

Lichtblick

Magazin für praktizierte
Individualpsychologie

IP trifft andere Schulen

Inhalt Heft 125

- Persönliche Erfahrungen
- Ungleiche Rivalen
- Intuitive Ansätze
- Wert der Sprache
- Moderne Hirnforschung
- Traumata therapieren
- Pferde als Coach

Tiefenpsychologie trifft Erlebnispädagogik

Wie Pferde Blockaden lösen und zu neuen Erkenntnissen verhelfen, erklärt Anja Heine.



Anja Heine
ist IP-Beraterin und Coach für
pferdegestützte Persönlichkeits-
entwicklung. www.psychologische-beratung-dresden.de

Eine Begegnung mit dem
Pferd bedeutet immer,
sich selbst zu begegnen.

Individualpsychologie und pferdegestütztes Coaching – auf den ersten Blick scheint es sich hier um zwei theoretisch grundlegend verschiedene Ansätze zur Persönlichkeitsentwicklung zu handeln. Trotzdem habe ich in meiner langjährigen Beratungstätigkeit immer wieder die Erfahrung gemacht, dass sich beide Herangehensweisen wunderbar ergänzen. Es lohnt sich also ein tieferer Blick: Was macht die Individualpsychologie und das pferdegestützte Coaching aus? Und warum lassen sich beide so gut miteinander kombinieren?

Die Individualpsychologie ist der Schule der Tiefenpsychologien zuzuordnen. Grundannahme dabei ist, dass unter der Oberfläche des Bewusstseins in den tieferen Schichten des Unterbewusstseins Vorgänge ablaufen, die das bewusste Erleben maßgeblich steuern. Für den Menschen sind diese jedoch nicht ohne Weiteres zugänglich. Er oder sie spürt nur die Auswirkungen dieser Prozesse, welche die eigene Gedanken- und Gefühlswelt und damit unmittelbar das persönliche Erleben und Verhalten beeinflussen.

Das pferdegestützte Coaching gehört zu der Erlebnispädagogik. Ein zentrales Element ist die Förderung von sozialen Kompetenzen und der Weiterentwicklung der Persönlichkeit. Es enthält darüber hinaus allerdings auch Elemente des erfahrungs- und emotionsbasierten Lernens. Erfahrungsbasiertes Lernen geht davon aus, dass nachhaltiges Lernen vor allem eine konkrete Erfahrung in einer realen Situation benötigt. Eine unmittelbare (Lern-)Erfahrung ist wiederum immer mit Emotionen verbunden.

Bei der Gegenüberstellung beider „Schulen“ werden mehrere Gemeinsamkeiten deutlich. Es scheint mir sogar so, als ob Pferde die Individualpsychologie ein Stück weit von „Haus aus“ mitbringen.

Gleichwertigkeit im pferdegestützten Coaching

In unserem Alltag lassen wir uns häufig durch Rollen beeinflussen, wie zum Beispiel dem Geschlecht, dem Alter oder dem Bildungsgrad und den damit verbundenen Erwartungen. Und nicht selten fügen wir uns selbst in Rollenbilder hinein, ohne diese je hinterfragt zu haben. Daraus resultieren häufig Minderwertigkeitsgefühle, die uns daran hindern, unser wahres Potenzial zu entfalten.

Pferde sind immun gegenüber diesen Rollenbildern. Ob ihnen in einem pferdegestützten Coaching ein Jugendlicher oder eine Führungskraft eines großen Unternehmens gegenübersteht, macht für sie keinen Unterschied. Für sie ist jeder Mensch gleichwertig und sie nehmen jede:n Klient:in genau so, wie er oder sie gerade in diesem Moment ist. Dadurch ermöglichen sie es Teilnehmern in einem pferdegestützten Coaching, Gleichwertigkeit hautnah zu erleben.

Eine Teilnehmerin hatte jahrelang hinter einer starren Maske aus übertriebener Hilfsbereitschaft und Freundlichkeit gelebt. Ihre Angst war, dass andere Menschen sie ablehnen, wenn sie für ihre eigenen Bedürfnisse einsteht und nicht mehr „Everybody's Darling“ ist. Hinter dieser Fassade verbargen sich tiefer Schmerz und Wut, die sich aus Kindheitserfahrungen in ihr manifestiert hatten.

Die Begegnung mit dem Pferd löste diese Fassade – und die Klientin erhielt Zugang zu ihren tieferen Emotionen. Das Pferd blieb währenddessen an ihrer Seite stehen. Es vermittelte ihr auf diese Weise das Gefühl, auch dann gleichwertig und liebenswert zu sein, wenn sie sich von ihrer verletzlichen Seite zeigt.

Menschen und Pferde als soziale Wesen

Sowohl Menschen als auch Pferde können ohne den direkten Kontakt zu ihresgleichen nicht überleben. Ein Umstand, der in unserer digitalisierten Welt leider mehr und mehr in den Hintergrund rückt. Das hat negative Folgen für die psychische wie auch für die physische Gesundheit des Menschen. Bei Pferden verhält es sich nicht anders. Für ein Pferd bedeutet Isolation in freier Wildbahn den sicheren Tod. Pferde sind daher darauf angewiesen, eindeutig miteinander zu kommunizieren, zu kooperieren und ein sozialverbindendes Verhalten zu zeigen. Sie bringen demzufolge alle Qualitäten mit, die es benötigt, um gut in einer Gemeinschaft leben zu können.

