



Abbildung 1: Photo privat

600-Kilo-Coaching

Coaching mit Pferden macht einen Unterschied zu anderen Seminar- und Coachingformaten: Das Pferd gibt ein Echo auf das eigene Verhalten; Hierarchien, Alter und Herkunft zählen auf einmal nicht mehr. Ein Blick in Theorie und Praxis eines noch jungen Coaching-Formates.

«Unser Teamleiter ist wie ein Zitronenfalter – der Zitronenfalter kann keine Zitronen falten und mein Teamleiter kein Team leiten.» Wenn solche Sprüche häufiger kommen, ist es Zeit für Führungskräfteentwicklung.

Teamfähig sollen Sie sein, offen für Neues, aber auch Kritik vertragen, sich durchsetzen und noch souverän mit Veränderung umgehen? Die gute Nachricht: All diese Schlüsselkompetenzen lassen sich in der Interaktion mit Pferden wunderbar erlernen. Eine kleine Auswahl der Angebote verschiedener Anbieter¹:

- Besser verkaufen – Vertriebscoaching
- Menschen führen statt managen – Führungskräfteentwicklung
- Miteinander statt gegeneinander – Teamentwicklung
- Was kann ich? Was will ich? – Karrierecoaching
- Endlich durchatmen – Umgang mit Stress
- Horse-assisted Agile Leadership

Schon wieder so ein Seminar, sagen Sie? Vor allem für erfahrene und bereits lernmüde Führungsleute, die bereits -zig Seminare durchlaufen haben, bieten pferdegestützte Seminare neue Blickwinkel. Denn die 600 Kilo Lebendgewichte spiegeln Ihnen und Ihrem Team die Persönlichkeiten und Verhaltensmuster ungefiltert. Durch die Nachbearbeitung mit dem menschlichen Coach werden Parallelen zum Arbeitsalltag gezogen, Erkenntnisse gemeinsam interpretiert und Handlungsalternativen aufgezeigt.

¹ www.berndosterhammel.de, www.horsesense-training.de, www.equilera.de

Raus aus der Komfortzone

Der Psychologe Kurt Lewin (1890-1947) hat belegt, dass das Lernen neuer Verhaltensweisen in drei Phasen geschieht: «Auftauen» - der Teilnehmer erkennt, dass das bisherige Verhalten nicht zielführend ist. «Verändern» - er probiert alternative Möglichkeiten aus. Zuletzt erfolgt die «Festigung», die Integration in das Verhaltensrepertoire eines Teilnehmers (Lewin, 1963). Die ersten beiden Phasen können Sie mit Pferden als Co-Trainer angehen.

Das Wichtigste: Die Teilnehmer befinden sich im Seminar ausserhalb ihrer Komfortzone. Es riecht anders als im Büro, die Aufgabenstellungen sind vollkommen neu, sie werden von anderen Teilnehmern beobachtet, eine Videokamera läuft und die Sekretärin ist auch nicht da, um zu helfen. Übrigens, auch erfahrene Reiter haben keinen Vorteil, denn sie haben fremde Pferde in einer fremden Umgebung vor sich.

Unter Zeitdruck und Stress treten die persönlichen Verhaltens-, Denk- und Gefühlmuster deutlich zutage: Wenn Sie beispielsweise in einer Übung mit dem Pferd schnell ungeduldig werden, können wir davon ausgehen, dass Sie im Umgang mit Ihren Kollegen oder Mitarbeitern in herausfordernden Situationen auch rasch ungeduldig werden. Die Muster werden in der Übung und durch den Coaching-Prozess unmittelbar erkennbar. Damit Persönlichkeit nachhaltig entwickelt werden kann, müssen die Teilnehmer raus aus ihrem Alltag, weg von Smartphones und Laptops!

