrohlichen Geschehnissen einen gelingenden Umgang zu finden.

Die Betroffenen erleben u. a. massive Gefühle von Hilflosigkeit, Ohnmacht und Angst. Dies trifft sowohl auf einfache als auch auf komplexe sowie einmalige und länger anhaltende Traumaerfahrungen zu. Traumen können durch sehr unterschiedliche Auslöser hervorgerufen werden. So werden Traumen des Typs I wie z. B. Unfälle und Naturkatastrophen unterschieden von traumatischen Einwirkungen des Typs II wie bspw. innerfamiliäre Gewalt oder andere schädigende Einflüsse in der Kindheit. Diese biographisch erlebten Traumatisierungen werden auch häufig als Bindungstraumatisierungen bezeichnet. Reichen die eigenen Bewältigungsstrategien und die Unterstützung des sozialen Umfeldes nicht aus, um das Trauma zu bewältigen, so kann sich entweder eine akute Belastungssymptomatik ausbilden oder sich in weiterer Folge eine posttraumatische Belastungsstörung (PTBS) entwickeln. Diese ist u. a. gekennzeichnet von permanenter Übererregung (erhöhtes Arousal), Intrusionen (die traumatische Situation wird in Form von Flashbacks im Wachzustand oder in Alpträumen wiedererlebt). Ebenso kommt es häufig zu emotionaler Betäubung bzw. Abstumpfung (Konstriktion) sowie zu Symptomen wie Derealisation (verändertes Erleben der Realität) und Depersonalisation im Rahmen von Dissoziationen (Butollo et al. 2002). In diesen Fällen ist es notwendig, therapeu-

tische bzw. ressourcenstärkende Hilfe in Anspruch zu nehmen. Hierbei kann der Einsatz des Pferdes auf eine besondere und einzigartige Weise hilfreich und sehr unterstützend sein. Dies betrifft sowohl die Resilienzfördernde als auch die traumatherapeutische Arbeit mit dem Pferd. Gerade bei traumatisierten Menschen, die einen tiefgreifenden Verlust von Vertrauen und Gewissheiten erleben mussten, können durch den Kontakt mit dem Pferd und der Therapeutin stabilisierende und heilende Veränderungsprozesse bewirkt werden.

Der pferdegestützte Therapieprozess kann nur mit Pferden durchgeführt werden, die für die therapeutische Arbeit geeignet sind, die entsprechende Gelassenheit und Verlässlichkeit mitbringen, artgerecht gehalten werden und mit denen für die körperliche und psychische Gesunderhaltung entsprechende Ausgleichsarbeit gemacht wird, damit sie längerfristig motiviert und willig eingesetzt werden können. Um traumaspezifisch pferdeunterstützt arbeiten zu können, braucht es daher einerseits eine entsprechende traumorientierte Ausbildung bzw. einen spezifischen Grundberuf sowie eine solide pferdefachliche Ausbildung (Heintz/Weiger 2020).

Prozessgeschehen der Traumatherapie

Die Unterstützung traumatisierter Menschen erfolgt häufig in folgenden Phasen:

1. Beziehungsaufbau
↓
2. Stabilisierung
↓
3. Traumakonfrontation (Exposition)
↓
4. Integration
↓
5. Neuorientierung

In jeder dieser Phasen kann der körperorientierte Einsatz des Pferdes förderlich auf den psychodynamischen Verarbeitungsprozess der Betroffenen wirken. Während in der Resilienzförderung der Beziehungsaufbau (Phase 1) und die Stabilisierung (Phase 2) die zentralen Behandlungselemente darstellen, so sind die Exposition (therapeutisch geleitete Konfrontation mit den traumatischen Inhalten), die Integration und die Neuorientierung explizit traumatherapeutische Handlungsschritte.

Die Exposition darf ausschließlich im Rahmen einer Psychotherapie bzw. Traumatherapie nach dem Erwerb einer entsprechenden Ausbildung durchgeführt werden. Anderenfalls könnte es zu Retraumatisierungen und einer sehr belastenden Verstärkung der Symptomatik führen.

Ganz grundlegend sollte jede Reittherapeutin, die mit traumatisierten Kindern und Erwachsenen arbeitet, Grundkenntnisse über Traumen, Flashbacks, Trigger, die erhöhte Anspannung und Angst, Traumafolgestörungen, Stabilisierungstechniken sowie ressourcenstärkende Möglichkeiten erwerben, um in der pferdegestützten Arbeit spezifisch hilfreich zu sein. Denn auch unbeabsichtigt kann eine Klientin von gewissen auslösenden Situationen getriggert werden. Beispielsweise können sich Klientinnen, entsprechend ihrer subjektiven Wahrnehmung sehr abgelehnt und narzisstisch gekränkt fühlen, wenn das Pferd den Kopf wendet oder sich von ihnen räumlich entfernt. In diesem Fall ist es notwendig, als Reittherapeutin zu wissen, welche Interventionen gesetzt werden können, um den Selbstwert der Klientinnen zu stabilisieren und retraumatisierende Erfahrungen zu verhindern.

Triadisches Beziehungsgeschehen

Prinzipiell findet durch den Einsatz des Pferdes ein komplexes triadisches Beziehungsgeschehen (Klientin-Therapeutin-Pferd) statt, in dem alle jeweils wechselseitig miteinander in Beziehung und Interaktion stehen. Daher ist, neben dem zentralen zwischenmenschlichen Beziehungsgeschehen, während des gesamten Therapieprozesses auch wichtig zu beachten, dass der Umgang der Therapeutin mit dem Pferd von den Klientinnen sehr genau beobachtet wird. Die Reittherapeutin übernimmt speziell in der Arbeit mit traumatisierten Menschen (insbesondere Bindungstraumatisierte erleben oft grenzverletzende Übergriffe) permanent eine Vorbildfunktion. Von den Betroffenen wird genau wahrgenommen, wie sie mit dem Pferd umgeht, ob sie Behutsamkeit, Empathie oder auch gewaltfreie Durchsetzungsfähigkeit zeigt und ob sie Schutz und Sicherheit bietet.

Auch im unangenehmen Fall einer Erkrankung (z. B. Lahmheit) des Pferdes fließt der Umgang der Therapeutin mit dem verletzten Tier in das komplexe Beziehungsgeschehen bewusst wie unbewusst ein. Es ist nicht nur wichtig, dem Pferd eine tierärztliche Behandlung zukommen zu lassen, sondern auch Verantwortungsbewusstsein und entsprechende Empathie zu zeigen. Gerade traumatisierte Klientinnen legen, aufgrund ihrer eigenen Verletzlichkeit, ein Augenmerk darauf, wie die Therapeutin mit dem erkrankten Tier umgeht

und welche Möglichkeiten der Zuwendung, des Trostes und der Fürsorge sie dem Pferd und auch der Klientin eröffnet. Außerdem ist es für viele Betroffene, die sich selbst schwach und verwundbar erleben, eine heilsame integrative Erfahrung, zu sehen, dass selbst ein so großes und starkes Tier wie das Pferd erkranken kann und dann auf fremde Hilfe angewiesen ist, um wieder zu Gesundheit und Stärkung zu gelangen.

Umgebungsgestaltung des therapeutischen Rahmens

Außer den Aspekten des entsprechenden Umgangs mit dem Pferd sowie des vertrauensfördernden zwischenmenschlichen Beziehungsangebotes, stellt auch die Gesamteinbettung des therapeutischen Rahmens in Bezug auf die periphere Umgebungsgestaltung eine wichtige Arbeitsgrundlage dar. Es wäre z. B. kontraindiziert mit traumatisierten Menschen auf Reitplätzen zu arbeiten, wo andere Reiterinnen auf ihr Pferd mit Sporen oder Gerte einwirken bzw. in forschem Ton Reitunterricht gegeben wird. Auch diese Erlebnisse können bei Menschen, die selbst massive Grenzverletzungen (sei es auf Grund körperlicher oder psychischer Gewalt) erleben mussten, zu Retraumatisierungen und Flashbacks führen. Daher sind gewaltfreie, ruhige und entspannte äußere Rahmenbedingungen die Grundvoraussetzung, um tatsächlich in einer vertrauensvollen Atmosphäre stabilisierend arbeiten zu können.

Entsprechend der therapeutischen Grundhaltung auf der Beziehungsebene zur Klientin ist es in der Arbeit mit traumatisierten Menschen besonders wichtig, die jeweiligen Klientinnen in ihrer Individualität wahrzunehmen, auf ihre Wünsche und Bedürfnisse einzugehen und die Betroffenen in ihren Meinungsäußerungen und auch in ihren Abgrenzungswünschen aktiv zu bestärken und zu fördern.

Vielfältige pferdebezogene Wirkungsweisen

Die pferdefokussierte therapeutische Arbeit kann viele der Klientinnen, vor allem wenn sie in einer sicheren Umgebung leben und wohlwollende, empathische Bezugspersonen außerhalb der Therapie existieren, weitreichend stabilisieren und in ihrer Resilienz stärken. Die Begegnung und Arbeit mit dem Pferd findet im therapeutischen Kontext in einem geschützten Übergangsraum zwischen Behandlungspraxis und realer Lebenswelt der Betroffenen statt (Heintz/Weiger 2020). Denn durch das gezielte Beziehungs-

angebot mit dem Pferd kann sowohl auf psychischer als auch auf körperlicher und interaktiver Ebene der Handlungsspielraum nicht nur innerseelisch, sondern auch interaktiv unmittelbar erweitert werden. Durch den therapeutischen Einsatz des Pferdes wird den Betroffenen nicht nur Geborgenheit vermittelt, sondern auch ein wachstumsorientierter und tragender Kontakt hergestellt und so die Selbstwirksamkeit und das Selbstvertrauen gefördert. Verstärkt werden all diese innerseelischen und körperbezogenen Lern- und Entwicklungsprozesse auch dadurch, dass das Pferd einen sehr hohen Motivations- und Aufforderungscharakter hat und der Biophilie-Hypothese entsprechend, eine große Anziehungskraft auf fast alle Menschen ausübt. In den letzten Jahren gibt es zunehmend mehr Studien, die belegen, dass die pferdegestützte Traumatherapie diverse Traumasymptome (wie Angst oder Depression, Auswirkungen der posttraumatischen Belastungsstörung usw.) deutlich mildert und somit heilsame Prozesse in Gang gesetzt werden (Hediger / Zink 2018). Auch die Möglichkeiten, sich in verschiedenen Gangarten (Schritt, Trab und ev. Galopp bzw. Tölt) vom Pferd bewegen zu lassen, wirkt auf viele Betroffene sehr vitalisierend und stimmungsaufhellend.

Interessanterweise genießen einige Menschen nicht nur die extern bedingte Vitalisierung durch das Pferd, sondern zeigen trotz der erlebten massiven Traumata von sich aus überraschend viel Lebendigkeit und gelingende innere Copingstrategien. Dieses Phänomen ist auf ihre hohe individuelle Resilienz oder seelische Widerstandsfähigkeit zurückzuführen.

Resilienz: Grundlagen und Förderaspekte

Der Begriff Resilienz, abgeleitet vom lateinischen Wort „resilire“, heißt wörtlich übersetzt „abprallen“ und steht für die psychische Widerstandsfähigkeit eines Menschen. Resilienz ist demnach die Fähigkeit, krisenhafte Ereignisse durch Rückgriff auf individuelle und sozial vermittelte Ressourcen zu meistern und daraus Kraft für Weiterentwicklung zu schöpfen.

Interessanterweise gibt es Menschen, die sich trotz widriger Umstände gut entwickeln.

In ihrer aufwändigen „Kauai-Studie“ (1955–1995) konnte die Psychologin Werner (in Nuber 2005) von der University of California beweisen, dass sich Kinder aus „schwierigen bzw. riskanten Bedingungen“ nicht zwangsläufig zum „Versager“ entwickeln müssen. Weiterhin zeigten die Ergebnisse, dass es einem Großteil der zuvor auffällig gewordenen Jugendlichen (z. B. durch

psychische Schwierigkeiten od. Gesetzesübertretungen) gelang, sich durch (Weiter-)Bildung, Partnerschaft oder religiöses bzw. soziales Engagement von ihrem schädigenden Umfeld zu distanzieren.

Resiliente Kinder haben also Schutzfaktoren, die negative Auswirkungen reduzieren. In der vorliegenden Studie waren v. a. stabile emotionale Beziehungen zu Vertrauenspersonen von Bedeutung. Wenn die Eltern dafür nicht zur Verfügung standen, wurde diese Funktion auch von Personen außerhalb der Familie (z. B. Lieblingslehrerinnen, Nachbarinnen) übernommen.

Ebenso konnten die untersuchten Kinder schon früh Verantwortung übernehmen und entwickelten so das Gefühl, etwas leisten zu können, was wiederum zu mehr Selbstwertgefühl und Anerkennung durch andere führte.

Auch andere Autorinnen bestätigten sowohl individuelle als auch soziale Schutzfaktoren, die Menschen vor Traumatisierungen schützen und als Puffer gegen widrige Umstände fungieren können (Lösel in: Nuber 2005)

Heute spricht man von „sieben Säulen der Resilienz“, u. a. beschrieben von Rampe (2010):

1. **Soziale Kontakte:** Resiliente Menschen sind „sozial kompetent“ und in der Lage, gute und lang anhaltende Beziehungen aufzubauen und diese zu pflegen. Sie können sich aktiv Partnerinnen suchen, die einführend und unterstützend sind.
2. **Optimismus / Hoffnung:** Resiliente Menschen zeigen eine optimistische Grundhaltung und glauben fest daran, dass Krisen zeitlich begrenzt sind und überwunden werden können.
3. **Akzeptanz:** Erst wenn die schmerzliche Situation angenommen wird, können weitere Schritte unternommen werden. Resiliente Menschen können hohe Belastungen als Herausforderung empfinden und daraus Kraft schöpfen.
4. **Zukunftsplanung:** Resiliente Menschen setzen sich trotz einschneidender Erlebnisse realistische Ziele und verlieren so die Zukunft nicht aus den Augen. Stressereignisse meistern sie schneller, weil sie sich schon gedanklich auf ihr Leben „danach“ vorbereiten.
5. **Selbstbewusstsein:** Resiliente Menschen sind aktiv und ergreifen gerne die Initiative. Sie können sich auf ihre Stärken besinnen, die Opferrolle verlassen und erleben so mehr Handlungsspielraum.
6. **Verantwortung übernehmen:** Resiliente Menschen können Verantwortung für das eigene Tun übernehmen, sie reagieren meist kontrolliert und überlegt, daher wenig impulsiv. Sie sind in der Lage, Bedürfnisse aufzuschieben bzw. auf sofortige Belohnungen zu verzichten (Gratifikationsverzicht).

7. **Lösungsorientierung:** Resiliente Menschen sind in der Lage, die Ursachen eines negativen Erlebnisses zu analysieren, eingefahrene Denkpfade zu verlassen und alternative, oft auch bessere Lösungen für die gegenwärtige Situation zu überlegen.

Brooks und Goldstein (2015) nennen „Zehn Wegweiser zur Resilienz“ und zeigen, wie Resilienz gefördert werden kann, um erlebte oder mögliche Traumen und Krisen besser bewältigen zu können. Wegbereiter der Resilienz sind Menschen u.a., wenn es ihnen gelingt, empathisch zu sein, sich klar zu äußern und aktiv zuzuhören, dem Gegenüber das Gefühl zu geben, geschätzt zu werden und Beteiligung zu ermöglichen, die anderen so zu akzeptieren wie sie sind und Erfolgserlebnisse zu fördern.

Resilienzförderung durch Therapeutisches Reiten

Welchen Beitrag kann nun der therapeutische Einsatz des Pferdes leisten, um negative Einflüsse auszugleichen und Entwicklungsrisiken zu vermindern und somit gesundheitsförderliche und bewältigungsrelevante Kompetenzen zu erwerben? Einige der Antworten fanden sich bereits in der Arbeit mit Sarah (der eingangs erwähnte Falldarstellung):

Mit zunehmendem Kontakt zum Pferd war Sarah ein Beziehungsaufbau im Sinne einer sicheren Bindung möglich. Im Zuge dessen lernte sie zuerst die Bedürfnisse des Pferdes wahrzunehmen und auszudrücken und kam dadurch später dann auch mit ihren eigenen Wünschen in Kontakt. Durch schnellere Gangarten und erlebte Selbstwirksamkeit (insbesondere beim Hufe auskratzen) erfuhr sie eine Selbstwertsteigerung und schaffte es immer öfter, sich konstruktiv einzubringen. Ihre Verhaltensauffälligkeiten (wenig respektvoller Umgang mit Gefühlen, Befinden und Bedürfnissen anderer Menschen sowie ihrer eigenen, Hinwegsetzen über Vereinbarungen, hohe Risikobereitschaft) fielen zwar noch lange Zeit auf, wurden dennoch im Laufe der Therapie sukzessive weniger.

Prinzipiell kann davon ausgegangen werden, dass das Pferd u.a. eine gewisse Erziehungsfunktion übernehmen kann.

„Das Pferd erzieht, es ersetzt ein Stück weit die Eltern, die diese Aufgabe nicht wahrgenommen haben oder nicht wahrnehmen können“ (Pietrzak 2001, 58). Beim Pferd können Kinder ihre sozialen Kompetenzen trainieren,

Zuneigung zeigen, für das Pferd sorgen, es streicheln und füttern. In der therapeutischen Praxis zeigt sich oft, dass Kinder eine innige Beziehung zu ihrem Lieblingpferd aufbauen. Es werden Zeichnungen angefertigt, Briefe geschrieben, die Woche über bereits hartes Brot und Karotten gesammelt, bis es wieder zum Zusammentreffen mit dem vierbeinigen Partner kommt. Julius et al. (2014) beschreiben eine Vielzahl von Studien, die belegen, dass die Anwesenheit eines vertrauten Tieres – sie nennen die Tiere in diesem Zusammenhang „Kumpantiere“ (Julius et al. 2014, 20) – sowohl physiologische als auch psychische Stressreaktionen beim Menschen reduziert, und zwar sowohl in speziellen, stressauslösenden Situationen als auch im Alltagsleben. Insbesondere spielt dabei der Körperkontakt zu dem vertrauten Tier eine wesentliche Rolle. Aus der Bindungsforschung ist bekannt, dass das Hormon Oxytocin beim Aufbau von Beziehungen und der Stressreduktion eine wesentliche Rolle spielt. Oxytocin, auch „Kuschelhormon“ genannt, wird beim Geburtsvorgang, beim Stillen und bei jedem positiv erlebten Körperkontakt bzw. meist auch schon bei der bloßen Anwesenheit einer positiv besetzten Person ausgeschüttet. Dieser komplexe, physiologische Mechanismus sorgt dafür, dass Bindung zwischen Kindern und ihren Eltern entsteht und der Säugling beschützt, gewärmt und gefüttert wird, was für das Überleben des Kindes von zentraler Bedeutung ist. Die von Julius et al. (2014) genannten Untersuchungen belegen zudem, dass viele der Aspekte von menschlichen Beziehungen auch auf Mensch-Tier-Beziehungen übertragbar sind. Insbesondere physiologisch messbare Ergebnisse, wie z. B. Kortisolwerte im Speichel oder die Ausschüttung von Oxytocin finden eben auch dann statt, wenn der Mensch mit einem freundlichen „Kumpantier“ zusammen ist, es streichelt und zum Tier eine positive Beziehung hat. Denn wie auch in menschlichen Beziehungen spielt ebenso bei der Bindung zum Tier der Körperkontakt eine wesentliche Rolle.

Übertragen auf die Arbeit mit Pferden bedeutet dies, dass allein schon das Streicheln des Tieres stressmindernd wirkt, ein Gefühl von Sicherheit und innerer Ruhe gibt und Wohlbehagen auslöst. Dieser positive Kontakt zum Tier kann durchaus als eine Säule bzw. Wegweiser zur Resilienz gesehen werden und von der Therapeutin gezielt noch weiter unterstützt werden. So können Fotos vom Lieblingpferd helfen, die Einsamkeit der nächsten Woche zu überbrücken, oder ein paar Haare aus der Mähne als „Schutz“ gegen die Angst fungieren. Ein Hufabdruck auf einem Blatt Papier oder eine Bürste aus der Putzkiste können als Übergangsobjekte in schwierigen oder belastenden Situationen begleiten.

Tiergestützte Interventionen sind deshalb so hilfreich, weil das (Therapie-) Tier kaum vermeidende oder ambivalente Bindungsstrategien beim Mensch

aktiviert, d. h. der Transfer nicht idealer Bindungsmuster (d. h. unsichere oder desorganisierte statt sichere Muster) auf neue Bindungsfiguren findet in der Mensch-Tier-Beziehung kaum statt. Daher gelten Tiere als „soziale Katalysatoren“ bzw. „soziales Schmiermittel“. In therapeutischen Settings kann der Einsatz eines gut ausgebildeten und freundlichen Therapietieres den Prozess des Beziehungsaufbaus zur TherapeutIn um ca. $\frac{3}{4}$ der Zeit verkürzen (Julius et al. 2014).

Stärkung von Selbstwirksamkeit und Selbstwert

Eine weiterer wesentlicher Resilienzfaktor bzw. Wegweiser ist eine positive Selbsteinschätzung des Kindes. Selbstwertsteigerung in der therapeutischen Praxis mit dem Pferd unterzubringen, ergibt sich fast zwangsläufig durch die erhöhte Sitzposition, die es dem betroffenen Kind ermöglicht, die anderen, v. a. die Erwachsenen, im wahrsten Sinne des Wortes zu überragen, was für traumatisierte Kinder, die häufig Entwertung erlebt haben, eine heilsame Erfahrung ist. Phantasien und Gefühle, mächtig zu sein, kommen oft schon alleine durch diese neue und ungewohnte Perspektive. Oft strahlen die Kinder, wenn sich das Pferd in Bewegung setzt, und sie fühlen sich stolz und stark. In der therapeutischen Arbeit kann dieses Gefühl noch weiter forciert werden, indem Erfolgserlebnisse ermöglicht werden, z. B. wenn das Kind die Schaukelbewegung im Galopp und das schnelle Tempo kompetent meistert. Dadurch wird die Selbstwirksamkeit, der Glaube an die eigenen Fähigkeiten, gefördert.

