

Abschlussarbeit
Gestaltberatung (DVG)
Dezember 2021

Pferdegestützte Gestaltberatung
mit einem Live-Coaching

Mag. Helene Pusswald, MSc
helene.pusswald@aon.at
+43(0)6643356600

Pferdegestützte Gestaltberatung	Seite
Inhaltsübersicht	2
1. Einleitung	3
1.1. Mein persönlicher Zugang zu Pferden	3
1.2. Begriffsabgrenzungen und Rahmenbedingungen	4
1.3. Fokus der Abschlussarbeit	5
2. Allgemeine Spezifika pferdegestützter Beratung	7
2.1. Beratung in und mit der Natur	7
2.2. Das Wesen des Pferdes	8
2.3. Das Pferd als Symbol	9
2.4. Die Wirkung pferdegestützter Beratung	10
2.5. Das Pferd als Berater und Methode	10
2.6. Non-verbale Kommunikation	11
3. Gestaltspezifische Merkmale pferdegestützter Beratung	13
3.1. Experientielle, existentielle und experimentelle Arbeit	13
3.2. Wahrnehmung – Aufmerksamkeit – Bewusstheit	14
3.3. Kontaktarbeit	15
3.4. Ganzheitlichkeit	17
3.5. Figuren im Hier & Jetzt	19
4. Pferdegestützte Gestaltberatung anhand eines Live-Coachings	20
4.1 Rahmen und Vorbesprechung	20
4.2 Pferdegestützte Gestaltberatung	22
4.2.1. Teil 1: Figuren gestalten – Arbeiten mit Materialien	22
4.2.2. Teil 2: Pferdearbeit – Triade: Klientin-Pferd-Beraterin	23
4.2.3. Teil 3: Kontakt mit Figuren „Praxis“ und „Verein“	23
4.2.4. Teil 4: Entwicklungsprozess	24
4.2.5. Teil 5: Zusammenfassung	26
4.3 Nachbesprechung	27
4.4 Reflexion	28
4.4.1. Inhalte	28
4.4.2. Beratungsprozess	29
4.4.3. Pferdespezifische Merkmale	30
4.4.4. Gestaltspezifische Merkmale	31
5. Schlussfolgerungen	33
5.1. Rollen des Pferdes in der pferdegestützten Gestaltberatung	33
5.2. Phasen des pferdegestützten Gestaltberatungsprozesses	34
Literaturverzeichnis	36

1. Einleitung

1.1. Mein persönlicher Zugang zu Pferden

Im Volksschulalter spürte ich eine starke Sehnsucht nach Pferden und wünschte mir Reitunterricht. Meine Eltern befolgten den damaligen Expertenratschlag, dass Reiten vor dem 12ten Lebensjahr „schädlich für den Kinderrücken“ sei. Von da an beobachtete ich neidisch meine beiden Cousinen, die sich ihre Pferdeträume vom Reitunterricht bis hin zum eigenen Pferd und Reitstall verwirklicht haben. Als Jugendliche durfte ich dann ein paar Reitstunden nehmen. Später als Studentin konnte ich dann bei meiner Cousine Stalldienst und wunderschöne Ausritte machen.

Meine Nichte entfaltete mit etwa 5 Jahren auch eine Sehnsucht nach Pferden und als pferdebegeisterte Tante begleitete ich sie zum „kindergerechten Reitunterricht“. Dieser gestaltete sich zu Beginn als Kennenlernen, Beschnupern, Putzen und Streicheln von Ponys. Einige Zeit unterstützte ich meine Nichte als Beobachterin. Als sie dann fest im Sattel saß und ihre Reitprüfungen mit etwa 8 Jahren startete, begann ich auch wieder zu reiten. Heute nehmen wir noch gemeinsam Reitstunden.

Ich interessiere mich dabei mehr für Körper- und Bodenarbeit mit Pferden. Vor ein paar Jahren lernte ich das Centered-Riding Konzept von Sally Swift¹ kennen. Es geht dabei um Erdung, Haltung, Konzentration, Aufmerksamkeit und Achtsamkeit, um eine gute Verbindung bzw. Beziehung mit dem Pferd zu schaffen. Die Haltung und Lockerheit des Reiters überträgt sich auf das Pferd und seine Bewegung. Vieles erinnerte mich an das Kontaktkonzept der Gestalttherapie, an das Sensory Awareness Programm von Peggy Zeitler² und an die Körperarbeit von Gary Hoffman Soto³. Ich agiere sitzend/reitend am Pferd oder stehend/gehend neben dem Pferd (Bodenarbeit) und arbeite am Kontakt bzw. an meiner ganzheitlichen (Body-Mind) Kommunikation mit dem Tier. Das Pferd reagiert wie „analoges Biofeedback“: es spiegelt meine ganzheitliche Befindlichkeit, meine Stimmung und mein Verhalten. Es reagiert vorurteilsfrei, natürlich und authentisch auf einer Skala von „entspannt“ bis „angespannt“.

Meine positiven Erfahrungen mit Pferden haben mich motiviert, den Lehrgang „pferdegestützte Therapie und Coaching“ zu machen. Damit habe ich meinen beruflichen

¹ Swift Sally (1985): Centered Riding, St. Martin's Press

² Zeitler, Peggy: Erinnerungen an Elsa Gindler, 2. Auflage 2000, P. Zeitler Verlag

³ Hoffman Soto, Gary: Somatik, Bewegung, Kreativität und Gestalt in Gestalttherapie, Heft 1_2020, DVG

Tätigkeitsbereich der Lebensberatung/psychologische Beratung⁴ um die „Methode Pferd“ erweitert. In der vorliegenden Abschlussarbeit möchte ich die gestaltspezifischen Merkmale herausarbeiten und die Verbindung zwischen Gestalt und pferdegestützter Beratung bzw. Coaching beschreiben. Die Erlebnisorientierung, die ganzheitliche Ausrichtung und die Arbeit im Hier & Jetzt sind wichtige Grundelemente beider Welten: der Gestalt und der Pferdearbeit.

1.2. Begriffsabgrenzungen und Rahmenbedingungen

In meiner beruflichen Tätigkeit sowie in dieser Abschlussarbeit geht es ausschließlich um **pferdegestützte** Beratung und Coaching. Das bedeutet, dass Berater/Coach sowie Klient/Coachee⁵ nie auf dem Pferd sitzen bzw. reiten, sondern nur Bodenarbeit gemacht wird. Ich konzentriere mich dabei auf das Einzelsetting. Das Konzept kann grundsätzlich auch auf Gruppen übertragen werden.

