

Achtsamkeitspraxis und Führungskompetenz- von und mit Pferden lernen

Hilde Bohl

Sekundarschullehrerin (Sport, Musik)

Mitglied der Deutschen Reiterlichen Vereinigung (Berittführerin)

Dr. Heinrich Dauber

Universitätsprof. i.R.

grad. in Gestalttherapie, Integrativer Leib- und Bewegungstherapie FPI Düsseldorf, Supervisor (DGSv),

grad. Member of IPTN (International Playbacktheatre Network), New York



Was man von und mit Pferden lernen kann

Von Pferden kann man aus zwei Gründen besonders gut lernen:

Pferde sind viel größer und stärker als Menschen. Man kann sie nicht zur Kooperation zwingen, jedenfalls nicht auf Dauer.

Pferde lügen nicht. Wenn sie nicht selbst bereit sind, mit dem Menschen zusammen zu arbeiten, tun sie auch nicht als ob... Sie heucheln kein Interesse an der Zusammenarbeit, wenn sie keines haben.

Pferde kommunizieren vor allem über ihre ‚Körpersprache‘ und drücken direkt aus, wie sie sich in der Gegenwart des Menschen fühlen, der mit ihnen arbeiten will.

Deshalb kann man sie auch nicht mit Worten überreden und nur sehr bedingt durch kleine Belohnungen bestechen. Pferde leben ihre Gefühle und drücken in ihrem Verhalten unmittelbar aus, was und wie sie sich fühlen.

Beim Umgang mit Pferden kann man viel über direkte und indirekte Auswirkungen des eigenen Verhaltens auf andere lernen. (Am Klarsten erkennbar wird dies bei der sog. ‚Bodenarbeit‘, wenn man sie führt.)

Dabei gelten ähnliche - nicht die gleichen - Grundsätze wie im Umgang mit Menschen:

1. Will man mit einem Pferd kooperieren, muss man **eindeutig und klar kommunizieren**, was man von ihm erwartet.
2. Dann muss man dem Pferd Zeit (und Raum) lassen, dieses Angebot anzunehmen. Das dauert manchmal.
3. Diesen Prozess forcieren zu wollen, verzögert ihn nur oder macht die Kooperation auf Dauer unmöglich.
4. Um sich auf die Kooperation einzulassen, muss das Pferd **Vertrauen** zu dem Menschen haben, der etwas von ihm will.
5. Vertrauen ist eine **Beziehungsqualität**, nicht primär eine Frage der Anwendung von bestimmten **Methoden** im Umgang mit dem Pferd. Entscheidender ist die energetische Präsenz des Menschen, die sich auf das Pferd überträgt und umgekehrt. Ziel ist, eine ausgeglichene und ausgleichende Balance zwischen der Energie des Menschen und des Pferdes herzustellen.
6. Wie wir aus Traditionen und Richtungen der Körper-Therapie wissen, führt der Weg zur Entdeckung der eigenen Energiequellen über den Körper (**leibliche Präsenz**).
7. In der Beziehung zwischen einem Menschen und einem Pferd hat der Mensch die Aufgabe zu ‚**führen**‘, Gefahren zu erkennen und Sicherheit zu bieten, Richtung, Tempo und Ziel vorzugeben. Geschieht dies nicht eindeutig, wird das Pferd diese Aufgabe selbst übernehmen.
8. Wird Führung als hierarchische Dominanz praktiziert, versucht sich also der Mensch als das Alpha-Tier (der Herde) zu etablieren, kann der Mensch nur solange auf Unterordnung bzw. Gehorsam rechnen, bis ein Stärkerer ihm seinen Platz streitig macht oder seine eigene Aufmerksamkeit nachlässt. Führung mit

der Einnahme der Alphaposition gleichzusetzen, ist eine ideologisch begründete falsche Vorstellung und kontraproduktive Strategie.

