

Persönliche PDF-Datei für

Mit den besten Grüßen vom Georg Thieme Verlag

www.thieme.de

Nur für den persönlichen Gebrauch bestimmt.
Keine kommerzielle Nutzung, keine Einstellung
in Repositorien.

Verlag und Copyright:
© 2014 by
Georg Thieme Verlag KG
Rüdigerstraße 14
70469 Stuttgart
ISSN

Nachdruck nur
mit Genehmigung
des Verlags



Pferdegestütztes Paar-Coaching

Wie Pferde Paaren zu mehr Kooperationsfähigkeit und zu tragfähigen Konfliktlösungen verhelfen können



„Und Allah schuf das Pferd und rief ihm zu: Dich habe ich geschaffen ohne gleichen. Alle Schätze der Erde liegen zwischen deinen Augen.“ (aus dem Koran)

Ein Buch über pferdegestützte Arbeit im Rahmen von psychologischer Beratung hat mich vor 4 Jahren auf die Idee gebracht, meine beratende Tätigkeit als Einzel- und Paarberaterin und meine Affinität zu Pferden zusammenzuführen. Nach einigen ermutigenden Erfahrungen mit Einzelkunden und kleinen Gruppen entschied ich mich, die Methode „Coaching mit Pferd“ auch meinen Paarberatungsklienten anzubieten. Aufgrund der positiven Resonanz fokussiere ich inzwischen bei der pferdegestützten Beratung hauptsächlich auf Paare als Klienten.

Systemisches pferdegestütztes Paarcoaching (SPPC)

Das Modul „Systemisches pferdegestütztes Paarcoaching“ (SPPC) biete ich als Impulseinheit vor Beginn einer Paartherapie oder auch anstelle einer Paartherapie an.

- ▶ SPPC umfasst 7 Termine. 2 davon finden in der Reithalle mit jeweils 2 Pferden statt, die restlichen 5 sind Gesprächssitzungen in meiner Praxis.
- ▶ Ein Vorgespräch mit Anliegenklärung und ein Abschlussgespräch mit Zusammenfassung der Erkenntnisse und Planung der nächsten Veränderungsschritte sind obligatorisch.

- ▶ Bei den Pferdeterminen können 2, maximal 3 Paare teilnehmen. Die 5 Praxistermine sind dem einzelnen Paar vorbehalten und gruppieren sich um die Pferdetermine herum.
- ▶ In den Praxisterminen werden die Videoaufnahmen aus den Pferdeterminen analysiert. Daran anknüpfend findet der Transfer der Erkenntnisse in den Alltag der Paare statt. Als Paarcoach stehe ich mit dem Paar „auf der gleichen Seite des Flusses“ und reflektiere gemeinsam mit den Klienten, wie die Pferde reagieren.
- ▶ 2–3 Monate nach Abschluss des Moduls führe ich eine schriftliche Nachbefragung durch, um die längerfristige Wirkung der Methode zu überprüfen.

Warum Pferde?

Rangordnung Pferde sind soziale Wesen, die über eine differenzierte Kommunikationsfähigkeit verfügen. Sie bilden in Gruppen eine klare Rangordnung, die nur selten über echte Kämpfe, sondern über ständig ausgetauschte, für den Beobachter kaum wahrnehmbare Signale entsteht. Die Leittiere zeichnen sich vermutlich dadurch aus, dass sie in Konfrontationen oder bei Gefahr „die Nerven bewahren“. Dadurch erzeugen sie Vertrauen bei den anderen Herdenmitgliedern. „Entscheidend ist aber auch der Wille des einzelnen Tieres zu führen und die Bereitschaft, sich darüber auseinander zu setzen.“ (Kolzarek & Lindau-Bank 2011, S. 40). Die Rangfolge wird ständig neu ausgehandelt. Dieses System der ständigen Klärung der Rangordnung garantiert, dass, wenn ein Leittier krank, verletzt oder auch nur müde ist, sofort ein anderes Pferd seine Rolle übernimmt und die Herde wieder sicher ist.