Für Kinder wie auch Erwachsene, die Tempo (noch) nicht so recht mögen oder es sich (noch) nicht zutrauen, ist eine Lektion aus der Zirkusarbeit, nämlich die Podestarbeit eine gute Alternative. Dabei steigt das Therapiepferd nach Aufforderung mit den Vorderbeiden auf ein kleines Podest, was dazu führt, dass die Klientin eine noch höhere Position einnimmt. Das Pferd muss diese Zirkuslektion natürlich sicher und ruhig beherrschen, der Vorgang selbst muss entsprechend angekündigt und der Klientin so gut wie möglich beschrieben werden oder am besten einmal vom Boden aus beobachtet werden. Boden- und Führarbeit eignen sich in vielen Fällen auch für all jene, die oben erwähnte selbstwertsteigernde Maßnahmen (Galopp, Podest) ablehnen. Das Pferd sollte zu diesem Zwecke gelernt haben, eine gute Distanz zur Führungsperson halten zu können, da sich sonst die Klientin leicht bedrängt fühlen könnte. Weiterhin sollte das Pferd auf die Signale der Führungsperson reagieren, damit es möglichst bald zu Erfolgserlebnissen kommt. Die Klientin wiederum sollte die Technik mit dem Führstrick und

den Einsatz der Körpersprache schon ein wenig gelernt haben. Das Führen durch einen Parcours, einen Slalom um Hütchen gehen, über eine Stange steigen, zwischen zwei Tonnen durchgehen oder ein Labyrinth aus Schaumstoffstangen zu bewältigen, sind dafür geeignete Übungen. Klappt dies am Strick schon gut, kann als nächste Herausforderung dieser weggelassen werden.

Hierbei ist unbedingt auf die Sicherheit der Klientin zu achten. Ein abgetrennter Bereich (Reitplatz, Corral, Picadero) ist erforderlich. Außerdem ist diese Arbeit nur bei Pferden mit einem ruhigen Temperament und einer entsprechenden Ausbildung, z. B. im Natural Horseman Ship (Parelli 2000), möglich. Bei dieser Form der Bodenarbeit geht es um das Lesen der Körpersprache des Pferdes, das richtige Timing im Setzen von Signalen und letztlich um das Einnehmen der „Alpha Position“ in der Rangordnung. Schafft es die Führungsperson, das Vertrauen des Pferdes zu gewinnen, sodass sich dieses ihr anschließt („connected“), kann sie durch Fokussierung ihre Energie so kanalisieren, dass ihr das Pferd in eine bestimmte Richtung folgt. Gelingt es, das Tier „wie durch Zauberei“ durch solch einen Parcours zu lenken, bedeutet dies ein enormes Erfolgserlebnis, und das Kind bzw. der Erwachsene erlebt sich als selbstwirksam. Außerdem ermöglichen solche Führaufgaben, aus Fehlern zu lernen und zu üben, wie Probleme zu lösen und Entscheidungen zu treffen sind.

In manchen Fällen hat es sich als günstig erwiesen, für diese Arbeit ein Pferd zu wählen, das etwas mehr Nachdruck und Aufforderung braucht, bis es kooperiert, nämlich dann, wenn auch das Durchsetzungsvermögen und die Ich-Stärke trainiert werden soll. In diesem Zusammenhang schilderte mir eine erwachsene Klientin, die im Rahmen einer Burnout-Behandlung Bodenarbeit mit einem meiner Pferde gemacht hatte, wie sie das mit dem Pferd Gelernte im beruflichen Alltag umsetzen konnte. Sie konnte dieses Gefühl der Körperspannung, mentalen Präsenz, körperlichen Aufrichtung und Stärke, welches sie immer wieder auf dem Reitplatz benötigt hat, um das Pferd zu bewegen, gut für sich nutzen, um einen – von ihr als „verhasst“ beschriebenen Kollegen – weg von ihrem Arbeitsplatz auf Distanz zu bringen. Der Kollege hatte die Angewohnheit, Dinge ohne Rücksprache von ihrem Arbeitsplatz zu nehmen. Genauso wie es ihr letztlich beim Pferd gelang, bewegte die sonst zögerliche Frau mit körperlicher Präsenz auch diesen Kollegen weg von ihrem Arbeitsplatz. Für diese Klientin war das ein wichtiger und nachhaltiger Schritt in Richtung Gesundheit.

Förderung von Empathie und Vertrauen

Nicht nur im Rahmen der Boden- und Führarbeit mit dem Pferd, sondern auch im Zuge der Vorbereitungsarbeiten zum therapeutischen Reiten lernen die Klientinnen persönlich Verantwortung zu übernehmen, indem sie die Möglichkeit bekommen, über verschiedenste Aspekte der Pferdepflege mit dem Tier in Kontakt zu kommen. Das Pferd wird aus dem Stall / von der Koppel geholt, Fell und Mähne gebürstet, die Hufe werden gesäubert. Im Zuge des Pferd Herrichtens werden die passenden Ausrüstungsgegenstände herbeigeholt und Gurt oder Sattel behutsam auf den Pferderücken gelegt. Dieselbe Vorgehensweise ist auch bei der Nachbereitung notwendig. Hier geht es darum, wer beim Abgurten mithilft und schließlich das Pferd zurück in den Auslauf führen darf. Es zeigt sich immer wieder in der therapeutischen Praxis, aber interessanterweise auch in „üblichen Reitbetrieben“, dass dieser verantwortungsvolle Umgang mit dem Pferd vor und nach dem Therapeutischen Reiten für einige Personen manchmal einen emotional viel höheren Wert hat als die Tätigkeit des Reitens selbst.

Somit spielen auch bei der Pferdepflege und Bodenarbeit Empathie, Verantwortung und Durchsetzungsfähigkeit eine große Rolle. Diese Aspekte können zusätzlich gefördert werden, indem sowohl Kindern als auch Erwachsenen entsprechend ausgebildete und verlässliche Pferde zum Führen für ein paar Runden zu Beginn (zum Aufwärmen) oder am Ende der Einheit (zum Abgehen) anvertraut werden, was sowohl junge als auch ältere Klientinnen sehr stolz macht und sie durch diese Erfahrung gestärkt werden, denn gerade traumatisierte Menschen erleben sich wenig selbstwirksam.

Während der reittherapeutischen Einheit selbst ist es immer wieder notwendig durch Erklärungen und Wissensvermittlung für die Natur des Pferdes und die tierischen Bedürfnisse zu sensibilisieren: Das Pferd ist eben kein Sportgerät, sondern ein beseeltes Lebewesen und hat genauso wie die Klientinnen empfindliche Körperteile, worauf unbedingt Rücksicht zu nehmen ist. Auch äußere Einflüsse (Wind, Lärm etc.) sind für das Fluchttier eine wahrgenommene Bedrohung und können zur Gefahr werden, wenn der Mensch nicht rechtzeitig eingreift. Erklärungen des arttypischen Verhaltens des Pferdes sowie Wissensvermittlung in bestimmten Situationen wirken angstreduzierend und können erneute Enttäuschungen, z. B. durch eine von der Klientin fälschlich interpretierte Zurückweisung durch das Tier, verhindern.

Da uns das Pferd immer wieder zum direkten Vertrauen auffordert (Pietrzak 2001), müssen auch wir uns immer wieder auf das Pferd einlassen. Pferde reagieren authentisch und artgemäß und leben im Hier und Jetzt.

Demnach tritt das Pferd dem Menschen immer wertfrei gegenüber; der soziale Status – Macht, Einkommen, gesellschaftliche Position samt dazugehöriger Symbole (z. B. äußeres Erscheinungsbild) – ist für das Tier ohne Bedeutung. Es erkennt einzig und allein die Echtheit menschlichen Handelns, spürt, welche Absicht sein Gegenüber hegt und reagiert dementsprechend. Daraus ergeben sich weitere Resilienzfaktoren bzw. Wegweiser: Ist die Herstellung einer positiven Beziehung zum Pferd gelungen, kann die Klientin mit mehr Sicherheit und weniger Angst agieren. (Führ-)Aufgaben gelingen besser, da die Aufmerksamkeit und die Empathiefähigkeit steigen, Lösungen können eher gefunden werden, weil Explorationsverhalten für das Kind möglich wird, ähnlich wie wenn eine positiv besetzte menschliche Bindungsfigur zur Verfügung steht. Interessanterweise können selbst unsicher oder desorganisiert gebundene Menschen sicheres Bindungsverhalten gegenüber Tieren zeigen, was auch die Entwicklung einer bindungsartigen Beziehung zwischen Therapeutin und Kind fördert. Da Beziehungen von Menschen zu Tieren meist nicht durch negative Erfahrungen mit menschlichen Bindungsfiguren belastet sind, ist die Aktivierung von Abwehrstrategien und negativer Übertragung in tiergestützten Interventionen deutlich reduziert. Dies erleichtert auch der Therapeutin behutsam eine sichere Beziehung zu ihrer Klientin aufzubauen, was wiederum Voraussetzung zum Gelingen der Therapie (unabhängig vom Verfahren) ist (Julius et al. 2014).

Umgang mit traumatisierenden Auslösereizen

Dieser Aspekt ist speziell in der Arbeit mit traumatisierten Menschen zentral, da – wie bereits beschrieben – bei den Betroffenen das Risiko zu negativem, inneren Erleben durch Flashbacks aufgrund gewisser interaktiver Auslösereize deutlich erhöht ist. Daher ist es im Rahmen der Therapie auch sehr wichtig, die Auslösereize, die Trigger genannt werden, zu identifizieren, damit sich die Betroffenen in der Akutsituation selbst regulieren lernen können, und dadurch ihr biologisches System beruhigt werden kann. Somit wird es den Klientinnen sukzessive besser möglich, sich auch in Situationen, die sie triggern, reflexiv zu verhalten und die Auslösereize und das darauf folgende Geschehen als Teil ihrer Vergangenheit anzusehen. Aus diesem Grund werden die jeweiligen Trigger gegenwärtig nicht mehr bedrohlich erlebt. Um dies zu ermöglichen und auch zur Reduzierung der trauma-bedingten erhöhten Anspannung, ist es notwendig, im therapeutischen Prozess individuelle Skills zur Selbstregulation und Selbstberuhigung zu

erarbeiten und auch einzuüben. Dies wird auch in Form von Körperwahrnehmungsübungen, Atemübungen, Entspannungsübungen sowie Achtsamkeitsübungen mit und auf dem Pferd gefördert. Viele Klientinnen beschreiben, dass ihnen all diese Übungen auf dem Pferd wesentlich leichter fallen als auf dem Sessel sitzend. Es ist für sie beispielsweise vorerst einfacher, den Körper und die Atmung des Pferdes wahrzunehmen, bevor sie sich vertiefend auf ihren eigenen Körper einlassen können. Ebenso beschreiben die Betroffenen häufig eindrucksvoll, wie viel leichter es ihnen fällt, sich auf Entspannungsübungen einzulassen, wenn diese auf dem warmen, rhythmisch wiegenden Pferdekörper angeboten werden.

Traumakonfrontation im Therapeutischen Reiten

Selbst wenn bereits mit Hilfe des Pferdes die Körperwahrnehmung verbessert und verschiedene Skills erworben wurden, reicht dies bei einigen Klientinnen (meist mit einer komplexen posttraumatischen Belastungsstörung) nicht aus, um eine Reduktion der traumaspezifischen Symptome zu erwirken. In diesen Fällen ist es therapeutisch indiziert, eine Exposition durchzuführen und somit die Betroffenen mit den traumatischen Inhalten zu konfrontieren und diese durchzuarbeiten, um das Trauma zu integrieren. Die bereits in der Stabilisierungsphase mit Hilfe des Pferdes erworbenen Skills und die Förderung der Resilienzfaktoren sind jedoch Voraussetzung für die eigentliche Exposition.

Setting der Traumakonfrontation

Außer dem Erwerb von Selbstberuhigungs- und Selbstregulationsfertigkeiten ist vor der eigentlichen Traumakonfrontation unbedingt im Vorfeld psychotherapeutisch bzw. psychiatrisch abzuwägen und einzuschätzen, ob die Klientin psychisch stabil genug ist, um mit ihr eine Traumakonfrontation ambulant durchzuführen oder ob für die Exposition eine stationäre psychiatrische Unterbringung nötig ist (falls sie nicht bereits stationär behandelt wird und die Reittherapie eines der Angebote der Klinik darstellt). Denn für manche Klientinnen mit einer komplexen PTBS ist es während der Exposition und für die sensible Phase danach sehr wichtig, sich in einer

adäquaten stationären Behandlungsumgebung zu befinden und gegebenenfalls entsprechend psychotherapeutisch wie medizinisch begleitet zu werden.

Sind die Klientinnen nach Einschätzung der Psychotherapeutin bzw. Traumatherapeutin, die mit ihnen pferdefokussiert arbeitet, bezogen auf ihr Strukturniveau und Funktionsniveau psychisch stabil genug, so kann die Exposition ambulant entweder unmittelbar unter Einbeziehung des Pferdes oder im laufenden Therapiesetting ohne Pferd durchgeführt werden. Selbstverständlich muss sie immer eingebettet in einen Therapieverlauf erfolgen. Die Vorbereitung, das Abklären bzw. Erwerben der erwähnten Skills ist ebenso notwendig wie nachfolgende Therapieeinheiten zur Integration des durchgearbeiteten innerseelischen Prozesses.

Methoden zur Traumakonfrontation

Die methodischen Herangehensweisen sind vielfältig. Welche für die Exposition herangezogen wird, ist selbstverständlich von der jeweiligen psychotherapeutischen Grundausbildung und der spezifischen Traumatherapieausbildung abhängig. Beispielsweise sind neben dem EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing), das EMI (Eye Movement Integration), Brainspotting, die Atemdesensibilisierung sowie spezifische Imaginationen der KIP (Katathym Imaginative Psychotherapie) sehr praktikable Methoden.

Mittels der Exposition ist es meist möglich den Leidensdruck und die Symptome der Betroffenen deutlich zu lindern. Die therapeutische Konfrontation wird von den Klientinnen selbst oft unangenehm und nicht leicht aushaltbar erlebt. Danach berichten jedoch viele der Betroffenen eine deutliche Verbesserung ihrer Symptomatik bzw. bei einfachen Traumata (z. B. ein Verkehrsunfall, der zwar körperlich gut überstanden wurde, bei dem jedoch die erlebte Todesangst zu Flashbacks führte) sogar eine gelungene Bewältigung und Heilung. Erreicht wird dies letztlich dadurch, dass sich die Klientin durch die Konfrontation mit dem Traumatischen vom Geschehen zu distanzieren lernt und die Kontrolle über ihre innerseelischen Prozesse wiedererlangt. Neurobiologisch werden dadurch nicht integrierte Gedächtnisinhalte gebündelt im Langzeitgedächtnis abgespeichert. Im Rahmen einer Exposition werden meist Sequenzen oder ganze Szenen und Reaktionen aktiviert und durchgearbeitet.

Ziel der Atemdesensibilisierung ist es beispielsweise, durch die Konfrontation mit körperlich gespeicherten Ängsten das Stressverarbeitungssystem zu desensibilisieren. Im Mittelpunkt stehen dabei das Erleben der Zeit-

differenz und die Distanzierung von den damaligen traumatisierenden Geschehnissen. Dadurch wird eine Neubewertung möglich und das Trauma nicht mehr wie in einem Flashback gegenwärtig, sondern als der Vergangenheit zugehörig erlebt (Sachsse 2009).

Schon in der Vorbereitung zur Traumaexposition nimmt das Pferd eine bedeutende Rolle ein. Häufig erleben die Klientinnen die wiegenden und rhythmischen Schaukelbewegungen des Pferdes sowohl auf körperlicher als auch auf psychischer Ebene als angenehm, entspannend, angstreduzierend und haltgebend. Dadurch kann das Beziehungsangebot der Therapeutin durch das spezifisch körperlich tragende Erleben auf dem Rücken des Pferdes positiv verstärkt werden. Dadurch wird auch das Einlassen auf die Konfrontation mit dem Trauma erleichtert. Weiterhin kann durch die unmittelbare Körpererfahrung die eigene Körperwahrnehmung mit Hilfe des Pferdes erweitert und verbessert werden. Neben dem genussvollen Erleben können im Laufe der Therapie auch ambivalente und unangenehme Körperwahrnehmungen wie Verspannungen, Engegefühle zugelassen und wahrgenommen werden. Diese können im Rahmen der Traumatherapie fokussiert und mit dem individuellen emotionalen Erleben in Bezug gesetzt und somit bearbeitet werden.

Flexible Rahmengestaltung für die Traumakonfrontation

Für eine konkrete, vertiefende Traumaexposition im Rahmen des Therapeutischen Reitens sind manchmal kurzfristig spezielle Settingveränderungen notwendig.

In unserer Praxis der traumazentrierten pferdegestützten Arbeit werden, je nach individuellen Bedarf der Klientin, das Therapeutische Reiten mit der KIP, mit einer Traumakonfrontationsmethode (Bildschirmtechnik: entsprechend einem Film, den man selber anhalten und gestalten kann und darauf folgender Atemdesensibilisierung) und Aspekten der körperorientierten Psychotherapie kombiniert.

In unserer praktischen Arbeit mit traumatisierten Kindern und Erwachsenen arbeiten wir mit Fjordpferden und Norikern, die in einem Offenstall am Rande von Wien leben.

Um traumakonfrontierend mittels KIP am Pferd arbeiten zu können, müssen die Therapiepferde nicht nur sehr gelassen sein, sondern auch 15 Minuten ruhig und willig am Platz stehen können. Außerdem muss die Möglichkeit gegeben sein, in Ruhe und ohne Zuschauerinnen oder andere Reiterinnen arbeiten zu können. In unserer psychotherapeutischen Arbeit mit dem Pferd

haben wir dankenswerterweise bei Bedarf immer die Möglichkeit, den Reitplatz alleine zu nützen und so einen vertrauensvollen, intimen und störungsfreien Rahmen zu gewährleisten.

Je nach Notwendigkeit variieren wir das Setting der psychotherapeutischen Arbeit mit dem Pferd. Bei Klientinnen mit einer Bindungstraumatisierung arbeiten wir meist mehrjährig wöchentlich im Einzelsetting.

Therapeutisches Reiten und Logopädie

Von Susanne Blume

„Gelehrt sind wir schon genug. Was uns fehlt, ist Freude, was wir brauchen, ist Hoffnung, was uns Not tut, ist Zuversicht, wonach wir schmachten, ist Frohsinn.“
(Curt Götz/Leitspruchkalender)

Meine Praxis für Logopädie und Therapeutisches Reiten bestand in den Jahren 2000–2012 in Oberhonnefeld-Gierend, einem kleinen Ort am Rande des Westerwaldes. Hier wurden Menschen mit Sprach-, Sprech-, Stimm- und Schluckstörungen behandelt. Ich selber merkte immer wieder, wie ausgleichend das Reiten und der Umgang mit Pferden, nach der Arbeit, auf mich wirkte. Wie mein Körper und auch meine Seele nach Bewegung an frischer Luft verlangte. Ich beobachtete, dass die Kinder immer zappeliger wurden und sich kaum noch in der Schule oder auch in der logopädischen Praxis konzentrieren konnten. Mir fiel auf, dass die Menschen insgesamt immer gestresster wurden und sich besonders, durch das viele Sitzen, falsche Körperhaltungen und Atemmuster einschlichen.

Da das Therapiekonzept bei mehreren logopädischen Störungsbildern u.a. auch Übungen zur physiologischen Körperhaltung und Atmung vorsieht, war es mir ein Anliegen, das therapeutische Reiten mit der Logopädie zu verbinden.

„Denn die Sprache ist die Kleidung unserer Gedanken.“
(Samuel Johnson/Leitspruchkalender)

Die menschliche Sprache ist sehr störungsanfällig. Störungen können vor oder nach Abschluss der Sprachentwicklung auftreten. So können einzelne Laute vertauscht oder fehlgebildet werden, wie z. B. bei einer Dyslalie. Fast

75–80% aller Kinder durchlaufen innerhalb der Sprachentwicklung eine Phase des unflüssigen Sprechens. Kommen weitere ungünstige Faktoren, z.B. in der Umgebung, oder eine gewisse Disposition hinzu, kann es zum Stottern kommen (Heap 2000).

Das Therapeutische Reiten kann bei unterschiedlichen Störungsbildern als sinnvolle Ergänzung zur Logopädie eingesetzt werden: so bei Sprachentwicklungsverzögerung, Dyslalie, Myofunktionelle Störungen, Dysarthrophonie, Stottern u. v. m.

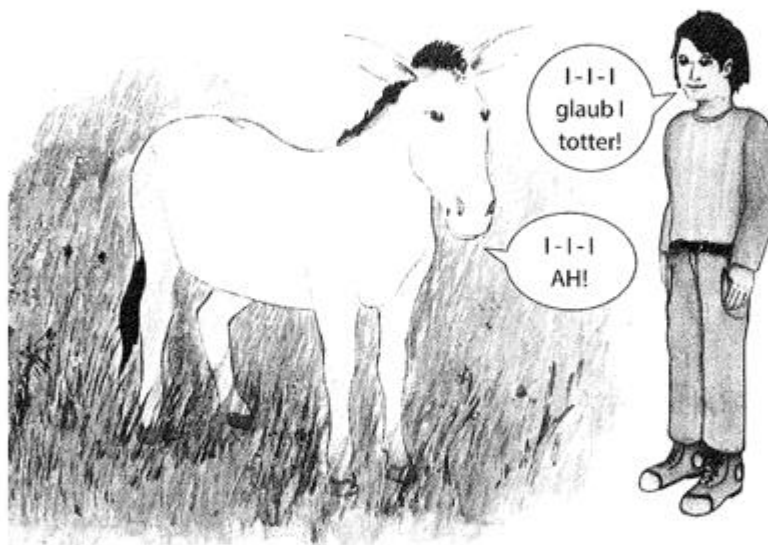


Abb. 1

Fallbeispiel

Miriam, eine 13-jährige Patientin, fiel durch eine entwicklungsbedingte „Sprechunflüssigkeit“ im Kleinkindalter auf, die sich zum Stottern hin entwickelte. Es besteht eine familiäre Disposition, und sie erhielt mehrere Monate logopädische Unterstützung. Nach einer stotterfreien Phase während der Grundschulzeit, kam es zu einem Aufflackern der Symptomatik mit 13 Jahren.