Nähern wir uns in einem pferdegestützten Coaching den Pferden, gehen sie automatisch davon aus, dass wir über die gleichen Fähigkeiten verfügen – was häufig zu Irritationen auf Seiten des Pferdes führt. Denn zwischenmenschliche Beziehungen und die damit einhergehende Kommunikation sind häufig von Missverständnissen und inkongruentem Verhalten geprägt. Wenn unser Gefühlsleben und unsere Körpersprache aber nicht zu dem passen, was wir nach außen kommunizieren, verwirrt das die Pferde.

Diese Irritation zeigen sie häufig dadurch, dass sie einfach stehen bleiben oder den Klienten bzw. die Klientin vermeintlich ignorieren. Das Kommunikationsproblem wird dadurch für alle Beteiligten sichtbar. Denn oft sind sich Klient:innen der Tatsache gar nicht bewusst, dass sie auf mehreren Ebenen kommunizieren und dass sie auf diesen Ebenen oft unterschiedliche und dadurch missverständliche Botschaften aussenden. Ich mache in meinen Coachings immer wieder die Erfahrung, dass die meisten Klient:innen nur wenig Zugang zu ihren Gefühlen haben. Wenn doch, werden diese häufig überspielt, weil sie vermeintlich nicht erwünscht sind.

Ein Klient möchte das Pferd in Bewegung versetzen. Zunächst erhebt er seine Stimme und versucht, mit den Armen gestikulierend das Pferd in den Schritt zu bringen – ohne Erfolg. Als Nächstes versucht er, mithilfe einer kleinen Fahne das Pferd zum Laufen zu motivieren, das Pferd verharrt jedoch an Ort und Stelle. Hilflös lässt er die Arme sinken.

Ich frage ihn daraufhin, ob er selbst davon überzeugt ist, dass er das schaffen kann. Er schüttelt mit dem Kopf – in diesem Moment wird für ihn nachvollziehbar, wo das Kommunikationsproblem zwischen ihm und dem Pferd liegt. Das Pferd hat darauf geantwortet, was er aus seinem Inneren heraus ausgestrahlt hat, dessen er sich aber nicht bewusst war.

Das Pferd als Tor zum Unbewussten

Ein großer Anteil dessen, was unser Erleben und Verhalten bestimmt, liegt für uns leider im Verborgenen, in un-

serem Unterbewusstsein. Von hier aus wirkt das Minderwertigkeitsgefühl, in der Individualpsychologie die treibende Kraft für das menschliche Verhalten. Genau dieser Aspekt macht Persönlichkeitsentwicklung so herausfordernd, denn verändert werden können nur uns bewusste Prozesse. Hier bietet das Pferd eine Projektionsfläche für unsere oft unbewussten Gefühle und Gedanken. Im Coaching-Prozess wirkt es wie ein Katalysator. Denn ab der ersten Begegnung mit dem Pferd löst es Gefühle in uns aus und aktiviert Überzeugungen, die wir über uns selbst oder andere haben.

Ein Klient möchte ein Pferd von der Koppel holen. Es bleibt jedoch stehen und frisst, anstatt mit ihm zu gehen. Das löst bei dem Klienten das Gefühl aus, alleine und hilflos zu sein. Ihm wird bewusst, dass dieses Gefühl ihn seit frühester Kindheit begleitet und ihn auch heute noch in verschiedensten Lebensbereichen beeinflusst.

Durch die emotionale Begegnung mit dem Pferd erhalten wir Menschen unmittelbar erlebbaren Zugang zu unseren Überzeugungen und Minderwertigkeitsgefühlen. Bisher unbewusst wirkende Strategien und Kompensationsmechanismen werden greifbar und nachvollziehbar. Dadurch, dass das Pferd ein absolut neutraler Coaching-Partner ist, können Klient:innen Erkenntnisse in diesem Prozess der Selbsterfahrung oft schneller annehmen als in einem klassischen Coaching-Kontext.

Aufbauend auf dieser Erfahrung kann nun mit den Methoden der Individualpsychologie erarbeitet werden, wo der Ursprung dieser Emotionen und Überzeugungen liegt und welchem Ziel sie dienen. Ungünstige Überzeugungen können verändert werden. Der Fokus kann auf Ermutigung und auf die Weiterentwicklung von Ressourcen gelegt werden. So gestärkt geht der Klient oder die Klientin erneut in die Arbeit mit dem Pferd und kann in dem geschützten Coaching-Rahmen erste „korrigierende Erfahrungen“ sammeln. Denn häufig ist die Hürde niedriger, ein neues Verhalten zunächst am und mit dem Pferd umzusetzen, um dieses im Anschluss in den Alltag zu integrieren.

