

Coaching mit dem Co-Partner Pferd

Praktische Wege zur Beratungsmöglichkeit

Pferde sind Tiere, die einen tragen und vielleicht auch ertragen sowie einem Flügel verleihen



Vorwort

Schon als ich zehn Jahre alt war, entdeckte ich meine große Liebe zu den sanften Riesen. Ich war damals schon fasziniert von der Art mit Tieren umzugehen, die so viel Kraft haben und sich trotzdem fügen. Wochenlang sparte ich mein Taschengeld, um wieder eine Reitstunde zu bekommen. Nachdem ich sozusagen die Grundzüge des klassischen Reitens gelernt hatte, wollte ich mehr darüber erfahren wie Pferde funktionieren und denken. Ich las viele Bücher und umgab mich mit Menschen, die genauso dachten wie ich. Vieles durfte ich von den Menschen und den Pferden lernen. Mit 23 Jahren erfüllte ich mir dann den Traum vom eigenen Pferd. Bevor ich Lenja kaufte, war ich bereits zwei Jahre Mitreiterin. Nun durfte ich mein ganzes Wissen in dieses Pferd stecken, das ich für das Anreiten vorbereitete. Lenja ist ein sehr charakterstarkes Pferd und fordert mich noch heute heraus, ob ich mir auch wirklich ganz sicher bin, dass ich genau das von ihr möchte. Über viele Umwege lernte ich meine heutige Trainerin kennen, die bei Pat Parelli persönlich in den USA lernte. Der Fokus des Parelli Programms liegt nicht in erster Linie auf dem Training von Pferden, vielmehr steht die Ausbildung des Menschen im Vordergrund – ein Menschentrainingsprogramm. Es beruht auf gegenseitiger Kommunikation sowie auf Respekt und Vertrauen zwischen Mensch und Pferd. Es geht hauptsächlich darum, das natürliche Verhalten des Pferdes besser zu verstehen und dieses Wissen im Alltag anzuwenden, um Problemen vorzubeugen bevor sie überhaupt entstehen können. Ich nahm an einigen Kursen bei ihr teil und fand den Zugang, dass Pferde unser Innerstes spiegeln, faszinierend. So kam mir der Wunsch, dies auch in meinem beruflichen Alltag zu integrieren.



Abbildung 1: Mein Co-Partner und ich

Inhaltsverzeichnis

1.	Einleitung.....	6
2.	Definition des tiergestützten Coachings	7
3.	Mensch-Tier-Beziehung	7
3.1.	Erklärungsansätze	8
3.1.1.	Biophilie-Hypothese.....	8
3.1.2.	Du-Evidenz.....	8
3.1.3.	Spiegelneuronen	9
3.1.4.	Bindungstheorie	9
4.	Wirkungsmechanismen der Beratung mit Pferden	10
4.1.	Warum sind Pferde gute Co-Therapeuten?	10
4.2.	Hörvermögen.....	13
4.3.	Geruchssinn	13
4.4.	Sehsinn	13
4.5.	Vitalparameter	14
5.	Einsatz des Pferdes in der Beratung als Co-Partner	15
5.1.	Freie Interaktion	16
5.2.	Direkte Interaktion.....	17
5.3.	Möglicher Ablauf einer Beratungssequenz mit dem Co-Berater	17
5.3.1.	Erste Übung: Begrüßung / Kontaktaufnahme	17
5.3.2.	Zweite Übung: Raum einnehmen	18
5.3.3.	Dritte Übung: Nähe zulassen.....	18
5.3.4.	Vierte Übung: Team	19
5.3.5.	Fünfte Übung: Entspannung.....	20
5.3.6.	Sechste Übung: Hindernis überwinden.....	20
5.3.7.	Siebente Übung: Abschluss.....	21
6.	Studie und Beispiel	22
6.1.	Studie „My horse is my therapist“	22
6.2.	Eigenes Fallbeispiel	23
7.	Schlussfolgerung.....	25
8.	Literaturverzeichnis	26
9.	Abbildungsverzeichnis	27

1. Einleitung

„Dein Pferd ist ein Spiegel Deiner Seele. Manchmal wird Dir nicht gefallen, was Du siehst, manchmal aber doch!“ (Buck Brannaman)¹

Bei Pferden fasziniert uns nicht nur deren Schönheit, Stärke und Ausdauer, sondern wir gehen auch mit der ängstlichen Schreckhaftigkeit und dem Fluchtverhalten in Resonanz. Pferde leben im Hier und Jetzt und haben ein sehr feines Gespür für menschliche, unbewusste Verhaltensweisen und Stimmungen. Die Dereflexion ist ebenso ein Handwerk, das uns unterstützt, im Moment zu leben – der Aufforderung der Stunde zu folgen. Das Pferd hilft eigene Denkmuster, Verhaltensweisen und Lebenssituationen zu hinterfragen. Dabei wird der Mensch in den verschiedensten Bereichen berührt: in seiner Wahrnehmungsfähigkeit und Sensibilität, seiner Körperlichkeit und Beweglichkeit, seiner Beziehungs- und Auseinandersetzungsfähigkeit sowie auch der Übernahme von Eigen- und Fremdverantwortung. Dadurch erhält er die Möglichkeit, eine eigene realitätsbezogene Selbsteinschätzung zu entwickeln. Die Bewegungen mit dem Pferd vermitteln uns ein Gefühl des Getragen werden. Dies stärkt unsere Verbindung zu unserem Urvertrauen. Pferde kommunizieren im Wesentlichen über Körpersprache, denn darin sind sie wahre Meister. Sie teilen sich mit, indem sie bestimmte Positionen zueinander einnehmen, ihre Körperhaltung verändern oder sich durch Mimik und Gestik ausdrücken. So genügt oft nur eine leise Drehung des Ohres, um eine unmissverständliche Botschaft mitzuteilen.

Menschen drücken sich hingegen oft unklar und doppeldeutig aus. Taktgefühl, diplomatisches Geschick, aber auch Verlogenheit, Angst vor Zurückweisung und Strafe sowie Mangel an Selbstvertrauen sind mögliche Ursachen. Pferde drücken das aus, was sie fühlen. Dieser Satz schlägt eine schöne Brücke zur Logotherapie auf, denn sie besagt unter anderem, dass Mensch sein authentisch sein heißt. Wir können daraus lernen, unsere Absichten klar zu formulieren, was unsere gesunde Selbstwirksamkeit stärkt.