Miriam besuchte die achte Klasse eines Gymnasiums. Ihre schulischen Leistungen, speziell die mündliche Mitarbeit, wurden durch das Stottern

stark beeinträchtigt. Daraufhin war sie elf Monate bei mir in logopädischer Behandlung.

Ich arbeitete in Anlehnung an Van Riper (1999). Miriam machte sehr gute Fortschritte, konnte aber das Erarbeitete noch nicht auf den Alltag übertragen. Deshalb sollten verschiedene Elemente im Therapeutischen Reiten aufgegriffen und vertieft werden, damit auch Stresssituationen zu bewältigen sind. Hieraus ergaben sich folgende Ziele:

- Miriam sollte die Pferde in ihrer Umgebung kennenlernen, um eine intensive Beziehung aufzubauen und Vertrauen zu finden.
- Sie sollte Entspannung ohne Leistungsdruck erleben und die Wahrnehmungsfähigkeit, speziell für die Atmung, sollte sensibilisiert werden.
- Die Entspannung sollte auf andere Situationen, speziell auf das Sprechen, übertragen werden können.
- Das Abstoppen sollte vor, während und nach dem Stotterblock genutzt werden, um die darauf folgende Pause für die Entspannung und Sprechplanung (Van Riper 1999) zu nutzen.
- Die einzelnen Elemente sollten auch in Stresssituationen griffbereit sein.

Miriam konnte in der ersten Stunde zwischen zwei Pferden wählen und suchte sich Svala, eine 30-jährige Stute, aus. Diese konnte zeitweise „zickig“ reagieren, sie konnte aber auch Grenzen verdeutlichen und fühlte sich überwiegend für die Erziehung der Jungpferde verantwortlich.

Verlauf

In den ersten Stunden wurden Rituale wie z. B. intensives Begrüßen, Halfter holen und eigenständiges Aufhalftern sowie das Belohnen nach der Arbeit eingeführt. Schon in der ersten Stunde freute sich Miriam darauf, endlich einmal in den Paddock gehen zu können, da sie die Pferde bisher nur vom Zaun aus begrüßen konnte. Sie ging gleich auf die einzelnen Pferde zu, streichelte und liebte sie. Es dauerte nicht lange, da rief sie: „Ich hole schon mal das Halfter!“ und sprang freudig davon. Nachdem Svala und sie den Hof, den Garten und die Scheune erkundschaftet hatten, wurde es für Miriam schnell zu einer Selbstverständlichkeit, dass Svala immer eine dicke Belohnung verdiente. Mit Liebe verrührte sie Svala das Futter und reichte es ihr zwischendurch sogar immer wieder mit der Hand an. Durch intensives, ausgedehntes Kraulen an Svalas Lieblingsstellen und Streicheln beim Verab-

schieden wurde deutlich, dass eine intensive Beziehung zwischen den beiden entstanden war.

Miriam lernte Übungen, wie z. B. harte und weiche, kalte und warme Stellen zu finden und im weiteren Therapieverlauf zu berücksichtigen. Da sie häufig sehr abgehetzt und angespannt durch den schulischen Stress in die Stunde kam, wurde es immer wichtiger, innerhalb der Therapie die Entspannung ohne Leistungsdruck zu erleben. Immer öfter kam es vor, dass Miriam in der kurzen Besprechungszeit im Praxisraum mitten im Satz den Faden verlor und einen Aussetzer hatte. Zudem wurde die Stottersymptomatik durch ein falsches Atemmuster verstärkt.

Zunächst war es für Miriam besonders wichtig, ohne jegliches Putzzeug Svala abzustreicheln, da sie immer gleich ins mechanische, schnelle Putzen geriet und sich somit selber anspannte und unter Druck setzte. Deshalb bekam sie das eigentliche Putzzeug erst in der sechsten Stunde, als deutlich zu erkennen war, dass die Bewegungen mit Ruhe und Besinnlichkeit ausgeführt wurden. Ihre Sensibilität in der Wahrnehmung wurde bei der Atemwahrnehmungsübung unter dem Tuch, wenn außer Blubbern und Rumoren auch noch andere Geräusche in Svalas Bauch zu hören waren, besonders deutlich.

Die Aufgabenstellung, Svala ein wenig das Winterfell herauszuzupfen, übernahm sie selbstständig und konnte sich hierbei richtig hineinvertiefen. Jetzt wurde es immer wichtiger, diese Besinnlichkeit und innere Ruhe auch



Abb. 2

auf andere Situationen und speziell auf das Sprechen zu übertragen. Hierzu wurde dann das „Abstoppen“ in den Vordergrund gestellt, d.h. Miriam wurde durch das Anhalten des Pferdes gezeigt, dass auch sie Pausen zulassen kann und sich beim Sprechen Zeit nehmen darf.

Beim ersten Aufsitzen zeigte sich wieder eine ähnliche Hektik wie beim Putzen. Als ich ihr daraufhin die Aufgabe stellte, beim mehrmaligen Auf- und Absitzen eine Möglichkeit zu finden, die Svala am liebsten hat, beschrieb Miriam gleich die langsame, vorsichtige Art: „Hierbei wackelt sie nicht so und reißt den Kopf nicht so hoch.“ Meine Ergänzung, das Aufsitzen vielleicht auch anzukündigen, setzte sie schließlich so um, dass sie mit beruhigender Stimme sagte: „Svala, bleib schön stehen, nicht weggehen, jetzt komm ich.“

In der nächsten Stunde führte ich Miriam, die auf Svalas Rücken saß, durch das Gelände. Auf meine Frage hin, wie es ihr gefallen habe, antwortete sie: „Ja, das war richtig toll, so einfach la, la, la, la durch die Gegend getragen zu werden.“ Für mich war es ein Signal, einen Schritt weitergehen zu können. Zunächst gingen wir wieder durch die Wiesen, während ich Svala immer wieder anhielt und mal schnell, mal langsam weitergehen ließ. Miriam genoss sichtlich das Getragenwerden. Dann sprach ich den Reim „Der Bach“ Satz für Satz vor und Miriam sollte ihn für Svala nachsprechen. Wir versuchten das Sprechen den verschiedenen Geschwindigkeiten anzupassen. Das probierten wir dann auch in der nächsten Stunde mit einer Bildergeschichte. Im



Abb. 3

Gegensatz zu den Reimen geriet Miriam dabei wesentlich schneller ins Stottern und verlor schnell den Faden.

Wir konnten so wunderbar das „Abstoppen“ üben und hatten sehr viel Spaß, wenn Svala zeitweise nur zwei oder drei Schritte gehen konnte, bevor wir wieder eine Pause bzw. Sprechpause einlegen mussten. Miriam versuchte dann sehr bald, die Pausen länger auszudehnen, um sie zur Sprechplanung und Artikulationsfindung zu nutzen. Aufgefallen ist ihr auch, dass Svala beim langsamen Führen eigentlich immer schneller laufen, und sie selbst eigentlich langsamer sprechen wollte, aber dennoch immer schneller wurde.

In den nächsten Stunden versuchten wir, die Erfahrungen auf andere Situationen zu übertragen. Ich bereitete einen Parcours vor. Als Miriam durch den Parcours ritt, geriet sie jedoch ein wenig in Panik, als sie sah, dass die eingesammelten Ringe auch noch auf einen Ständer geworfen werden sollten. „Das konnte ich noch nie!“ rief sie und warf prompt alle daneben. Ihre Gelassenheit fand sie jedoch im Slalom wieder.

Beim zweiten Durchgang wurde sie schon beim Einsammeln der Ringe nervös, deshalb forderte ich sie auf, nicht sofort die Ringe zu werfen, sondern zunächst über den Weg durchs Flatterband zu gehen, wo sie durch das Bücken erst einmal tief durchatmen musste. Beim Werfen war sie dann ganz überrascht, dass nur ein Ring daneben ging. Als sie einen Ball fangen sollte, erwähnte sie gleich: „Ich konnte noch nie richtig fangen“, und es gelang ihr nicht. In einer kurzen Nachbesprechung klärten wir, ob es wirklich ihr Problem war, die Ringe zu klein waren oder der Ball nicht richtig geworfen wurde. Sie wirkte nicht nur gegen Ende dieser Stunde erleichtert, sondern man konnte insgesamt häufig beobachten, dass Miriam zu Beginn der Einheiten mit einem etwas bedrückten Gefühl kam und am Ende richtig beschwingt, manchmal singend und springend das Halfter wegbrachte und sich verabschiedete.

Unsere Parcoursdurchgänge führten wir in der zwölften Stunde dann auch noch mit sprachlicher Begleitung durch. Während Miriam die Reime flüssig sprach, geriet sie nun bei den Bildergeschichten wieder ins Schleudern.

In der nächsten Stunde mussten wir wegen Regen umdisponieren. Da ich anfangs schon einmal beobachtete, dass Miriam durch das Kraulen und Streicheln von Svala insgesamt ruhiger wurde, gab ich ihr verschiedene bunte Bänder, die sie in deren Mähne und Schweif flechten sollte. Zunächst brauchte Miriam wieder einige Zeit, um nicht in Hektik zu geraten. Auch ihr geringes Selbstbewusstsein zeigte sich durch Äußerungen wie: „Das wird nichts, ach das sieht gar nicht schön aus, so unordentlich!“ Sie war vorher schon niedergeschlagen, da sie während der Woche so häufig gestottert hatte. Als ich sie fragte, was sie nicht gut konnte, beschrieb sie eigentlich

alles, woran wir arbeiteten. Für mich war es ein positives Zeichen, denn es zeigte mir, dass sie genau wusste, wo ihre Schwachstellen lagen, und dass nun die Voraussetzung gegeben war, die Inhalte der letzten Therapiestunden auch auf andere Situationen zu übertragen.

Da es die letzte Stunde vor ihrer Urlaubsreise nach Italien war, sagte ich ihr, sie solle doch Svala zum Abschied noch etwas vorlesen und gab ihr den Text „Der Falke“. Da Svala ja eine alte Dame sei, müsse Miriam den Text für sie natürlich ganz langsam lesen, erst beim Flechten und dann noch einmal, neben ihr sitzend.

Nach einer kurzen Nachbesprechung über die mögliche Bedeutung des Textes, sagte sie gleich: „Den nehme ich mit in den Urlaub, schreibe ihn in mein Heft und lerne ihn auswendig.“ Richtig beschwingt fragte sie, ob sie ihrer Mutter noch Svalas Zöpfe zeigen könnte.



Abb. 4

Rück- und Ausblick

Zur Vertiefung und Festigung der einzelnen Elemente der Therapie, provozierte ich bei Miriam Stresssituationen, indem ich unsere Parcoursdurchgänge unter Zeitdruck durchführte. Wir waren beide überrascht als über-

haupt keine Symptome auftraten. In den letzten Stunden nahm ich Svala als Handpferd mit ins Gelände. Der Ausritt galt dem freien Sprechen unter Berücksichtigung der gelernten Methoden. Als ich Miriam fragte, warum sie nicht stotterte, geriet sie vor Überraschung ins Stolpern.

Insgesamt ist eine positive Veränderung Miriams zu beobachten. Während sie im Therapieraum häufig gar nicht wusste, was sie in Situationen des „Ausgeliefertseins“ machen könnte, um mit dem Stottern anders umzugehen, kann sie nun genau beschreiben, worauf es ankommt und nutzt immer mehr die Gelegenheiten, dies auszuprobieren. Außerdem hat sie aufgehört, sich für jedes Problem verantwortlich zu fühlen und überträgt erlebte Situationen aus dem Therapeutischen Reiten auf den Alltag. Es wurde ersichtlich, dass sie durch den Vertrauensaufbau zu Svala Ruhe und einen Weg zu sich selbst finden konnte.

Miriam besuchte inzwischen die Realschule. Sie nutzte gleich die neue Klassensituation zur besseren Mitarbeit. Insgesamt sind die Stottersymptome weniger geworden, nur zweimal ist sie im Unterricht hängen geblieben, erklärte aber daraufhin gleich, dass sie einen Sprachfehler hätte, und es deshalb etwas länger dauern könnte.

Miriam wirkt insgesamt selbstbewusster. Sie traut sich in Alltagssituationen mehr zu und kann unbefangen von ihrer Sprachstörung sprechen. Da sie inzwischen gut mit den nur noch selten auftretenden Symptomen umgehen kann, beschlossen wir, eine Therapiepause einzulegen.

Nach einigen Jahren traf ich Miriam durch Zufall auf einem Wanderritt. Voller Freude erzählte sie mir, dass sie inzwischen geheiratet hätte und ein Kind habe. Immer wieder denke sie an die Zeit mit Svala zurück, erinnere sich an die Übungen und sei nun symptomfrei.



Zitierte Literatur

- Heap, R. (Hrsg.) (2000): Wenn mein Kind stottert. Ein Ratgeber für Eltern. 3. Aufl. Burg & Druck, Stolberg
- Van Riper, C. (1999): Die Behandlung des Stotterns. 3. Aufl. Bundesvereinigung Stotterer-Selbsthilfe, Köln

Übersetzung aus dem Kroatischen ins Deutsche

Prijevod s hrvatskog na njemački

Skoko Božo, Frka-Petešić Zvonimir (2023): *Hrvatska u 30 priča*. Zagreb: Naklada

Ljevak., str. 31–32, 43–52, 67–68, 75–85, 95–101, 111–113.

Božo Skoko und Zvonimir Frka-Petešić

Kroatien in 30 Geschichten

Illustriert von Vedran Klemens

Anderen in Not zu helfen ist anständig, und sich für andere zu opfern ist ein Ideal

In Bezug auf die Anzahl der gespendeten und transplantierten Organe pro Million Einwohner ist Kroatien sowohl europäischer Rekordhalter als auch eines der führenden Länder der Welt. Nach der Anzahl der durchgeführten Transplantationen ist es das erste in der Welt in Bezug auf die Anzahl der transplantierten Nieren und Lebern pro Million Einwohner und an zweiter Stelle in der Welt basierend auf der Anzahl der Herztransplantationen. Dies zeugt von den Fähigkeiten der kroatischen Ärzte und Medizin, deren fachliche Leistungen weltweit anerkannt sind, aber auch von der Humanität des kroatischen Volkes, das für seine Menschlichkeit in der Welt bekannt ist.

Die fast sieben Jahrzehnte andauernde Tradition der organisierten Blutspende und die Arbeit der Ana-Rukavina-Stiftung belegen diese Tatsache. Mehr als 60.000 potenzielle Blutstammzellspender wurden durch diese Stiftung in das kroatische Register der freiwilligen Blutstammzellspender eingetragen, das Teil des weltweiten Netzwerks Bone Marrow Donors Worldwide ist. Zahlreiche anspruchsvolle Transplantationen wurden dank der Blutstammzellspender erfolgreich durchgeführt. Leukämiepatienten aus Kroatien und aus dem Ausland erhielten das einzig Wertvollste - die Chance zum Leben.

Seit Jahrhunderten gilt als einer der größten Werte in Kroatien, sich selbst zu opfern, um anderen zu helfen. Das wurde in Kriegen im Laufe der Geschichte bezeugt, vor allem, wenn Menschen ihr Leben unter politischen Regimen riskierten, um den Schutzbedürftigen zu helfen. Die gegenseitige Hilfe wird neben der Aufopferung häufig als ein weiterer gesellschaftlicher Wert erwähnt. Dabei geht es gleichermaßen darum, den Angehörigen der eigenen Gemeinde und jedem Außenstehenden, der sich zufällig in Kroatien aufhält, zu helfen. Wenn es hart auf hart kommt, kann man sich auf jeden Fall auf Kroaten verlassen. Während des Krieges in Bosnien und Herzegowina haben sie beispielsweise über 600.000 Flüchtlinge in ihren Hotels, Häusern und Aufnahmeeinrichtungen empfangen. Immer wenn ein großes Feuer im Mittelmeer von Israel über Griechenland und die Türkei bis nach Italien und Slowenien ausbricht, eilen die kroatischen Löschflugzeuge als erste ins betroffene Gebiet.

Zahlreiche Touristen und Gäste bezeugen letztendlich die traditionelle kroatische Freundlichkeit und Hilfsbereitschaft. Sie erleben nicht nur Freundlichkeit, sondern auch fast

kostenlose institutionelle Unterstützung, unabhängig davon, ob sie sich in den Steilhängen der Nationalparke verirrt haben, einen Unfall erlitten haben oder sich einfach einen Wunsch erfüllen wollten. Anderen in Not zu helfen ist hier einfach eine Frage des Anstands, und sich für andere aufzuopfern ist ein Ideal.

Und wenn es um Gesundheit geht, ist es wichtig zu erwähnen, dass der Kroatier Andrija Štampar (1888 – 1958) der Gründer der Weltgesundheitsorganisation (WHO) und der erste Präsident des Wirtschafts- und Sozialrats der Vereinten Nationen war. Unter dem Motto, dass Gesundheit ein Zustand des vollständigen körperlichen, psychischen und sozialen Wohlbefindens ist und nicht nur die Abwesenheit von Krankheiten, plädierte er für eine breite Gesundheitserziehung der Laien und die Vorbeugung von Krankheiten. Dank seines Modells des Gesundheitsschutzes erlangte er weltweite Popularität und brachte die öffentliche Gesundheit in ganz Europa, in den Vereinigten Staaten von Amerika, in China und Russland auf ein höheres Niveau. Seinen Namen trägt das kroatische Institut für öffentliches Gesundheitswesen und die Schule für öffentliche Gesundheit, die er 1926 an der Medizinischen Fakultät der Universität Zagreb gründete.

Das Land des erstklassigen Olivenöls und der reichen gastronomischen Tradition

Die kroatische Gastfreundschaft und das vielfältige kulinarische Angebot in Kroatien sind weltweit bekannt. Besonders stolz ist Kroatien auf die Vielfalt seiner Küche, das hochwertige Olivenöl aus Istrien und Dalmatien (nach Meinung vieler das beste in Europa) und auf die ausgewählten autochthonen Weinsorten.

Die kroatische Nationalküche lässt sich je nach regionalen Einflüssen in verschiedene Kategorien unterteilen, und ihre Tradition vereint das Beste aus mediterraner, mitteleuropäischer und balkanischer Küche. Durch die Kombination von Ererbtem und Eigenem und durch das Akzeptieren äußerer Einflüsse entstanden neue Geschmäcke, denen selbst die anspruchsvollsten Feinschmecker nicht widerstehen können. Dalmatien hat typische mediterrane Küche, die auf natürlichen Zutaten wie Fisch und Meeresfrüchte basiert. Diese werden am häufigsten durch Kochen oder Frittieren über offenem Feuer zubereitet und mit Olivenöl und mediterranen Kräutern gewürzt. Mit mehr als 460 Fischarten ist Adria sicherlich eines der Meere mit der größten Vielfalt an hochwertigen Fischen, Krabben und Muscheln. In Kroatien kann man den Geschmack von erstklassigen Fischen sowie Hummern, Kaisergranaten, Austern und Miesmuscheln genießen. Manche wissen es nicht, aber die mediterrane Küche an der kroatischen Adria befindet sich zusammen mit den kulinarischen

Traditionen Griechenlands, Spaniens, Italiens, Portugals, Zyperns und Marokkos auf der repräsentativen Liste des immateriellen Kulturerbes der Menschheit unter dem Namen *Mediterranean Diet*.

In der istrischen Küche dominieren eher gekochte als gebratene Gerichte mit vielen Gewürzen, Fischen und Olivenöl sowie unverzichtbaren Trüffeln, die istrisches Gold und der König der istrischen Gastronomie genannt werden. Die kontinentale Küche ist komplexer und spiegelt österreichische und ungarische Einflüsse wider. Zum Beispiel wird in der slawonischen Küche mehr Fleisch zubereitet, insbesondere Schweinefleisch, das am häufigsten als Schinken oder Kulen getrocknet wird und zur Herstellung von Premium-Würsten verwendet wird. Im goldenen Slawonien können Sie auch Fischeintöpfe und Wildgerichte genießen und die große Auswahl an Kuchen wird Sie begeistern. Die Küche des hügeligen kroatischen Zagorje bietet eine Vielzahl von Milchprodukten und Teiggerichten an. Die bekanntesten Spezialitäten dieser Region sind Truthahn mit *Mlinci* und Topfenstrudel (kroat. *štrukli*), während zum Dessert Walnussstrudel (kroat. *orehnjača*) oder Kürbisstrudel (kroat. *bučnica*) ein Muss sind. Die gebirgige Lika bietet Lamm-, Kohl-, Kartoffel- und Milchspezialitäten an. Dies ist nur ein kleiner Teil der vielfältigen kroatischen Küche! Im Norden des Landes werden Gerichte üblicherweise mit leichteren und weißen Weinen serviert, während im Süden Rotweine mit vollmundigem Geschmack serviert werden.

Dem Weltmarkt bietet Kroatien spezifische autochthone Produkte an, die aufgrund ihrer Qualität und Besonderheiten ein riesiges Exportpotenzial darstellen. Durch Vorschriften der Europäischen Union sind folgende Lebensmittelprodukte besonders geschützt: istrisches und dalmatinisches erstklassiges Olivenöl, Schinken aus Istrien, Dalmatien und Drniš, Pager Käse, Kulen aus Slawonien und Baranja, Lamm aus Lika, Mandarine aus Neretva, *Štrukli* aus Zagorje, Pager Salz, istrisches Rindfleisch, Sauerkraut aus Ogulin und andere Delikatessen. Das bekannteste kroatische Industrieprodukt der Welt und sicherlich der meistverkaufte europäische Lebensmittelzusatzstoff ist Vegeta, der in 60 Ländern der Welt verkauft wird. Zu den weltweit populärsten Marken zählen auch die traditionellen Süßigkeiten *Bajadera*, *Mikado* (die erste Reisschokolade der Welt) und die Liköre *Pelinkovac* und Kirschlikör *Maraschino*.

