

Petra Brandes und Cathrin Germing

## Bewegt und berührt

### Pferdegestütztes Personzentriertes Coaching



Petra Brandes  
www.triko-brandes.de

Dipl.-Kulturpäd. Personalentwicklerin,  
Coach, Ausbilderin Personzentrierte  
Beratung Grundstufe



Cathrin Germing  
www.cage-bildungsdienstleistungen.de

Dipl.-Päd.Coach, Beraterin, Interkul-  
turelle Kompetenzen, Studienfachbe-  
raterin, derzeit Teilnehmerin Person-  
zentrierte Beratung (Grundstufe)

*„Das Pferd ist Dein Spiegel.  
Es schmeichelt Dir nie.  
Es spiegelt Dein Temperament.  
Es spiegelt auch Deine Schwän-  
kungen.  
Ärgere Dich nie über Dein Pferd.  
Du könntest Dich ebenso wohl über  
Deinen Spiegel ärgern“  
(Binding)*

Das Pferd sei der Spiegel des Men-  
schen – so beschrieb schon Anfang des  
vergangenen Jahrhunderts der Lyriker  
Rudolf Binding die unmittelbare Bezie-  
hung zwischen Menschen und Pferd.  
Tiere in der psychotherapeutischen Ar-  
beit einzusetzen ist heute bereits weit  
verbreitet und aufgrund der besonderen  
Beziehung Mensch/Pferd kommt der Ar-  
beit mit Pferden dabei ein hoher Stellen-  
wert zu. Dies zeigt z. B. die Gründung  
der FAPP – Fachgruppe Arbeit mit dem  
Pferd in der Psychotherapie vor wenigen  
Jahren. Auch im Bereich des Führungs-  
kräftetrainings ist die Arbeit mit Pferden  
seit langem bekannt. Unter Stichworten  
wie Führungskompetenz, Work-Life-Ba-  
lance, Selbsterfahrung oder Teamarbeit  
lassen sich eine Fülle von Angeboten zu  
Coaching, Beratung und Therapie mit  
Pferden finden.

#### Autonomie und Bindung

*„Das Pferd vereinigt in seinem We-  
sen wie kaum ein anderes Tier Autono-  
mie und Unabhängigkeit ebenso wie  
soziale Bezogenheit und Bindung.“  
(Mehlem 2005, 21) Pferde sind, bedingt  
durch ihre ursprüngliche Lebensweise,  
zunächst einmal Fluchttiere, die auf jede  
noch so kleine Veränderung in der Um-  
gebung oder in der Beziehung zu ihren  
Sozialpartnern achten müssen, um mög-  
licherweise drohenden Gefahren begegnen  
zu können. Pferde sind daher sehr*

wachsam und reagieren sensibel auf  
Veränderungen. Eine zweite wichtige Ei-  
genschaft ist, dass Pferde in freiem Ge-  
lände nahezu immer in Bewegung sind.  
Zum dritten sind Pferde soziale Wesen.  
Sie sind keine Einzelkämpfer, sondern  
immer auf eine funktionierende Herde,  
ein funktionierendes Sozialnetz ange-  
wiesen. Um mit ausgeglichenen und ru-  
higen Tieren arbeiten zu können, ist es  
daher wichtig, den Bedürfnissen an Be-  
wegung, Raum und Sozialkontakt durch  
eine angemessene Haltung zu entspre-  
chen. Mit unausgeglichenen Tieren wäre  
diese Art der Arbeit undenkbar.

#### Pferde reagieren auf Haltung – nicht auf Verhalten

Für die personzentrierte Arbeit mit  
Pferden ist insbesondere relevant, dass  
Pferde aufgrund ihrer natürlichen Ei-  
genschaften in der Lage sind, sehr sensi-  
bel auf emotionale Befindlichkeiten von  
Menschen einzugehen. Dabei kann man  
Pferde nicht durch Sprache oder kul-  
turelle Statussymbole täuschen – man  
kann sie also nicht belügen. „Pferde ha-  
ben ein ausgeprägtes Sozialverhalten,  
jedoch kein soziales (sprich kulturell ge-  
prägtes) Verhalten.“ (Tuckenbrodt/Fieg-  
ler 2004, 23)