¹ (Brannaman, balanced-horse-konzept)

2. Definition des tiergestützten Coachings

Beim tiergestützten Coaching unterstützen Tiere, zum Beispiel Pferde oder Hunde, den Coaching-Prozess. Beim Coaching werden die Klienten bei der Entwicklung eigener Lösungsvorschläge begleitet. Pferde übernehmen zum Teil die Rolle des Beraters, indem sie das Verhalten des Klienten spiegeln und ihn dadurch zur Selbstreflexion bringen.² Tiergestütztes Coaching findet im Einzel- und Gruppensetting statt. Pferde werden auch speziell im Bereich des Führungskräftetrainings eingesetzt, da ihr Sozialverhalten von allen Tierarten dem des Menschen am ähnlichsten ist. Im logotherapeutischen Einzelsetting ist dieser Bereich noch wenig in Verwendung, aber durchaus sinnvoll einzusetzen.

3. Mensch-Tier-Beziehung

Den tatsächlichen Effekt von Tieren auf den Menschen kann man nur schwer nachweisen. Ende des 18. Jahrhunderts wurden Versuche zum Einsatz von Tieren in der Therapie gestartet. Der Durchbruch gelang 1969 durch ein Buch des Amerikaners Boris M. Levinson, der über seine Erfahrungen mit den Tieren als Co-Therapeut berichtet. Erste Studien wurden durchgeführt und in Österreich wurde 1991 die Organisation „Tiere als Therapie“ gegründet.

Eine Voraussetzung für die Arbeit mit Tieren ist, dass der Klient eine Begegnung mit ihnen befürwortet. Wenn man sich darauf einlässt, ist es ein heilender Prozess, da die Impulse durch die Tiere den Menschen auf drei Ebenen beeinflusst:

- körperliche Ebene
- psychische Ebene
- geistige Ebene

Die Tiere werden nicht nur durch bestimmte ausgebildete Funktionen hilfreich, sondern auch durch ihre bloße Existenz.³

Diese drei Säulen bilden zudem die Seinsformen in der Logotherapie.

- Körper = Soma = physisch
- Psyche = Seele = psychisch → Gefühle, Instinkte, Gestimmtheit, Begierde und Emotionen

² (Friesenhahn)

³ (Wolff)

- Geist = Noos = das Gewissen → Frankl geht in seiner Theorie davon aus, dass der Geist einer Person niemals erkranken, sondern lediglich bewölkt sein kann. Der Geist kann frei Stellung zu Körper und Psyche beziehen. In diese Ebene fallen künstlerische Interessen, Werteverständnis, Liebe und Willensentscheidungen.⁴

3.1. Erklärungsansätze

Es gibt verschiedene Theorien für den therapeutischen Effekt von Tieren.

3.1.1. Biophilie-Hypothese

Biophilie leitet sich von dem Begriff „Biophilia“ ab und kommt aus dem altgriechischen „bios“ Leben und „philia“ Liebe. Es stammt von dem bekannten Psychoanalytiker Erich Fromm. Er ging davon aus, dass die Hingabe zur Natur mit all seinen Lebewesen in jedem Menschen angelegt ist. Der Evolutionsbiologe Edward Wilson hat den Begriff in die Naturwissenschaft eingeführt, indem er von einer genetischen Veranlagung des Menschen spricht, mit anderen Lebewesen in Kontakt zu treten. Er meint, dass aus unserer Menschheitsgeschichte diese Neigung kommt, uns mit der Natur sowie mit Tieren zu verbinden. Das Faszinierende im Hinblick auf die genetische Anlage ist, dass wir im ständigen Austausch mit unserer Umgebung stehen. Mensch oder Tier signalisieren mit ihrem Verhalten Anspannung oder Entspannung beziehungsweise Sicherheit oder Gefahr.⁵

3.1.2. Du-Evidenz

Die Du-Evidenz bedeutet, dass Beziehungen zwischen Menschen und höheren Tieren entstehen können, die jenen von Mensch zu Mensch gleichen. Es ist die Fähigkeit ein anderes Individuum als „Du“ wahrzunehmen und zu respektieren. Dabei achtet der Mensch unbewusst darauf, dass es sozial lebende Tiere sind, da diese ähnliche emotionale und soziale Grundbedürfnisse haben.⁶ Auch den Bereich der Du-Evidenz finden wir ähnlich in der Logotherapie. Im „Du“ entscheidet sich das „Ich“ oder wie Martin Buber sagt: „Der Mensch wird am Du zum Ich“. Mit diesem Satz ist gemeint, dass der Mensch durch seine Umwelt sein eigenes Ich entwickeln kann.

⁴ (Lukas, 2014) S.18

⁵ (Olbrich, 2013) S. 68-76

⁶ (Wolff)

3.1.3. Spiegelneuronen

Spiegelneuronen sind Zellen, die nicht nur reagieren, wenn wir eine Bewegung ausführen, sondern schon beim alleinigen Beobachten aktiv werden. Das Konzept der Spiegelneuronen geht davon aus, dass wir fühlen können, was andere Menschen fühlen, ohne dies zu bewerten. Das würde bedeuten, dass man die Emotionen mitfühlen und sich daran erfreuen kann, wenn sich ein Tier freut. Dadurch kann man eine Stimmungsaufhellung oder Beruhigung in Anwesenheit von Tieren erklären.⁷ Tiere spiegeln uns, entweder sie zeigen uns, was wir zu viel oder zu wenig in uns haben und somit legen sie und den blinden Fleck dar. Ein Pferd ist zum Beispiel immer sehr schnell unterwegs, wenn man mit ihm spazieren geht. Dieses Verhalten wäre zu reflektieren. Was will einem das Pferd mit seinem Verhalten spiegeln? Vielleicht man selbst zu schnell im Leben unterwegs? Möglicherweise wartet man oft zu lange, kommt schwer in die Gänge und sollte man häufiger schneller handeln.