Das Land der tausend Inseln

Die Inseln in die Adria sind eine der wichtigsten Besonderheiten Kroatiens. Mehr als 1200 kroatische Inseln und Inselchen an der Ostküste der Adria sind nach Griechenland die zahlreichste Inselgruppe im Mittelmeer. Wenn Sie abenteuerlustig sind, können Sie sich, sonnenbeschienen und umgeben von Pinienwäldern und Olivenhainen, klarem Meer und den Düften von Heilkräutern, eine Insel oder ein Inselchen aussuchen und die wahre Ruhe jahrhundertalter Steinhäuser genießen. Wenn Sie alle kroatischen Inseln bereisen möchten, würden Sie mehr als drei Jahre benötigen, um jeden Tag eine andere Insel zu besuchen. Einige waren bereits zur Zeit der alten Illyrer und des antiken Griechenlands bewohnt, andere jahrhundertlang wichtige Seehafen auf dem Weg nach Venedig. Manche dienten als Zufluchtsorte bekannter Kapitäne und Marineflotten, und die meisten waren Fischereizentren und Anbaugelände für Wein und Olivenöl. Heutzutage sind nur noch etwa fünfzig von den Inseln bewohnt. Auf vielen von ihnen ist die Zeit stehen geblieben, so dass Sie das Mittelmeer wirklich so erleben werden, wie es einst war. Aufgrund ihrer Abgeschiedenheit haben die Inseln ihr Natur- und Kulturerbe gut erhalten, aber leider wird ihre Bevölkerung immer älter.

Spuren der alten Illyrer und später der Griechen, die zu den ersten Bewohnern der dalmatinischen Inseln gehörten, sind am besten auf Feld namens Starogradsko polje auf der Insel Hvar, einer geschützten Kulturlandschaft auf der Liste des UNESCO-Weltkulturerbes, zu sehen. Hier befindet sich das am besten erhaltene griechische Kataster, beziehungsweise die am besten erhaltene altgriechische Parzellierung im Mittelmeerraum. Weiterhin ist auch anzumerken, dass es immer mehr Beweise dafür gibt, dass der berühmte griechische Held Odysseus aus Homers *Odyssee* nach dem Trojanischen Krieg die unbekannt kroatischen Inseln durchwanderte, die die Antike erst später entdeckte. So können wir von der Adria als dem Meer des Odysseus sprechen.

Übrigens hat jede kroatische Insel eine einzigartige Geschichte. Auf Mljet, der walddreichsten Insel Kroatiens, soll der Heilige Paulus auf der Fahrt von Kreta nach Rom einen Schiffbruch erlitten haben. Mali Lošinj ist eine Insel voller Leben, auf der sich das einzigartige Museum des Apoxyomenos befindet. Die Bronzestatue eines jungen Athleten, die in der Adria gefunden wurde, ist die am besten erhaltene der insgesamt acht Statuen, die weltweit in den Museen aufbewahrt werden. Eine der besten Schafskäsesorten Europas wird auf der Insel Pag hergestellt. Teile der Insel ähneln der Mondoberfläche, was sie zum beliebten Drehort macht. Der Kornati-Archipel ist mit seinen 147 pittoresken Inseln, Inselchen und Felsen der schönste

Archipel an der Adria und der größte im Mittelmeer. Der irische Schriftsteller und Nobelpreisträger George Bernard Shaw schrieb über diese Insel: "Am letzten Schöpfungstag beschloss Gott, sein Werk zu krönen, und schuf so aus Tränen, Sternen und Atem die Kornaten." Von Spitzen seiner Klippen, die mit 161 Metern über dem Meerspiegel die höchsten an der Adria sind, bietet die Insel Dugi Otok einen spektakulären Panoramablick auf den Naturpark Telašćica und den Nationalpark Kornati. Häufig wird Hvar als eine der schönsten Inseln der Welt bezeichnet und der Strand Zlatni Rat auf Brač, der seine Form je nach Meeresströmung ändert, ist sicherlich der am meisten fotografierte Strand. Seit der Antike wurde in den Steinbrüchen von Brač Stein abgebaut, aus dem berühmte Bauwerke gebaut wurden. Die Insel ist auch für ihre Steinmetzschule bekannt. Am Vrana-See auf der Insel Cres, der felsigsten Insel Kroatiens, befindet sich ein riesiges natürliches Trinkwasserreservoir. Außerdem beheimatet die Insel die letzten Exemplare von Gänsegeiern. Eine der Sehenswürdigkeiten der Insel Vis, die während des Zweiten Weltkriegs ein wichtiger Stützpunkt der Alliierten war, ist die einzigartige Blaue Grotte auf der benachbarten Insel Biševo, wo der zweite Teil des beliebten Films *Mamma Mia* gedreht wurde.

Die Inselgruppe Brijuni hat reiche archäologische Funde, eine einzigartige Flora und Fauna und eine reiche Geschichte, die sie zu einem wahren Paradies auf Erden macht. Daher ist es nicht verwunderlich, dass Brijuni im 19. und frühen 20. Jahrhundert einer der führenden mondänen europäischen Sommererholungsorte war. Der autoritäre jugoslawische Präsident Josip Broz Tito empfing in seiner dortigen Residenz Königinnen, Präsidenten und Hollywood-Stars. Am 19. Juli 1956 wurde an diesem Ort unter Beteiligung des indischen Premierministers Nehru und des ägyptischen Präsidenten Nasser die Bewegung der Blockfreien Staaten gegründet.

Seemänner und Fischer, die die Fischerei im Pazifik modernisierten

Im Jahr 1972 gab die kanadische Nationalbank die erste Serie von 5-Dollarscheinen heraus, auf denen ein Fischereischiff mit der Wintch abgebildet war, besser bekannt als Puratic' Wintch (*Puretic Power Block*). So erhielt die Erfindung eines lebenden Kroaten außergewöhnliche Anerkennung. Mario Puratić (1904 -1993), Fischer und Erfinder, der als Zuwanderer in San Pedro in Kalifornien lebte, modernisierte den Prozess des Herausziehens von Fischernetzen aus dem Meer. Bis dahin mussten die Netze von Hand herausgezogen werden, was äußerst mühsame Arbeit war. Aus diesem Grund wird diese Erfindung im Fischereiwesen mit der

Erfindung des elektrischen Stroms gleichgesetzt. Im Jahr 1975 wurde Puratic zum Erfinder des Jahres in den USA ernannt, und seine Erfindung setzte sich weltweit als Norm durch. Dank *Power Block* konnte die kalifornische Thunfischfangflotte ihre wirtschaftliche Krise überwinden, in die sie aufgrund hoher Arbeitskosten und veralteter Fangmethoden geraten war.

Puratić war jedoch nur einer von vielen berühmten kroatischen Fischern, deren Beitrag zur Weltfischerei unermesslich ist, ebenso wie der der Seefahrer, die die Meere der Welt befuhren. Als die Kroaten an die Adria kamen, lernten sie fischen und gaben ihre Fertigkeiten von Generation zu Generation weiter. Die maritime Tradition in Kroatien hat eine lange Geschichte, was am besten dadurch belegt wird, dass jede kroatische Insel ihre eigene spezifische Tradition des Bootsbaus hatte. Die traditionelle Falkuscha aus Komiža gilt als eine der schönsten der Welt. Einst beherrschten die Handelsflotten Dubrovniks die Meere und Ozeane der Welt. Die imposanten Sommerhäuser der Kapitäne von Dubrovnik im Süden Dalmatiens zeugen am besten von ihrem Erfolg und ihrer reichen Tradition. Selbst am Ende des letzten Jahrhunderts gehörte die kroatische Handelsflotte zu den führenden in dieser Weltregion. Kroatische Seeleute sind noch heute auf dem Weltmarkt gefragt und geschätzt. Obwohl der Schiffbau deutlich zurückgegangen ist, werden in Kroatien immer noch einige der luxuriösesten und anspruchsvollsten Boote hergestellt.

Neben der Fischerei und der Seefahrt sind auf den kroatischen Inseln, dank des Wein- und Olivenanbaus, Generationen aufgewachsen. Von der Beharrlichkeit der Inselbewohner, die die Weltmeere nicht befahren konnten, zeugen Tonnen von ausgegrabenerm Stein und kilometerlange Trockenmauern. Wie Spitzen oder eine Art Netz bedecken sie die adriatischen Inseln und schützen ein Stückchen Ackerland. Seit Jahrhunderten werden Wein, Öl und Fisch aus diesen Regionen an den europäischen Kaiserhöfen serviert, ebenso wie Meersalz aus Ston, Nin und der Insel Pag. Noch heute gelten sie als Köstlichkeiten der europäischen Gastronomie. Die Japaner, Hauptimporteure von Thunfisch, behaupten, dass der beste Thunfisch der Welt gerade in der Adria gezüchtet wird.

Das Land der roten und weißen Quadrate

Heute sind die kroatischen rot-weißen Quadrate weltweit bekannt und wurden von kroatischen Sportlern und Fans berühmt gemacht. Übrigens wurde das kroatische Fußballtrikot von leitenden Weltmedien und ihren Lesern wiederholt zum schönsten der Welt erklärt. Das

einzigartige und auffällige rot-weiße kroatische "Schachbrett" wurde weltweit populär, als Kroatien 1998 die Bronzemedaille bei der Fußballweltmeisterschaft in Frankreich gewann. Seine weltweite Popularität wurde zwanzig Jahre später erneut bestätigt, als die Kroaten 2018 in Russland Silber holten. In Kroatien begegnet man den beliebten Quadraten auf Schritt und Tritt und nicht nur, wenn es um Sport geht, denn sie sind ein Bestandteil der kroatischen visuellen Identität. Sie sind Teil des historischen kroatischen Wappens, das erstmals offiziell auf dem Siegel einer Urkunde aus dem Jahr 1527 verwendet wurde, die das kroatische Parlament zur Wahl des kroatischen Königs Ferdinand von Habsburg verwendete. Zwar gab es damals ein Schachbrett mit sogar 64 Feldern, heute sind es 25.

Das Schachbrettmotiv taucht schon im frühen Mittelalter bei den Kroaten als dekoratives Motiv auf zahlreichen Steindenkmälern auf. Im 14. Jahrhundert wurde es auch auf dem Glockenturm der Kirche der Heiligen Lucija in Jurandvor auf der Insel Krk eingemeißelt. Die ältesten Gemälde (Fresken) des offiziellen Wappens des Königreichs Kroatien befinden sich in Österreich und stammen aus der Zeit zwischen 1490 und 1495, also aus der Zeit der Entdeckung Amerikas durch Kolumbus und etwa vierzig Jahre, bevor die Kroaten den österreichischen Herrscher zu ihrem König wählten. Viele Historiker haben versucht, die Frage zu beantworten, warum Kroaten Quadrate und das Schachbrett mögen. Einer Legende zufolge soll der kroatische König Držislav, der im 10. Jahrhundert regierte, von den Venezianern gefangen genommen worden sein. Da der venezianische Dogen Petar II. Orseolo auch ein Schachliebhaber war, spielten sie eine Schachpartie. Der kroatische König gewann alle drei Partien und sicherte sich damit seine Freiheit zurück. Als er in sein Königreich an der dalmatinischen Küste zurückkehrte, fügte er seinem Wappen ein Schachbrett hinzu. Nach einigen anderen Interpretationen stellt das kroatische Wappen eine Schildmauer, eine Mauer, eine Stadtmauer oder eine Festung dar und ist ein Symbol der Verteidigung und Stärke.

Wenn wir dazu noch die Argumente der Linguisten hinzufügen, laut denen der Name „Kroate“ iranischen Ursprungs ist, wobei das Wort *Xúgvatú* (harw-at) ursprünglich "der, der beschützt", d.h. "Beschützer" bedeutete, könnten wir zu dem Schluss kommen, dass die Überlappung des Namens und des visuellen Symbols selbstverständlich ist.

Die kroatische Trikolore wurde erstmals offiziell in revolutionärem Jahr 1848 von bekanntem Ban Josip Jelačić während seiner Inauguration verwendet. Sein Denkmal befindet sich auf dem zentralen Platz von Zagreb. Obwohl sich die kroatischen Wappen und Flaggen im Laufe der Geschichte geändert haben, hat das Schachbrettmuster alle historischen Epochen überlebt,

einschließlich der Zeit des sozialistischen Jugoslawiens. Seit 1991 hat das historische kroatische Wappen eine Krone, in der Schilde mit historischen kroatischen Wappen platziert sind - das Wappen von Zentralkroatien, das auch das älteste bekannte Wappen Kroatiens ist, und die Wappen der Republik Dubrovnik, Dalmatiens, Istriens und Slawoniens.

Land der Krieger - die ältesten europäischen Stereotype über Kroaten

Eines der ältesten Klischees über Kroaten, das über die Kroaten in Europa bekannt ist, ist das Klischee über die kroatische Kriegslust und den kroatischen Mut. Im 17. Jahrhundert sollen deutsche und schwedische Mütter ihren verspielten Kindern so gedroht haben: "Wenn du nicht brav bist, kommt ein Kroate und nimmt dich mit!" Wir wissen, dass damals in Europa drei Jahrzehnte lang ein blutiger Krieg zwischen Katholiken und Protestanten tobte. Am Dreißigjährigen Krieg (1618-1648), der eindeutig eher politische als religiöse Ziele verfolgte, nahm auch die leichte Kavallerie aus Kroatien auf der Seite der Habsburgermonarchie teil. Sie erwiesen ihre Fähigkeit der Kriegsführung in einer Reihe von Schlachten und versetzten ihre Feinde in Angst und Schrecken. Die Kroaten, die aus fernen und unbekanntem Gebieten kamen, wirkten im Gegensatz zu anderen europäischen Armeen viel mystischer, was zum Thema vieler Legenden wurde. Sie brachten eine bis dahin unbekannte Kriegsführung mit nach Europa, die sie in langen Kämpfen mit den Türken gelernt hatten. Sie waren geübt in Hinterhalten, Überfällen, Durchbrüchen und schnellen Rückzügen.

Ihre militärische Taktik, Tapferkeit, Kriegstricks und ihre List wurden weit und breit bekannt. Sie nahmen an einer Reihe wichtiger Schlachten teil, vom Rheintal über Prag, Leipzig, Dresden und Rocroy bis zum Einmarsch in die Nähe von Paris. Selbst berühmte Armeen und Herrscher fürchteten sie. Viele Schweden sind immer noch davon überzeugt, dass in der Schlacht von Lützen 1632 die Kroaten ihren beliebten König und den ersten modernen Heerführer der europäischen Geschichte, Gustav Adolf II, ins Verderben stürzten. Er behauptete, die Kroaten seien eine einzigartige Armee. Der Name „Kroate“ wurde zum Synonym für leichte Kavallerie. So wurde die gesamte kaiserliche Kavallerie Kroaten genannt, obwohl später außer Kroaten auch Ungarn, Polen, Kosaken usw. ihre Mitglieder waren. Zusätzliche Popularität erfuhren kroatische Soldaten im Jahr 1667, als der französische König Ludwig XIV. ein elitäres Kavallerieregiment namens *The Royal Cravates* aufstellen ließ. Über die Tapferkeit und Effizienz der Kroaten auf dem Schlachtfeld sprach man seit Jahrhunderten vor und nach diesem Ereignis.

Fast 460 Jahre sind vergangen seit der bekannten Schlacht von Siget im Jahr 1566, als der Kroat Nikola IV. Zrinski mit 2.500 Verteidigern das Eindringen von 90.000 mächtigen Osmanen auf ihrem Weg ins Herz Europas stoppte. Nach einer heldenhaften Verteidigung, bei der er einen ganzen Monat lang der starken türkischen Armee Widerstand leistete, gab er, im Versuch eines Durchbruchs, für die europäischen Werte und Freiheiten sein Leben. Während der Belagerung starb auch der große türkische Sultan Süleyman der Prächtige, so dass es ihr Pyrrhussieg und der letzte große Durchbruch in Richtung Wien war. Die Geschichte über den mutigen ehemaligen kroatischen Ban, der auf die Ehre des Bans verzichtete, um in den Kampf zur Verteidigung Europas zu ziehen, verbreitete sich auf dem Kontinent sehr schnell. Die größten europäischen Herrscher bewunderten diesen großen Heerführer, den heute sowohl Kroaten als auch Ungarn für ihren Nationalhelden halten (auf Ungarisch wird er *Zrínyi Miklós* genannt). Der berühmte französische Kardinal Richelieu soll später geschrieben haben: *"Es bedurfte eines Wunders, damit das Habsburgerreich überlebte. Und dieses Wunder geschah in Siget!"* Zahlreiche Kunstwerke wurden in ganz Europa zu seinen Ehren erschaffen, darunter die beliebteste kroatische Oper "Nikola Šubić Zrinjski" von Ivan von Zajc.

Napoleon sagte über die Kroaten, er habe nie "tapferere" und bessere Soldaten gehabt. "Wenn ich nur hunderttausend Kroaten hätte, würde ich die ganze Welt erobern!", behauptete er. Marko von Slivarić, Baron von Heldenburg, war der einzige kroatische General in Napoleons *Grande Armée* und der Kommandeur des 1. kroatischen provisorischen Infanterieregiments, das Bonaparte besonders schätzte. Er zeichnete sich im Feldzug gegen Russland 1812, in den Schlachten bei Ostrowny und bei Moskau sowie im Feldzug gegen Sachsen 1813 aus. Der Kroat Svetozar Borojević, einer der größten militärischen Heerführer und Verteidigungsstrategie des Ersten Weltkriegs, stieg zum österreichisch-ungarischen Feldmarschall auf, obwohl er nicht deutscher Herkunft war, was bis dahin unvorstellbar war. Basierend auf dieser berühmten Kriegertradition wurden die Kroaten dank ihrer Verteidigung gegen Aggressionen und des Sieges im Krieg für die Unabhängigkeit Kroatiens die erste siegreiche europäische Armee der Neuzeit. Gerade in diesem Unabhängigkeitskrieg (1991) wurde der Mut der Kroaten bestätigt und eine ziemlich effektive kroatische Armee gegründet, die sich heute in vielen Friedensmissionen auf der ganzen Welt für Frieden einsetzt.

Das Heimatland der Krawatte

Das wohl bekannteste kroatische Souvenir und eine Art Wahrzeichen ist die Krawatte, deren Geschichte weit in die Vergangenheit zurückreicht. In der ursprünglichen Form eines Halstuches trugen die Kroaten jahrhundertlang in verschiedenen europäischen Armeen und auf vielen europäischen Schlachtfeldern eine Krawatte. Nachdem der französische König Ludwig XIII. während des Dreißigjährigen Krieges die Kroaten angeworben hatte, war dieses einzigartige Detail auch am französischen Königshof zu sehen. Die Popularisierung der Krawatte ist dem französischen König Ludwig XIV., auch als Sonnenkönig bekannt, zu verdanken. Am 20. Mai 1667 fasste er den Beschluss, ein elitäres Kavallerieregiment namens „Kroatische Reiterei“ (frz. *Régiment de cavalerie Royal-Cravates*) zu gründen, dessen Motto *"Nec pluribus impar"* („Nicht vielen nachstehend“) auch das Motto des Königs war. Danach trat er zum ersten Mal in der Öffentlichkeit mit einem neuen Modedetail auf, einem Halstuch kroatischen Stils das als Vorläufer der heutigen Krawatte gilt. Er ernannte sogar einen speziellen Kammerdiener, der für die Auswahl und das Binden der Krawatte zuständig war (frz. *le cravatier du Roi*). Die Krawatte wurde bald von den modebewussten Parisern und später von ganz Europa und Amerika angenommen. So eroberte die Krawatte die Welt und wurde zum Symbol für elegante Herrenbekleidung, nicht nur als Modetrend, sondern auch als Statusmerkmal.

Die Krawatte zählt zweifellos zu den schönsten Wahrzeichen Europas, da zahlreiche Nationen an ihrer Etablierung im täglichen Leben teilgenommen haben: *„Nachdem die Kroaten der Welt dieses dekorative Kleidungsstück vorgestellt hatten, übernahmen die Franzosen das Marketing und die Werbung, während die Spanier und Niederländer einen Großteil der Pionierarbeit leisteten. Den Engländern gelang es, der Krawatte einen Kultstatus zu geben. Die Amerikaner entwickelten die Krawatte im technischen Sinne weiter, und die Italiener verliehen der Krawatte eine neue Qualität und erhoben sie zu einem ‚Kunstwerk‘.... Ende des 20. Jahrhunderts trug auch Deutschland auf interessante Weise zur Kultur der Krawatte bei: Im europäischen Finanzzentrum in Frankfurt wurde zu Ehren der Krawatte eine mehrere Meter hohe Bronzeskulptur errichtet...“* schreibt Stefan Bencak in dem in Österreich erschienenen Buch *"Illustrierte Geschichte der Krawatte und ihrer Vorläufer"*.

Daher besteht kein Zweifel daran, dass die kreativen Kroaten des 17. Jahrhunderts Europa und der Welt möglicherweise unbeabsichtigt ein modisches Detail verliehen hatten, das Hunderte Millionen Menschen täglich um den Hals tragen, um den Eindruck von Eleganz,

Geschäftlichkeit und Höflichkeit zu vermitteln.

Einige mögen sagen, dass die Kroaten einem guten Teil der Welt an die Kehle springen, aber diejenigen mit guten Absichten werden die Krawatte als ein kleines Stück Kroatien sehen, das ihnen am Herzen liegt. Wenn Sie einem Fremden mit Krawatte ihre Geschichte erzählen, können Sie sicher sein, dass er Kroatien nie wieder vergessen wird. Die Einzigartigkeit der Krawatte liegt auch darin, dass sie zu einem unverzichtbaren Bestandteil der Herrenbekleidung geworden ist, weil sie das einzige Kleidungsstück ist, das den Übergang von Freizeitkleidung zu einem formellen oder festlichen Kleidungsstil ermöglicht. Aber man muss auch gestehen, dass es sich um ein europäisches *Joint Venture* handelt, ein Projekt, das weltweite Aufmerksamkeit erregt hat. In gewisser Weise ist die Krawatte auch zu einem Symbol der Europäischen Union geworden, und zwar so sehr, dass bei der Übergabe des EU-Vorsitzes Krawatten mit dem Muster des Vorsitzstaates vergeben werden. Einige von ihnen werden vom Zagreber Modehaus *Croata* hergestellt.