Lernen durch Emotionen

Durch Gerald Hüther wissen wir, dass man sich bis ins hohe Alter verändern kann, vorausgesetzt, die emotionalen Zentren werden dabei aktiviert (Hüther, 2109). In der Übung mit dem Pferd haben Sie und Ihre Kollegen verschiedenste Erlebnisse und teils sehr intensive Gefühle. Geht das Pferd nicht wie erhofft einfach mit Ihnen über die Plastikplane, kann ein Gefühl der Hilflosigkeit und Frustration entstehen. Schaffen Sie eine Aufgabe bravourös, entsteht ein Gefühl der Freude und des Triumphes. Ignoriert Sie das Pferd, fühlen Sie sich vielleicht abgelehnt – diese Vielfalt der Gefühle macht ein Coaching mit Pferden aus.

Fluchttier Pferd

Das Pferd als Fluchttier ist – jenseits aller verbaler Kommunikation - ein sehr guter Beobachter. Es hat gelernt, wachsam und aufmerksam zu sein und minimale Bewegungen richtig zu interpretieren. Begegnen sich nun Pferde und Teilnehmer, prüfen die Pferde ab, wer wem folgt, wer wen beschützt, wo eine Vertrauensbasis besteht und wo nicht. Übt ein Teilnehmer beispielsweise zu viel Druck aus, wird die Übung nicht funktionieren.

Das Pferd als Spiegel des eigenen Verhaltens

Prof. Ellen Kaye Gehrke fand heraus, dass sich bei befreundeten Pferden die Herzkohärenz (Zusammenspiel zwischen Atmung, Herschlag und Blutdruck) angleicht. Wenn also ein Pferd Stress hat, verschlechtert sich auch die Herzkohärenz seines Pferdefreundes. In einem kontrollierten Experiment bewies sie, dass sich Pferde auch dem menschlichen emotionalen Zustand anpassen – unabhängig, ob es sein Besitzer, Reiter oder Sie, also ein unbekannter Seminarteilnehmer, sind (Tellington-Jones & Didier, 2015).

Aus der Praxis

Linda Jardaneh, Director HR der Endress+Hauser Instruments International AG aus Reinach/BL, hat im Juni 2019 mit ihrer gesamten Führungsmannschaft an einem zweitägigen pferdegestützten Coaching teilgenommen. Mit freundlicher Genehmigung hier ein Auszug aus unserem Gespräch:

Gab es eine Auftragsklärung vorab?

«Ja, wir besprachen telefonisch die Zielsetzung. Der Coach wies mich allerdings darauf hin, dass möglicherweise «unterwegs» weitere Themen auftauchen würden und er dann Rücksprache halten würde, um diese ggf. einfließen zu lassen. Dies ist dann auch tatsächlich geschehen.»

Welche Kompetenzen sollten entwickelt werden?

«Es ging um Führung, Rollenmodelle, wie wollen wir führen, unsere Präsenz als Führungskräfte und Teamentwicklung unseres Management-Teams.»

Wie werden die Erkenntnisse in den Berufsalltag transferiert?

«Das geschieht ganz automatisch. Die Pferde waren wirklich eindrücklich, gross und eigene Persönlichkeiten. Die Bilder, Gefühle und Erfahrungen aus den eigenen Übungen sind sehr präsent im Kopf geblieben. Und wir haben uns in neuen Situationen erlebt und dies hat eine intensive Wirkung auf uns als Team.»

Wie konntest Du die Kosten rechtfertigen?

«Es war echt teuer. Aber glücklicherweise ist unser Geschäftsführer überzeugt von der Wirkung solcher Seminare - es war bereits das dritte Erlebniseminar und für nächstes Jahr steht wieder ein Budget in Aussicht.»

Welches Feedback gab es?

«Ohne Ausnahme haben es alle als sehr positiv erlebt.»

Kritik

«Kreative Managerbespässung der besonderen Art» nennt es Professor Kanning und zweifelt an, dass Führungskräfte Führung von Pferden lernen können (Kanning, 2014). Nun, das können sie tatsächlich auch nicht!