Die internationale Dachorganisation für Organisationen im Bereich der Mensch-Tier-Interaktion (IAHAIO, www.iahaio.org) definiert tiergestützte Interventionen wie folgt⁶: „Eine tiergestützte Intervention ist eine zielgerichtete und strukturierte Intervention, die bewusst Tiere in Gesundheitsfürsorge, Pädagogik und Sozialer Arbeit einbezieht und integriert, um therapeutische Verbesserungen bei Menschen zu erreichen. Tiergestützte Interventionen beziehen Teams von Mensch und Tier in formale Ansätze wie Tiergestützte Therapie (TGT) und Tiergestützte Pädagogik (TGP) ein, unter bestimmten Voraussetzungen auch Tiergestützte Aktivitäten (TGA).“

Robert Koch, Leiter des Instituts für tiergestützte Kommunikation, definiert in seiner Masterarbeit (2012) **tiergestützte Therapie** wie folgt: „Tiergestützte Therapie bzw. tiergestützte Therapieverfahren sind Therapieformen, bei denen Tiere zum Einsatz gebracht werden, um bestehende Therapien zu festigen oder den Therapieprozess zu erweitern. Sie sind keine Therapien an sich und können Therapieformen bzw. -richtungen, wie Psychotherapie.... nicht ersetzen. Jeglicher Einsatz von Tieren als „Co-Therapeuten“ wird als „Tiergestützte Therapie“ verstanden.“⁷

⁴ Lebensberater*innen sind eine Berufsgruppe der Sparte Personenberatung und Personenbetreuung in der Wirtschaftskammer Österreich. Dabei gibt es drei Tätigkeitsfelder: psychologische Beratung, Ernährungsberatung und sportwissenschaftliche Beratung.

⁵ In dieser Arbeit wird aus Gründen der besseren Lesbarkeit das generische Maskulin verwendet. Weibliche und anderweitige Geschlechteridentitäten werden dabei ausdrücklich mitgemeint, soweit es für die Aussage erforderlich ist.

⁶ Beetz, A., Hediger, K. & Turner, D. (2016), S.4-6. IAHAIO Weissbuch 2014. Definitionen der IAHAIO für tiergestützte Interventionen und Richtlinien für das Wohlbefinden der beteiligten Tiere. Deutsche Übersetzung der IAHAIO definitions for animal assisted intervention and guidelines for wellness of animals involved.

⁷ Koch, Robert (2012), Der Mensch-Tier-Kontakt als Teil der systemischen Therapie, GRIN Verlag GmbH, S. 12

Der inhaltliche Schwerpunkt der **Lebensberatung**⁸ in Österreich liegt auf privaten Anliegen von erwachsenen Personen, während beim **Coaching**⁹ Inhalte aus dem Arbeitskontext wie Führung-, Kommunikation oder Organisation bearbeitet werden. Sabine Engelmann¹⁰ beschäftigt sich mit der Begriffsklärung von **Gestalt-Coaching** und meint, es geht vorrangig um „Themen, die dort entstehen, wo ‚Mensch‘ auf ‚Organisation‘ trifft.“ Immer sind beide Pole beteiligt. Meine Arbeitsschwerpunkte in der Lebensberatung und im Coaching liegen im Gesundheitsbereich bei den Themen Burnout-Prävention¹¹ und Entspannung sowie in der Persönlichkeitsentwicklung.

Bei der **pferdegestützten Gestaltberatung** bildet die Gestalt die Grundhaltung und das fachliche Fundament meines Beratungsangebotes. Diese kann als einzelne Einheit ähnlich einer Kurzzeittherapie stattfinden oder ein Teil eines längeren Gestaltberatungsprozesses sein. Ich gehe davon aus, dass Zielpersonen, die das pferdegestützte Angebot nachfragen, eine grundlegende Affinität und positive Einstellung zu Tieren bzw. Pferden mitbringen.

Pferdegestützte Therapie, Beratung oder Coaching unterliegen keinen gesetzlichen Regelungen in Österreich, sondern verstehen sich als weiterführende Methode des jeweiligen Berufsbereiches. Pferdebesitzer sind zur artgerechten Haltung der Tiere gesetzlich verpflichtet. Ich miete geeignete und therapeuterfahrene Pferde an und habe meine berufliche Haftpflichtversicherung um den Zusatz „Pferdecoaching“ bzw. um die „Bodenarbeit mit Pferden“ ergänzt.

Die pferdegestützte Arbeit verlangt besondere Rahmenbedingungen und ein passendes Outdoorsetting wie z.B. einen abgegrenzten Platz, eine Halle für schlechte Wetterverhältnisse und einen geeigneten Besprechungsraum im Reitstall (dazu mehr im Punkt 2.1.)

1.3. Fokus der Abschlussarbeit

In der vorliegenden Abschlussarbeit möchte ich mein gesammeltes Wissen und meine bisherigen Erfahrungen über pferdegestützte Beratung & Coaching und Gestaltberatung verbinden, integrieren und weiterentwickeln. Der Fokus liegt auf den spezifischen Merkmalen der beiden Verfahren, die sich überschneiden und ergänzen.

⁸ Lebensberatung in Österreich: www.lebensberater.at

⁹ Coaching-Definition laut dem ACC-Dachverband, www.coachingdachverband.at/coaching/was-ist-coaching/

¹⁰ Engelmann S. (2016): GestaltCoaching-eine Begriffserklärung in Coaching-Perspektiven, EHP-Verlag Andreas Kohlhaage, S. 13

¹¹ Tomaschek, Hans, Nagy, Thomas J. (2008): Coaching am Rande des Burnout, Manz Verlag

Im Punkt 2 der Arbeit vertiefe ich spezielle Phänomene rund ums Pferd und gehe anschließend im Punkt 3 auf gestaltspezifische Elemente ein. Ich habe Gestalt-Merkmale ausgewählt, die mir in Bezug auf die praktische Umsetzung bei der Pferdearbeit besonders wichtig erscheinen. Zum besseren Verständnis und zur Vertiefung beschreibe ich in Punkt 4 eine Live-Gestaltberatung mit pferdegestützten Interventionen mit einer Klientin und gehe in der Reflexion (Punkt 4.4.) dann auf ausgewählte theoretische Gestalt-Elemente ein.