Kooperation Pferde sind in höherem Maß als Menschen auf gelungene Kooperation angewiesen, denn als Herdentiere und nichtterritoriale, nicht jagende Beutetiere muss bei ihnen ständig klar sein, wem die

Herde im Fluchtfall folgt und in welcher Reihenfolge. Die Schwächsten müssen von den Starken geschützt werden. Die ganze Herde muss ständig wachsam sein. Gefühlsäußerungen einzelner Herdenmitglieder müssen wahrgenommen werden, was Einfühlung verlangt, und in Hinblick auf Informationen über eine mögliche Gefährdung analysiert werden – sonst würde die Herde bei jedem ängstlichen Schnauben eines Herdenmitgliedes in alle Himmelsrichtungen auseinanderstieben, und Raubtiere hätten mit den versprengten Pferden leichtes Spiel.

Was passiert, wenn sich Mensch und Pferd begegnen? Begegnen sich Menschen und freilaufende Pferde in einem abgeschlossenen Bereich, entsteht aus Sicht der Pferde eine neue Herde, die wieder die Frage nach der Rangordnung aufwirft: Wer folgt wem? Wer beschützt wen im Ernstfall? Funktionieren wir gemeinsam als Herde?

Die Feinfühligkeit, mit der Pferde auf Unausgewogenheit und Unklarheit reagieren, mache ich mir bei „Coaching mit Pferd“ zunutze.

Ich arbeite nur mit Pferden, die ihr Leben lang im Herdenverband gelebt haben und geschult darin sind, den Menschen wohlwollend gegenüber zu treten.

Wie läuft „Coaching mit Pferd“ ab?

Das Setting Die Reithalle ist unterteilt in einen Menschen- und einen Pferdebereich. In letzterem befinden sich 2 Pferde, die frei laufen können und damit auch frei sind in der Kontaktaufnahme mit dem Menschen. Sie können auf den Menschen, der sich ihnen nähert, zugehen oder sich abwenden oder einfach nur warten, bis der Mensch ihnen gegenübersteht. Die Klienten halten sich vorwiegend im Menschenbereich auf und gehen nur einzeln oder paarweise mit konkreten Aufgabenstellungen zu den Pferden hinein. Die Wartenden beobachten, was

vor sich geht und geben Rückmeldungen zu dem, was ihnen aufgefallen ist. Zusätzlich ist eine Videokamera im Einsatz.

Die erste Aufgabe: Kontaktaufnahme

Die erste Aufgabenstellung ist immer gleich und soll einzeln absolviert werden: „Gehen Sie zu den Pferden hinein und nehmen Sie zu jedem Pferd Kontakt auf. Danach kommen Sie wieder heraus.“ Meine Fragen an die Akteure im Anschluss an die Übung sind:

- ▶ Wie ist es Ihnen ergangen?
- ▶ Welche Gefühle haben Sie bewegt?
- ▶ Was war für Sie schwierig?
- ▶ Wie haben Sie darauf reagiert?

Fragen an den beobachtenden Partner und die übrigen Teilnehmer sind:

- ▶ Was hat Sie erstaunt?
- ▶ Was hat Ihnen besonders gefallen?
- ▶ Was haben Sie bei den Pferden beobachtet?

Schon die erste, vermeintlich sehr einfache Aufgabe eröffnet ein großes Themenfeld:

- ▶ Wie erleben es z. B. die Klienten, wenn die Pferde von sich aus auf sie zukommen? Die Interpretationen reichen von „freundliches Interesse an meiner Person“ bis zu „die wollen mich testen, ob ich Angst habe“.
- ▶ Oder wie interpretieren es Klienten, wenn die Pferde nur kurz schnuppern und dann weggehen? Aussagen wie: „Ich bin nicht interessant“ oder auch: „Die Pferde laden mich ein, mitzugehen“ können die Paare anregen, über innere Attributionen und deren Zusammenhang mit Missverständnissen zu reflektieren.
- ▶ Auch die Kontaktaufnahme selbst, die meistens über Streicheln und Klopfen des Pferdes erfolgt, kann sehr verschieden erlebt werden: „Ich habe gespürt, dass er (das männliche Pferd) das genossen hat und sie (das weibliche Pferd) war dann gleich eifersüchtig und wollte auch was haben.“ Individuelle Handlungsstrategien können deutlich werden: „Ich habe meine Streicheleinheiten ganz gleichmäßig verteilt, damit keines der Pferde sich benachteiligt fühlt“. „Beide Pferde sind mir sehr nahe gekommen – es war schwierig, sie auf Abstand zu halten“.