Meine eigene Erfahrung zu diesem Thema ist faszinierend. Wenn ich zu meinem Pferd fuhr, unter Zeitdruck stand und auch noch schlechte Laune hatte, war das meinem Pferd innerhalb von Minuten klar. Es hatte keinen Stress spürte aber meine Unruhe, deshalb war diese Reitstunde für mich dann nur wenig produktiv. Mit dem Wissen von heute kann ich sagen, dass ich genau in diesen Momenten am meisten von ihr lernen durfte, und dass sie meine Emotionen eins zu eins fühlen konnte.

3.1.4. Bindungstheorie

Die Bindungstheorie wurde von einem britischen Arzt und einer amerikanischen Entwicklungspsychologin entwickelt und geht davon aus, dass ein Tier die Bedürfnisse eines Kindes nach Bindung ähnlich erfüllen kann wie der Mensch.

Die Erfahrung der Qualität früherer Bindung an die Bezugspersonen bzw. deren komplettes Fehlen ist prägungsrelevant für das Kind. Je nach Bindungsmodell kann es zu keinen Problemen kommen oder zu einem Vermeiden von Bindungen in der Entwicklung führen. In der Bindungstheorie wird aufgezeigt, weshalb emotionales Leiden durch Zurückweisung, unfreiwillige Trennung oder den Verlust einer Bindungsperson ausgelöst werden kann. Hier können auch Tiere die Bedürfnisse des Kindes nach Bindung gut erfüllen. Durch die Berührung kommt es

⁷ (Wolff)

zur Ausschüttung von Oxytocin, dem sogenannten Kuschelhormon, was auf den Menschen beruhigend wirkt.⁸

4. Wirkungsmechanismen der Beratung mit Pferden

Tiere sind „Eisbrecher“, denn sie können eine Brücke zwischen dem Berater und dem Klienten darstellen. Sie haben die Fähigkeit, starre Denk- und Handlungsmuster spielerisch und intuitiv aufzulösen.⁹ Pferde sind Meister der nonverbalen Kommunikation, sie reagieren besonders fein auf die Körpersprache des Menschen. In vielen Horsemanship-Kursen wird gelehrt, wie das Pferd auf den menschlichen Körper reagiert. Zum Beispiel signalisiert ein aufrecht zugewandter Mensch dem Pferd, dass es ausweichen soll, und die abgewandte Schulter lädt das Pferd ein herzukommen.¹⁰ Körpersprache ist im Leben unabdingbar, sie ist sozusagen die Kommunikation unserer Sinne. Wir können uns ohne Sprache dem Gegenüber mitteilen, deshalb ist es auch wichtig, die nonverbale Kommunikation zu kennen, um sie korrekt mit unserem gesagten Wort ausdrücken zu können. Es ist eine gute Übung, dass die Klienten vor der Arbeit mit dem Pferd einmal das Tier in seiner Herde beobachten. Der Klient soll dabei schildern, wie sich das Pferd verhält, ob er die Stimmung erkennen kann oder wie es mit den anderen Pferden kommuniziert. Solche Übungen sensibilisieren uns Menschen darauf, unsere Verhaltensweisen zu reflektieren und auch das Verhalten der Mitmenschen bewusster wahrnehmen zu können. Ebenso ist es eine gute Übung zur De-reflexion, weil man vom „Ich“ wegkommt und sich für sein Gegenüber interessiert.

4.1. Warum sind Pferde gute Co-Therapeuten?

- Tiere verändern das Beratungssetting vor allem für Klienten, die bereits therapiemüde sind.
- Es kommt zu einem Beziehungsdreieck (Klient – Berater – Pferd). Durch die Anwesenheit eines Dritten entsteht ein gemeinsamer Fokus auf das Dritte.

⁸ (Wolff)

⁹ (Hediger & Zink, 2017) S. 45-50

¹⁰ (Opgen-Rhein, 2011) S. 32

- Sie können helfen, an das „innere Kind“ anzudocken, um sich daran zu erinnern, wie die Geborgenheit des Tieres beziehungsweise der unerfüllte Wunsch nach Nähe zu den Tieren war.
- Tiere bewerten nicht und sind nicht geprägt von gesellschaftlichen Wertvorstellungen. Die Logotherapie geht davon aus, dass der Geist des Menschen immer gesund ist. Dies ist ein logotherapeutisches Kredo. Das bedeutet, dass auch hier der Mensch völlig ohne Wertung wahrgenommen wird.
- Sie haben keinen Leistungsanspruch an den Klienten. Sie verfolgen zwar eigene Ziele, wollen dabei aber nicht den Menschen verändern.
- Tiere geben direkt Feedback, indem sie uns zeigen, was sie denken und fühlen. Das vermittelt uns ein Gefühl von Echtheit.
- Durch das Gefühl der Fürsorge werden das Selbstwertgefühl und die Selbstwirksamkeit gestärkt. Dies hilft bei der Fähigkeit der Selbsttranszendenz. Es bedeutet die Ausrichtung auf etwas Anderes hin über die Grenzen hinaus.
- Der Klient kann die Rolle des Lehrers einnehmen, indem er dem Tier Autonomie und Regression lehrt. Dadurch werden diese Fähigkeiten auch beim Klienten gefördert.
- Tiere bringen Lebendigkeit in die Beratung sowie instinktive Auflockerungen und Humor ein.
- Das Tier ist eine Art Projektionsfläche. Die eigenen Bedürfnisse können auf das Tier übertragen werden wie zum Beispiel „Das Tier möchte geliebt werden“.¹¹