Aber sie erhalten Feedback vom Pferd und von der Gruppe – und dies ist und bleibt eindrücklich. Immer mehr empirische Studien belegen die positiven Effekte (Friesenhahn, 2015). Deshalb: einfach mal ausprobieren!



Abbildung 2: Quelle: <https://zuegel-und-buegel.com/schoenste-pferdesprueche/>

Infobox

Lust bekommen? Woran Sie einen guten Anbieter erkennen

Kruse und Schröder (2016) empfehlen, auf folgende Punkte zu achten:

- Erfahrung (Feldkompetenz) des Coaches, z.B. Berufserfahrung in der Wirtschaft
- Ausbildung des Coaches: Wissenschaftlicher Hintergrund (relevante Theorien sollten erklärt werden können), mindestens Grundlagenwissen in Psychologie, Grundlagen zu Pferdekommunikation und im Umgang mit Pferden geübt sein. Anm. der Verfasserin: Ein Qualitätssiegel ist eine Mitgliedschaft in einem anerkannten Coaching-Verband wie www.bso.ch, www.coachfederation.org, www.dbvc.de, www.degc.org. Eine Übersicht der Verbände finden Sie hier: <https://www.coaching-report.de/coaching-markt/coaching-verbaende.html>
- Auftragsklärung: Das A und O eines guten Seminars ist die Ermittlung der Bedarfslage – danach wird entschieden, ob ein Seminar überhaupt passend und sinnvoll ist.
- Zitate und Referenzen: Fragen Sie den Anbieter nach Referenzen, die Sie persönlich kontaktieren können. Und trauen Sie sich, dort anzurufen!
- Thematische Stärken: Die meisten Anbieter fühlen sich in bestimmten Themen wohler als in anderen – prüfen Sie die Schwerpunkte.
- Seminar-Ort und Pferde: Prüfen Sie, ob sich Ort und Charakter der Pferde für Ihre Bedürfnisse eignen.
- Versicherung: Fragen Sie explizit nach, ob die Teilnehmer versichert sind.
- Preis: Ein hoher Preis ist zwar kein Signal für Kompetenz, aber ein sehr niedriger Preis ist verdächtig. (Kruse & Schröder, 2016).

Infobox**Die Autorin:**

Kirsten Weiskat, geb. 1967, ist seit 2001 als HR Managerin der Endress+Hauser-Gruppe in Reinach/BL tätig. Freiberuflich berät sie in Deutschland und der Schweiz Leistungsträger in Wirtschaftsunternehmen zu Fragestellungen auf ihrem Erfolgskurs - von A wie Aufstiegschancen bis Z wie Zielerreichung. Sie ist Studierende im MAS Coaching an der FHNW Olten und Mitglied i. A. im Schweizer Bundesverband für Coaching und Supervision www.bso.ch. Sie befasst sich im Rahmen ihrer Masterthesis mit pferdegestütztem Coaching. Weitere Infos finden Sie auch auf www.kirstenweiskat.com.

Literaturverzeichnis

- Friesenhahn, D. J. (18.. 11. 2015). Unter sechs Augen. Die Wirkung von Pferden im Coaching. *Coaching Magazin*, S. 23-24.
- Hüther, G. (3.. Oktober 2109). *Lernen ohne Gefühl*. Von https://geraldhuether.de/Mediathek/Lernen/Ohne_Gefuehl.mp4 abgerufen
- Kanning, U. (04 2014). Pferdegestütztes Coaching. *Coaching-Magazin*, S. 44-46.
- Kruse, K., & Schröder, A. (2016). *Coaching mit Pferden: Viel mehr als heisse Luft*. Hamburg: Windmühle Verlag.
- Lewin, K. (1963). Gleichgewichte und Veränderungen in der Gruppendynamik. In D. Cartwright, *Feldtheorie in den Sozialwissenschaften. Ausgewählte theoretische Schriften*. (S. 223-370). Bern: Hans Huber.
- Tellington-Jones, L., & Didier, R. M. (2015). *Reiten mit Körper, Geist und Seele*. München: Franckh-Kosmos-Verlags GmbH.