Transfer in die Paarbeziehung Sehr oft findet schon in dieser Anfangsphase der erste Transfer in die Paarbeziehung statt, manchmal eingeleitet durch meine Frage: „Kennen Sie diese Thema aus ihrem Paar-Alltag?“. Grundbedürfnisse der einzelnen Partner werden deutlich: Abgrenzung, Selbstbestimmung, Gerechtigkeit, Nähe, Gesehen-Werden, Vertrauen oder Sich-Anschließen, um nur einige zu nennen. Den Paaren wird so über das „Medium“ Pferd ermöglicht, sich ihre unterschiedlichen Bedürfnisse gegenseitig deutlich zu machen.

Beispiel für den Lerneffekt der pferdegestützten Arbeit

Gegensätzliche Bedürfnisse Immer wieder erlebe ich es als eine der Ursachen für Paar Konflikte, dass gegensätzliche Bedürfnisse von den Partnern als jeweils gegen die eigene Person gerichtet interpretiert werden, und nicht als Ausdruck eines individuellen Bedürfnisses, z. B. das Bedürfnis nach Nähe und Geborgenheit beim einen und das Bedürfnis nach Selbstbestimmung und Abgrenzung beim anderen. Vorwürfe wie: „Du bist so klammernd und willst mich bevormunden!“ oder auf der anderen Seite: „Du entziehst dich mir – ich bin dir wohl lästig!“ sind die Folge. Diese Interpretationen wiederum erzeugen negative Gefühle und schließlich auch gegen den anderen gerichtete Handlungen.

Neue Sichtweisen Im Zusammenhang mit Pferden können diese Interpretationsreflexe hinterfragt werden. Daraus erwächst die Erkenntnis bei den Klienten, dass der Partner, dem der andere einen Hang zur Bevormundung vorgeworfen hat, eben „nur“ ein starkes Bedürfnis nach nahem Kontakt und häufiger Vergewisserung in der Beziehung hat, während beim anderen, dem unterstellt wird, dass er sich entziehen will, wertfrei betrachtet das Bedürfnis nach eigenem Raum und nach Selbstbestimmung deutlich wird.

Bedürfnisse als Stärke Zugleich werden die aufgrund der zentralen Bedürfnisse ent-

wickelten Stärken offenbar: Die Fähigkeit, Nähe herzustellen und zu erhalten auf der einen Seite und die Fähigkeit, für Rückzugsraum und eigene Autonomie sorgen zu können auf der anderen Seite. Beide Fähigkeiten sind grundlegend für eine lebendige und bezogene Partnerschaft.

So kann über den Umgang mit Pferden ein Paradigmenwechsel erreicht werden, der aus den eingespielten Interpretationsmustern bezüglich des Verhaltens der Partner die negativen Wertungen umschreibt. Ein Paar drückte es in seiner Rückmeldung nach Abschluss des Moduls so aus: „Unser Umgang miteinander ist leichter geworden. Das liegt wohl daran, dass wir das, was der andere sagt oder tut eher so sehen können, dass es mal grundsätzlich gut gemeint ist. Auch wenn es vielleicht anders rauskommt.“

Body-Feedback

Auch wenn die Begegnung mit den Pferden für die Teilnehmer eine sehr intensive Erfahrung ist, geschieht dennoch das aus beraterischer Sicht eigentlich Wertvolle in der Reflexion hinterher und im Transfer in die Realität des Paares. Die Videoanalyse bietet zudem die Möglichkeit zur Verknüpfung von Selbstbild und Fremdbild: „So sehe ich aus, wenn ich entschieden/unsicher/ängstlich usw. bin.“ Dadurch wird es möglich, die Körperbewegungen und Körpersprache gezielt zu verändern. Über die Rückmeldeprozesse des Körpers an das Gehirn, das Body-Feedback, kann das psychische System nicht nur durch rationale Erkenntnis, sondern auch durch das Körpergeschehen beeinflusst werden (Storch et al. 2010).