¹¹ (Hediger & Zink, 2017) S.45 – 50

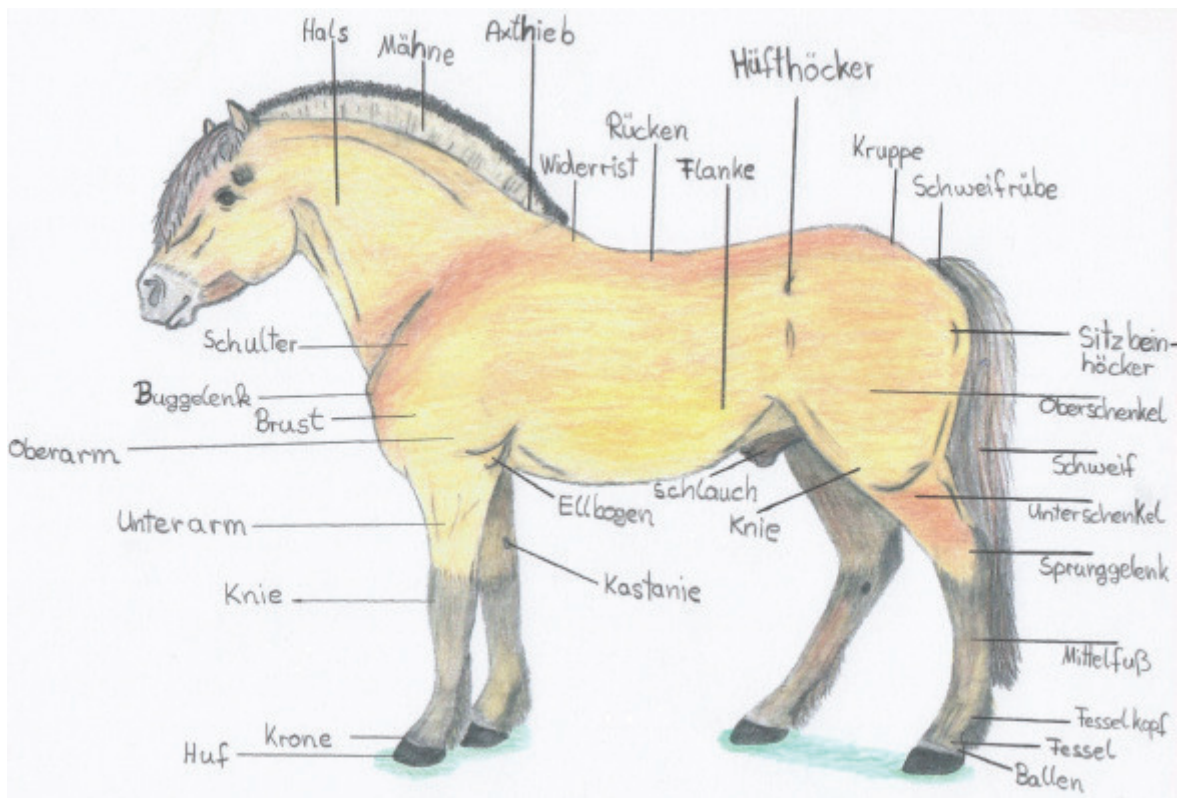


Abbildung 2: Pferdekörper

Pferde sind von Natur aus Herdentiere, sie leben in großen sozialen Verbänden. In solchen Verbänden ist es wichtig, nonverbal zu kommunizieren, um sich vor Raubtieren zu schützen. Jeder hat in der Herde seine eigene Aufgabe, wie beispielsweise die Nahrungssuche oder das Verteidigen gegen Feinde. Die Hierarchie der Pferde ist nicht linear, sie leben in einer „Fission-fusion“, das heißt, die Gruppe setzt sich immer wieder neu zusammen und es entstehen Untergruppen. Sie haben großes Verständnis für die Unterstützung der Schwächeren, was sie für einen Einsatz im Beratungssetting zu den richtigen Co-Partnern machen. Um in der Beratung gut arbeiten zu können, ist es wichtig, dass der Berater sein Pferd lesen lernt und auch die nonverbalen Zeichen versteht. Deshalb wird im nachfolgenden auf einige wichtige Sinne der Pferde näher eingegangen.¹² Aufgrund der Arbeit mit Pferden werden beim Menschen die unterschiedlichen Sinne gefördert. Pferde verkörpern Energie, Kraft, Schnelligkeit und Anmut. Ihre Größe und Schönheit sowie ihr starkes Wesen begeistert viele Menschen. An seiner Größe können wir innerlich wachsen und es hilft auch, sich von den Eltern abzulösen und den eigenen Weg zu finden. Das Pflegen eines Tieres, wie Strie-

¹² (Hediger & Zink, 2017) S. 55 - 57

geln, Füttern oder Bewegen, vermittelt uns das Gefühl der Fürsorge und stärkt somit das Vertrauen. Seine Gutmütigkeit spricht unsere tieferen Seelenschichten an. Zum Beispiel ist es für Mädchen ein Übergangsobjekt im Sinne eines letzten Kuschtieres. Für Buben liegt der Reiz darin, dieses Wesen zu kontrollieren und den Pferdesport eher wettkampfmäßig zu betreiben. Also ist die Spanne der Auswirkungen auf den Menschen sehr unterschiedlich. Es ist oft nicht möglich ein standardisiertes Konzept vorzulegen, da es ganz individuell wirken kann. Durch den enormen Leistungsdruck, den wir in unserem Alltag erleben, verlieren wir oft das Feingefühl für unsere Sinne, wie zum Beispiel bei einem Burnout. Pferde können uns dabei helfen, wieder sensibler gegenüber uns selbst zu werden. Hierzu wäre eine gute Übung, dem Klienten die Augen zu verbinden und so seine Sinne zu stärken. Der Klient soll das Pferd mit seinen Sinnen wahrnehmen den Geruch, wie fühlen sich zum Beispiel das Fell an unterschiedlichen Stellen oder die Nase des Pferdes an....

4.2. Hörvermögen

Pferde können schon leise Geräusche sehr gut wahrnehmen. Die Literatur spricht ihnen auch haptische Fähigkeiten zu, wie zum Beispiel das Wahrnehmen von Vibrationen mit den Hufen oder Tasthaaren.

4.3. Geruchssinn

Pferde können Angst und Aggression sowie Hormonstatus und Änderungen des Immunsystems riechen. Studien belegen, dass Pferde sogar am Geruch des Kotes zwischen Freund und Konkurrent innerhalb der Herde unterscheiden können. Dies zu wissen ist für den Berater unabdingbar, denn Klienten, die mit stark riechenden Gegenständen in Berührung waren, können das Pferd irritieren. Es konnte beobachtet werden, dass Pferde besonders Menschen im Krankenbett neugierig abriechen und bei spastischen Körperteilen länger verharren.

4.4. Sehsinn

Pferde sind stärker auf das Bewegungssehen ausgerichtet als der Mensch, denn sie sehen monokular. Es gibt nur zwei Stellen wo Pferde nicht sehen können. Das ist zum einen, wenn man direkt vor und zum anderen direkt hinter ihnen steht – das nennt man auch den toten Winkel. Sie orientieren sich an Kopfbewegungen,

Stellungen der Ohren sowie der Blickrichtung. Pferde sind in der Lage menschliche Gesichtsausdrücke zu lesen. Dies ist im Coaching ein ganz wichtiges Phänomen.