Das Pferd hält dem Menschen somit  
durch sein Verhalten einen Spiegel vor.  
Ist die innere Haltung mit der äußeren  
Erscheinung kongruent, wird auch das  
Pferd entsprechend reagieren. Gleich-  
zeitig gilt umgekehrt: Stimmen Haltung  
und Verhalten nicht überein, reagiert das  
Pferd auf die zu spürende innere Haltung  
und nicht auf die nach Außen präsent-  
ierte Erscheinung. Ein Beispiel zur Ver-  
deutlichung (vgl. ebd. 22ff.): Versucht  
eine Person ihre Unsicherheit, die sie  
vielleicht nicht einmal sich selbst einge-

steht, durch eine laute Stimme zu überspielen, reagiert das Pferd nicht auf die gesprochenen Worte, sondern wird die Unsicherheit des Menschen spiegeln.

### **Pferde: ehrlich, aber nicht kränkend**

„Das Pferd verhält sich zum Menschen abhängig davon, wie es den Menschen in diesem Augenblick empfindet.“ (Mehlem 2005, 23) Pferde geben also immer ein unmittelbares ehrliches Feedback und sind dabei niemals berechnend oder kränkend. Für Personen, die sich auf die Kommunikation mit dem Tier einlassen, kann das eine Chance sein, das eigene Tun, Auftreten, die eigene Haltung kritisch zu reflektieren.

Einer Gefahr muss jedoch von Seiten des Coaches entgegen gewirkt werden. Menschen neigen – wie sich in den Trainings gezeigt hat – dazu, das Verhalten der Tiere zu vermenschlichen und überzuinterpretieren. Nicht allein die Arbeit am Pferd oder das Verhalten des Tieres sollte daher im Zentrum des Coachingprozesses stehen, sondern lediglich als ein zusätzliches Werkzeug verstanden werden, welches die begleitende Arbeit mit dem Coach unterstützt. „Das Pferd selbst ist prozessorientiert; es arbeitet nicht mit einem festen Programm, sondern bietet sich flexibel in jeder Situation an.“ (Köhler 2005, 84) Wie bei jeder anderen Methode auch hat der Coach zu entscheiden, ob die Methode in der konkreten Beratungssituation sinnvoll und angemessen ist. Dennoch kann die Arbeit mit dem Pferd immer eine Chance bieten, in der Beziehung zwischen Mensch und Coach eine neue qualitative Ebene zu erreichen.

### **Wie sieht das Pferdecosting praktisch aus?**

Wir arbeiten in verschiedenen Settings: In Kleingruppen bis acht Personen, mit Einzelpersonen oder kleineren Teams (zwei bis vier Personen). Einige sind bereits im Coaching und nehmen eine pferdegestützte Einheit als Methodenbereicherung gerne an. Hier sind die

Themen zuvor herausgearbeitet (z. B. Wunsch nach selbstbewusstem Auftritt oder klarer Kommunikation, mehr und bessere Abgrenzung gegenüber anderen etc.).

Bei den Tagesseminaren mit Gruppen arbeiten wir anhand der Pferdeeinheiten Themen heraus und bearbeiten sie anschließend in Coachingsettings.

Die Begegnung mit unserem Pferdecotrainer Morris findet behutsam statt: Wir holen ihn gemeinsam von der Weide oder begrüßen ihn in der Box; er wird erst einmal gestreichelt und geputzt. Für viele Klientinnen/Klienten ist dies die erste Begegnung mit einem Pferd: die Beziehung langsam aufzubauen, ist für beide Seiten wichtig.