Übung: Grenzen setzen Um das Lernen über das Body-Feedback zu ermöglichen, bauen meine Aufgabenstellungen aufeinander auf, z. B. zum Thema „Grenzen setzen/Positionen behaupten“:

- Die Teilnehmer lernen zunächst, die Pferde von dem Platz, auf dem sie ste-

hen, zu vertreiben (mithilfe einer Gerte, an der ein Stück Flatterband befestigt ist. Das Rascheln des Flatterbandes bringt die Pferde in Bewegung).

- Dieses „Vertreiben“ wird mit zunehmendem Schwierigkeitsgrad wiederholt, sodass die Teilnehmer ausprobieren können, wie sie ihre Energie einsetzen müssen, damit das Pferd zwar weicht, aber nicht mit Angst oder Abwehr reagiert.
- Die Übenenden spüren den Zusammenhang zwischen der Reaktion der Pferde, ihrer körperlichen Präsenz und der Klarheit ihrer Bewegungen. Die Pferde reagieren unmittelbar auf jede Aktion und zeigen, wann die Signale des Menschen für sie klar und bezogen genug sind.

Rückmeldung eines Klienten „Mir ist aufgefallen, dass ich, wenn ich mich von meiner Frau kritisiert fühle, ziemlich aggressiv reagiere. So etwa wie den Pferden gegenüber, als ich sie am Anfang so heftig vertrieben hatte um nur sicher zu sein, dass sie mich ernst nehmen. Ich habe nun meiner Frau gegenüber versucht, in eine weichere, gelassener Haltung zu gehen ohne meine Position aufzugeben. Das hat erstaunlicherweise geklappt und auch geholfen.“

Führen und Folgen

Der Teufelskreis Eine weitere Aufgabenstellung fokussiert die Analyse und Veränderung der negativen Paardynamik, dem „Teufelskreis“. Darunterverstehe ich hier einen Kommunikationsprozess zwischen 2 Partnern, in dem sich die wechselseitige Abwertung bzw. Aggression immer mehr steigert, bis es schließlich zu einem Eklat kommt (Brüllen, Gewalt, Beziehungsabbruch, resignativer Rückzug).

Fallbeispiel

„Andrea und Matti kommen miteinander nicht mehr weiter. Seit Beginn ihrer Beziehung vor 15 Jahren wirft Andrea Matti vor, keine Initiative für die Beziehung und für die Familie zu übernehmen (die beiden haben 2 Kinder

im Alter von 13 und 10 Jahren). Alle Ausflüge und Paarzeiten müsse sie planen. Ihm schein das nicht wichtig zu sein. Inzwischen seien die Kinder groß genug, um auch mal am Abend allein bleiben zu können. Aber sie habe schon gar keine Lust mehr, irgendetwas zu organisieren. Jetzt sei er dran! Matti kontert: Er habe die Erfahrung gemacht, dass seine Vorschläge von Andrea sehr oft abgeschmettert würden. Er wolle sich auch nicht so langfristig festlegen lassen, sondern lieber spontan entscheiden. Aber er sei durchaus bereit, bei allem mitzumachen, was sie sich ausdenke. Worauf Andrea schnaubt: „Du machst es dir ganz schön einfach! Wenn ich auch so denken würde, würden wir keinen Schritt mehr aus dem Haus kommen.“ Und so ergibt sich daraus ein sich steigendes Hin und Her, dann Abbruch des Kontaktes, ohne dass eine Veränderung oder Lösung erreicht worden wäre. Weil sich dasselbe Muster in ihrer Sexualität wiederholt und Andrea nun auch dort keine Initiative mehr übernehmen will, ist die Partnerschaft in eine ernste Krise geraten.“

Übung Um eine solche Beziehungsdynamik zu beleuchten, habe ich eine spezielle Aufgabenstellung entwickelt, die vom Paar gemeinsam absolviert wird: Gemeinsam ein Pferd durch den Parcours zu bewegen.