Beim Sehen des Pferdes mit dem linken Auge werden meist emotionale Reaktionen aufgenommen (Angst, Freude,...). In der Beratung ist darauf zu achten, dass das Pferd selbst wählen kann auf welcher Seite des Klienten es gehen möchte. Nur so kann eine emotionale Rückmeldung vom Pferd erwartet werden.¹³

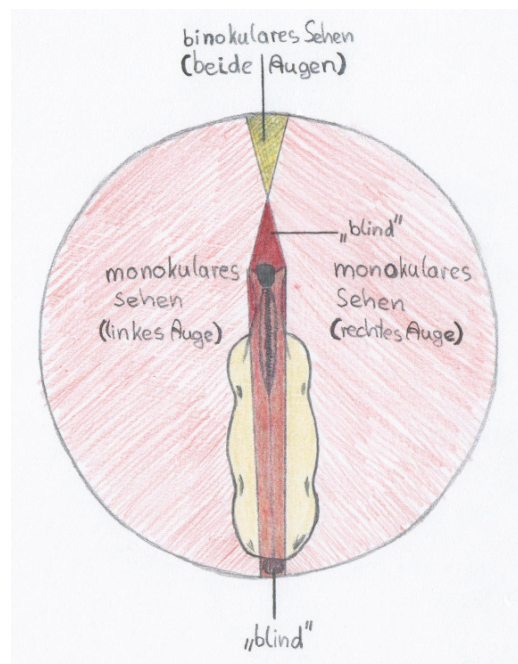


Abbildung 3: Blickfeld des Pferdes

Laut der Studie Cross-modal recognition of human individuals in domestic horses können Pferde auch nur mit einem einzigen Sinnesorgan einen vertrauten Menschen erkennen. Können sie sie nicht sehen, so können sie den Menschen immer noch durch den Geruch oder die Stimme wahrnehmen.

4.5. Vitalparameter

Die Atem- und auch die Herzfrequenz sind bei Pferden deutlich niedriger als beim Menschen. Pferde reagieren auf Umwelteinflüsse sehr fein und die Frequenzen verändern sich. Sie nehmen sowohl die Atmung als auch die Herzaktivität der Führungsperson sehr genau wahr. Ändern sich diese plötzlich, passt sich das

¹³ (Hediger & Zink, 2017) S. 57 - 59

Pferd an. So beeinflussen sich Pferd und Klient wechselseitig.¹⁴ Die Paarung von Ruhe und Kraft holen den Klienten auf den Boden zurück und erden ihn. Dies ist eine bessere Basis, um die logotherapeutische Gesprächsführung durchzuführen.

5. Einsatz des Pferdes in der Beratung als Co-Partner

Zuerst wird immer ein Vorgespräch geführt, indem zum einen geklärt wird, ob der Klient überhaupt Motivation zeigt, um sich auf diese neue Erfahrung einzulassen, und zum anderen um die Ziele und Erwartungen zu erarbeiten. Ebenso muss geklärt werden, ob keine Kontraindikationen vorliegen, wie zum Beispiel Allergien oder körperliche Einschränkungen. Es ist ganz wichtig zu erwähnen, dass es nicht darum geht, Reiten zu lernen, sondern durch den Kontakt mit dem Pferd therapeutische Ziele erreichen zu können.

Schon durch die Art und Weise, wie sich der Klient dem Pferd nähert, können sich Verhaltensmuster zeigen, die im normalen Beratungssetting nicht gleich sichtbar wären. Wie wird der Kontakt zum Pferd hergestellt? Wie kann der Klient seinen Freiraum schaffen? Können sie gemeinsam eine Aktivität beginnen und sich aneinander abstimmen? Wie beendet der Klient die Interaktion? Dabei ist nicht nur die Beobachtung des Klienten wichtig, sondern auch die Selbsteinschätzung des Einzelnen.

Folgende Fragen können den Klienten bei der Selbsttranszendenz helfen: Was sind Ihre Gedanken oder Gefühle dazu? Was fiel Ihnen besonders schwer? Was denken Sie, wie sich das Pferd fühlt, wenn Sie diese Übung machen? Welche Charakterzüge hat das Pferd Ihrer Einschätzung nach? Warum glauben Sie, hat das Pferd nun so reagiert, als sie es weggeschickt haben?¹⁵

Beispiele für mögliche diagnostische Fragestellungen für die Zentralisierung des Problems sind:

- Welche Gefühle, Gedanken und Handlungsimpulse werden beim Klienten ausgelöst, wenn das Pferd auf ihn zukommt?

¹⁴ (Hediger & Zink, 2017) S. 59 - 61

¹⁵ (Hediger & Zink, 2017) S. 86 - 94

- Welche Gefühle, Gedanken und Handlungsimpulse werden beim Klienten ausgelöst, wenn das Pferd nicht auf ihn zukommt, ihn nicht beachtet oder sich abwendet?
- Welche Gefühle, Gedanken und Handlungsimpulse werden beim Klienten ausgelöst, wenn das Pferd nicht kooperiert?
- Wie tritt der Mensch dem Pferd gegenüber? Was kann man über den Gang, die Aufrichtung, den Blick, den Fokus aussagen?
- Gibt es das Bedürfnis nach Kontrolle in der Beziehung zum Pferd? Will der Klient eher die Führung oder lässt er sich die Entscheidungen vom Pferd abnehmen?
- Wieviel Raum kann oder muss der Klient für sich einräumen?
- Kann er sich abgrenzen, indem er das Pferd wegschickt? Dies ist eine wichtige Übung, um zu erkennen, ob er es aushält den Raum für sich selbst zu beanspruchen.
- Kann der Klient körperliche Nähe zulassen?
- Wie ist sein Körpergefühl? Spürt er die Empfindungen und kann er sie auch ausdrücken?
- Wie fühlt sich der Klient mit dem Pferd und mit mir als Berater?
- Erkennt der Klient die Bedürfnisse des Pferdes? Kann er darauf eingehen oder finden Grenzüberschreitungen statt?