Meine Motivation und mein Interesse für „pferdegestützte Gestalt“ beruht u.a. auf meinem Forschungsdrang und meiner Neugier, ein eher spezielles, praxisorientiertes Thema zu bearbeiten, zu dem noch nicht sehr viel Literatur und Dokumentation vorliegt. Meine fachübergreifende Ausbildung „Pferdegestützte Psychotherapie und Coaching“ wurde von einem Psychotherapeuten mit systemischem Hintergrund geleitet. Es war für mich eine willkommene Herausforderung, diese Perspektive (die mir aus meiner systemischen Coaching Ausbildung bekannt war) in die „Gestalt-Sprache“ zu übersetzen.

Die Integration bzw. die Verbindung von pferdegestützten Interventionen und der Gestaltberatung habe ich von Anfang an sehr natürlich und stimmig erlebt. Das Pferd kann aufgrund seiner spezifischen Fähigkeiten den Beratungs- bzw. Entwicklungsprozess „Was da ist“ und „zu nehmen, wie es ist“¹² in verschiedenen Rollen bereichern und unterstützen.



Besonders bedanken möchte ich mich
bei meinem Lehrtherapeuten Skipy
für seine Geduld, Ausdauer und Kooperation !

¹² www.igw-gestalttherapie.de : „Du nimmst das was da ist, und Du nimmst es so, wie es ist, was immer auch daraus werden mag.“ (Lore Perls)

2. Allgemeine Spezifika pferdegestützter Beratung

2.1. Beratung in und mit der Natur

Wenn ein Pferd in die Beratung integriert wird, findet die Arbeit automatisch in der Natur oder bei schlechtem Wetter in einer Reithalle statt. Das spezielle Outdoor-Setting schafft die Grundlage für die Erlebnisorientierung und gute Voraussetzungen für eine grundlegende **psychophysische Entspannung** der Klienten. Therapiekonzepte, die in und mit der Natur stattfinden, nutzen den beruhigenden Einfluss von Pflanzen, Wald und Wiesen auf die Psyche des Menschen sowie die gesunde Wirkung von frischer Luft auf Lunge und Atemwege.

Neben der entspannenden Wirkung des Umfelds hat das Pferd bzw. der Kontakt zum Pferd selbst auch eine beruhigende Wirkung auf das Stress-System des Menschen. Es liegen wissenschaftliche Studien zu neurobiologischen Effekten vor, die zeigen, dass der Mensch-Tier-Kontakt den Blutdruck senken, die Herzvariabilität verbessern und den Spiegel des Stresshormons Kortisol senken kann¹³.

Das Pferd funktioniert wie analoges Biofeedback¹⁴, d.h. es spiegelt die An- und Entspannung der Person, die mit ihm in Kontakt ist. Auf den Bildern unten halte ich das Pferd zunächst an und bin dabei noch in einem aktiven Körper- und Atemmodus. Auf dem linken Bild sind Kopf und Hals des Pferdes deutlich höher, die Ohren steif und nach außen gedreht. Auf dem rechten Bild entspanne ich meinen Körper, lasse die Zügel lockerer und beruhige meinen Atemrhythmus. Das Pferd entspannt sich auch. Sein Kopf und Hals gehen nach unten, die Ohren locker nach vor. Die Vorder- und Hinterbeine stehen parallel, was grundsätzlich ein Zeichen für Lockerheit, Balance und Gleichgewicht ist – für beide: Reiterin und Pferd.



¹³ Beetz, Andrea: Handout zur Einführung in die Weiterbildung Tiergestützte Pädagogik und Therapie

¹⁴ Crevenna Richard (2010): Biofeedback – Basics und Anwendungen, Facultas/maudrich

In den Publikationen über tiergestützte Interventionen wird immer wieder die **Biophilie-Hypothese** von Edward O. Wilson 1984 erwähnt. Demnach hat der Mensch durch die durchlebte Evolution ein angeborenes Interesse an allem Lebendigen. Es gibt eine natürliche, ganzheitliche Verbindung zwischen Mensch und Tier auf physischer, emotionaler und kognitiver Ebene. Dies ist die Grundlage, dass Menschen überhaupt mit Tieren kommunizieren und das Verhalten interpretieren können. Biophilia – altgriechisch: bios=Leben und philia=Liebe – die „Liebe zum Leben“ ist auch Basis für die Gesundheit, die Leistungsfähigkeit und das Wohlbefinden von Menschen¹⁵.

Menschen und Tiere können Verbindungen eingehen, die sonst nur für Menschen oder zumindest Angehörige der gleichen Spezies typisch sind. Dieses Phänomen beschreibt das Konzept der „**Du-Evidenz**“, das erstmals von Karl Bühler Anfang des 20. Jhdt. bezogen auf zwischenmenschliche Beziehungen eingeführt wurde. 1965 hat Konrad Lorenz diesen Begriff für Mensch-Tier-Begegnungen verwendet.¹⁶ Der Mensch wählt dazu Tiere höheren Ranges bzw. Heimtiere, in deren Ausdrucksverhalten er sich wieder zu erkennen glaubt und die sozial leben. Damit will er seine emotionalen und sozialen Grund- und Bindungsbedürfnisse stillen.

2.2. Das Wesen des Pferdes

Das Pferd ist ein **Herdentier** und sucht Kontakt und die Gruppe. Innerhalb der Gruppe gibt es Hierarchien bzw. Rangordnungen. Je nach Charakter hat ein Pferd einen höheren („Chef“) oder niedrigeren Rang („Follower“), was sein Verhalten in der Gruppe bestimmt. Für die Beratung sind jene Pferde besser geeignet, die sich leichter unterordnen können (Stuten, Wallache). Das macht den Beratungsprozess einfacher.

Das Pferd ist ein **Fluchttier**, sucht Sicherheit und will unbekannte oder schreckhafte Situationen meiden. Es reagiert angespannt auf Druck, würde aber nicht angreifen oder aktiv kämpfen wie Raubtiere. Seine feinen Sinneswahrnehmungen, die es als Fluchttier entwickelt hat, können in der pferdegestützten Arbeit sehr hilfreich sein und in der Kontaktarbeit genutzt werden. Im Unterschied zu Kleintieren strahlt das Pferd durch seine Größe Kraft und Stärke aus. Trotzdem wirkt es nicht gefährlich, sondern sympathisch und genießt Kuschel- und Streicheleinheiten. Es bietet viele **Einsatzmöglichkeiten** als Arbeitstier, im Transport, im Sport oder auch in der Therapie. Eine gute Kooperation und Kommunikation mit dem Pferd basieren u.a. auf Respekt, Vertrauen, Vorsicht bzw. Sicherheit, Klarheit und Gelassenheit.

