Pferde geben uns immer direktes und authentische Feedback zu unserem Verhalten, da sie uns nicht bewerten und beurteilen. Ein Vorteil, da die Rückmeldungen des Pferdes vom Menschen leichter angenommen werden. Feedback von anderen Menschen oder Trainern werden dagegen häufig sehr emotional und persönlich aufgefasst.

7 Dinge, die wir von Pferden lernen können

Autorin: Insa Schülzke

> Du hast einen Termin mit jemanden, den Du noch nicht kennst – diese Person kommt auf Dich zu. Was wirst Du automatisch tun?

Taxierst Du die Person von oben bis unten?

Steckst Du sie in eine von vielen Schubladen, weil sie aus Deiner Sicht ein Auto fährt, das zu schäbig oder zu protzig ist, weil sie übergewichtig oder viel zu dünn ist oder weil die Bekleidung nicht Deinen Erwartungen entspricht?

Damit stehst Du nicht alleine da, denn woran sollen wir uns orientieren, wenn wir die Person nicht kennen? Vielleicht kommen aber auch Erinnerungen an eine bekannte Person hoch, mit der Du keine positiven Erfahrungen verbindest?

Pferde dagegen leben im Hier und Jetzt und reagieren immer nur auf die gerade aktuelle Situation. Ist aus Sicht der Pferde Gefahr im Verzug, rennen sie um ihr Leben, nur um danach wieder friedlich zu grasen. Pferde machen sich keine Gedanken darüber, was vorher war – das ist Schnee von gestern. Ganz anders als bei vielen Menschen, da wird noch über den Sinn und Nutzen der Gefahren gegrübelt, teilweise tagelang, inklusive schlafloser Nächte.

Pferde geben uns immer direktes und authentische Feedback zu unserem Verhalten, da sie uns nicht bewerten und beurteilen. Ein Vorteil, da die Rückmeldungen des Pferdes vom Menschen leichter angenommen werden. Feedback von anderen Menschen oder Trainern werden dagegen häufig sehr emotional und persönlich aufgefasst.

Und so haben wir die Chance mit und von ihnen zu lernen. Denn das Pferd durchschaut unsere Fassade.

Als Kinder leben wir noch weitgehend im Einklang mit uns – unbeschwert.

Auf dem Weg zum Erwachsensein verlernen oder verbergen wir vieles davon, da gesellschaftliche Normen und Werte bestehen, die es zu erfüllen gilt – um nicht negativ kategorisiert zu werden oder um eben besonders positiv eingeschätzt zu werden.

Jeder weiß: Wer einmal in einer Schublade steckt, kommt nur sehr schwer wieder heraus. Denn eines unserer Ziele in der Gesellschaft ist es, respektiert und anerkannt zu sein.

So kommt es vor, dass wir uns von unserem ursprünglichen ICH immer mehr entfernen, um diese Normen zu erfüllen. Viele tragen ein Pokerface und spielen ihre Rollen in der Gesellschaft. Wie es in ihnen wirklich aussieht, was sie wirklich denken, fühlen und was ihre ureigenen Bedürfnisse sind, das wird häufig verdrängt und irgendwann hinter einer Fassade vergessen. Getreu dem Motto: «Aus den Augen, aus dem Sinn».

Pferde – die idealen Co-Trainer für die Persönlichkeitsentwicklung

Den Pferden können wir nichts vorspielen. Pferde können keine Zeugnisse lesen und unser Auto, unsere Bekleidung und unser Wohnort sind ihnen völlig egal. Das Pferd spiegelt sein Gegenüber «Mensch» ehrlich und unvoreingenommen wider. Die Führungsqualitäten des Leittiers Mensch werden sofort anerkannt – oder auch nicht.

> Das Pferd zeigt Dir unmissverständlich auf, ob und an welcher Stelle es Dich in seinen Herdenverband eingliedert.

Dadurch bietet es Dir die Möglichkeit, Deine eigene Außenwirkung besser einzuschätzen. Solange wir jedoch unsere Rollen spielen und nicht authentisch agieren, sind Pferde nicht bereit, eine wirkliche Verbindung mit uns einzugehen. Diese Sensibilität der Pferde für das Authentische machen sich Trainer in den Workshops und Coachings zunutze. Erst wenn wir unsere Rollen ablegen und uns auf uns selbst besinnen – auf das, was wir wirklich sind – erleben wir echte Beziehungen.

Was macht den Co-Trainer Pferd aus?

Pferde verlassen sich zu 100% auf ihr Leittier und vertrauen ihm somit ihr Leben an. Das Leittier führt sie zu Weideplätzen, und aus Gefahren heraus und gibt den Weg intuitiv und authentisch vor. Von daher sind Pferde sind sehr sensibel, was Vertrauen und Offenheit gegenüber einem Menschen angeht.

Das Pferd...

- kommuniziert nonverbal
- beobachtet Dich genau
- ist authentisch, ehrlich und unvoreingenommen
- gibt Dir neutrales Feedback
- macht Dir Deine unbewusst ablaufenden Prozesse sichtbar
- lebt im Hier und Jetzt und wird Dir dadurch immer wieder einen Spiegel vorhalten, an dem Du Deinen Veränderungsstand erkennst

Was zeigt Dir der Co-Trainer Pferd?

Das Pferd…

- legt Deine Rolle im Herdenverband fest
- zeigt Deine Stärken und Schwächen auf
- spiegelt Dein Verhalten nach außen und zeigt Dir Dein wahres ICH

Welches sind Deine Voraussetzungen?

Erfahrungen im Umgang mit dem Pferd sind nicht erforderlich, jedoch solltest Du offen sein, Dich auf die Arbeit mit dem Pferd einzulassen. Mit den Pferden wird ausschließlich vom Boden aus gearbeitet – es wird nicht geritten. In meinen Coachings zeichne ich einzelne Übungen mit Video auf. Diese werden im Anschluss in einer gemeinsamen Feedbackrunde reflektiert und gewährleisten dadurch den Transfer in den Alltag.

7 Dinge, die Du vom Co-Trainer Pferd lernen kannst

1. Wie Du Deine natürlichen Führungsqualitäten ausweiten und entwickeln kannst
2. Wie Du Dein Selbstbewusstsein stärken kannst
3. Wie Du Deiner Intuition vertrauen kannst
4. Wie Du Deine Kommunikations- und Beziehungsfähigkeit verbessern kannst
5. Wie Du Lücken zwischen gewünschten und tatsächlichen Resultaten identifizieren kannst
6. Wie Du Dich authentisch darstellen kannst
7. Wie Du Gemütszustände, Sorgen, Gefühle und Stimmungen erkennen und ausdrücken kannst

Insa Schülzke *arbeitet in Sonsbeck DE als Mental- und Emotionscoach (wingwave®) mit Pferden und Reitern. Sie bietet Coachings für Angstreiter, mentales Training und pferdegestützte Persönlichkeitsentwicklung an.*