Spannend für die Diagnostik ist es, wenn der Berater die Reaktionen des Pferdes miteinbezieht. Wie ist die Ohrenstellung des Pferdes oder die Augenpartie sowie die Nüstern? Ist das Maul offen oder geschlossen? Kann es abkauen, schlecken oder schnauben? Wie ist der Atemrhythmus?¹⁶

5.1. Freie Interaktion

Eine Methode für die Arbeit mit Pferden ist die freie Interaktion. Der Klient behält dabei selbst die Kontrolle in welchem Ausmaß er den Beziehungsaufbau zulassen möchte. Hierbei wird das Augenmerk auf die Fähigkeit der Selbst- beziehungsweise Fremdbeobachtung gelegt.

¹⁶ (Hediger & Zink, 2017) S. 88 - 90

Hierzu ein Fallbeispiel zur näheren Erklärung: Die Beraterin wirft gemeinsam mit der 8-jährigen Klientin Äpfel auf die Pferdekoppel, die aus einer Herde von sieben Pferden besteht. Die Beraterin fragt das Mädchen, was ihr auffällt. Eines der Pferde ist sofort zu den Äpfeln hingelaufen, als die anderen dazukommen, gibt es ein Gerangel und manche ziehen sich vollkommen zurück. Das Mädchen sagt, dass es unfair ist, dass das eine Pferd nichts bekommen hat. Es beginnt sich, mit dem Pferd zu identifizieren, da sie sich in der Schule oft genauso fühlt. Gemeinsam erarbeiten die Beraterin und das Kind die unterschiedlichen Charaktere der Pferde. Mit dieser Grundlage kann man bei ihrem Verhalten in der Schule weiterarbeiten.

5.2. Direkte Interaktion

Für die direkte Interaktion eignen sich am besten die Begrüßung, das Vorbereiten des Pferdes, unterschiedliche Übungen sowie der Abschluss.

Zum Beispiel wäre hierfür eine gute Übung, das Pferd im Freien stehen zu lassen und zu pflegen da, die Interaktion somit eine ganz andere ist als wenn es angebunden wäre, da es so jederzeit die Möglichkeit hätte, selbst zu entscheiden wenn es gehen möchte.¹⁷

5.3. Möglicher Ablauf einer Beratungssequenz mit dem Co-Berater

Der Verein e.motion ist eine österreichische Organisation, die eine eigene Sparte der Arbeit mit Pferden gegründet hat - die Equotherapie. Sie ist am ehesten noch der Form des heilpädagogischen Voltigierens/Reitens zuzuordnen.

Im Folgenden möchte ich einen möglichen Ablauf aufzeigen.

5.3.1. Erste Übung: Begrüßung / Kontaktaufnahme

Hier wird eine Beziehung bzw. Bindung zu dem Pferd aufgebaut. Dies kann der Klient gestalten wie er möchte. Es geht darum, die Aufmerksamkeit des Pferdes zu erlangen und mit ihm in Kontakt zu treten.

¹⁷ (Gäng, 2016) S. 112 - 117



Abbildung 4: Kontakt aufnehmen

5.3.2. Zweite Übung: Raum einnehmen

Nun soll der Klient versuchen, seinen Raum für sich zu beanspruchen und das Pferd auf Distanz zu halten. Diese Übung ist wichtig, weil es den Klienten lehrt, sich Respekt zu verschaffen und seine eigenen Grenzen zu wahren.



Abbildung 5: Raum für sich beanspruchen

5.3.3. Dritte Übung: Nähe zulassen

Hierbei geht es darum, dass der Klient Nähe zulässt, indem er sich selbst und seine Bedürfnisse zurücknimmt und dem Gegenüber seinen Raum gibt. Dabei muss der Klient sehr stark auf seine Körpersprache und Ausstrahlung achten und das Pferd sozusagen „einladen“, damit es zu ihm kommen möchte.



Abbildung 6: Dem Gegenüber Raum geben

5.3.4. Vierte Übung: Team

Zu Beginn sollte sich der Klient ein fixes Ziel suchen und den Fokus dahin lenken. Dann soll er gemeinsam mit dem Pferd diese Wegstrecke zurücklegen, um zum Ziel zu gelangen. Wichtig ist, dass der Klient sein Ziel nicht verliert, er sollte Sicherheit vermitteln, damit das Pferd ihm vertraut und mitkommt.



Abbildung 7: Ein Team

5.3.5. Fünfte Übung: Entspannung

Für Pferde ist die beste Belohnung eine Pause, damit sie das Gelernte verarbeiten können. Diese Entspannungsphase darf der Klient für sich und sein Pferd selbst gestalten, wie beispielsweise mit einer Atemübung vom Boden aus. Der Klient legt seine Hand an den Bauch des Pferdes oder hält sein Ohr an den Pferdebauch und versucht im selben Rhythmus des Pferdes zu atmen. Das bringt Ruhe und reduziert die Herzfrequenz. Entspannung für beide bewirkt auch das Kraulen und Streicheln des Pferdes.



Abbildung 8: Entspannung

5.3.6. Sechste Übung: Hindernis überwinden

Ein Hindernis, das einen in den Weg gelegt wird erfordert eine Überwindung. Die Herausforderung lässt sich mit dem Co-Partner überwinden, benötigt aber Vertrauen in die Beziehung zueinander. Es stehen verschiedene Utensilien zur Verfügung, wie eine Plane, die beide überqueren sollen. Mit Hütchen wird ein Slalom aufgebaut oder verschiedenste Engpässe werden durchgespielt, wo das Pferd hindurch geschickt wird. Pferde überwinden solche Hindernisse nur, wenn Führende selbstsicher, fokussiert und vertrauensvoll wirken, sonst kann es zu Misserfolg kommen.¹⁸

Denn auch Pferde reagieren manchmal ängstlich auf ihnen unbekannte Objekte. Dabei lassen sie sich aber von menschlichen Gedanken und Gefühlen anstecken.