¹⁵ Herrmann, Elina: Wirkfaktoren pferdegestützter Psychotherapie, Bachelorarbeit 2015, Punkt 1.3.4.

¹⁶ Herrmann, Elina: Wirkfaktoren pferdegestützter Psychotherapie, Bachelorarbeit 2015, Punkt 1.3.2.

Boris M. Levinson (1907-1984)¹⁷ war Psychologe und wird in der Literatur oft als Entdecker der tiergestützten Interventionen genannt. Im Rahmen eines Therapieprozesses mit einem Jungen gelang es ihm angeblich erst mithilfe eines Hundes eine arbeitsfähige Beziehung zu dem Jungen aufzubauen (1964). Der daraus abgeleitete „**soziale Katalysator-Effekt**“, auch „Eisbrecher-Theorie“ genannt, besagt, dass Mensch-Tier-Interaktionen die sozialen Prozesse zwischen Menschen und prosoziales Verhalten fördern können. Menschen öffnen sich schneller und leichter in Anwesenheit eines vertrauensenerweckenden (Haus-)Tieres und so auch im Kontakt mit dem Pferd.

Im Zusammenhang mit der Bindungstheorie von Bowlby und Ainsworth¹⁸ zeigen Untersuchungen¹⁹, dass Menschen auch **bindungsartige Beziehungen** zu Haustieren herstellen können, die die Kriterien und Funktionen einer sicheren Bindung erfüllen. Im beratenden Kontext ist interessant, dass die Bindungsmuster zwischen Mensch und Tier nicht mit den zwischenmenschlichen Bindungsmuster übereinstimmen und nicht eins zu eins übertragen werden.

2.3. Das Pferd als Symbol

Das Pferd begleitet den Menschen schon viele Jahrhunderte lang. Aus der griechischen Mythologie kennen wir Zentaur, ein Mischwesen aus Mensch und Pferd, oder Pegasos, ein geflügeltes Pferd.

Das Pferd ist allgemein Symbol für Bewegung, Kraft und Freiheit. In der Traumanalyse von Sigmund Freud steht das Pferd u.a. für Sexualität. Bei Carl Gustav Jung, dem Begründer der Analytischen Psychologie stellen wilde Pferde die menschlichen unkontrollierbaren Triebe und niedrigen Instinkte dar. Auf Basis seines Konzeptes der Archetypen ist das Pferd ein archetypisches Symbol, das eine Verbindung zwischen menschlichem Bewusstsein und kollektiven Unbewussten herstellen bzw. bestimmte Assoziationen und Ideen bei Menschen hervorbringen kann. Die Symbolik, die von der jeweiligen Kultur, dem Umfeld und individuellen Erfahrungen abhängig ist, kann im Rahmen des pferdegestützten Coachings angesprochen und in der Arbeit mit den Klienten genutzt werden.

¹⁷ Levinson, B. M. (1962): "The dog as a "co-therapist"". *Mental Hygiene*. 46: 59–65 -

Levinson, Boris (1982): "The future of research into relationships between people and their animal companions". *International Journal for the Study of Animal Problems*. 3 (4): 283–294.

¹⁸ BOWLBY, J. (2005): A secure base: clinical applications of attachment theory. Taylor & Francis, Oxford.

¹⁹ Lazelsberger, Simone (2020): Planung der Studie „Unmittelbare Effekte eines Therapiebegleithundes auf das emotionale Befinden und das Craving bei Patienten im stationären Drogenentzug aus bindungstheoretischer Perspektive“, Hausarbeit beim Wissenschafts- und Ausbildungszentrum „Tiere als Therapie“, S. 33-34

2.4. Die Wirkung pferdegestützter Beratung

Neben der entspannenden Wirkung (Punkt 2.1.) und der positiven Einflüsse auf soziales Verhalten (Punkt 2.2.) möchte ich noch auf die ganzheitliche (Körper-Geist-Seele) Komponente hinweisen, die sich in der Arbeit mit Pferden auf natürliche Weise ergibt.

Menschen kommunizieren mit Pferden auf der non-verbalen Ebene, da diese sich vor allem am körperlichen Ausdruck orientieren. Das bedeutet, dass Klienten ganzheitlich - nämlich körperlich, emotional/intuitiv und kognitiv - gefordert sind. Kontaktarbeit bzw. erfolgreiche Kommunikation und Kooperation mit dem Pferd erfordern eine klare Körpersprache, konzentriertes Denken und ein abgestimmtes Zusammenwirken von Körper und Geist („Body-Mind“) im Hier und Jetzt, sprich: authentisches Verhalten. Arbeiten mit dem Pferd ermöglicht daher ganzheitliches Erleben und Experimentieren mit der Chance, Erfahrungen in den Alltag zu transferieren und nachhaltiges Lernen und Entwicklung zu unterstützen.

Johanna Friesenhahn beobachtete in ihrer Forschungsarbeit über pferdegestütztes Coaching zwei wesentliche Effekte: „Zum einen wurden sich die Klienten ihrer eigenen Verhaltens-, Denk- und Gefühlsmuster bewusst und begannen, diese zu verändern.... Zum anderen steigerten sie ihre Führungskompetenzen, indem sie ihren verbalen und nonverbalen Ausdruck in Übereinstimmung brachten.“²⁰

Wissenschaftliche Forschung liegt aufgrund geringer Fallzahlen und aufgrund des hohen (finanziellen) Aufwandes noch nicht viel dazu vor. In einem Vortrag in meiner Ausbildung „Tiergestützte Therapie und Coaching“ berichtete Frau Kristina Gilmer, Psychotherapeutin, Reittherapeutin sowie pferdegestützte Psychotherapeutin, dass eine Metastudie der APA-American Psychological Assoziation jedenfalls belegt, dass pferdegestützte Psychotherapie genauso gut wirkt wie „normale“ Psychotherapie. Eindeutig wissenschaftlich bestätigt ist weiters eine erhöhte Therapiemotivation bei Angeboten mit pferdestützten Interventionen.

2.5. Das Pferd als Berater oder Methode

Das Pferd kann in der Beratung verschiedene Rollen einnehmen. Das hängt von den Erwartungen, Zielsetzungen, Themen und Erfahrungen mit Pferden der Klienten ab. In der Gestaltberatung wird die Gestalt bzw. die Figur vor dem Hintergrund kreiert und entwickelt. Wenn es der erste Kontakt eines Klienten mit Pferden ist, wird dem Erstkontakt

²⁰ Friesenhahn Johanna, Unter sechs Augen – Die Wirkung von Pferden im Coaching im Coaching Magazin 4/2015, S.50

eher mehr Zeit aufgewendet, wenn erfahrene Reiter zur Beratung kommen, werden grundlegende Informationen zum Pferd mehr in den Hintergrund rücken.