In Erinnerung an das berühmte Pariser Regiment namens *Royal Cravates* und die ersten Krawatten, wurde in Zagreb eine gleichnamige Ehrengarde gegründet. Auf den Straßen der Hauptstadt schreiten sie an Wochenenden in Uniformen kroatischer Soldaten aus dem Dreißigjährigen Krieg. Außerdem kann man am Hauptplatz von Zagreb eine beeindruckende Wachablösung der Soldaten erleben.

Erben der Republik Dubrovnik

Dubrovnik, im südlichsten Teil des Landes, an der Küste der Adria gelegen, ist sicherlich eines der populärsten Reiseziele in diesem Europateil. Mit seinen faszinierenden Geschichten und historischen Denkmälern zieht dieses Freilichtmuseum Millionen von Besuchern an. Jahrhundertlang war die Republik eine mächtige Handels- und Seemacht und ein Rivale Venedigs an der Adria. Während dieser Zeit gelang es der Republik geschickt, ihre Freiheit und Unabhängigkeit (1358-1808) trotz des Gegenwindes der geopolitischen Interessen der Großmächte beizubehalten.

Dank ihrer Neutralitätspolitik und während andere Länder in Europa Kriege führten und von politischer Bühne verschwanden, entwickelte sich die Republik Dubrovnik wie keine andere. Es wurde reicher, entwickelte sich in Wirtschaft, Kultur und Wissenschaft weiter und bildete große Männer des Weltgeistes aus. Die Republik entwickelte eine geschickte Diplomatie und

ein einflussreiches Spionagenetzwerk, das viele größere Länder an der Nase herumführte und dessen Leistungen uns bis heute unerreichbar sind. Dubrovnik verfügte über die kleinste Kriegsflotte, aber die größte Handelsflotte im Mittelmeer, die die drittstärkste der Welt war und eine der wenigen, die sowohl mit dem Osten als auch mit dem Westen handelte. Dank ihres geschickten Geschäftssinns und Handelssinns schuf die Republik Wohlstand, den sie auf schlaue Weise vor ungebetenen Gästen verheimlichte. Dubrovnik verfügte über einen einzigartigen Herrschaftsstil. Als Grundlage ihrer Rechtsordnung wurde das Statut bereits 1270 unterschrieben, das auf Unabhängigkeit und Tradition basierte. Die Republik beseitigte Korruption und Vetternwirtschaft und ein politisches System wurde geschaffen, das Gerechtigkeit in der Gesellschaft gewährleistete.

Monumentale Steinmauern wurden errichtet (früher musste jeder, der in die Stadt kam, einen Stein entsprechender Größe mitbringen), die heute eine der berühmtesten europäischen Kulturattraktionen darstellen. Bereits im Mittelalter verfügte Dubrovnik über ein Abwassersystem (1296), führte die erste Quarantäne für Besucher der Stadt (1377) ein und schuf im Jahr 1416, sogar 400 Jahre vor England, die Sklaverei und den Sklaventransport ab. Die Republik gehörte zu den ersten, die die Unabhängigkeit der Vereinigten Staaten von Amerika anerkannt hatte (1783). Das erste europäische Handbuch für Handel und Buchführung wurde 1458 von Benedikt Kotruljević veröffentlicht. Das Seeversicherungsgesetz von Dubrovnik (1568) ist das älteste der Welt.

Im Jahr 1432 wurde in Dubrovnik das erste Waisenhaus in Europa eröffnet. Die Apotheke der Kleinen Brüder (kro. *Mala braća*) ist die drittälteste in Europa (1317) und ist bis heute kontinuierlich in Betrieb. Im Jahr 1590 wurden die einzigartigen in den Felsen gemeißelten Silos (kro. *Rupe*) errichtet, in denen genug Getreidevorräte für ein ganzes Jahr gelagert wurden. Jahrhundertlang war die Lebensqualität der Einwohner von Dubrovnik in Europa einzigartig. Die Trinkwasserversorgung wurde beispielsweise bereits 1438 durch ein fast 12 Kilometer langes und einzigartiges Wasserversorgungssystem ermöglicht. Das neugebaute Wasserversorgungssystem, benannt nach seinem neapolitanischen Erbauer Onofrio, endete mit spektakulären Springbrunnen im Stadtzentrum. Noch heutzutage ist es bewundernswert, dass der Höhenunterschied des gesamten Steinweges der Wasserversorgung nur 20 Meter beträgt. In vielerlei Hinsicht waren die Bewohner Dubrovniks anderen voraus.

Dubrovnik, "Perle der Adria", wie die Stadt oft genannt wird, steht seit Jahrhunderten unter dem himmlischen Schutz des Heiligen Blasius. Seit 972 gedenken die Einwohner am 3. Februar

ihres Heiligen und ihres Schutzpatrons in einer Prozession, während der seine Reliquien durch die Straßen der Stadt getragen werden. Das Fest des Heiligen Blasius ist seit 2009 von der UNESCO als immaterielles Weltkulturerbe geschützt. Im Jahr 2003 besuchte Papst Johannes Paul II Kroatien zum 3. Mal und wählte Dubrovnik als Ziel seiner 100. Jubiläumsreise aus. Seit den Dreharbeiten für die populäre Serie *Game of Thrones* und dem Film *Stars Wars: Die Letzen Jedi* ist Dubrovnik zu einem beliebten Reiseziel für Filmliebhaber geworden.

Brücke zwischen Zivilisationen und Religionen: Die Kroaten brachten die Bibel und den Koran nach Europa

Schon im 12. Jahrhundert brachte der kroatische Philosoph und Wissenschaftler Herman Dalmatin den Europäern die arabische Zivilisation näher. Um diese bis dahin unbekannt Kultur kennenzulernen, lernte er die arabische Sprache. Die arabische Kultur jener Zeit wurde als Brücke angesehen, über die das vor allem philosophische und wissenschaftliche Erbe der alten Griechen in den Westen gelangte. Seine Übersetzungen aus dem Arabischen ins Lateinische leisteten einen wichtigen Beitrag zur Einführung des Westens in die Philosophie des Aristoteles, die grundlegenden Werke der griechischen Mathematik und Geometrie (Euklids *Elemente*) und der griechischen Kartografie (Ptolemäus' *Planisphäre*). Mit seinen Übersetzungen der Hauptwerke von Abu Mashar und Al-Khwarizmi, von dessen Namen sich das Wort „Algorithmus“ ableitet, führte er die Europäer in die Errungenschaften der damals hoch entwickelten arabischen Mathematik, Astronomie und Astrologie ein. Er erforschte auch den Islam und hinterließ Europa viele seiner Werke, darunter das heilige Buch des Islams, *den Koran*, der da einen besonderen Platz einnimmt. Auf Veranlassung des Abtes von Cluny übersetzte er mit Robert von Ketton den Koran ins Lateinische und ermöglichte so dem christlichen Europa ein besseres Verständnis des Islams.

Darüber hinaus spielte sein philosophisches Hauptwerk *De essentiis* im Kontext des mittelalterlichen Konflikts zwischen den beiden großen philosophischen Systemen, Aristotelismus und Platonismus, eine wichtige Rolle. In diesem Werk gelang es ihm, den Platonismus, auf dem das westeuropäische Weltbild damals beruhte, mit in Europa gerade entdecktem Aristotelismus, zu versöhnen. Zu diesem Zeitpunkt war der Aristotelismus in Europa größtenteils durch seine Übersetzungen aus dem Arabischen erst entdeckt worden.

Die Kroaten schätzen als Teil ihres Kulturerbes noch einen großen Europäer und halten ihn für eine wichtige kroatische Leitfigur, obwohl er Jahrhunderte vor der Ankunft der Kroaten an die

Adria geboren wurde. Er hat als erster die Bibel ins Lateinische übersetzt. Es geht um den Heiligen Hieronymus den Dalmatiner, einen der größten Heiligen der katholischen Kirche und Kirchenlehrer, dessen 1600. Todestag im Jahr 2020 gefeiert wurde. Der heilige Hieronymus ist eine der wichtigsten Figuren in der Geschichte des Christentums, der christlichen Kultur und Zivilisation. Seine Vulgata-Bibel galt als die Grundlage der europäischen Kultur, weil sie den Gebrauch des Lateinischen als Sprache der kulturellen und spirituellen Integration des europäischen Kontinents ermöglichte. Der heilige Hieronymus übersetzte die Vulgata-Bibel 34 Jahre lang und es ist daher keine Überraschung, dass er zum Schutzpatron der Übersetzer gewählt wurde. Mehrere Porträts des Heiligen Hieronymus zeugen von seiner Bedeutung. Zahlreiche Maler der Renaissance und des Barocks, darunter Rubens, Van Dyke, Dürer, El Greco, aber auch zeitgenössische Künstler wie der kroatische Bildhauer Ivan Mestrovic haben ihn porträtiert. Erwähnenswert ist auch, dass der Gründer von San Marino, Saint Marin, im dritten Jahrhundert auf der kroatischen Insel Rab geboren wurde.

Kroatien ist hunderte lang ein Bindeglied zwischen verschiedenen Zivilisationen und Religionen. Beispielsweise ist die Synagoge von Dubrovnik die älteste sephardische Synagoge der Welt, in der noch immer Gottesdienste abgehalten werden. Sie ist auch, nach der in Prag, die zweitälteste Synagoge Europas. Sie wurde von Juden erbaut, die zu Beginn des 15. Jahrhunderts aus Spanien nach Dubrovnik kamen.

Obwohl das Land überwiegend katholisch ist, war es bereits 1916 eines der ersten europäischen Länder, das den Islam als gleichberechtigte Religion anerkannte. In Europa gilt das kroatische Modell zur Integration von Muslimen und zur Sicherung ihrer Religions- und Minderheitenrechte als vorbildliches und erfolgreichstes Beispiel. Daher schlägt die islamische Gemeinschaft in Kroatien dieses Modell als Lösung der Probleme der muslimischen Minderheiten in der christlichen Welt, aber auch der christlichen Minderheiten in der islamischen Welt vor. Verschiedenen Auswertungen nach gehören die Kroaten in Bezug auf Offenheit gegenüber anderen Kulturen und Religionen zu den offensten und tolerantesten Gesellschaften Europas. Schließlich gilt das kroatische Modell des Schutzes und der Förderung der Rechte nationaler Minderheiten als das fortschrittlichste und liberalste in Europa.

Kroaten und ihre Erfindungen, die die Welt veränderten

Obwohl nur ein Tausendstel der Weltbevölkerung kroatische Wurzeln hat, ist, verdankt man den Kroaten einige der weltweit bedeutendsten Beiträge zur Weltwissenschaft und -kultur. Ohne diese Beiträge hätte die Welt erst viel später von der Bibel, griechischen Mathematik und arabischen Astronomie erfahren. Die Herren würden heutzutage keine eleganten Krawatten tragen, es wäre viel schwieriger, die Epizentren von Erdbeben zu lokalisieren. Die Polizei fände es schwerer, Kriminelle aufzuspüren, die Elektrifizierung von Städten sowie die Ausbeutung von Ölfeldern wären wahrscheinlich nicht so einfach. Den kroatischen Beitrag zur globalen Kultur und Wissenschaft könnte man durchaus als "einzigartig" bezeichnen. Mode gäbe es zwar auch ohne Kroaten, jedoch nicht die Krawatte als Maßstab der Eleganz. Wie bereits in einem der vorhergehenden Kapitel beschrieben, etabliert als Modedetail für Männer und in jüngster Zeit für Frauen, entwickelte sich die Krawatte, wie man sie heute kennt, aus einem modischen Halstuch, das die kroatische Reiterei im Dreißigjährigen Krieg (1618 - 1648) im Dienste der französischen Könige als Teil ihrer Uniform trug.

Nachdem dieses elegante Kleidungsstück den Hof von Ludwig XIV. erobert hatte, verbreitete sich die Krawatte schnell in der gesamten westlichen Welt. Es sollte *à la croate* getragen werden, was noch heute auf einen Zusammenhang zwischen der Wurzel des neufranzösischen Wortes *cravate* und der französischen Version des Wortes „Kroate“ hinweist. Kroatien ist ebenso stolz darauf, der Geburtsort einiger wichtiger Erfindungen und Entdeckungen im Bereich der Wissenschaft und Technologie zu sein. Unter ihnen sticht Faust Vrančić (1551–1617) hervor, der Erfinder der Hängebrücke und des Fallschirms, der bereits 1617 den ersten erfolgreichen Sprung ausführte. Dieser Universalgelehrte, Lexikograph, Erfinder und Bischof war der Vater der Aerodynamik und ein Pionier des Extremsports. Sein 1615 in Venedig veröffentlichtes Werk *Machinae novae* beschreibt 57 technische Erfindungen, Projekte und Konstruktionen. Einige seiner außergewöhnlichen Erfindungen werden noch heute weltweit genutzt.

Obwohl die Krawatte kein alltägliches Kleidungsstück für Fischer ist, hat sich die bereits erwähnte kroatische Innovation im Fischereisektor– die Winsch, die das Herausziehen des Fischernetzes aus dem Meer erleichtert, genauso souverän verbreitet wie die Krawatte, denn man begegnet der Winsch auf allen Meeren der Welt. Anthony Lucas Lučić (1855-1921), Marineoffizier und Mineraloge, war der Initiator der umfassenden Ölförderung im amerikanischen Texas. Im Jahr 1901 war er der erste, der eine rotierende Schlagbohrmaschine

mit Bohrspülung einsetzte. Die meisten modernen Erfindungen sind nicht mehr darauf angewiesen, von menschlicher Kraft angetrieben zu werden, viele von diesen sind elektrisch. Dies ist vor allem dem Erfinder Nikola Tesla (1856-1943) zu verdanken, der vor mehr als hundert Jahren das erste vollständige System zur Erzeugung, Übertragung und Anwendung von Wechselstrom erfand. Seine Erfindung ermöglichte schnelle Elektrifizierung von Städten auf der ganzen Welt. Alle unsere Haushaltsgeräte werden immer noch von seinem Elektromotor angetrieben. In einer Zeit, in der die Polizei immer ausgefeiltere Techniken zum Aufspüren von Verbrechern einsetzt, ist es nennenswert, dass dank des Kriminologen Ivan Vučetić (1858-1925), des Begründers der Daktyloskopie und Erfinders des Fingerabdruck-Klassifizierungssystems, im Jahr 1892 der erste Kriminalfall in der Geschichte mithilfe der Fingerabdruckerkenntnis gelöst wurde.

Jedem Brillenträger sollte bekannt sein, dass der Mathematiker Marin Getaldić Ghetaldus (1568-1626), bekannt für die Anwendung der Algebra in der Geometrie, auch ein Pionier der Entwicklung konischer Linsen war. Seiner Parabolspiegelkonstruktion verdankt man auch heutzutage die Kommunikation in Satelliten und in Raumfahrzeugen. Seine Erfindung wird häufig in Geräten wie Teleskopen und Mikroskopen eingesetzt. Nur wenige von uns, die täglich einen Kugelschreiber benutzen, wissen, dass diese historische Erfindung das Werk von Slavoljub Eduard Penkala ist. Es könnte falsch angenommen werden, dass der Name Penkala vom englischen Wort *pen*, d.h. Feder, abgeleitet wird. Penkala, nach dem der Druckbleistift benannt ist, patentierte auch den Füllfederhalter. Josip Belušić (1847-1905) erfand ein Gerät zur Messung der Geschwindigkeit, den Velocimeter, der als Vorläufer der heutigen Geschwindigkeitsmesser, des Tachometers und Taxameters gilt. Im Jahr 1889 wurde der Velocimeter auf der Weltausstellung in Paris erstmals vorgestellt. Franjo Hanaman (1878-1941) erfand die erste für die Massenproduktion geeignete Glühbirne (mit Wolframfaden), die Häuser, Straßen und Städte beleuchtete und die dritte Schicht in Fabriken ermöglichte. David Schwartz (1852-1897) wurde mit der Erfindung des Luftschiffs zum Pionier der Luftfahrt.

Herman Potočnik Noordung, geboren 1892 in Pula, ist der Erfinder der geostationären Satelliten und der erste Raumfahrtarchitekt. Seine ausführlichen Studien über Treibstoff, Triebwerke, Raketensteuerung und deren Konstruktion, Fluggeschwindigkeit, Astronautenverhalten, Essen und Trinken sowie Bekleidung im Weltraum, Nutzung der Sonnenenergie und Überwindung der Schwerkraft beeinflussten die Entwicklung der Raumfahrt. Der Roman *2001 - Odysee im Weltraum* des berühmten Schriftstellers Arthur Clarke basiert ausschließlich auf Potočniks Theorie der Raumfahrt. Das von den Filmautoren

Clarke und Kubrick verwendete Raumschiff wurde seinen Entwürfen entnommen und von der Arena in Pula inspiriert, in der Potočnik als Kind spielte.

Ruder Bošković (1711-1787), Jesuit, Mathematiker, Astronom, Philosoph, Diplomat und Dichter war ein Vorläufer Einsteins, denn er zeichnete sich mit der Theorie der Atomistik als einer der angesehensten Physiker seiner Zeit aus. Ein Krater auf dem Mond trägt seinen Namen und dank seiner Berechnung konnte Michelangelos Kuppel des Petersdoms in Rom stabilisiert und gerettet werden. Ein anderer Kroat, Geophysiker Andrija Mohorovičić (1857-1936), hat auch seinen Krater auf dem Mond. Er hat die Diskontinuität zwischen der Erdkruste und dem Erdmantel entdeckt, die als Mohorovičić-Diskontinuität oder Moho bekannt ist. Dank dieser Entdeckung kann man heute das Epizentrum jedes Erdbebens genau bestimmen. Unter den bedeutendsten Kroaten darf man den großen Weltreisenden und Forscher Marko Polo nicht außer Acht lassen. Der Überlieferung nach wurde er 1254 auf der kroatischen Insel Korčula geboren. Er brachte den Europäern die chinesische Kultur näher und hat dadurch Europa dauerhaft mit Asien verbunden.

Erbauer und Hüter des tausendjährigen Erbes

Kroatien hat ein reiches kulturelles und künstlerisches Erbe. Obwohl diese Tatsache in der ganzen Welt unzureichend bekannt ist, zählen die zahlreichen kroatischen Denkmäler sicherlich zu den bedeutendsten Errungenschaften der europäischen Kultur und Kunst. Die kroatische Kultur ist ein integraler Bestandteil der westeuropäischen Kultur, aber auch der bedeutendste Zweig der westeuropäischen Kultur im Südosten. Sie folgte europäischen Trends und verlieh ihnen eine persönliche Note. Jedoch ließ sich die kroatische Kultur gleichzeitig von damaligen in Europa unbekanntem Einflüssen inspirieren, was die kroatische Kunst und Architektur einzigartig machten. Als ein relativ kleines Land ist Kroatien sehr reich an Kulturdenkmälern aus allen historischen Epochen. Es lässt sich kaum ein Land finden, dass in allen Epochen und Stilrichtungen so wichtige künstlerische Beiträge geleistet hat.

Die neuesten archäologischen Befunde aus dem Jahr 6300 v. Chr. deuten darauf hin, dass Vinkovci in Slawonien die älteste Stadt Europas ist. In diesem Gebiet wurden Spuren einer kontinuierlichen Stadtplanung gefunden, die mehr als 8200 Jahre zurückreichen. Das antike Erbe auf kroatischem Boden ist jedoch von besonderem Wert. Es genügt, Pula zu besichtigen, wo sich das sechstgrößte und am besten erhaltene römische Amphitheater der Welt befindet, oder Split, in dessen Herzen der im 4. Jahrhundert erbaute monumentale Diokletianspalast

liegt. Die Euphrasius-Basilika in Poreč und ihre berühmten Mosaiken stammen aus der frühbyzantinischen Zeit und wurden aufgrund ihrer Einzigartigkeit und Schönheit in die Liste des UNESCO-Weltkulturerbes aufgenommen. Zadar hat viele vorromanische Denkmäler, einschließlich der Kirche des Heiligen Donatus, die sicherlich eine der größten Kirchen aus dem 9. Jahrhundert ist. Heutzutage zieht die Stadt die Aufmerksamkeit der Touristen mit modernen Installationen, wie der Meeresorgel und dem Sonnengruß. Das benachbarte Nin ist stolz auf die kleinste Kathedrale der Welt - die Kirche des Heiligen Kreuzes aus dem 9. Jahrhundert, das bekannteste erhaltene Denkmal der altkroatischen Sakralarchitektur.

Die schönsten romanischen Bauwerke findet man in Trogir (Kathedrale mit dem berühmten Radovan-Portal aus dem Jahr 1240) sowie auf der Insel Rab und Krk, während gotische Bauwerke in Pazin, Zagreb und Ston zu sehen sind. Die gotische Kathedrale in Zagreb wurde im 13. Jahrhundert als östlichste katholische Kathedrale Europas erbaut. Eines der größten Bauprojekte des 14. Jahrhunderts sind die Stadtmauern von Ston auf der Halbinsel Pelješac, deren ursprüngliche Länge 7000 Meter beträgt. Die kroatischen Renaissancestädte zählen zu den schönsten europäischen Städten dieser Zeit und Dubrovnik, Korčula, Hvar, Šibenik, Osor und Pag sind zweifellos ohne Konkurrenz. Die Kathedrale von Šibenik stammt aus dem 15. Jahrhundert und wurde von dem großen kroatischen Baumeister Juraj Dalmatinac gebaut. Ganz aus Stein, mit Steinplatten und ohne die Verwendung von Holz gebaut, steht sie ebenfalls unter dem Schutz der UNESCO und ist einzigartig in Europa. Aus der Renaissancezeit sind im Norden Kroatiens einzigartige Festungen und Schlösser erhalten geblieben, die der Adel zum Schutz vor osmanischen Überfällen errichtete. Die berühmtesten sind die Schlösser Veliki Tabor und die Stadt Karlovac, gebaut in Form eines sechszackigen Sterns (1579).