¹⁸ (Gansterer, Fischer, & Poinstingl, 2011)

Dies ist ein Aha-Erlebnis für viele Klienten, da sie sehen, dass sich das Pferd vorbeiführen lässt, wenn sie selbst sicher auftreten.¹⁹

Eine weitere gute Übung, um die Selbstwirksamkeit zu stärken ist, ein Parcours mit Symbolhindernissen oder Ressourcenstationen. Dabei werden je nach Vorgesprächsthemen zum Beispiel eine Schokoladenheißungertonne, ein Schularbeitsoxer, eine Plane der Albträume, eine Stangengasse, die lachende Mitschüler darstellt, eine Insel der Sicherheit, ein Podest der Freude oder ein Zielschießen des Mutes eingebaut. Den Klienten ermutigt es, dies gemeinsam mit dem Pferd zu machen. Es hilft gegen das Gefühl des Ausgeliefertseins und fördert dabei gleichzeitig die Selbstständigkeit. Es bedeutet, wie auch Viktor E. Frankl schon sagt „seine Zügel in die Hand zu nehmen“, denn man kann etwas bewirken.²⁰



Abbildung 9: Hindernis gemeinsam überqueren

5.3.7. Siebente Übung: Abschluss

Dieses Ritual der Verabschiedung ist wichtig für Pferd und Klient um einen klaren Schlusstrich der Interaktion zu ziehen. Dies gelingt zum Beispiel durch das verteilen von Leckerlis für das Pferd oder die Klienten wollen ein Foto mit nach

¹⁹ (Hediger & Zink, 2017) S. 108

²⁰ (Hediger & Zink, 2017) S. 107

Hause nehmen und das Pferd weiterhin besuchen kommen. Hier sind der Kreativität des Klienten keine Grenzen gesetzt.²¹



Abbildung 10: Verabschiedung

6. Studie und Beispiel

Im Folgenden möchte ich eine Studie erwähnen sowie einen Fall schildern, den ich selbst miterleben durfte.

6.1. Studie „My horse is my therapist“

Drei Anthropologinnen haben in der Fachzeitschrift „Medical Anthropology Quarterly“ die Ergebnisse ihrer Studie präsentiert. Es wurden 53 Frauen zwischen 20 und 70 Jahren interviewt. Die Forscherinnen wollen aufzeigen, was für eine Wirkung Pferde auf den Menschen haben und ihn zum Reflektieren von Eindrücken sowie zum Stoppen des Gedankenkarussells bringen. Die Teilnehmerinnen der Studie ritten bereits ein Leben lang, die meisten betrieben dies als Freizeitsport. Es wurde zwischen den Teilnehmerinnen offen darüber gesprochen, was

²¹ (Gansterer, Fischer, & Poinstingl, 2011)

Pferde in ihrem Leben für eine Bedeutung haben, zum Beispiel dass das Reiten beziehungsweise der Umgang mit dem Pferd für sie wie eine Psychotherapie wäre, wie ein „Reset“ für den Körper und die Psyche. Auch Aussagen, wie „Reiten lüftet meinen Kopf aus“ oder „Ich vergesse den Stress der Arbeit und Zukunft, wenn ich bei meinem Pferd bin“, kamen vor.

Während der Studie ergab sich für die drei Forscherinnen die Frage, ob Stress in der Gesellschaft schon als psychische Erkrankung gesehen wird, da viele der Probandinnen den Alltag bei ihren Pferden vergessen, und das für sie schon als Psychotherapie wahrgenommen wird. Dies würde also bedeuten, dass viele eine Therapie benötigen, um den Alltagsstress bewältigen zu können. Eine Teilnehmerin meinte dazu, dass das Pferd während einer Lebenskrise für sie noch wichtiger war.²²

6.2. Eigenes Fallbeispiel

Das Folgende habe ich auf der „Newstart-Kur“ im März 2019 erlebt. Gemeinsam mit Kris Lenart einem unserer Vortragenden, durften wir bei dieser Kur unsere Praktikumsstunden absolvieren. Es war zum ersten Mal der Fall, dass eine Pferdetherapie angeboten wurde. Ich durfte beim Erarbeiten eines Konzeptes unterstützen und aufgrund meiner Parelli-Kenntnisse hatte ich bereits einige Übungen gelernt, die gut in die Therapieerfahrung mit Pferden hineinpassten. Es war schön zu sehen, wie ein Großteil der Gruppe in ihrem Selbstwert aufblühte. Näher eingehen möchte ich nun auf Frau T.

Frau T. ist 35 Jahre alt und auf der Kur, um ihre Süchte in den Griff zu bekommen. In der ersten Beratung erzählte sie von ihrer Vergangenheit. Sie meinte, dass mit 14 Jahren die Problematik begann und sie immer andere Süchte hatte, die ihr Leben beherrschten. Mit 26 Jahren hat sie das erste Mal offen darüber gesprochen, dass sie unter Folgendem litt:

- Rauchen
- Essstörungen (Bulimie und Magersucht) bis sie 34 Jahre alt war – meiner Meinung nach auch heute noch ein Problem, denn der Satz „Ich habe gegessen und dafür muss ich jetzt etwas tun“ ist noch immer sehr präsent bei der Klientin.

²² (Davis, Maurstad, & Dean)

- Dehnsucht – sie dehnte ihren Körper solange bis die Schmerzen nicht mehr auszuhalten waren: Das Ziel dabei war, komplett beweglich zu werden. Es war ihr wichtig, Kontrolle über ihren Körper zu haben.

In den Beratungen ging es viel um Edukation, die Freiheitsklärung, die Dimensionalontologie und Dereflexion sowie die Wertesonne. Im Laufe des Gespräches merkte man, dass Frau T. genauestens über ihren Körper informiert war. Sie benützt Fachausdrücke aus der Medizin und hatte bis ins kleinste Detail über ihren Körper recherchiert – Kontrolle ist für die Klientin lebensnotwendig.