In der Beratung kann unmittelbar die Mensch-Tier-Kommunikation im Mittelpunkt stehen (wie z.B. beim Erstkontakt mit Pferden). In diesem Fall unterstütze ich als Beraterin den Kontakt zwischen Pferd und Klienten mithilfe von Interventionen, Beobachtungen und Reflexionen: Pferd begrüßen, Pferd von A nach B führen etc. Die Muster, die sich im Beratungsprozess zeigen, können in den Alltag transferiert werden.

Das Pferd kann im übertragenden Sinn aber auch die Rolle eines Partners, Kollegen etc. einnehmen. Dann wird der Kommunikationsprozess des Klienten mit der anderen Person begleitet und das Tier als Stellvertreter für diese Person eingesetzt. Im Unterschied zum herkömmlichen Einzelsetting Berater-Klienten dient das Pferd als Co-Berater in einem triadischen Setting: Berater-Klient-Pferd. Damit kann der Beratungsprozess an Klarheit, Lebendigkeit und Realitätsbezug gewinnen.

Abgesehen von den Kommunikations- und Beziehungsthemen kann das Pferd als Projektionsfläche genutzt werden und für Gefühle, Eigenschaften oder innere Anteile stehen. So wird es z.B. als innere Stärkung, Mut oder als guter Freund erlebt. Beraterfrage: „Was brauchen Sie, um diesen Weg zu gehen?“, Klient: „etwas mehr Mut“, Berater: „Stellen Sie sich vor, das Pferd wäre Ihr Mut..... Versuchen Sie einmal ein Stück Weg mit dem Pferd/Mut zu gehen, was ändert sich?“

In jedem Problemlösungsprozesses kann dem Pferd eine Rolle oder Aufgabe zugeordnet werden. Das Thema bzw. Anliegen kann wie in einer Aufstellungsarbeit mit/ohne Hilfsmaterialien (Hütchen, Seile, Stäbe etc.) dargestellt und dem Pferd eine Rolle zugeordnet werden. Der Berater unterstützt den Entwicklungsprozess. In der Zusammenfassung (Punkt 5.1.) gebe ich nochmals einen Überblick über die Möglichkeiten, die sich mit dem Pferd als Co-Berater oder Methode ergeben.

2.6. Non-verbale Kommunikation

Das Pferd reagiert natürlich, authentisch und vorurteilsfrei mittels non-verbaler Kommunikation. Manche Reaktionen sind eindeutig zu beobachten, wenn sich das Pferd z.B. abwendet, die Aufmerksamkeit verliert, einen Schritt zurück macht.



AUFGABE: PFERD FÜHREN

Bild 1:

Aufmerksamkeit der Klientin beim Pferd

Pferd etwas hinter der Klientin,
verliert Interesse, nicht ganz dabei,
nicht auf Schulterhöhe



Bild 2:

Pferd verliert Kontakt und wendet sich ab

Klientin verliert Kontakt/Verbindung



Bild 3:

Aufmerksamkeit der Klientin fokussiert
auf ihren Weg bzw. auf ihre Aufgabe

Pferd kooperiert gut,
geht auf der Höhe der Klientin

Es gibt sichtbare Hinweise für einen entspannten bzw. angespannten körperlichen Zustand (weiche/harte Ohren, gesenkter/hochgestreckter Hals, paralleler Stand der Vorder- und Hinterbeine). Dann gibt es wieder Zeichen, die pferdespezifisch bzw. individuell auf das jeweilige Pferd zutreffen.

Die Kommunikation mit dem Pferd schärft den Beobachtungssinn und die Abgrenzung von Beobachtung, Wahrnehmung und Interpretation. Klienten üben, sichtbare Verhaltensweisen von subjektiven Einschätzungen und Bewertungen zu trennen.

Der Berater kann die Pferdesprache übersetzen. Die einzigartige Kompetenz der Pferde, das Spiegeln von Verhalten und Stimmungen der Menschen unterstützt Kommunikation, Veränderungsprozesse, Selbsterfahrung und Eigenreflexion.

3. Gestaltspezifische Merkmale pferdegestützter Beratung

3.1. Experimentielle, existentielle und experimentelle Arbeit

Durch das besondere Setting in der Natur und mit der Natur – mit dem Pferd - bedeuten pferdegestützte Interventionen immer experimentielles, existentielles und experimentelles Arbeiten. Der Kontakt mit Pferden bietet eine natürliche Basis für phänomenologisches Vorgehen und Erforschen: wahrnehmen, was ist. Das Pferd (re)agiert vorurteilsfrei, authentisch und kooperativ (siehe auch Punkt 2.2.). In seiner Grundhaltung strebt es nach Ruhe und Entspannung und nimmt den Weg des geringeren Widerstandes.

Reinhard Fuhr schreibt im Handbuch der Gestalttherapie den Artikel „Praxisprinzipien: Gestalttherapie als experimentieller, existentieller und experimenteller Ansatz“. Darin heisst es u.a.: „Gestalttherapie ist in erster Linie ein Ansatz für Forscher und nicht für Macher“.²¹ Das soll die Akzentsetzung der Gestalt im Unterschied zu verhaltens- oder systemtheoretischen Konzepten verdeutlichen. Nach Fuhr geht es um ein „Höchstmaß an Wahrhaftigkeit im zwischenmenschlichen Austausch durch bewusstes Wahrnehmen dessen, was ist, und durch Erkundung der Bedeutung dessen, was im Hier und Jetzt vorgefunden wird.“

Die gestalttypischen Praxisprinzipien finden sich in der pferdegestützten Beratung als Gestaltberatung wieder. Die Methode Pferd ist eine erlebnisorientierte und -aktivierende Methode und unterstützt ganzheitliches, experimentielles Erforschen: **wie erlebe ich mich?** In der Kommunikation mit dem Pferd können Erfahrungen leichter wahrgenommen und bearbeitet werden. Unbewusste, verdrängte Themen oder Muster werden sichtbar und veränderbar.