9. Alpha-Typen tyrannisieren nämlich nicht nur ihre Umgebung, sondern sind meist auch unberechenbar und verbreiten deshalb eine Atmosphäre von permanenter, angespannter Unsicherheit und Angst.
10. In jeder Herde gibt es auch besonders ‚verträgliche‘ Tiere, deren Nähe die anderen als ‚informelle Führer‘ suchen und annehmen. Das sind Pferde (und Menschen), in deren Gegenwart wir uns entspannen und offen werden.
11. Im Blick auf Menschen hat der Begründer der Gestalttherapie PERLS solche Menschen N-Typen genannt (nährende Typen), die anderen T-Typen (toxische Typen), in deren Gegenwart wir uns nicht wohl fühlen. Mit ihren Ansprüchen und Erwartungen lösen sie in uns Schuldgefühle aus. (Dabei fühlt man sich dann zwar ‚edler‘ als mit dem Ärger, den man empfindet; man vermeidet aber die Konfrontation und macht den anderen und sich selbst zum ‚inneren Feind‘. In der Folge entwickelt man weitere Schuldgefühle darüber, dass man sich ärgerlich fühlt. Energetisch führt das zu jeder Menge an organismischem Stau.)
12. Pferde kennen solche ‚Spiele‘ nicht und spielen sie nicht mit. Sie verarbeiten unvermeidlichen Stress durch Atmung und Bewegung (‚quietschen‘, ‚toben sich aus‘ etc.), Reaktionen, die uns als Kindern abgewöhnt wurden.
13. In einer Herde wildlebender Pferde gibt es zwei herausragende Positionen: die Leitstute, die der Herde von vorn die Richtung vorgibt, in der sie weiterzieht und den Leithengst, der die Herde von hinten zusammenhält und Nebenbuhler vertreibt. Diese Struktur ist nur sehr bedingt auf menschliche Gruppen übertragbar.
14. *Domestizierte* Pferde haben im Laufe der Evolution gelernt, auch mit Menschen auf einer vorsprachlichen Ebene mit Menschen in **Beziehungsresonanzen** zu gehen. Dann verstehen Reiter und Pferd sich mithilfe körpersprachlicher Signale auf einer tieferen Ebene, die weder auf Kontrolle, mit der die meisten Menschen ‚erzogen‘ wurden, noch auf der Dominanz des Alpha-Führers der Wildpferde.
15. Fühlen Pferde sich in der Gegenwart des Menschen, in der Zusammenarbeit mit dem Reiter, ‚wohl‘, sind sie ebenso entspannt wie aufmerksam.
16. Pferde ‚lieben‘ als soziale Wesen zuverlässige Zuwendung, haben aber nicht die gleichen Ausdrucksformen wie Menschen, diese auszudrücken. Wie Menschen sind sie Stimmungen unterworfen und wollen ihre individuellen Grenzen respektiert wissen. Pferde suchen zwar auch Körperkontakt, wollen aber nicht unbedingt ‚schmusen‘, um Gefühle von Verbundenheit auszudrücken. Um solche Missverständnisse, die auf menschlichen Ausdrucksformen beruhen, zu vermeiden, muss man ihre Körpersprache verstehen lernen.

Von und mit Pferden etwas über die Gestaltung von Beziehungen zu lernen, kann also nicht bedeuten, ein gegenüber dem Pferd angemessenes Verhalten unmittelbar auf Menschen zu übertragen.

Im Umgang mit Pferden kann man jedoch sehr wohl eigene innere Einstellungen und Haltungen überprüfen und trainieren.

Dies gilt insbesondere für zentrale Beziehungskompetenzen wie

**Achtsamkeit und Präsenz,
Klarheit und Authentizität,
Vertrauen und Zuverlässigkeit,**

gegenseitige **Wertschätzung** und emotionale **Einfühlung**.

Kurz: Es geht nicht darum, mit Pferden kontrollorientierten Techniken der Machtausübung zu trainieren, sondern im Umgang *mit* Pferden durch selbstreflexive Achtsamkeitspraxis die *eigenen Führungskompetenzen* zu kultivieren.

Erfahrungen:

Wie das Pferd zu mir kam

Vom Reiten verstehe ich so viel wie von der Falkenjagd - nämlich nichts; ich saß noch nie auf einem Pferderücken. Aber den Arravani-Wallach Takis kannte ich schon, bevor ich ihm an dem denkwürdigen Herbsttag begegnete, ich hatte ihn in Heinrich Daubers Pferdefilm gesehen. Nein, nicht ich begegnete ihm, sondern er mir; er kam mir entgegen, um mich als Heinrichs Gast zu begrüßen, als wir ihn auf der Weide aufsuchten. In dem Augenblick, als ich seine Zunge auf meiner Handfläche spürte, wusste ich: er will mit mir arbeiten. Sozusagen gegenseitige Akzeptation auf den ersten Blick - das Vertrauen war da. Darum erstaunte es mich nicht, dass dann am Nachmittag meine erste Trainingsstunde so harmonisch verlief, sowohl das Führen kreuz und quer über den Reitplatz wie mein erster Ritt (mit über 70!) - natürlich mit Hilde, die Takis am Halfter führte; und Takis schnaubte und zeigte mir damit sein Wohlwollen und Wohlfühlen.

Dr. Christoph Rauh

Soziologe

Coach, Supervisor und

Organisationsberater
Seftigenstr. 115
CH-3007 Bern