Dann gehen wir in einen umzäunten Bereich und lassen den Kontakt und die Begegnung zwischen Mensch und Tier sich vertiefen: Aufeinander zugehen, welche Impulse kommen hoch, was möchte der Klient / die Klientin am liebsten mit dem Pferd machen? Wir begleiten diese Begegnung ohne Strick und andere Hilfsmittel sondern mit Gesprächsangeboten: „Was ist Ihr Impuls? Sie wirken zögerlich...“

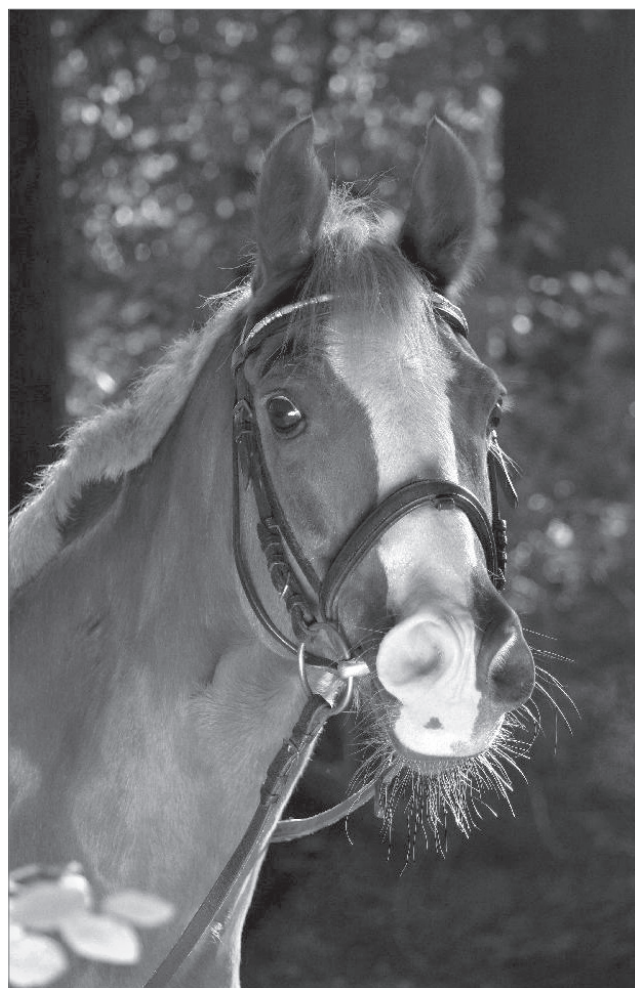
Wenn beide Seiten auch in diesem Kontakt miteinander „warm“ geworden sind, schließen sich unterschiedliche Übungen – je nach Thema – an; z. B. das Pferd frei in der Bahn bewegen oder es am Halfter führen und einen kleinen Parcours überwinden.

Die Erfahrungen werden anschließend über Feedback und Gespräch ausgewertet, jede Einheit mit Pferd hat eine

mindestens ebenso lange Auswerteinheit. Unsere Gesprächshaltung ist dabei personenzentriert und greift den konkreten Erfahrungsprozess auf.

### **Tränen der Rührung über den absichtslosen Körperkontakt**

Ein Beispiel aus einer Sitzung: Frau P. ist Geschäftsfrau. Ihre Themen: Zeitmanagement und Überlastung. In der ersten Einheit in der kleinen Reithalle sind die Klientin und das Pferd allein. Wir fordern sie auf zu tun, was ihr gerade entspricht. Sie stellt sich mit dem Rücken zum Pferd und wartet ab. Ihre Körperhaltung wirkt gerade im Schulterbereich angespannt. Morris nähert sich von hinten, er möchte Kontakt aufnehmen. Sehr sanft berühren seine Nüstern den angespannten Schultergürtel. Er bleibt ganz ruhig stehen. Frau P. dreht sich um,



mit Tränen in den Augen, sie wirkt sehr „berührt“. Im anschließenden Gespräch drückt sie ihre Anrührung über diesen zarten, absichtslosen Körperkontakt aus, und wie sehr sie sonst zielorientiert und effizient ist, aber nie absichtslos und auch an andere keine Erwartungen hat – aber eine große Sehnsucht danach. In einer anschließenden Führübung vertieft sich das Thema bzw. bekommt noch andere Aspekte: Frau P. strengt sich sehr an, ist unter Druck, die Aufgabe „richtig“ zu machen – und vergisst dabei, das Pferd mit einzubeziehen. Das Ganze wirkt hektisch, und Morris spiegelt dies: er verweigert seine Kooperation. Er bleibt stehen und lässt sich nicht „beeindrucken“, er fühlt sich nicht gemeint und angesprochen. Nach einer personzentrierten Runde im Gespräch kann Frau P. die Parallelen zu ihrem Berufsleben sehen und wie sehr sie oft den Kontakt zu sich und auch den Kollegen vergisst: aus Druck, alles „richtig“ zu machen. Wir wiederholen die Übung, sie kann sich ganz anders auf das Pferd einstellen und es „mitnehmen“ und „bewegen“ – und die beiden durchschreiten in gelassenem, aber dynamischem Tempo die Halle.