Bei der existentiellen Ebene geht es um das **Erkennen, was ist**. Dahinter steht das Prinzip der paradoxen Theorie der Veränderung, die Arnold Beisser in seinem Buch „Wozu brauche ich Flügel?“²² darstellt. Demnach stellt sich Veränderung ein, wenn wir „akzeptieren“, was ist. Das Entscheidende ist dabei der ganzheitliche, bewusste Transfer in den Alltag bzw. ins Leben von dem, was ist - genauer: was existenziell ist. Das Pferde-Setting kann den Transfer-Prozess beschleunigen bzw. intensivieren, da die Beratung in einem sehr natürlichen, realitätsnahen Umfeld stattfindet.

²¹ Fuhr, Reinhard (2001): Praxisprinzipien: Gestalttherapie als experimentieller, existentieller und experimenteller Ansatz im Handbuch für Gestalttherapie, Hogrefe Verlag, S. 418 ff

²² Beisser, Arnold R. (2009): Wozu brauche ich Flügel?, Peter Hammer Verlag

Fuhr definiert die Leitfrage für das experimentelle Praxisprinzip mit: **Was geschieht, wenn?** „Es geht um Erproben von Handlungsmöglichkeiten, die immer wieder verworfen und verändert werden können, oder – um es mit dem Gestaltkonzept auszudrücken – um `kreative Anpassung`, ohne den Pol der Zielorientierung und Kontrolle ganz außer Acht zu lassen“. Experimente oder Übungen sind Grundelemente der Gestaltberatung als auch Großteil von pferdegestützten Interventionen, Beratungen und Coaching.

3.2. Wahrnehmung – Aufmerksamkeit - Bewusstheit

Grund- bzw. Kernkompetenzen in der Gestalt sind die ganzheitliche Wahrnehmung, Awareness, Achtsamkeit, Konzentration, Bewusstsein und Bewusstheit. Die zentrale Bedeutung zeigt sich u.a. darin, dass Laura und Fritz Perls zunächst den Titel "Konzentrationstherapie" für ihren Ansatz überlegt haben - **Konzentration** im Sinne von wacher Aufmerksamkeit für diesen Zustand. In ihrem ersten Buch: Das Ich, der Hunger und die Aggression (1978)²³ erwähnen sie auch Konzentrationstherapie - später Gestalttherapie.

Im Buch „Ganzheitliche Veränderung in der Gestalttherapie“²⁴ beschäftigen sich Staemmler/Bock u.a. mit diesem Thema. Dabei beziehen sie sich auf Fritz Perls: Perls sieht Awareness als „zentrales Medium, das Veränderung und Wachstum auslöst“ (1951). In einem Vortrag 1959 sagte Perls: „Ich schlage den Gedanken einer universalen Bewusstheit (Awareness) vor... Wir sind Bewusstheit, statt dass wir Bewusstsein haben...“. Er kommt 1974 zu dem Schluss: "Ich glaube, dass es vor allem darauf ankommt, folgendes zu verstehen: Bewusstheit per se - durch und aus sich selbst heraus - kann heilsam sein..... Bewusstheit umfasst 3 Bereiche: bewusstes Wahrnehmen des Selbst, bewusstes Wahrnehmen der Welt und bewusstes Wahrnehmen, was dazwischen ist – des Zwischenreichs der Phantasie – indisch: Maja/Illusion“. Ein Spruch von Perls 1989: „wer nur Auge ist, sieht nicht.“

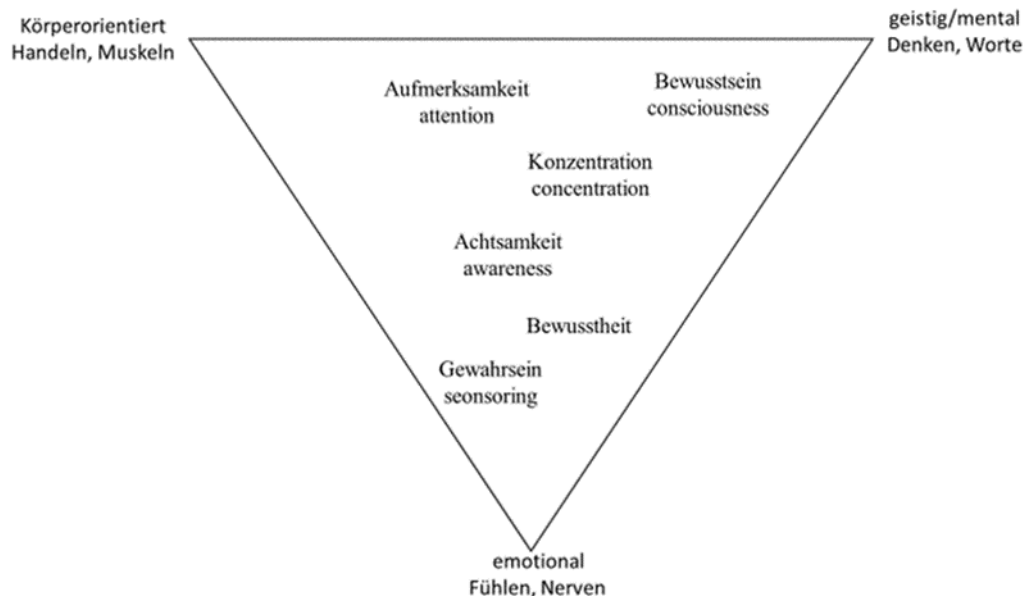
Fritz Perls (1976) macht dann noch eine Abgrenzung betreffend Aufmerksamkeit: „Wir reden von Bewusstheit (Awareness), die als flatterhafte Zwillingschwester der **Aufmerksamkeit (Attention)** beschrieben werden könnte. Bewusstheit ist diffuser als Aufmerksamkeit – sie bedeutet eine eher entspannte als eine angespannte Wahrnehmung der ganzen Person“.

²³ Perls, Frederick S., Das Ich, der Hunger und die Aggression, Auflage 2006, Klett-Cotta

Perls, Frederick S., Gestalt-Therapie in Aktion, 11. Auflage 2014, Klett-Cotta

²⁴ Staemmler, Bock: Ganzheitliche Veränderung in der Gestalttherapie, 4. Auflage 2007, Peter Hammer Verlag

In meiner Auseinandersetzung mit diesen Begriffen ordne ich sie für mich im dreidimensionalen Raum nach den ganzheitlichen Komponenten: Handeln (Körperorientierung), Denken (geistige, kognitive Ebene) und Fühlen (Nervensystem).