Slawonien und das kroatische Zagorje sind die Regionen mit den am meisten erhaltenen romanischen Burgen. In Varaždin, Bjelovar und Vukovar verbergen sich die schönsten Gebäude des prunkvollen Barocks. Aufgrund des harmonischen Verhältnisses zwischen Architektur und Grünflächen wird Zagreb von vielen als die "ideale" Stadt des 19. Jahrhunderts angesehen. Der kulturelle Reichtum Kroatiens zeugt von der langfristigen Verbindung Kroatiens zu bedeutendsten europäischen Kulturepochen. Es ist interessant, dass den kroatischen Künstlern und Baumeistern auch die Schönheit mehrerer italienischer Städte zu verdanken ist. So baute der größte kroatische Renaissance-Architekt Lucijan Vranjanin (um 1420-1479), den die Italiener Luciano Laurana nennen, die Festung in Pesaro (Rocca Costanza) und den Palast des Herzogs Federico da Montefeletra in Urbino (Palazzo Ducale), der weltweit als Meisterwerk der Renaissance gilt.

Hrvatski izvornik
Kroatischer Ausgangstext

Pomoći drugome u nevolji pitanje je pristojnosti, a žrtvovati se za druge ideal

Hrvatska je europski rekorder te jedna od vodećih država svijeta po broju doniranih i transplantiranih organa na milijun stanovnika. Prema ishodima transplantacija, prva je u svijetu po broju transplantiranih bubrega i jetara na milijun stanovnika, a druga po broju transplantiranih srca u svijetu. To govori o sposobnosti hrvatskih liječnika i medicine, čiji su medicinski dosezi prepoznati u svijetu, ali i o humanosti hrvatskih ljudi, koji su prepoznati u svijetu po svojoj ljudskosti.

U prilog tome govori i tradicija organiziranog darivanja krvi, duga gotovo sedam desetljeća, ali i djelovanje zaklade *Ana Rukavina*. Zahvaljujući toj zakladi, u Hrvatski registar dobrovoljnih darivatelja krvotvornih matičnih stanica, koji je dio svjetske mreže (Bone Marrow Donors Worldwide) upisano je više od šezdeset tisuća potencijalnih darivatelja krvotvornih matičnih stanica. Zahvaljujući darivateljima krvotvornih matičnih stanica uspješno su izvedene stotine zahtjevnih transplantacija, a

oboljelima od leukemije iz Hrvatske i inozemstva pruženo je ono najvrijednije – prilika za život!

Žrtvovati se kako bi se pomoglo drugome stoljećima jedna je od najvećih hrvatskih vrednota. Vidjeli smo to u ratovima kroz povijest, posebice onda kad su pojedinci ugrožavali vlastite živote pred režimima kako bi pomagali ugroženima. A uz žrtvovanje, kao vrednota se vrlo često naglašava i međusobna ispomoć. Pritom se podjednako radi o pomaganju pripadnicima vlastite zajednice ili bilo kojem strancu koji se zatekne u ovoj zemlji. Definitivno se možete osloniti na Hrvate kad je najteže. Primjerice, tijekom rata u Bosni i Hercegovini, u svoje hotele, kuće i prihvatilišta primili su više od 600 000 tamošnjih izbjeglica. A izbije li kakav veliki požar na Mediteranu, od Izraela, preko Grčke i Turske do Italije i Slovenija, hrvatski zrakoplovi *kanaderi* će među prvima pojuriti na požarišta.

Na koncu, o tradicionalnoj hrvatskoj susretljivosti i spremnosti na pomaganje stalno svjedoče mnogobrojni turisti i gosti koji su osjetili, ne samo ljubaznost, već i gotovo besplatnu institucionalnu potporu, bez obzira na to jesu li se izgubili u vrljetima nacionalnih parkova, doživjeli kakvu nezgodu ili jednostavno željeli ispuniti neku želju. Pomoći drugome u nevolji ovdje je jednostavno pitanje pristojnosti, a žrtvovati se za druge ideal.

A kad je zdravlje u pitanju važno je spomenuti kako je Hrvat Andrija Štampar (1888.–1958.) utemeljitelj Svjetske zdravstvene organizacije (WHO) te prvi predsjednik Ekonomskog i socijalnog vijeća Ujedinjenih naroda. Pod geslom kako je zdravlje stanje potpunog fizičkog, psihičkog i socijalnog blagostanja, a ne samo odsutnost bolesti, zalagao se za široko zdravstveno prosvjećivanje običnih ljudi te prevenciju bolesti. Zahvaljujući svome modelu zdravstvene zaštite stekao je globalnu popularnost, a unaprijeđivao je javno zdravstvo diljem Europe, u Sjedinjenim Američkim Državama te Kini i Rusiji. Njegovim imenom su nazvani hrvatski Zavod za javno zdravstvo te Škola narodnog zdravlja, koju je utemeljio 1926. pri Medicinskom fakultetu Sveučilišta u Zagrebu.



Zemlja vrhunskog maslinova ulja i bogate gastronomije

Nadaleko je poznato hrvatsko gostoprimstvo i bogatstvo trpeze. Hrvatska se osobito ponosi raznolikošću svoje kuhinje, vrhunskim maslinovim uljem iz Istre i Dalmacije (po mnogima hrvatsko maslinovo ulje je najbolje u Europi) te biranim autohtonim sortama vina.

Hrvatska nacionalna kuhinja može se podijeliti prema područjima utjecaja, a baštini ponajbolje od mediteranskih, srednjoeuropskih i balkanskih tradicija. Spajanjem naslijeđenoga i vlastitog te prihvaćanjem vanjskih utjecaja stvoreni su novi okusi, kojima ne mogu odoljeti ni najprobirljiviji gurmani. Kuhinja u Dalmaciji tipična je mediteranska, koja se temelji na prirodnim izvorima, poput ribe i morskih plodova koji se, začinjeni maslinovim uljem i mediteranskim biljem, najčešće pripremaju kuhanjem ili prženjem na otvorenoj vatri. Sa svojih

više od 460 vrsta riba, Jadransko more je zasigurno jedno od mora najbogatijih plemenitom ribom, rakovima i školjkama, pa je ovdje moguće uživati u okusu odlično pripremljenih visokovrijednih riba, ali i jastoga, škampa, oštriga, kamenica i dagnji. Možda niste znali, ali mediteranska prehrana na hrvatskom Jadranu nalazi se na reprezentativnoj listi nematerijalne kulturne baštine čovječanstva pod nazivom *Mediterranean Diet*, zajedno s kulinarским tradicijama Grčke, Španjolske, Italije, Portugala, Cipra i Maroka.

U istarskoj kuhinji dominiraju kuhana nad pečenim jelima; s dosta začina, ribe i maslinova ulja te nezaobilaznih tartufa, koje nazivaju istarskim zlatom i kraljem istarske gastronomije. Kontinentalna kuhinja je kompleksnija i zrcali austrijske i mađarske utjecaje. Primjerice u slavonskoj kuhinji svojstvena je veća uporaba mesa, osobito svinjskoga, koje se najčešće suši kao šunka ili kulen, a od njega se spravlja i vrhunske kobasice. U zlatnoj Slavoniji možete uživati i u ribljim paprikašima te jelima od divljači, a oduševit će vas bogata ponuda i najraznovrsnijih kolača. Kuhinja bregovitog Hrvatskog zagorja bogata je mliječnim proizvodima te jelima od tijesta, a nadaleko poznati specijaliteti ovog kraja su „purica s mlincima“ i „strukli“, dok su za desert nezaobilazni „orehnjača“ ili „bučnica“. Planinska Lika nudi specijalitete od janjetine, kupusa, krumpira i mliječnih proizvoda. A to je tek dio bogate hrvatske gastronomije! Uz jela se na sjeveru zemlje obično serviraju lakša i bijela vina, a crna i punijeg okusa na jugu.

Inače, Hrvatska globalnom tržištu nudi specifične autohtone proizvode koji, zahvaljujući kvaliteti i posebnostima predstavljaju golem izvozni potencijal. Propisima Europske unije posebno su zaštićeni: vrhunska istarska i dalmatinska maslinova ulja, istarski, dalmatinski i drniški pršut, paški sir, slavonski i baranjski kulen, lička janjetina, neretvanska mandarina, zagorski strukli, paška sol, meso istarskog goveda, ogulinski kiseli kupus i druge delicije.

Najpoznatiji hrvatski industrijski proizvod u svijetu i zasigurno

najprodavaniji europski dodatak jelima svakako je *Vegeta*, koja se prodaje u 60 zemalja svijeta, a među globalno popularnim brendovima treba izdvojiti i tradicionalnu bombonjeru *Bajaderu*, *Mikado* prvu čokoladu s rižom na svijetu te likere *Pelinkovac* i *Maraschino*.

10

Zemlja tisuću otoka

Jadranski otoci jedno su od najvažnijih hrvatskih obilježja. Više od tisuću i dvjesto hrvatskih otoka i otočića na istočnoj obali Jadranskog mora najbrojnije su otočje na Mediteranu, odmah nakon Grčke. Imate li imalo avanturističkog duha, doslovno možete izabrati otok ili otočić samo za sebe te ondje uživati u iskonskom miru stoljetnih kamenih kuća, okruženi borovom šumom i maslinicima, okupani suncem, bistrim morem i miomirisima ljekovitog bilja. A poželite li obići baš sve hrvatske otoke trebat će vam više od tri godine, budete li svaki dan na drugom otoku. Neki su naseljeni još u vrijeme starih Ilira i antičke Grčke, drugi su stoljećima bili važne pomorske postaje na putu prema Veneciji, treći utočišta vrsnih kapetana i pomorskih flota, a većina ribarska središta te proizvođači vina i maslinova ulja. Danas ih je nastanjeno svega pedesetak. Na mnogima od njih vrijeme

je stalo, pa ćete uistinu doživjeti Mediteran kakav je nekada bio. Zbog svoje izoliranosti, izvanredno su sačuvali svoju prirodnu i kulturnu baštinu, ali nažalost njihovi stanovnici sve su stariji.

Tragovi starih Ilira, a potom Grka, koji su među prvima naseljavali dalmatinske otoke, najbolje su vidljivi na Starogradskom polju na Hvaru, zaštićenom kulturnom krajoliku na UNESCO-ovu popisu svjetske kulturne baštine. Ondje se nalazi najbolje očuvani grčki katastar, odnosno podjela zemljišta na parcele na Sredozemlju. A kad smo kod Grka, vrijedi spomenuti kako je sve više dokaza da je slavni grčki junak Odisej iz Homerove Odiseje, nakon Trojanskog rata, lutao nepoznatim hrvatskim otocima, koje je antički svijet tek kasnije otkrio. Tako o Jadranskom moru možemo govoriti i kao Odisejevu moru.

Inače, svaki hrvatski otok ima jedinstvenu priču. Tako je Mljet najšumovitiji hrvatski otok, na kojem je prema predaji sveti Pavao doživio brodolom na putu s Krete u Rim. Mali Lošinj otok je vitalnosti na kojem se nalazi jedinstveni muzej Apoksiomena, brončanog kipa mladog atleta izronjenog u Jadranu, inače najočuvanijeg od njih ukupno osam koliko ih se čuva u svjetskim muzejima. Na otoku Pagu, čiji dijelovi nalikuju mjesечеvoj površini pa je atraktivna filmska lokacija, proizvodi se jedan od najboljih europskih ovčjih sireva. Kornatski arhipelag sa 147 otoka, otočića i hridi naj slikovitija je otočna skupina na Jadranu i najveća na Mediteranu. Za to otočje irski književnik i nobelovac George Bernard Shaw napisao je: „Posljednji dan stvaranja odlučio je Bog okruniti svoje djelo, i tako stvorio iz suza, zvijezda i daha Kornate“. S vrha svojih klifova, najviših na Jadranu, koji se uzdižu 161 metar iznad mora, Dugi otok nudi veličanstvene panorame Parka prirode Telašćica i Nacionalnog parka Kornati. Hvar je često biran među najljepše otoke svijeta, a plaža Zlatni rat na Braču, koja ovisno o morskim strujama mijenja svoj oblik, zasigurno je najviše fotografirana. Inače, još od antičkih vremena, u bračkim se kamenolomima vadio kamen kojim su se gradile znamenite građevine, a otok je poznat i po svojoj klesarskoj školi. Cres, jedan

od najkrševitijih hrvatskih otoka ima golemi prirodni rezervoar pitke vode – Vransko jezero i posljednje primjerke bjeloglavih supova. Jedna od znamenitosti otoka Visa, koji je bio važna saveznička baza tijekom Drugog svjetskog rata, jedinstvena je Modra špilja na susjednom otočiću Biševu, a ondje je snimljen i drugi nastavak popularnog filma *Mamma Mia*. Otočje Brijuni uistinu je raj na zemlji, koji na veličanstven način objedinjuje bogate arheološke nalaze, jedinstvenu floru i faunu te sadržajnu povijest. Zato ne čudi što je bio jedno od vodećih europskih mondenih ljetovališta 19. i početkom 20. stoljeća, a potom i ljetna rezidencija autoritarnog jugoslavenskog predsjednika Josipa Broza Tita gdje je dočekivao kraljice, predsjednike i hollywoodske zvijezde. Ondje je zajedno s indijskim premijerom Nehruom i egipatskim predsjednikom Naserom, 19. srpnja 1956. osnovan Pokret nesvrstanih zemalja.

Pomorci i ribari, koji su unaprijedili ribarstvo na Pacifiku

Kanadska nacionalna banka 1972. godine izdala je prvu seriju novčanica od pet dolara koje su na svojoj poledini imale sliku kočarice s vitlom za izvlačenje ribarskih mreža iz mora, poznatijem kao Puratićevo vitlo (Puretic Power Block). Tako je izum jednog živućeg Hrvata doživio iznimno priznanje. Naime, Mario Puratić (1904.–1993.) ribar i izumitelj, koji je kao doseljenik živio u San Pedru u Kaliforniji, revolucionizirao je tehnologiju izvlačenja ribarskih mreža iz mora. Do tada je mreže trebalo izvlačiti ručno, što je bio iznimno naporan posao pa se taj izum u ribarstvu smatra ekvivalentom izumu struje. 1975. proglašen je izumiteljem godine u SAD-u, a njegov izum je postao standard u cijelom svijetu. Zahvaljujući upravo Power Blocku kalifornijska je flota tunolovaca izašla iz ekonomske propasti do koje su je na sam rub egzistencije doveli visoki troškovi rada i zastarjele metode ribarenja.

Međutim, Puratić je bio tek jedan u nizu slavni hrvatskih ribara, čiji je doprinos svjetskom ribarstvu nemjerljiv, baš kao i pomoraca plovidbi svjetskim morima. Hrvati su se dolaskom na Jadran naučili ribariti i svoja umijeća su prenosili s koljena na koljeno. A pomorska tradicija u Hrvatskoj je uistinu duga, o čemu najbolje svjedoči činjenica kako je svaki hrvatski otočić imao neku svoju specifičnost u izradi brodica. Tradicionalna falkuša iz Komize smatra se jednom od najatraktivnijih na svijetu. Nekada su dubrovačke trgovačke flote vladale svjetskim morima i oceanima. O njihovom uspjehu i bogatoj tradiciji najbolje svjedoče monumentalni ljetnikovci dubrovačkih kapetana na jugu Dalmacije. Još krajem prošlog stoljeća hrvatska trgovačka flota bila je među vodećima u ovom dijelu svijeta. A hrvatski su pomorci i dalje traženi i cijenjeni na svjetskom tržištu. Iako je brodogradnja doživjela značajan pad proizvodnje, ovdje se još proizvode neki od najluksuznijih i najzahtjevnijih brodova.

Osim ribarstva i pomorstva, na hrvatskim su otocima generacije odrasle zahvaljujući vinovoj lozi i maslinarstvu. O upornosti otočnih ljudi, koji nisu mogli ploviti svjetskim morima, svjedoče tone iskopanog kamena i ozidani kilometri suhozida, koji poput čipke ili kakve mreže prekrivaju jadranske otoke i čuvaju ono malo obradivog tla. Vino, ulje i riba iz ovih su se krajeva servirali stoljećima i na europskim carskim dvorima, baš kao i morska sol iz Stona, Nina i s otoka Paga. I danas predstavljaju delicije europske gastronomije. A Japanci, kao veliki uvoznici tunjevine, tvrde kako se najbolja tunjevina na svijetu uzgaja baš u Jadranskom moru.



Zemlja crveno-bijelih kvadratića

Hrvatski crveno-bijeli kvadratići danas su globalno poznati, a proslavili su ih hrvatski sportaši i navijači. Uostalom hrvatski nogometni dres, po izboru utjecajnih svjetskih medija i njihovih čitatelja višestruko je proglašavan najljepšim na svijetu. Jedinstvena i uočljiva crveno-bijela hrvatska „šahovnica“ nadaleko je postala poznata kad je Hrvatska 1998. osvojila brončanu medalju na Svjetskom nogometnom prvenstvu u Francuskoj, a planetarnu popularnost potvrdili su dvadeset godina kasnije kad su Hrvati u Rusiji 2018. osvojili srebro. U Hrvatskoj ćete popularne kvadratiće susresti na svakom koraku, i ne samo kad je sport u pitanju, jer su sastavni dio hrvatskog vizualnog identiteta. Dio su povijesnog hrvatskog grba, koji je prvi put službeno primijenjen na pečatu dokumenta iz 1527., kojim Hrvatski sabor bira Ferdinanda Habsburškog za hrvatskog kralja. Doduše, na njemu je bila šahovnica s čak 64 polja, dok ih je danas 25.

Inače, motiv šahovnice među Hrvatima pojavljuje se još u ranom srednjem vijeku, kao dekorativni motiv na mnogobrojnim kamenim spomenicima. Tako je u 14. stoljeću isklesan i na zvoniku crkve svete Lucije u Jurandvoru na otoku Krku. A najstarije slike (freske) službenoga grba Kraljevine Hrvatske nalaze se u Austriji i potječu iz vremena između 1490. i 1495., dakle iz vremena Kolumbova otkrića Amerike i četrdesetak godina prije nego što su Hrvati austrijskog vladara izabrali za svoga kralja. Na pitanje zašto Hrvati vole kvadratiće i šahovnicu, mnogi su povjesničari pokušali dati odgovor. Prema jednoj legendi, hrvatskog kralja Držislava, koji je vladao u 10. stoljeću, navodno su bili zarobili Mlečani. Budući da je mletački dužd Petar II. Orseolo bio također ljubitelj šaha, zaigrali su šahovski meč. Hrvatski kralj dobio je sve tri partije pa je time izborio i ponovnu slobodu. Vrativši se u svoje kraljevstvo na dalmatinskoj obali na svoj je grb stavio šahovsku ploču. Prema nekim drugim tumačenjima hrvatski grb predstavlja bedem, zid, predziđe ili tvrđavu, te je simbol obrane i snage. Dodamo li tome argumente jezikoslovaca da je ime Hrvat iranskog podrijetla, gdje je riječ Хъrvatъ (harw-at) izvorno označavala „onoga koji čuva“, odnosno „čuvara“, mogli bismo zaključiti kako preklapanje imena i vizualnog simbola ima logike.

Inače, hrvatsku trobojnicu prvi put je službeno uporabio revolucionarne 1848. prilikom svoje inauguracije popularni hrvatski ban Josip Jelačić, čiji spomenik krase središnji zagrebački trg. Iako su se hrvatski grbovi i zastave mijenjali kroz povijest, šahovnica je preživjela sva povijesna razdoblja, pa i vrijeme socijalističke Jugoslavije. A od 1991. povijesni hrvatski grb ima krunu u koju su smješteni štitovi s povijesnim hrvatskim grbovima – grb Središnje Hrvatske koji je ujedno i najstariji poznati grb Hrvatske, te grbovi Dubrovačke Republike, Dalmacije, Istre i Slavonije.

Zemlja ratnika – najstariji europski stereotipi o Hrvatima

Jedan od najstarijih stereotipa o Hrvatima koji pronalazimo u Europi jest onaj o hrvatskoj ratobornosti i hrabrosti. Njemačke i švedske majke navodno su u 17. stoljeću prijetile svojoj nestašnoj djeci i na ovaj način: „Ako ne budeš dobar, doći će Hrvat i odnijet će te!“. Znamo da je tada u Europi bjesnio krvavi rat katolika i protestanata puna tri desetljeća. U Tridesetogodišnjem ratu (1618.–1648.), koji je očito imao političke, a ne vjerske ciljeve, na strani Habsburške Monarhije sudjelovala je i laka konjica iz Hrvatske. Istaknuli su se u nizu bitaka, zadajući neprijateljima strah. Za razliku od drugih europskih vojski, Hrvati koji su dolazili iz dalekih i nepoznatih krajeva činili su se puno mističnijima, pa je o njima kružilo i mnoštvo legendi. Sa sobom su u Europu donijeli, do tada nepoznat, način ratovanja koji su naučili u dugotrajnim borbama s Turcima. Bili su vješti u zasjedama, prepadima, prodorima i brzom povlačenju. Njihove vojne taktike, hrabrost, ratne varke i lukavstvo postali su nadaleko poznati. Sudjelovali

su u nizu važnih bitaka, od doline Rajne, preko Praga, Leipziga, Dresdena i Rocroya, do prodora nadomak Pariza. Bojale su ih se čak i razvikane vojske i vladari. A mnogi su Šveđani i danas uvjereni kako su, u bitci kod Lützena 1632., baš Hrvati došli glave njihova omiljena kralja i prvog modernog vojskovođe u europskoj povijesti, Gustava Adolfa II., koji je za Hrvate tvrdio kako su posebniji od svih vojski. Ime Hrvat postalo je sinonim za laku konjicu. Tako se čitava carska konjica nazivala Hrvatima, iako je poslije, osim Hrvata, bila sastavljena i od Mađara, Poljaka, Kozaka... Dodatnu popularnost hrvatski su vojnici doživjeli 1667., kad je francuski kralj Luj XIV. dao ustrojiti elitnu konjaničku pukovnicu *Kraljevskih Hrvata (Royal Cravates)*. Priča o hrvatskoj hrabrosti i učinkovitosti na bojnopolju pronosila se stoljećima i prije i poslije toga.