## Körperliches Spüren der unterschiedlichen Zustände

Frau P. ist von diesen Erfahrungssequenzen sehr beeindruckt, weil sie den Unterschied der Zustände körperlich fühlen konnte und das Pferd ihr sofort die Veränderung anzeigte. In der nächsten Coachingsitzung berichtet sie, dass sie das Gefühl der Situation sehr abgespeichert habe und sich im beruflichen Kontext daran erinnert. Sie nimmt sich mehr Zeit für Gespräche und Kontakte und konnte den Druck dadurch vermindern.

Unsere Erfahrungen mit dem Personzentrierten Konzept mit pferdegestützten Elementen zeigen, dass gerade sehr reflektierte Menschen von dieser Kombination profitieren. Auch Beraterinnen/Berater, Trainerinnen/Trainer und Coaches haben hier die Möglichkeit, sich und ihre Gefühle – in Bezug auf Arbeitssituation, Klienten etc. – noch bewusster zu erleben. Unter dem Titel „Bewegte Supervision“ bieten wir regelmäßig eintägige Erfahrungsseminare in Greven bei Münster an.

## Literatur:

- Binding, Rudolf: Reitvorschrift für eine Geliebte. Erstausgabe Chemnitz : Gesellsch. d. Bücherfreunde, 1924, hier zitiert nach: Hamburg: Hans-Dulk, 1948
- Köhler, Nele S.: Aus der Enge in die lebendige Weite...Bewältigung eines Abhängigkeits-Autonomie-Konfliktes durch Körperpsychotherapie in Kontakt mit dem Pferd. In: Fachgruppe Arbeit mit dem Pferd in der Psychotherapie / Deutsches Kuratorium für Therapeutisches Reiten e.V. (Hg.): Psychotherapie mit dem Pferd. Beiträge aus der Praxis. Warendorf 2005, S. 76-93
- Mehlem, Monika: Angst und Pferde – Wege zur Bewältigung und Integration von Ängsten mit Hilfe der Pferde. In: Fachgruppe Arbeit mit dem Pferd in der Psychotherapie / Deutsches Kuratorium für Therapeutisches Reiten e.V. (Hg.): Psychotherapie mit dem Pferd. Beiträge aus der Praxis. Warendorf 2005, S. 20-38
- Tuckenbrodt, Nicole/Fiegler, Jutta: Von Pferden lernen. Wie der Umgang mit Pferden die Persönlichkeit entwickelt. München: BLV 2004

## Anzeige

# 28. Internationale Focusing Sommerschule

27. Juli bis 6. August 2009, Humboldt-Haus bei Lindau/Bodensee

- „Die heilsame innere Beziehung“ (Gunhild u. Frank Lippmann)
- „Bewegt – vom kämpf. Empfinden ...“ (Klaus Renn u. Almut Hepper)
- „Beziehungs-Waise? – bzw. Beziehungs-Weise!“ (Dr. Joh. Wiltschko u. Regula Häne)
- „Leben ist Rhythmus und Klang“ (Ulrike Boehm, Dr. Helga Vogl u. Martin Gottstein)
- „Macht und Verletzlichkeit“ (Karin Kunze-Neidhardt u. Hans Neidhardt)
- „Wie der Körper den Körper heilt“ (Susanne Kersig)

(Fortbildungspunkte der Kammer)

Info und Anmeldung: **Deutsches Ausbildungsinstitut für Focusing und Focusing-Therapie (DAF)**  
97070 Würzburg, Ludwigstraße 8a, 0931-416283, [www.focusing-daf.de](http://www.focusing-daf.de), [info@focusing-daf.de](mailto:info@focusing-daf.de)