Mit der pferdegestützten Arbeit kann die Entwicklung dieser Kompetenzen speziell gefördert werden, da das Therapie-Pferd den Aufmerksamkeits- bzw. Bewusstheitsmodus des Klienten spiegelt und anzeigt. Wenn der Klient nicht auf sich oder auf ein anderes Objekt fokussiert bzw. konzentriert - im Sinne einer wachen Aufmerksamkeit - ist, wendet sich das Pferd ab und verliert das Interesse an der Arbeit und Kooperation.

Das Pferd kann den Menschen auch ganzheitlich wahrnehmen. Wenn der Klient das Pferd führt und dabei z.B. mit seinen Gedanken abschweift oder nicht ganz bei der Sache ist, spürt das das Pferd und folgt ihm nicht mehr konsequent bzw. aufmerksam nach. Als in einer Gruppenübung mit dem Pferd einmal viel gelacht wurde, habe ich erlebt, dass das Pferd auch die Aufmerksamkeit verloren und sich abgewendet hat. Die Konzentration war durch das Lachen und Spaß nicht mehr gegeben. Das Pferd ist aufgrund seiner sichtbaren Rückmeldungen ein geeigneter Partner für Achtsamkeits- und Wahrnehmungsübungen.

3.3. Kontaktarbeit

Die Wahrnehmungsprozesse (Punkt 3.2.) sind Grundlage der Kontaktarbeit. Aufgrund der Reaktionen des Pferdes können Kontaktmuster der Klienten sichtbar und bewusst gemacht werden. Durch die Integration des Pferdes kann das dialogische System Klient – Berater als Triade genutzt werden. Der Berater kann eine Beobachter- und Übersetzer-Rolle einnehmen

und das Pferd als Co-Berater einsetzen. Damit werden Distanzierung und Perspektivenwechsel möglich, die den Beratungs- und Erkenntnisprozess unterstützen.

Im Artikel „Grundkonzepte und Modelle der Gestalttherapie“ von Martina Gremmler-Fuhr findet sich folgende Definition von Kontakt: „Kontakt ist jede Art von lebendiger Wechselwirkung im Organismus-Umweltfeld, bei der eine Kontaktgrenze zwischen Organismus und Umweltfeld entsteht, über die ein Austausch stattfindet.... Kontakt ist der Prozess, der folgende drei unterscheidbaren, aber miteinander verknüpften Vorgänge beschreibt:

1. die Figur-Hintergrund-Auflösung oder Gestaltbildung
2. die Differenzierung zwischen Organismus und Umweltfeld durch -Grenzbildung
3. den Austausch zwischen Organismus und Umweltfeld an dieser Grenze.“²⁵

Kontakt versteht sich als Prozess mit unterschiedlichen Phasen. Im „Lexikon der Gestalttherapie“ von Blankertz/Doubrawa werden unter dem Titel Gestaltwelle die Kontaktphasen wie folgt beschrieben²⁶:

Stadium 1 – Vorkontakt – Unruhe

Stadium 2 – Kontakt mit eigenen Bedürfnissen – Hunger

Stadium 3 – Kontakt mit der Umwelt (Sehen und Tasten) – Wo ist Eßbares?

Stadium 4 – Aggression - Bewegung (Holen, Kauen)

Stadium 5 – Assimilation/Integration – Verdauen

Stadium 6 – Nachkontakt – Befriedigung

Das Triaden-Setting mit dem Pferd erweitert die Möglichkeiten der Figuren- und Kontaktbildung sowie der Analyse der Kontaktfunktionen. Das Pferd kann als „sozialer Katalysator“ (Punkt 2.2.) schnell Vertrauen aufbauen und gute Rahmenbedingungen für Beziehungsarbeit und Experimente schaffen. Durch seine spontanen und natürlichen Reaktionen in der Arbeit und Kommunikation mit dem Klienten werden Kontaktprozesse und Kontaktunterbrechungen sichtbar.

Laura Perls sagte in einem Interview über die Entwicklungsgeschichte der Psychoanalyse zur Gestalttherapie²⁷ (von mir aus dem Englischen frei übersetzt): "Ich spürte, dass es so begrenzt war, das Niederlegen, und dass bestimmte Themen so nie angegangen werden. Genau der

²⁵ Gremmler-Fuhr, Martina (2001): Grundkonzepte und Modelle der Gestalttherapie im Handbuch der Gestalttherapie, Hogrefe Verlag, S. 360 ff

²⁶ Blankertz, S./Doubrawa, E. (2005): Lexikon der Gestalttherapie, Peter Hammer Verlag, S. 123

²⁷ Amendt-Lyon, Nancy, Zeitlose Erfahrung, Seiten 296-297, Deutsche Erstauflage 2017, Psychosozial-Verlag

momentane Kontakt wurde nie konfrontiert. Das kam nie raus. Und Leute redeten ÜBER Dinge. Das ist es wirklich, wie Dinge sich in eine andere Technik entwickelt haben Es entwickelte sich einfach als eine Art Erweiterung von, oder eine Revision von Psychoanalyse. Eigentlich wurde „Das Ich, der Hunger und die Aggression“ zuerst „Eine Revision der Freud’schen Analyse“ genannt.“

Im Sinne von Laura Perls gehen wir bei der pferdegestützten Gestaltberatung nun vom Sitzen zum Stehen und Gehen über und nutzen den momentanen Kontakt.

3.4. Ganzheitlichkeit

Das Pferd kooperiert mit dem Klienten umso besser, je mehr dieser konzentriert (im Sinne der wachen Aufmerksamkeit, Punkt 3.2.), ganzheitlich präsent und authentisch ist. Eine Verbindung von Denken-Handeln-Fühlen (Geist-Körper-Seele) schafft eine Entspannung und Erdung, die das Pferd spürt und schätzt. Ganzheitliches Wahrnehmen und Erleben sind wichtige Komponenten in der Gestalt, ohne die es keine Bewusstheit und keine Veränderung gibt.