Prošlo je gotovo 460 godina od glasovite Sigetske bitke iz 1566., u kojoj je Hrvat Nikola IV. Zrinski u mađarskoj utvrdi Szigetváru s 2500 branitelja zaustavio prodor 90 000 moćnih Osmanlija na putu u srce Europe. Nakon junačke obrane, tijekom koje je punih mjesec dana odolijevao snažnoj turskoj vojsci, u pokušaju prodora i sam je položio život, čuvajući europske vrijednosti i slobode. Za vrijeme opsade umro je i veliki turski sultan Sulejman Veličanstveni, pa to bijaše njihova pirova pobjeda i posljednji veliki prodor prema Beču. Priča o hrabrosti toga bivšeg hrvatskog bana, koji se odrekao banske časti kako bi krenuo u borbu za obranu Europe, vrlo se brzo proširila kontinentom. Divljenje tom velikom vojskovođi, kojeg danas i Hrvati i Mađari smatraju svojim nacionalnim junakom (u mađarskoj je poznat kao Zrínyi Miklós), izrazili su najveći europski vladari, a poznati francuski kardinal Richelieu poslije je navodno napisao: „*Čudo je trebalo da Habsburško Carstvo preživi. I to se čudo dogodilo u Sigetu!*“. Njemu u čast nastala su mnogobrojna umjetnička djela diljem Europe, među kojima je i najpopularnija hrvatska opera „Nikola Šubić Zrinjski“ Ivana pl. Zajca.

Napoleon je za Hrvate govorio kako nikada nije imao „hrabrijih

i boljih vojnika“. „Kad bih imao samo sto tisuća Hrvata, osvojio bih čitav svijet!“ – tvrdio je. Marko pl. Slivarić, barun od Heldenbourga bio je jedini Hrvat general Napoleonove Velike armije i zapovjednik 1. hrvatske privremene pukovnije, koju je Bonaparte osobito cijenio. Na njenu se čelu istaknuo u pohodu na Rusiju 1812. godine, u bitkama kod Ostrownog i kod Moskve, kao i u pohodu na Sasku 1813. godine. Hrvat Svetozar Borojević, jedan od najvećih vojskovođa i ratnih stratega u Prvom svjetskom ratu, dogurao je do titule austrougarskog feldmaršala, iako nije bio njemačkog podrijetla, što je do tada bilo nezamislivo. Na toj slavnoj ratničkoj tradiciji Hrvati su postali i prva pobjednička europska vojska u suvremeno doba, zahvaljujući obrani od agresije i pobjedi u Domovinskom ratu. Hrvatska hrabrost potvrdila se upravo u tom ratu za neovisnost 1991., kad je stvorena prilično učinkovita Hrvatska vojska, koja danas čuva mir u nizu mirovnih misija diljem svijeta.




Domovina kravate

Zacijelo najprepoznatljiviji hrvatski suvenir i svojevrsni simbol jest kravata, čija priča seže duboko u povijest. Stoljećima su Hrvati u raznim europskim vojskama i na mnogim europskim ratištima nosili kravatu u izvornom obliku čvorovanog rupca oko vrata. Nakon što ih je francuski kralj Luj XIII. unovačio tijekom Tridesetogodišnjeg rata, taj originalan detalj zamijećen je i na francuskom kraljevskom dvoru. A za njegovu popularizaciju zaslužan je francuski kralj Luj XIV., poznat i kao Kralj Sunce, koji je 20. svibnja 1667. donio odluku o ustrojavanju elitne Konjaničke pukovnije kraljevskih Hrvata (Régiment de cavalerie Royal-Cravates), čije je geslo "*Nec pluribus impar*" (Nema mu ravna), bilo geslo samoga kralja. A nakon toga se prvi put pojavio u javnosti s novim modnim detaljem, rupcem u hrvatskom stilu, prethodnicom današnje kravate. Štoviše, imenovao je i posebnog komornika koji je bio zadužen za izbor i vezivanje kravate (*le cravatier du Roi*). Ubrzo su je prihvatili i modno osviješteni

Parižani, a potom i cijela Europa i Amerika. I tako je svijet osvojila kravata, danas simbol elegantnog muškog odijevanja, i to ne samo kao modni, već i kao statusni detalj. Kravata je nedvojbeno i jedan od najljepših europskih simbola, jer je u njezinu zaživljavanju u svakodnevnom životu sudjelovao niz europskih nacija. „*Nakon što su Hrvati svijetu darovali taj ukrasni odjevni predmet, Francuzi su se pobrinuli za marketing i promociju, pri čemu su Španjolci i Nizozemci odradili bitan pionirski dio posla. Englezima je uspjelo podići kravatu na razinu kulta. Amerikanci su unaprijedili kravatu u tehničkom smislu, a Talijani su kravati pridali obilježje umjetničkog objekta i time joj podarili novu kvalitetu... Potkraj 20. stoljeća i Njemačka je na zanimljiv način pridonijela kulturi kravate: u europskom financijskom središtu u Frankfurtu u čast kravati podigli su brončanu skulpturu visoku nekoliko metara...*“ – piše Stefan Bencak u knjizi *Ilustrirana povijest kravate i njezinih prethodnica*, koja je objavljena u Austriji.

Dakle, nema sumnje da su inovativni Hrvati u 17. stoljeću možda i nesvjesno Europi i svijetu podarili modni detalj koji svakodnevno oko vrata stavlja više stotina milijuna ljudi, nastojeći priskrbiti percepciju elegancije, poslovnosti i uljudenosti. Neki će možda reći da Hrvati drže dobar dio svijeta za gušu, no oni dobronamjerniji na kravatu će gledati kao na nošenje malog komadića Hrvatske pri srcu. A kad strancu koji nosi kravatu ispričate njezinu povijest, sigurni ste da Hrvatsku više nikad neće zaboraviti... Originalnost kravate je i u tome što je postala nezaobilazan dio muške garderobe, utoliko što je jedini odjevni predmet koji omogućuje prelazak s opuštenog odjavnog stila na formalni ili svečani. Ali isto tako moramo priznati kako je to bio svojevrsan „joint venture“ europskog obilježja, odnosno projekt koji je zaintrigirao cijeli svijet. Kravata je na neki način postala i simbolom Europske unije, pa se prilikom primopredaje predsjedanja tom zajednicom službeno poklanjaju kravate s uzorkom države predsjedateljice. Neke od njih proizvela je baš zagrebačka modna kuća *Croata*.

U znak sjećanja na čuvenu parišku *Kravat pukoviju* i prve kravate, u Zagrebu je utemeljena počasna satnija istoga imena. Možete ih vidjeti vikendima kako u odorama kakve su hrvatski vojnici nosili tijekom Tridesetogodišnjeg rata paradiraju gradskim ulicama te na središnjem gradskom trgu izvode slikovitu smjenu straže.



Baštinici Dubrovačke Republike

Dubrovnik, smješten na najjužnijem dijelu zemlje, na obali Jadranskog mora, zasigurno je najveći turistički brend u ovom dijelu Europe. Ovaj muzej na otvorenome, koji milijune posjetitelja uvlači u neodoljive priče i spomenike svoje bogate prošlosti, stoljećima je bio moćna trgovačka i pomorska sila te rival Venecije na Jadranskom moru, vješto čuvajući svoju slobodu i neovisnost (1358.–1808.) na vjetrometini geopolitičkih interesa velikih sila.

Zahvaljujući politici neutralnosti, dok su drugi u Europi ratovali i nestajali s političke scene, Republika je napredovala i bogatila se, razvijala gospodarstvo, kulturu i znanost te odgajala velikane svjetskog duha. Stvorila je vještu diplomaciju i utjecajnu špijunsku mrežu, koje su vukle za nos daleko veće države i čiji su nam učinci i danas nedostižni. Imali su najmanju ratnu i najveću trgovačku flotu na Mediteranu. Njezina je trgovačka mornarica po

snazi bila treća u svijetu, a među rijetkima su trgovali i s Istokom i sa Zapadom. Zahvaljujući vještom posredovanju i trgovini stvorili su blagostanje koje su vješto skrivali pred nezvanim gostima. Imali su jedinstven način vladanja. Statut su objavili daleke 1270. godine, kao temelj pravnog poretka, oslanjajući se na samosvojnost i tradiciju. Uspjeli su iskorijeniti korupciju i nepotizam, stvoriti političko uređenje koje je jamčilo pravednost u društvu. Izgradili su monumentalne kamene zidine (jedno vrijeme svatko tko je dolazio u grad morao je sa sobom donijeti kamen primjerene veličine), koje danas predstavljaju jednu od najpoznatijih europskih kulturnih atrakcija. Još u srednjem vijeku imali su kanalizaciju (1296.), prvi su uveli karantenu za putnike (1377.), ukinuli su ropstvo i prijevoz robova daleke 1416., čak 400 godina prije Engleske. Među prvima su priznali neovisnost Sjedinjenih Američkih Država (1783.). Objavili su prvi europski priručnik o trgovini i knjigovodstvu (Benedikt Kotruljević, 1458.). Dubrovački pomorski zakon o osiguranju (1568.) najstariji je u svijetu.

Otvorili su prvo sirotište u Europi (1432.). Njihova ljekarna Male braće treća je po starosti u Europi (1317.), ali radi kontinuirano do danas. Godine 1590. otvorili su jedinstvene podzemne silose isklesane u kamenu živcu (Rupe), u koje su se mogle pohraniti zalihe žita potrebne stanovnicima za punu godinu dana. Standardi koje su Dubrovčani postigli u kvaliteti življenja bili su nepoznati ostatku Europe još stoljećima. Primjerice, kako bi osigurali vodu za piće, izgradili su 1438. jedinstveni vodovod, dug gotovo 12 kilometara, koji je završavao spektakularnim fontanama u središtu grada, nazvanim po graditelju Onofriju iz Napulja. I danas je nepojmljivo da je visinska razlika cijele kamene trase vodovoda samo 20 metara. U mnogočemu su bili prvi i posebni...

Ovaj „biser Jadrana“, kako ga često zovu, stoljećima je pod nebeskom zaštitom svetog Vlaha, kojeg Dubrovčani, bez prekida od 972. godine, slave svakog 3. veljače kao svoga zaštitnika slikovitom procesijom ulicama grada s relikvijama sveca. *Festa*

Svetog Vlaha od 2009. nalazi se pod zaštitom UNESCO-a kao svjetska nematerijalna baština. Upravo je Dubrovnik 2003. izabrao sveti papa Ivan Pavao II. za svoje 100. putovanje i treći posjet Hrvatskoj. Otkako je poslužio kao filmska kulisa popularnom serijalu *Igara prijestolja* i filma *Ratovi zvijezda: Posljednji jedi*, Dubrovnik opsjedaju i mnogobrojni ljubitelji filmske umjetnosti.

Most između civilizacija i religija: donijeli u Europu Bibliju i Kur'an

Hrvatski filozof i znanstvenik Herman Dalmatin još je u 12. stoljeću Europi približio arapsku civilizaciju. Naučio je arapski jezik kako bi upoznao tu dotad nepoznatu kulturu, jer je arapska kultura tog doba bila most preko kojeg je, poglavito filozofsko i znanstveno, nasljeđe starih Grka dolazilo na Zapad. Svojim je prijevodima s arapskog na latinski bitno pridonio tome da Zapad upozna Aristotelovu filozofiju, temeljna djela grčke matematike i geometrije (Euklidovi *Elementi*) te grčke kartografije (Ptolemejevu *Planispheru*). No svojim prijevodima kapitalnih djela Abu Mašara i Al-Hvarizmija, od čijeg imena potječe riječ *algoritam*, približio je Europi postignuća tada vrlo razvijene arapske matematike, astronomije i astrologije. Proučavao je i islam, a među mnogobrojnim djelima koje je darovao Europi, posebno mjesto zauzima sveta knjiga islama, *Kur'an*. Na poticaj opata iz Clunyja i zajedno s Robertom iz Kettona, preveo ga je na latinski i tako omogućio kršćanskoj Europi da se bolje upozna s

islamom. Usto, u kontekstu srednjovjekovnog sukoba između dvaju velikih filozofskih sustava – aristotelizma i platonizma – važnu ulogu imalo je njegovo glavo filozofsko djelo *O bitima*, u kojemu je uspio pomiriti platonizam, na kojemu se tada zasnivala zapadnoeuropska vizija svijeta, s aristotelizmom, s kojim se Europa tada tek upoznavala, uglavnom preko prijevoda s arapskog, osobito njegovih.

A iako je rođen stoljećima prije dolaska Hrvata na Jadran, Hrvati baštine i poštuju kao svoga velikana još jednog velikog Europljanina, koji je prvi na latinski preveo *Bibliju*. Riječ je o svetom Jeronimu Dalmatincu, jednome od najvećih svetaca Katoličke crkve i crkvenom naučitelju, čija je 1600. obljetnica smrti obilježena 2020. Sveti Jeronim jedna je od najvažnijih osoba u povijesti kršćanstva, kršćanske kulture i civilizacije. Njegova je *Biblija* Vulgata kamen-temeljac europske kulture jer je omogućila uporabu latinskog kao jezika kulturne i duhovne integracije europskog kontinenta. Sveti Jeronim prevodio ju je pune 34 godine pa ni ne čudi što je izabran za zaštitnika prevoditelja. Važnost svetog Jeronima potvrđuju i njegovi brojni portreti. Gotovo da nema renesansnog ili baroknog slikara koji ga nije naslikao, poput Rubensa, Van Dykea, Dürera, El Greca, pa sve do novijega doba i hrvatskog kipara Ivana Meštrovića. Također valja spomenuti da je utemeljitelj San Marina, sveti Marin, u trećem stoljeću rođen na hrvatskom otoku Rabu.

Inače, Hrvatska je stoljećima poveznica između različitih civilizacija i religija. Primjerice, dubrovačka sinagoga najstarija je sefardska sinagoga na svijetu, u kojoj se još uvijek održavaju bogoslužja. Ujedno je druga najstarija sinagoga u Europi iza one u Pragu. Podigli su je Židovi, koji su došli iz Španjolske u Dubrovnik, početkom 15. stoljeća. Među ostalim, iako većinski katolička zemlja, među prvim je europskim državama koja je priznala islam kao ravnopravnu religiju, još 1916. A u Europi hrvatski model integracije muslimana i osiguravanja njihovih manjinskih i vjerskih prava smatra se uzornim i najuspješnijim

primjerom. Stoga ga Islamska zajednica u Hrvatskoj predlaže kao model rješavanja pitanja muslimanskih manjina u kršćanskom svijetu, ali isto tako i kršćanskih manjina u islamskom svijetu. A kad je riječ o otvorenosti prema drugim kulturama i religijama, Hrvati su, prema različitim indeksima među najtolerantnijim i najotvorenijim društvima u Europi. Uostalom hrvatski model zaštite i promicanja prava nacionalnih manjina smatra se najnaprednijim i najliberalnijim u Europi.

Most između civilizacija i religija: donijeli u Europu Bibliju i Kur'an

Hrvatski filozof i znanstvenik Herman Dalmatin još je u 12. stoljeću Europi približio arapsku civilizaciju. Naučio je arapski jezik kako bi upoznao tu dotad nepoznatu kulturu, jer je arapska kultura tog doba bila most preko kojeg je, poglavito filozofsko i znanstveno, nasljeđe starih Grka dolazilo na Zapad. Svojim je prijevodima s arapskog na latinski bitno pridonio tome da Zapad upozna Aristotelovu filozofiju, temeljna djela grčke matematike i geometrije (Euklidovi *Elementi*) te grčke kartografije (Ptolemejevu *Planispheru*). No svojim prijevodima kapitalnih djela Abu Mašara i Al-Hvarizmija, od čijeg imena potječe riječ *algoritam*, približio je Europi postignuća tada vrlo razvijene arapske matematike, astronomije i astrologije. Proučavao je i islam, a među mnogobrojnim djelima koje je darovao Europi, posebno mjesto zauzima sveta knjiga islama, *Kur'an*. Na poticaj opata iz Clunyja i zajedno s Robertom iz Kettona, preveo ga je na latinski i tako omogućio kršćanskoj Europi da se bolje upozna s

islamom. Usto, u kontekstu srednjovjekovnog sukoba između dvaju velikih filozofskih sustava – aristotelizma i platonizma – važnu ulogu imalo je njegovo glavo filozofsko djelo *O bitima*, u kojemu je uspio pomiriti platonizam, na kojemu se tada zasnivala zapadnoeuropska vizija svijeta, s aristotelizmom, s kojim se Europa tada tek upoznavala, uglavnom preko prijevoda s arapskog, osobito njegovih.

A iako je rođen stoljećima prije dolaska Hrvata na Jadran, Hrvati baštine i poštuju kao svoga velikana još jednog velikog Europljanina, koji je prvi na latinski preveo *Bibliju*. Riječ je o svetom Jeronimu Dalmatincu, jednome od najvećih svetaca Katoličke crkve i crkvenom naučitelju, čija je 1600. obljetnica smrti obilježena 2020. Sveti Jeronim jedna je od najvažnijih osoba u povijesti kršćanstva, kršćanske kulture i civilizacije. Njegova je *Biblija* Vulgata kamen-temeljac europske kulture jer je omogućila uporabu latinskog kao jezika kulturne i duhovne integracije europskog kontinenta. Sveti Jeronim prevodio ju je pune 34 godine pa ni ne čudi što je izabran za zaštitnika prevoditelja. Važnost svetog Jeronima potvrđuju i njegovi brojni portreti. Gotovo da nema renesansnog ili baroknog slikara koji ga nije naslikao, poput Rubensa, Van Dykea, Dürera, El Greca, pa sve do novijega doba i hrvatskog kipara Ivana Meštrovića. Također valja spomenuti da je utemeljitelj San Marina, sveti Marin, u trećem stoljeću rođen na hrvatskom otoku Rabu.

Inače, Hrvatska je stoljećima poveznica između različitih civilizacija i religija. Primjerice, dubrovačka sinagoga najstarija je sefardska sinagoga na svijetu, u kojoj se još uvijek održavaju bogoslužja. Ujedno je druga najstarija sinagoga u Europi iza one u Pragu. Podigli su je Židovi, koji su došli iz Španjolske u Dubrovnik, početkom 15. stoljeća. Među ostalim, iako većinski katolička zemlja, među prvim je europskim državama koja je priznala islam kao ravnopravnu religiju, još 1916. A u Europi hrvatski model integracije muslimana i osiguravanja njihovih manjinskih i vjerskih prava smatra se uzornim i najuspješnijim

primjerom. Stoga ga Islamska zajednica u Hrvatskoj predlaže kao model rješavanja pitanja muslimanskih manjina u kršćanskom svijetu, ali isto tako i kršćanskih manjina u islamskom svijetu. A kad je riječ o otvorenosti prema drugim kulturama i religijama, Hrvati su, prema različitim indeksima među najtolerantnijim i najotvorenijim društvima u Europi. Uostalom hrvatski model zaštite i promicanja prava nacionalnih manjina smatra se najnaprednijim i najliberalnijim u Europi.



Hrvati koji su mijenjali svijet i njihovi izumi

Premda tek svaki tisućiti stanovnik svijeta potječe iz Hrvatske, uz njeno ime vežu se neki prvorazredni doprinosi svjetskoj znanosti i kulturi. Bez tih doprinosa, mogli bismo reći da bi svijet kasnije upoznao Bibliju, grčku matematiku i arapsku astronomiju, muškarci danas ne bi nosili elegantnu kravatu, teže bi se locirali epicentri potresa, policije svijeta mukotrpnije bi otkrivalo zločince, elektrifikacija gradova kao i eksploatacija naftnih polja bi vjerojatno bila znatno otežana... Za hrvatski bi se doprinos globalnoj kulturi i znanosti zasigurno moglo reći da je „začinski“. Moda bi zasigurno postojala i bez Hrvata, ali u tom slučaju mjerom elegancije ne bi bila baš kravata. Kao što ste vidjeli u jednom od prethodnim poglavlja, udomaćena oko vrata muškaraca, a u novije vrijeme i žena, kravata se kakvu danas poznajemo razvila iz slikovitog rupca što su ga, kao dio svoje odore, nosili hrvatski konjanici u Tridesetogodišnjem ratu (1618. – 1648.) u službi francuskih kraljeva. Nakon što je taj elegantni odjevni detalj osvojio dvor Luja XIV., kravata se ubrzo proširila čitavim zapadnim svijetom. Valjalo ga je nositi „à la croate“, što i danas odjekuje iz korijena nove francuske riječi „cravate“, što je

francuska verzija riječi *Hrvat*. No Hrvatska se može također dičiti i time što je domovina nekoliko važnih izuma i otkrića na području znanosti i tehnike. Među njima, ističe se Faust Vrančić (1551.–1617.), izumitelj visećeg mosta i padobrana, koji je još davne 1617. izvršio prvi uspješni skok. Taj polihistor, leksikograf, izumitelj i biskup bio je otac aerodinamike i pionir ekstremnih sportova. Njegovo djelo *Machinae novae*, objavljeno u Veneciji 1615., donosi 57 tehničkih izuma, projekata i konstrukcija, a neke od tih njegovih izvanrednih ideja rabe se diljem svijeta i danas.