- Als einziges Hilfsmittel dient ein Halsring, der dem Pferd über den Kopf gestreift wird und am Hals zu liegen kommt. Mit ihm kann das Pferd, sofern es kooperiert, geführt werden.
- Das Pferd soll über mehrere auf dem Boden liegende Stangen treten, eine Gasse zwischen 2 Holzgattern passieren und einige, im Abstand aufgestellte Hütchen (Pylonen) im Slalom durchschreiten.
- Einer der Partner bekommt den Halsring und führt das Pferd, der/die andere soll bei der Lösung der Aufgabe „behilflich“ sein. Dabei darf nicht gesprochen werden, Verständigung über Handzeichen ist erlaubt.

Das Balancemodell Thema dieser Aufgabe ist die Fähigkeit bzw. Bereitschaft zum „Führen und Folgen“. Inwiefern kann sich jeder in beide Anforderungen einfin-

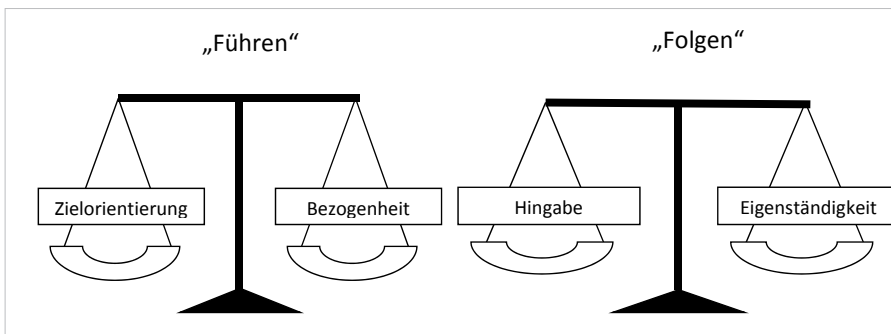


Abb. 1 Führen und Folgen als Balancemodell.

den? Prämisse ist, dass in der Partnerschaft und überhaupt in jeder funktionierenden Beziehung zur positiven Qualität von „Führen“ eine Balance zwischen Bezogenheit auf den Partner einerseits und dem Willen zur Zielerreichung andererseits gehört. Entsprechend lege ich auch eine positive Qualität von „Folgen“ zugrunde, nämlich in der Balance zwischen Hingabe und Eigenständigkeit (Abb. 1).

Auf den Beziehungsalltag übertragen heißt das: Jede Art von Initiative des einen Partners, die von der eingespielten Alltagsroutine abweicht und einer zustimmenden oder ablehnenden Reaktion des anderen Partners bedarf, führt dann am ehesten zu gemeinsamen tragfähigen Vereinbarungen, wenn die genannten Eigenschaften – Bezogenheit, Zielorientierung, Hingabe und Eigenständigkeit – handlungsleitend sind.

Das Thema „Führen und Folgen“ ist demnach bedeutsam für alle Planungen des Paares oder der Familie, für Sexualität, Haushaltsorganisation, Entscheidungen über berufliche Wege usw. Teufelskreise entstehen meist als Folge von Unausgewogenheiten in den Qualitäten des Führens und Folgens.

Fallbeispiel In unserem Fallbeispiel ist nun zu vermuten, dass Matti zu wenig Bezogenheit zeigt und Andrea dadurch das Gefühl bekommt: „Der zieht sein eigenes Ding durch“. Andrea reagiert darauf mit Betonung ihrer eigenen Entscheidungen. Die

Hingabe tritt bei ihr in den Hintergrund. Was geschieht, als Andrea und Matti die Paaraufgabe lösen?

