“Pause im Hirn” – Erlebte Effekte der Coachees in der Interaktion mit einem Pferd in Coaching-Prozessen.

Eine Praxisarbeit

Fachhochschule Nordwestschweiz
Hochschule für Soziale Arbeit

Abstract

Die Auswertung dreier pferdegestützter Coachingprozesse zeigt, dass das intensive Erleben im pferdegestützten Coaching zu elf überraschenden und beeindruckenden Wirkungen führte, die alle Coachees gleichermassen erlebt haben.

Fünf dieser Effekte können der heilsamen Wirkung von Pferden zugeordnet werden und sechs Effekte den neuropsychologischen Ansätzen zu Veränderung, Motivation und Lernen.

Ausgangslage

Der erfolgreiche Einsatz von Pferden ist im therapeutischen Kontext gut erforscht. Coaching mit Pferden wird besonders in der Arbeit mit Führungskräften angeboten, jedoch gibt es wenig empirische Forschung. Was also erleben Coachees in der Interaktion mit dem Pferd?

Forschungsfrage

Welche Effekte erleben Coachees in der Interaktion mit einem Pferd in Coachingprozessen?

Zentrale Begriffe:

- Effekt: überraschende Wirkung
- Interaktion: aufeinander bezogenes Handeln
- Coachingprozess (Loebbert, 2017)

- Bedeutsamste Interventionen: “Aha-Momente”, welche zu neuen Einsichten und Perspektiven führen. (Wegener, 2017)

Methode

- 3 Coachingprozesse
- Bedeutsamste Interventionen
- Interviews
- Interpretationen der Interviews – fallbezogen und fallübergreifend

Theorie

Pferdegestütztes Coaching – was ist das?

Eine Intervention, bei der es Aufgabe des Coachees ist, verschiedene Übungen mit dem Pferd zu absolvieren und dies anschliessend mit dem Coach zu reflektieren. (Schütz & Steinhoff, 2019)

Wie wirkt es?

Nach dem psychoanalytischen Ansatz nach Jung (1991) steht das Pferd als Archetyp für das Unbewusste und Unkontrollierbare. Nach dem Biophilie-Ansatz nach Wilson (1984) ist der Kontakt zu Tieren ein in uns evolutionär angelegtes Bedürfnis und kann heilsam sein.

Erklärungsversuche zu Veränderung, Motivation und Lernen

- Das Erleben von Interaktionen mit einem Tier löst möglicherweise Reize aus, welche neue neuronale Netze und somit die Grundlage für Veränderungen und Lernen bilden (Damasio, 2004; Hebb, 1949)
- Bewältigt die/der Coachee eine schwierige Aufgabe, wird möglicherweise Dopamin ausgeschüttet und das Erlernen einer neuen Handlung gefördert. (Storch & Krause, 2021)
- Durch die Unvorhersehbarkeit von Situationen können Emotionen während der Interaktionen mit dem Pferd affektiv ausgelöst werden. (Storch & Krause, 2021)
- Erinnerungbilder (Priming) könnten mit positive somatischen Markern besetzt sein und so eine Gedächtnisspur aktivieren, welche Verhalten beeinflussen kann. (Schmidt, 2013)

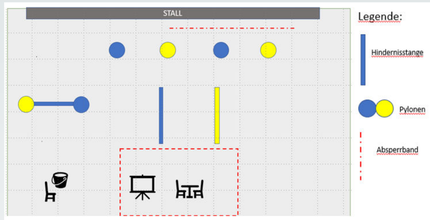
Bedeutsamste Interventionen – theoretische Anleihen

- Systemaufstellung (Hartung & Spitta, 2020): Komplexität der Lebens- und Arbeitswelt aufzeigen
- Lösungsorientierung (de Shazer & Dolan, 2007): Eigene Ressourcen bewusst machen
- Psychodrama (Moreno, 1969): Selbstwirksamkeit erlebbar machen

Ein Fallbeispiel

Anliegen: “Ich möchte in einer Verhandlungssituation mit dominanter Person respektiert werden”

Intervention: Eine Szene in Anlehnung an Psychodrama nach Moreno (1969)



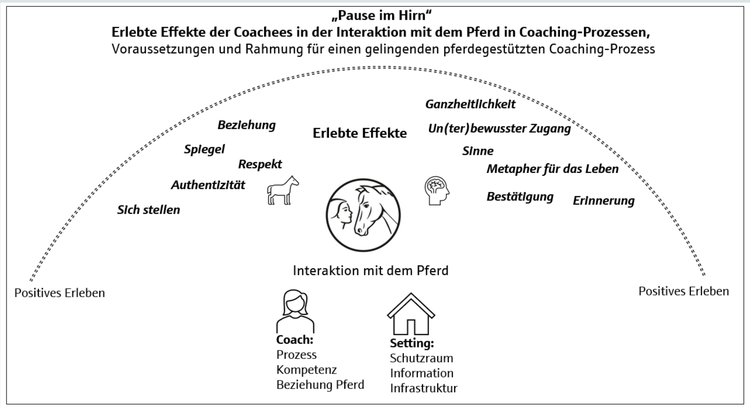
Im Hof, ausserhalb der Sicherheitszone (siehe Abbildung) wurde ein Stuhl platziert. Die Coachee musste sich auf den Stuhl setzen und einen Eimer mit Karotten auf dem Schoss vor dem freilaufenden Pferd verteidigen. Erst auf energische Aktion des Coachees wich das Pferd zurück.

Auszüge aus dem Interview:

«Ich habe erkannt, dass es einfach nur Kommunikation ist. Ich sage dem Pferd «Weg!» und «Ich möchte das nicht!». Aber ich habe auch etwas Verlockendes, nämlich Rübli im Eimer und das hat sehr gut zum Thema gepasst, denn mein Verhandlungspartner will ja immer auch etwas für sich.» (C3 00:17:34)

“Ich habe sowieso gern Bewegung, es kommt alles so in Fluss. Wir sind zusammen und machen die Aufgabe und das gibt eine Ruhe, mal so eine Pause im Hirn.” (C3 00:35:34)

Zusammenfassung der Erkennnisse



Quellen (Auszug)

Damasio, A. (2004). *Descartes' Irrtum. Fühlen, Denken und das menschliche Gehrin.* München: List.

de Shazer, S., & Dolan, Y. (2007). Mehr als ein Wunder. Lösungsfokussierte Kurztherapie heute. Heidelberg: Carl-Auer.

Hartung, S., & Spitta, W. (2020). Lehrbuch der Systemaufstellungen. Berlin: Springer-Verlag.

Hebb, D. (1949). The Organization of Behaviour. New York: Taylor & Francis.

Loebbert, M. (2017). Coaching Theorie. Eine Einführung. Wiesbaden: Springer Verlag.

Moreno, J. (1969). Psychodrama. Beacon: Beacon House.

Schmidt, G. (2013). Einführung in die hypnosystemische Therapie und Beratung. Heidelberg: Carl-Auer.

Schütz, K., & Steinhoff, J. (2019). Einfluss von pferdegestützten Coachings auf die Selbstwirksamkeitserwartung. Wiesbaden: Springer Fachmedien.

Storch, M., & Krause, F. (2021). Selbstmanagement - ressourcenorientiert. Grundlagen und Trainingsmanual für die Arbeit mit dem Zürcher Ressourcen Modell (ZRM). Bern: Hogrefe.

Wegener, R. (2017). Bedeutsame Momente im Coaching. Eine explorative Untersuchung zur Weiterentwicklung der Prozessforschung. Hamburg: Springer Research.

Kontakt: Kirsten Weiskat, E-Mail: info@kirstenweiskat.com