Premda kravata nije uobičajeni odjevni predmet ribara, već spomenuti hrvatski ribarski izum - brodski koloturnik koji olakšava izvlačenje ribarske mreže iz mora proširio se jednako suvereno kao i ona, jer ga susrećemo na svim morima svijeta. Pomorski časnik i mineralog Anthony Lucas Lučić (1855.–1921.) zaslužan je za početak masovne eksploatacije nafte u američkom Texasu. Godine 1901. prvi je primijenio rotacijsko bušenje s isplakom. Većina se suvremenih izuma više ne oslanja na ljudsku snagu koja bi ih pokretala, mnogo ih je više električnih. Uvelike je to zasluga izumitelja Nikole Tesle (1856.–1943.) koji je izumio prvi cjeloviti sustav proizvodnje, prijenosa i primjene izmjenične struje, što je prije više od sto godina omogućilo brzu elektrifikaciju gradova diljem svijeta, dok njegov električni motor dan-danas oprema sve naše kućanske aparate. Isto tako, u vrijeme sve sofisticiranijih tehnika kojima policije svijeta ulaze u trag zločincima, zanimljivo je prisjetiti se da je zahvaljujući kriminologu Ivanu Vučetiću (1858.–1925.), utemeljitelju daktiloskopije i izumitelju sustava klasifikacije otisaka prstiju, davne 1892. riješen prvi kriminalni slučaj u svijetu zahvaljujući identifikaciji putem otisaka prstiju. Oni koji nose naočale trebali bi znati da je Marin Getaldić Ghetaldus (1568.–1626.), matematičar poznat po primjeni algebre u geometriji, pionir u izradi konusnih leća. Njegova konstrukcija paraboličnog zrcala danas omogućuje komunikaciju za satelitske i svemirske letjelice te ima široku primjenu u instrumentima poput teleskopa i mikroskopa. Mnogi koji svakodnevno drže u ruci penkalu još ne znaju da je taj epohalni izum djelo Slavoljuba Eduarda Penkale

pa možda misle da naziv penkala dolazi od engleske riječi pen, tj. pero. Penkala, po kojem mehanička olovka nosi ime, patentirao je i naliv pero s krutom tintom. Napravu za mjerenje brzine velocimeter, preteču današnjih brzinomjera, tahografa i taksimetra, izumio je Josip Belušić (1847.–1905.) i predstavio ih na Svjetskoj izložbi u Parizu 1889. Franji Hanamanu (1878.–1941.) dugujemo izum prve masovno prihvaćene žarulje (s volframovom niti), koja je osvijetlila stanove, ulice i gradove, te omogućila treću smjenu u tvornicama. David Schwartz (1852.–1897.), zahvaljujući izumu upravljivog zračnog broda, postao je pionir zračnog putnoga prometa. Herman Potočnik Noordung, koji je rođen u Puli 1892., izumitelj je geostacionarnih satelita te prvi svemirski arhitekt. Njegove zamisli su utjecale na razvitak svemirskih putovanja budući da je prije svih drugih detaljno opisao gorivo, motore, upravljanje raketom i njezinu konstrukciju, brzinu letenja, ponašanje astronauta, hranu i piće za boravak u svemiru, odjeću, korištenje sunčeve energije, prevladavanje sile teže... Roman slavnoga pisca Arthura Clarkea 2001. – *Odiseja u svemiru* temelji se isključivo na Potočnikovoj teoriji putovanja svemirom, a svemirski brod koji su koristili autori filma Clarke i Kubrick uzet je iz njegovih nacрта, a inspiriran pulskom Arenom, u kojoj se Potočnik igrao kao dijete.

Isusovac, matematičar, astronom, filozof, diplomat i pjesnik Ruder Bošković (1711.–1787.) bio je preteča Einsteina, jer se istaknuo teorijom atomistike kao jedan od najuglednijih fizičara svoga doba. Po njemu je nazvan i krater na Mjesecu, a zahvaljujući njegovu izračunu konsolidirana je i spašena Michelangelova kupola bazilike sv. Petra u Rimu. Svoj krater na mjesecu ima još jedan Hrvat, geofizičar Andrija Mohorovičić (1857.–1936.) koji je otkrio diskontinuitet između Zemljine kore i plašta, nazvanim Mohorovičićev diskontinuitet ili Moho, pa zahvaljujući tome danas možemo precizno locirati epicentar svakog potresa. Među hrvatskim velikanima nezaobilazan je i veliki svjetski putnik i istraživač Marko Polo, koji je prema predaji rođen na hrvatskom otoku Korčuli 1254., a koji je Europi otkrio Kinu i trajno povezo Europu s Azijom.

26

Graditelji i čuvari tisućljetne baštine

Hrvatska je zemlja iznimno bogate kulturne i umjetničke baštine. Iako je ta činjenica još nedovoljno poznata u svijetu, mnogi su njezini spomenici nezaobilazni dio vrhunskih ostvarenja europske kulture i umjetnosti. Hrvatska kultura je sastavni dio zapadnoeuropske kulture, premda njezin najistaknutiji krak prema jugoistoku. Slijedila je europske trendove i davala im vlastiti pečat, ali se i nadahnjivala, u tadašnjoj Europi nepoznatim utjecajima, što je dalo posebno obilježje hrvatskoj umjetnosti i graditeljstvu. Za relativno malu zemlju iznimno je bogata spomenicima kulture iz svih povijesnih razdoblja. A teško je pronaći i zemlju koja ima tako važne umjetničke doprinose u svim epohama i stilovima.

Najnoviji arheološki nalazi koji datiraju od 6300. pr. Kr. ukazuju na to da su Vinkovci, u Slavoniji, najstariji europski grad budući da su na tom području pronađeni tragovi kontinuiranog urbanizma

stariji od 8200 godina. No, posebno je vrijedna antička baština na tlu Hrvatske. Dovoljno je vidjeti Pulu, gdje se nalazi 6. najveći i najbolje očuvan rimski amfiteatar na svijetu ili Split, čiju jezgru čini monumentalna Dioklecijanova palača, izgrađena u 4. stoljeću. Eufrazijeva bazilika u Poreču i njezini čuveni mozaici pripadaju ranobizantskom razdoblju, a zahvaljujući svojoj jedinstvenosti i ljepoti uvrštena je na UNESCO-ov popis svjetske baštine. Zadar sa crkvom svetog Donata, zasigurno jednom od najvećih crkava iz 9. stoljeća, bogat je predromaničkim spomenicima, iako danas plijeni pozornost turista modernim instalacijama – Morske orgulje i Pozdrav suncu. A susjedni Nin se ponosi najmanjom katedralom na svijetu – crkvom svetog Križa iz 9. stoljeća, najpoznatijim sačuvanim spomenikom starohrvatskog crkvenog graditeljstva. Najljepše građevine romanike pronaći ćete u Trogiru (katedrala sa čuvenim Radovanovim portalom iz 1240.), te Rabu i Krku, a gotike u Pazinu, Zagrebu i Stonu. Zagrebačka gotička katedrala izgrađena je u 13. stoljeću kao najistočnija europska katolička katedrala, a Stonske zidine na poluotoku Pelješcu, čija je izvorna duljina 7.000 metara, jedan su od najvećih građevinskih pothvata u 14. stoljeću. Hrvatski renesansni gradovi su među najljepšim europskim gradovima tog vremena, a nedvojbeno su bez premca Dubrovnik, Korčula, Hvar, Šibenik, Osor i Pag. Šibenska katedrala velikog hrvatskog graditelja Jurja Dalmatinca iz 15. stoljeća, koja se također nalazi pod zaštitom UNESCO-a, jedinstvena je u Europi jer je izgrađena u cijelosti od kamena, montažom kamenih ploča i bez korištenja drveta. Renesansa na sjeveru Hrvatske podarila nam je jedinstvene tvrđave i dvorce, koje je plemstvo gradilo kako bi se zaštitilo od provala Osmanlija, a najpoznatiji su dvorac Veliki Tabor te Karlovac, izgrađen u obliku šesterokrake zvijezde (1579.). Inače, Slavonija i Hrvatsko zagorje regije su s najviše očuvanih romantičnih dvoraca. A najljepša izdanja kićenog baroka skrivaju Varaždin, Bjelovar i Vukovar. Zagreb mnogi smatraju „idealnim“ gradom 19. stoljeća zbog skladnog odnosa arhitekture i zelenila.

Hrvatsko kulturno bogatstvo trajno svjedoči o povezanosti

Hrvatske s ključnim europskim kulturnim epohama. A zanimljivo je da su hrvatski umjetnici i graditelji zaslužni i za ljepotu više talijanskih gradova. Primjerice, najveći hrvatski renesansni arhitekt Lucijan Vranjanin (oko 1420.–1479.), kojeg Talijani zovu Luciano Laurana, izgradio je tvrđavu u Pesaru (Rocca Costanza) i palaču vojvode Federica da Montefeletra u Urbinu (Palazzo Ducale), koja se smatra remek-djelom svjetske renesanse arhitekture.

Popis literature

Quellenverzeichnis

A. Primarni izvori

1. Gäng, Marianne, Schürch-Gäng, Sibylle (Hg.) (2021): *Therapeutisches Reiten*. München: Ernst Reinhardt Verlag.
2. Skoko Božo, Frka-Petešić Zvonimir (2023): *Hrvatska u 30 priča*. Zagreb: Naklada Ljevak.

B. Sekundarni izvori

Anić, Vladimir (2007): *Rječnik hrvatskog jezika*. Zagreb: Novi Liber.

Badurina, Lada; et. al. (2008): *Hrvatski pravopis*. Zagreb: Matica Hrvatska.

Duden Online-Wörterbuch: <https://www.duden.de/>

Hansen-Kokoruš, Renate; et. al. (2005): *Njemačko-hrvatski univerzalni rječnik*. Hrsg. von Dunja Brozović Rončević. Zagreb: Nakladni zavod Globus: Institut za hrvatski jezik i jezikoslovlje.

Helbig, G., Buscha, J. (2013): *Deutsche Grammatik: ein Handbuch für den Ausländerunterricht*. München: Klett-Langenscheidt GmbH.

Hrčak. Portal znanstvenih časopisa Republike Hrvatske. <https://hrcak.srce.hr/>

Hrvatska enciklopedija. <https://enciklopedija.hr/>

Hrvatski jezični portal: <http://hjp.znanje.hr/>

Hrvatski pravopis. <http://pravopis.hr/>

Hrvatski terminološki portal: <http://nazivlje.hr/>

Kolokacijska baza hrvatskog jezika. <http://ihjj.hr/kolokacije/search/>

Njemačko-hrvatski Digitalni Strukovni Rječnik. <https://theta.ffzg.hr/DSR/>

Internetski izvori:

(posljednji pristup svim izvorima (4.7. 2024.)

Aeroreport. <https://aeroreport.de/de>

Agroklub - Informacijski sustav u poljoprivredi. <https://www.agroklub.com//>

Altötting Herz Bayerns. <https://www.altoetting.de/tourismus/>

AMS Berufslexikon. <https://www.berufslexikon.at/>

Apartment Tedo. <http://komarna.de/>

ARD Alpha. <https://www.ardalpha.de/index.html>

Asphericon. <https://www.asphericon.com/>

Auswärtiges Amt. <https://www.auswaertiges-amt.de/de>

Autonome Provinz Bozen - Südtirol. <https://home.provinz.bz.it/de/home>

Avi-Fauna - Vögel in Deutschland. <https://www.avi-fauna.info/>

Aviareps Deutschland. <https://www.aviareps.de/de/home-2/>

Badenova. <https://www.badenova.de/>

Baukunst-nrw. <https://www.baukunst-nrw.de/>

Bayerisches landwirtschaftliches Wochenblatt. <https://www.wochenblatt-dlv.de/>

Berlin.de. Das offizielle Hauptstadtportal. <https://www.berlin.de/>

Bianca. <https://www.biancahoegel.de/index.html>

Blutspende der SRK Schweiz. <https://www.blutstammzellspende.ch/de>

BR24 Nachrichten. <https://www.br.de/index.html>

Bundesamt für Migration und Flüchtlinge.
https://www.bamf.de/DE/Startseite/startseite_node.html

Bundesamt für Sicherheit in der Informationstechnik.
https://www.bsi.bund.de/DE/Home/home_node.html

Bundeskriminalamt. https://www.bka.de/DE/Home/home_node.html

Bundesministerium für Digitales und Verkehr.
<https://www.bmdv.bund.de/DE/Home/home.html>

Bundesministerium für Wirtschaft und Klimaschutz.
<https://www.bmwk.de/Navigation/DE/Home/home.html>

Bundesverband Geothermie. <https://www.geothermie.de/aktuelles/nachrichten>

Bundeszentrale für politische Bildung. <https://www.bpb.de/>

CABI Digital Library. <https://www.cabidigitallibrary.org/>

CANTORIA-Projekt. <https://cantoria-mainz.de/>

Centar Izvor. <https://www.centarizvor.hr/>

Centar Proventus. <https://centarproventus.hr/>

Centar za psihoterapiju. <https://psihonet.net/>

Chapter. <https://chapter.digital/>

Chefkoch. <https://www.chefkoch.de/>

Chessbase Shop. https://shop.chessbase.com/de/cat_root

Dario's. <https://darios.de/>

Decantalo. <https://www.decantalo.de/>

Deutsche Bibelgesellschaft. <https://www.die-bibel.de/>

Deutsche Delikatessen. <https://deutsche-delikatessen.de/>

Deutsche digitale Bibliothek. <https://www.deutsche-digitale-bibliothek.de>

Deutsche Schutzgebiete. <https://deutsche-schutzgebiete.de/wordpress/>

Deutsche UNESCO-Kommission. <https://www.unesco.de/>

Deutscher Wetterdienst. https://www.dwd.de/DE/Home/home_node.html

Deutschesee. <https://www.deutschesee.de/>

Deutschlandfunk Nova. <https://www.deutschlandfunknova.de/>

Deutschlandfunk. <https://www.deutschlandfunk.de/>

Die Struktur der Grande Armée von 1804 –1815 – Die Kavallerie Ligne.
<https://www.8eme.de/>

Dječji vrtić Cvrčak Virovitica. <https://www.cvrcakvt.hr/>

Doktorski studij. Molekularne bioznanosti. <https://mobi.unios.hr/en/>

Državna ergela Đakovo. <https://ergela-djakovo.hr/hr/>

Dubravka Fazlić. <https://dubravkafazlic.com/>

Edesma. <https://edesma.de/>

Ehrengarde der Stadt Köln. <https://ehrengarde.de/>

Einhell. <https://www.einhell.de/>

Eismann. <https://shop.eismann.de/>

Equus Agility. <https://equusagility.wordpress.com/>

Erbemanufaktur. <https://erbmanufaktur.de/>

Eschenbach <https://www.eschenbach-sportoptics.com/de-DE/>

Essen und Trinken. <https://www.essen-und-trinken.de/>

Europäisches Parlament. <https://www.europarl.europa.eu/portal/de>

Evek. <https://evек.de/>

Evident. <https://www.olympus-lifescience.com/de/>

EWE. <https://www.ewe.com/>

Faber-Castell. <https://www.faber-castell.de/>

Fenster zu China. <https://german.news.cn/>

Fischereihofladen & Bootsverleih Sebal. <https://www.bootsverleih-fischerei.de/>

Forschungsstelle für Zeitgeschichte in Hamburg. <https://zeitgeschichte-hamburg.de/home.html>

Forum Traiani. <https://www.forumtraiani.de/>

Frankfurter Rundschau. <https://www.fr.de/>

Fun jump. <https://www.funjump.de/>

Futurezone. <https://futurezone.at/>

Futurezone. <https://www.futurezone.de/>

Geoline. <https://www.geo.de/geolino/>

Govor. Časopis za fonetiku.
https://fonet.ffzg.unizg.hr/govorscan/GOVOR_UVEZANI/GOVOR-2013-30-1.pdf

Gute Küche. <https://www.gutekueche.de/>

H-Soz-Kult. <https://www.hsozkult.de/>

Haus der bayerischen Geschichte. <https://www.hdbg.de/basis/>

Hrvatska elektronička medicinska edukacija. <https://hemed.hr/>

Hrvatski konjički savez. <https://www.konjicki-savez.hr/>

Hrvatski zavod za javno zdravstvo. <https://www.hzjz.hr/projekti-i-programi/advantage-ja/>

Hrvatsko agronomsko društvo. <https://agronomsko.hr/>

<https://www.umwelt.nrw.de/>

Imaginarus. <https://www.imaginarus.hr/>

Informacijski sustav znanosti RH. <https://www.croris.hr/>

Institut für Aerodynamik und Strömungstechnik. <https://www.dlr.de/de/as>

Institut für vergleichende Städtegeschichte. <https://www.uni-muenster.de/de/>

Institut f. Weltkunde in Bildung und Forschung. <https://www.wbf-medien.de/>
Israel Magazin. <https://www.israelmagazin.de/>
Jordan Olivenöl. <https://jordanolivenoel.de/>
Katholisch de. <https://www.katholisch.de/startseite>
Kirche und Leben. <https://www.kirche-und-leben.de/>
Koch mit. <https://www.koch-mit.de/>
Krila. Terapijsko jahanje. <https://www.krila.hr/>
Kroati.de. <https://www.kroati.de/>
Kroatien Holiday. <https://www.kroatien-holiday.de/de/>
Kroatien. Voller Leben. <https://croatia.hr/de-de>
Kroatien.eu. Land und Leute. <https://croatia.eu/index.php/de/>
Krüss. <https://www.kruss-scientific.com/de-DE>
Landschaftsverband Rheinland. https://www.lvr.de/de/nav_main/index.jsp
Laufen total. <https://www.laufen-total.de/>
LEIFIPhysik Lernplattform. <https://www.leifiphysik.de/>
Lemo. Lebendiges Museum Online. <https://www.dhm.de/lemo>
Lernhelfer. <https://www.lernhelfer.de/>
Logopedski kabinet DijaLog. <https://dija-log.com/>
Logotherapia. <https://logotherapia.hr/>
London.de. <https://www.london.de/>
Ludwig-Maximilians-Universität München. <https://www.lmu.de/de/>
Lust auf Kroatien. <https://www.lust-auf-kroatien.de/>
Mag Lifestyle Magazin. <https://www.mag-lifestyle-magazin.online/>
Max-Planck-Gesellschaft. <https://www.mpg.de/de>
Meer und mehr Meeresgeschenke. <https://www.meeresgeschenke.de/de/>
Mentalno zdravlje grada Zagreba <https://mentalnozdravlje.zagreb.hr/>
Migrationsgeschichten. <https://migrations-geschichten.de/>
Ministerium des Innern und für Sport des Landes Rheinland-Pfalz. <https://mdi.rlp.de/>
Ministerium für Umwelt, Naturschutz und Verkehr des Landes Nordrhein-Westfalen.
Mitteldeutscher Rundfunk. <https://www.mdr.de/>

Münchner Weisenhaus. <https://www.muenchnerweisenhaus.de/>
Museum Burg Freienfels. <https://freienfelser-ritterspiele.de/>
Nada. Udruga žena operiranih dojki. <https://klub-nada-rijeka.hr/>
Nastavni zavod za javno zdravstvo „Dr. Andrija Štampar“. <https://stampar.hr/hr>
National Aeronautics and Space Administration. <https://www.nasa.gov/>
Neue Landschaft. <https://neuelandschaft.de/>
Norddeutscher Rundfunk. <https://www.ndr.de/index.html>
Novi počeci. Centar za emocionalni wellness. <https://novipoceci.hr/>
ÖkoLeo. <https://www.oekoleo.de/>
Online Synonym-Wörterbuch. <https://synonyme.woxikon.de/>
Onlineportal Boat24. <https://www.boat24.com/de/>
Oper im Steinbruch. <https://www.operimsteinbruch.at/>
Österreich. <https://www.austria.info/de>
Pals. <https://www.visitpals.com/de/>
Places of Juma. <https://www.placesofjuma.com/de/>
Planet-wissen. <https://www.planet-wissen.de/index.html>
Pliva zdravlje. <https://www.plivazdravlje.hr/>
Poliklinika Binova. <https://poliklinika-binova.hr/>
Poliklinika Mazalin. <https://poliklinika-mazalin.hr/>
Poliklinika Orlando. <https://www.poliklinika-orlando.hr/>
Polytec. <https://www.polytec.com/de>
Portal Logoped. <https://logoped.hr/>
Portalsaeule.de. <https://www.portalsaeule.de/index.php?cat=Home>
PRIF Blog. <https://blog.prif.org/>
Prirodno konjarstvo. <https://prirodno-konjarstvo.com/>
Psihodrama. <https://psihodrama-2.webnode.hr/>
Psihološka pomoć. <https://www.psiholoskapomoc.hr/>
Radna terapija. <https://www.radnaterapija.net/>
Ranch Terra. <https://ranch-terra.com/>
Republika Hrvatska. Ministarstvo poljoprivrede, šumarstva i ribarstva.
<https://stocarstvo.mps.hr/>

Ripalgo AG. <https://ripalgo.ch/>

Ritam s konjem. <https://ritamskonjem.com/>

Sächsische Steinmetzschule. <https://www.steinmetzschule.de/>

Salzburger Burgen & Schlösser. <https://www.salzburg-burgen.at/de/>

Schreib' & Stil. <https://schreibundstil.de/>

Schwäbischer Heimatbund. <https://schwaebischer-heimatbund.de/>

Ship-Spotting. <https://ship-spotting.de/>

Snatch. Fitnes i trening centar. <https://snatch.hr/>

Spektrum. Online-Lexika. <https://www.spektrum.de/alias/lexikon/online-lexika/1438585>

Statista. <https://de.statista.com/>

Tagesspiegel. <https://www.tagesspiegel.de/>

Taxitronic. <https://www.taxitronic.com/de/>

Track Base. <https://www.trackbase.de/>

Truppendienst. <https://www.truppendienst.com/startseite>

Turistička zajednica grada Dubrovnika. <https://tzdubrovnik.hr/lang/de/index.html>

U.S. Currency Education Program. <https://www.uscurrency.gov/>

UHRIG Grupee. <https://uhrig-group.com/>

Umweltbundesamt. <https://www.umweltbundesamt.de/>

UNESCO Welterbe. <https://welterbedeutschland.de/>

Unicef Hrvatska. <https://www.unicef.org/croatia/>

Universität Innsbruck. <https://www.uibk.ac.at/de/>

Universität Leipzig. <https://www.uni-leipzig.de/>

Universität Wien. <https://www.univie.ac.at/>

Verband der Reservisten der Deutschen Bundeswehr. <https://www.reservistenverband.de/>

Verbum Sanum. <https://www.verbum-sanum.hr/>

Verivox. <https://www.verivox.de/>

Veterina portal. <https://veterina.com.hr/>

Vulkane Net Newsblog. <https://www.vulkane.net/blogmobil/>

Wanderfish. <https://www.wanderfisch.info/>

Welt Online. <https://www.welt.de/>

Wien Geschichte. https://www.geschichtewiki.wien.gv.at/Wien_Geschichte_Wiki

Wildline Bad Wildbad. <https://wildline.de/>

Wissen. <https://www.wissen.de/>

Wissensplattform Erde und Umwelt. <https://www.eskp.de/>

World Wide Fund For Nature (WWF). <https://www.wwf.de/>

Zadar boat adventure. <https://www.zadarboatadventure.com/D/>

Zagrebačko psihološko društvo. <https://zgpd.hr/>

Zweites Deutsches Fernsehen. <https://www.zdf.de/>