Somit greifen in einem Beratungsprozess die Methoden der Individualpsychologie und die Arbeit mit dem Pferd harmonisch ineinander, wie Zahnräder eines Getriebes. Eine feste Reihenfolge gibt es dabei nicht. Ein pferdegestütztes Coaching kann zum einen am Anfang einer Beratung als „Türöffner“ fungieren. Zum anderen kann es auch gut zu einem späteren Zeitpunkt eingesetzt werden, wenn im Coaching-Verlauf neue Impulse erforderlich sind oder emotionale Blockaden gelöst werden müssen. So oder so – eine Begegnung mit dem Pferd bedeutet immer, sich selbst zu begegnen.

Verein für praktizierte Individualpsychologie



Verein für praktizierte
Individualpsychologie e. V.

Vorstand

1. Vorsitzender, Werner Strubel

Alleestr. 16 / D-67105 Schifferstadt / Tel.: +49(0)6235-92 09 26 / e-mail: w.strubel@vpip.de

2. Vorsitzende, Dr. Julia Strohmmer

14, rue de Rollingen / L-7475 Schoos / Tel.: +352 691 12 07 82 / email: j.strohmmer@vpip.de

Vorstandsmitglied, Carina Haindl Strnad

Hermann-Müller-Str. 20 / D-04416 Markkleeberg / Tel.: +49(0)341-3501903 / e-mail: c.haindlstrnad@vpip.de

Kassiererin, Ingrid Czerwinski

Enzstr.12 b / D-76344 Eggenstein-Leopoldshafen / Tel.: +49(0)7247-28 12 / e-mail: i.czerwinski@vpip.de

Schriftführerin, Ulrike Strubel

Alleestr. 16 / D-67105 Schifferstadt / Tel.: +49(0)6235-92 09 26 / e-mail: sekretariat@vpip.de und u.strubel@vpip.de

Themenschwerpunkt der nächsten Ausgabe:

Was im Leben wirklich zählt

Redaktionsschluss: 15. November 2023

AnsprechpartnerInnen

Julia Strohmmer

Tel.: +352 691 12 07 82 / email: j.strohmmer@vpip.de

Kontaktperson für das Familienrat-Training

Erika Becker

Tel.: +49(0)9727-907313 / e-mail: e.becker@vpip.de

Buchversand *Familienrat nach Dreikurs – Ein Gewinn für alle*

Ingrid Czerwinski

Tel.: +49(0)7247-28 12 / e-mail: regionen@vpip.de

Kontaktperson für die VpIP-RegionalleiterInnen

Kathrin Hünerfeld

Tel.: +49(0)179-543 05 38 / e-mail: k.huenerfeld@vpip.de

Kontaktperson für die VpIP-Seiten bei Facebook und Instagram

Ulrike Strubel

Tel.: +49(0)6235-92 09 26 / e-mail: u.strubel@vpip.de

Kontaktperson für die VpIP-Webseiten und Öffentlichkeitsarbeit

Carina Haindl Strnad

Tel.: +49(0)341-350 19 03 / e-mail: ip-forum@vpip.de

Information und Anmeldung zum IP-Forum und VpIP-Fortbildungen

Lichtblick

Magazin für praktizierte
Individualpsychologie

Impressum

Das Magazin für praktizierte Individualpsychologie *Lichtblick* ist das offizielle Organ des Vereins für praktizierte Individualpsychologie e.V. (VpIP), mit dem Schwerpunkt auf der Beschreibung und Darstellung praxisorientierter Individualpsychologie. Herausgeber ist der Vorstand des Vereins für praktizierte Individualpsychologie e.V. (VpIP).

Redaktionsleitung: Nicole Weisheit-Zenz / e-mail: nwz.texte@gmx.de; **Schlussredaktion und Satz:** Roland Reischl / www.rr-koeln.de

Zuschriften bitte nur an die E-Mail-Adresse: magazin@vpip.de

Mediadaten mit allen Informationen zu Anzeigen finden Sie unter: www.vpip.de/downloads

Das Copyright aller namentlich gekennzeichneten Artikel liegt bei den Autoren. Das Copyright aller übrigen Beiträge liegt beim Verein für praktizierte Individualpsychologie e.V. Nachdrucke sind in jedem Fall genehmigungspflichtig. Namentlich gekennzeichnete Beiträge geben die persönliche Meinung der Autoren wieder. Eingesandte Beiträge aller Art haben kein Recht auf Veröffentlichung. Die Redaktion behält sich Kürzung und Bearbeitung der eingesandten Manuskripte sowie Kürzung der Leserbriefe vor. Für die Rücksendung unverlangt eingesandter Manuskripte kann nicht garantiert werden. Zur Veröffentlichung gelangen nur Artikel, die per e-mail oder auf CD an die Redaktion gesandt werden.

Das Magazin *Lichtblick* erscheint vier Mal im Jahr und kann zum Preis von jährlich 25 Euro (Ausland: 40 Euro) abonniert werden. Bestellungen bitte an das Sekretariat. Mitglieder des Vereins für praktizierte Individualpsychologie erhalten die Zeitschrift kostenlos. Das Magazin *Lichtblick* wird gedruckt auf chlorfrei gebleichtem Papier.