- ▶ Als Matti den Halsring hat, versucht Andrea, Matti dazu zu bewegen, das Pferd ihrer Wahl zu nehmen, um es durch den Parcours zu führen. Als Matti jedoch das andere Pferd nimmt, bleibt Andrea zurück, folgt ihm in größerem Abstand. Sie nähert sich Matti auch nicht, als der offensichtlich Mühe hat, das Pferd durch die Gasse zu führen. Matti hingegen führt sein Programm mit dem Pferd durch, ohne auch nur ein Mal mit Andrea Blickkontakt aufzunehmen.
- ▶ In der Reflexion wird deutlich: Andrea fällt es schwer, hilfreich zu sein, wenn Matti „nicht auf mich hört“ und seine eigene Entscheidung trifft. Matti dagegen rechnet gar nicht damit, dass Andrea ihn unterstützt: „Ich habe sie gar nicht mehr wahrgenommen.“
- ▶ Nun wechseln die beiden: Andrea nimmt den Halsring und das andere Pferd. Matti geht fast auf gleicher Höhe auf der anderen Seite des Pferdes mit, das 2. Pferd folgt der Gruppe. Vor den Stangen macht Andreas Pferd halt. Andrea zieht energisch am Halsring, aber ohne Erfolg. Das andere Pferd lenkt Andreas Pferd ab. In diesem Moment tritt Matti entschieden voran über die Stangen. Andreas Pferd folgt.
- ▶ Diesen Moment hebt Andrea in der Reflexion deutlich hervor: „Das war so schön, als du voran gegangen bist. Da habe ich mich so sicher gefühlt!“ Matti reagiert erstaunt: „Ich wusste gar nicht, dass du unsicher warst“.

Wichtige Erkenntnis des Paares Andrea erkennt, dass sie ihre Unsicherheit mit Dominanz überspielt. Matti erkennt, dass er zu wenig den Kontakt zu Andrea hält. Er überspielt seine Unsicherheit mit distanzierendem Verhalten, um sich vor Misserfolg zu schützen. Der Moment, als Matti vorangegangen ist, war für ihn ein „Erfolgsereignis“. Und er konnte mit dieser Erfahrung und ihrer „Verankerung“ im Körper in der nächsten Zeit auch im Paar-Alltag öfter „vorangehen“ und Initiative zeigen, während Andrea ihm ihre Unsicherheit in verschiedenen Situationen offener zeigen konnte und auch eher bereit war, sich seiner Führung anzuschließen.

Fazit

Pferdegestütztes Coaching mit Paaren ist für mich ein faszinierender Teil meiner Arbeit geworden. Mit Erstaunen stelle ich dabei fest, wie die Klienten in der Begegnung mit diesen sensiblen Tieren bereit werden, ihre jeweils eigenen Anteile an Paarkonflikten zu sich zu nehmen, daran zu arbeiten und damit wirklich effektive Wege aus ihren „Teufelskreisen“ in der Beziehung zu finden.

Literatur

Kolzarek B, Lindau-Bank D. Mit Pferden lernen. Pferde als Kommunikationsmedium: Motivieren, Ziele setzen, Führen, Entscheiden. 3. Aufl. Münster: LIT-Verlag; 2011
 Storch M, Cantieni B, Hüther G, Tschacher W. Embodiment. 2. erw. Aufl. Bern: Huber; 2010



Bettina Jellouschek-Otto

Baumgartenring 7
 72119 Ammerbuch
 b-j-o@t-online.de
 www.coachingmitpferd.de
 www.jellouschek-praxis.de

geb. 1956, Transaktionsanalytikerin (DGTA), Psychotherapeutische Heilpraktikerin, Systemische Paartherapeutin, Hebamme, Erwachsenenbildnerin (SVEB 1), Dozentin für den Hebammenverband Baden-Württemberg, seit 2011 Partnerin von horse-sense international coaching network, Reit und Pferdeerfahrung seit der Kindheit.

Interessenkonflikt

Die Autorin erklärt, dass kein Interessenkonflikt vorliegt.

Beitrag online zu finden unter
<http://dx.doi.org/10.1055/s-0040-100177>