In der Pferdegruppen-therapie war Frau T. sehr interessant zu beobachten. Es gab drei Pferde in einer großen Halle, worin sie sich frei bewegen durften. Die drei Pferde waren vom Charakter her sehr unterschiedlich. Es gab ein großes älteres sanftmütiges Pferd, ein mittelgroßes gutmütiges Pferd und ein Pony, das einen starken eigenen Willen hatte und nicht immer kooperativ war. Zuerst bekamen die Klientinnen eine Erklärung wie Pferde leben und die Körpersprache der Pferde ist. Danach stellten sich die Teilnehmerinnen einander gegenüber auf, eine hatte das Halfter in der Hand und die andere den Führstrick. Die Person mit dem Halfter schloss die Augen und die zweite Person bewegt den Führstrick ganz langsam. Diese Übung hatte den Zweck, dass die Person mit den geschlossenen Augen ein Gespür dafür bekommt, wie wenig Zugkraft es braucht bis sie eine Bewegung spüren konnte. Es sollte einem helfen, sich in das Pferd hineinzusetzen. Somit wurde die Sensibilität gegenüber Pferd und Mensch dargestellt. Bei diesen Übungen machte Frau T. noch mit, brauchte aber viel Zuspruch und Motivation, weil sie den Sinn für sich nicht erkannte. Als es dann um den ersten Pferdekontakt ging, teilte sich die Gruppe auf die drei Pferde auf. Frau T. wollte unbedingt zu dem dickköpfigen Pony. Man merkte, wie sich Frau T. langsam von der Gruppe zurückzog, weil sie die Übungen nicht mehr mitmachen wollte. Das widerspenstige Pony drehte sich um und zog sie mit, es ließ sich nicht mehr kontrollieren und ging gezielt zum Heu um zu fressen. Frau T. konnte noch so viel am Seil ziehen, aber es half nichts.

In der nächsten Beratungssitzung wurde diese Situation noch einmal nachbesprochen, wie es ihr damit ging, „nicht die Kontrolle zu haben“. Der Klientin war dies gar nicht bewusst, dass sie sich vollkommen von dem Pferd leiten ließ. Frau T. lernte durch diese Übung, dass Kontrollverlust nicht immer etwas Schlechtes ist und dass sie es zulassen kann, dass jemand anderer die Führung für sie über-

nimmt. Für uns als Berater war es interessant zu sehen, dass die Frau, die schon jahrelang eine Essstörung hatte, das Pony fressen ließ, ohne es davon abzuhalten.



Abbildung 11: Therapiepferd von der „Newstart-Kur“

7. Schlussfolgerung

Meine eigene Erfahrung mit Pferden und die Begegnung mit dem Menschen beziehungsweise was die Begegnung Pferd - Mensch bewirken kann, hat mich dazu gebracht, dieses Thema zu wählen und mich damit auseinanderzusetzen. Es ist mir ein Herzensanliegen, die logotherapeutische Arbeit mit dem Co-Partner Pferd den Klienten näherzubringen. Wenn der Klient dazu bereit ist, können unendliche Weiten in der logotherapeutischen Beratung entstehen, die in der normalen Gesprächsführung verborgen blieben, denn das Pferd ist der beste Spiegel unseres Inneren und so mancher „blinde Fleck“ kommt zum Vorschein. Durch die Beziehung Klient, Therapeut und Pferd hat der Klient das Gefühl, auf spielerische Weise und somit mit einer offeneren Begegnung seinen blinden Fleck zu entdecken sowie dem Sinn seines Daseins näherzukommen weil, eben der Co-Partner Pferd den Klienten begleitet und das Unbewusste aufzeigt. Es findet die Beratung insgesamt in einer ungezwungenen Umgebung statt und vermittelt auch

dadurch eine Einladung zur lockeren Gesprächsführung als in einem geschlossenen Raum, wo man sich zu zweit gegenüber sitzt.

Ich hoffe, dass es mir mit meiner Arbeit gelungen ist, Menschen zu animieren, den Co-Partner Pferd und sich selbst eine Chance zu geben, mit der logotherapeutischen Beratung auch andere Wege auszuprobieren!

8. Literaturverzeichnis

Brannaman, B. *balanced-horse-konzept*. Abgerufen am 21. April 2020 von <http://www.balanced-horse-konzept.de/zitate.html>

Davis, D. L., Maurstad, A., & Dean, *My horse is my therapist: The medicalization of pleasure among women equestrians*. Abgerufen am 28. März 2020 von <https://anthrosource.onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1111/maq.12162>

Friesenhahn, J. P.: *Coaching Magazin*. Abgerufen am 16. April 2020 von Coaching Magazin: <https://www.coaching-magazin.de/themen/tiergestuetztes-coaching>

Gäng, M. (2016): *Therapeutisches Reiten*. München: Ernst Reinhardt.

Gansterer, U.-D., Fischer, S., & Poinstingl, K. (2011). *Erhebung nonverbaler Kommunikationsmuster zwischen Pferd und Mensch mittels Videoanalyse*.

Abgerufen am 20. April 2020 von

https://www.lichtblickhof.at/images/erforschen/nonverbaleKommunikation/gansterer_fischer_poinstingl_forschungsgruppe_equotherapie_2011.pdf

Hediger, K., & Zink, R. (2017): *Pferdegestützte Traumatherapie*. München: Ernst Reinhardt.

Lukas, E. (2014): *Lehrbuch der Logotherapie*. München: Profil.

Olbrich, E. O. (2013): *Menschen brauchen Tiere: Grundlagen und Praxis der tiergestützten Pädagogik und Therapie*. Kosmos.

Opgen-Rhein, C. K. (2011): *Pferdegestützte Therapie bei psychischen Erkrankungen*. Stuttgart: Schattauer.

Wolff, E.: *Mensch-Tier-Beziehung*. Abgerufen am 10. April 2020 von <https://www.ergo-wolff.de/files/mensch-tier-beziehung.pdf>

9. Abbildungsverzeichnis

Abbildung 1: Mein Co-Partner und ich, Privataufnahme

Abbildung 2: Pferdekörper, Privataufnahme

<https://fjordiinfo.files.wordpress.com/2014/01/pferd-mit-bezeichnungen.jpeg>

Abbildung 3: Blickfeld des Pferdes, Privataufnahme

: <https://fjordiinfo.files.wordpress.com/2014/01/blickfeld-des-pferdes.jpeg>

Abbildung 4: Kontakt aufnehmen, Privataufnahme

Abbildung 5: Raum für sich beanspruchen, Privataufnahme

Abbildung 6: Dem Gegenüber Raum geben, Privataufnahme

Abbildung 7: Ein Team, Privataufnahme

Abbildung 8: Entspannung, Privataufnahme

Abbildung 9: Hindernis gemeinsam überqueren, Privataufnahme

Abbildung 10: Verabschiedung, Privataufnahme

Abbildung 11: Therapiepferd von der „Newstart-Kur“, Privataufnahme