Staemmler/Bock schreiben zur ganzheitlichen Veränderung in der Gestalttherapie: „Was uns heute vielleicht als selbstverständlich erscheint, war ideengeschichtlich ein langer Weg, der von Perls abschnittsweise nachvollzogen worden ist: von der Elementenpsychologie zum ganzheitlichen Verständnis der Seele, vom Leib-Seele-Dualismus zur ganzheitlich-organismischen Sichtweise der Person, und von einer rein individualistischen Betrachtungsweise zu einem **ganzheitlichen Verstehen** des Verhältnisses von Individuum zur Umwelt.“²⁸

Das Wahrnehmen und Erleben von Ganzheitlichkeit (Körper-Geist-Seele bzw. Handeln-Denken-Fühlen) kann im Rahmen der pferdegestützten Gestaltarbeit zum Thema gemacht werden. Die Interventionen und Übungen können auf das Bewusstmachen verschiedener Ebenen der Ganzheitlichkeit abzielen:

Handlungsebene: z.B. Pferd führen, verschiedene Formen der Fortbewegung: Laufen, Gehen

Kognitive Ebene: z.B. Geschichte erzählen, Dinge benennen oder ordnen

Gefühlsebene: z.B. innere Reisen, Gefühle wahrnehmen, Impulse zulassen

²⁸ Staemmler, Frank-M., Bock, Werner, Ganzheitliche Veränderung in der Gestalttherapie, S. 29, 4. Auflage 2007, Peter Hammer Verlag



AUFGABE: DISTANZ-NÄHE

Bild 1:

Person im Bild zeigt klar, konzentriert bzw. ganzheitlich – mit Körper und Atmung, dass das Pferd stehenbleiben soll

Bild 2:

Übung: Person entfernt sich vom Pferd, Pferd soll stehenbleiben, Pferd ist aufmerksam und aktiv, Kopf/Hals oben



Bild 3:

Person verändert Körperhaltung, Mimik, ladet Pferd zum Kommen ein

Bild 4:

Pferd ist zur Person gekommen, hat seine Aufgabe erfüllt, ist entspannt mit Kopf/Hals unten, Person lobt das Pferd – beide sind entspannt, erleben gemeinsame Freude über die erfüllte Aufgabe



In der Gestalt hat die Körperlichkeit einen besonderen Stellenwert. Laura Perls sagte in einem Interview über Körperarbeit (frei übersetzt aus dem Englischen)²⁹: „...Ich wurde nichts gelehrt. **Ich lernte durch Erfahrung.** Zuerst in der Analyse zu sein und später auszuüben. Aber ich wurde mir in Südafrika, schon während der ersten Jahre, über die Atemschwierigkeiten, die die Leute hatten und deren Stellung und Körperhaltung, sehr bewusst- und ich glaube mit Beginn der späten 30er und frühen 40er begann ich die Leute zuerst mir gegenüber liegend und dann gegenüber sitzend von mir auch **Körperwahrnehmungsdinge** mit ihnen zu machen. Ich entwickelte dann eine kleine Theorie der Atem- und Neurotischen-Typen, und ich spürte, dass ein gewisser Neurotischer-Typ wahrscheinlich immer verbunden werden kann mit einem bestimmten Körper-Typ und einem bestimmten Atem-Typ....“

In der pferdegestützten Gestaltberatung kann das Pferd die Funktion eines analogen Biofeedbacks erfüllen: es spiegelt An- und Entspannung vom Klienten. Es kann bestimmte Atmungs- und Stressmuster wahrnehmen und reagiert sichtbar z.B. mit angelegten, steifen Ohren auf Anspannung oder stehenden, weichen Ohren auf Entspannung. Gehen Pferdehals und -kopf nach oben, ist dies ein Zeichen für Anspannung, geht er nach unten, dann ist dies ein Zeichen für Entspannung (siehe Bilder oben).

3.5. Figuren im Hier & Jetzt

Die hier ausgewählten gestaltspezifischen Merkmale - experientielles, existentielles und experimentelles Arbeiten, Wahrnehmung, Awareness, Bewusstheit, Kontakt und Ganzheitlichkeit - finden alle im Hier und Jetzt statt. Die Arbeit mit dem Pferd bzw. dessen Reaktionen erfolgen augenblicklich und spontan. Die in der pferdegestützten Gestaltberatung auftretenden Phänomene können bearbeitet und genutzt werden. Im Sinne des Figur-/Grund-Prozesses³⁰ rückt das gerade in den Vordergrund, was der Klient kreiert oder die Situation bzw. das Umfeld erfordern. Es gibt keine fixen Abläufe oder Programme. Die Interventionen erfolgen im Kontakt und unterstützen die Entwicklung und den Prozess. Fritz Perls (1979) meinte zur Hier und Jetzt-Komponente: „Ich, jetzt und der Gegenstand, dessen du gewahr bist, bilden eine Einheit“³¹ - ein Grundsatz, der in der pferdegestützten Arbeit angewandt wird und durch die Integration des besonderen (Lebe-)Wesens Pferd unterstützt wird.

²⁹ Amendt-Lyon, Nancy, Zeitlose Erfahrung, Seiten 296-297, Deutsche Erstauflage 2017, Psychosozial-Verlag

³⁰ Gremmler-Fuhr, Martina (2001): Grundkonzepte und Modelle der Gestalttherapie im Handbuch der Gestalttherapie, Hogrefe Verlag, S. 345 ff

³¹ Staemmler, Bock: Ganzheitliche Veränderung in der Gestalttherapie, 4. Auflage 2007, Peter Hammer Verlag

4. Pferdegestützte Gestaltberatung anhand eines Live-Coachings

4.1. Rahmen und Vorbesprechung

Die Klientin AH will ein berufliches Thema im Rahmen eines „Pferdecoachings“ (Kurzbezug für pferdegestütztes Gestalt-Coaching) bearbeiten. Für das Coaching schlage ich ihr einen Reitstall im Süden Wiens an einem Samstag von 12:00-13:30 Uhr vor. Dort habe ich die therapie-erfahrene Stute Chilly einer Kollegin zur Verfügung, die als Psychotherapeutin auch pferdegestützte Therapie anbietet. Die Kollegin übernimmt im Pferdecoaching die Rolle der Pferdassistentin und sorgt für Chilly rund um das Coaching. Wenn ein Pferdeassistent (Begriff aus der Ausbildung „Pferdegestützte Therapie und Coaching“), der sich ausschließlich um das Pferd während der Beratung kümmert, zur Verfügung steht, ist das natürlich optimal. So kann ich mich als Beraterin ganz auf die Klientin konzentrieren.

Ich kenne AH aus einer früheren Ausbildung, daher sind wir beim Du-Wort. Bei der telefonischen Terminvereinbarung erfrage ich, ob sie schon Erfahrung mit Pferden oder Pferdecoaching hat. Sie ist als Jugendliche ein paar Mal geritten und kennt den Umgang mit Pferden. Sie ist sehr interessiert und positiv gespannt auf die pferdegestützte Arbeit. Das Pferdecoaching kann grundsätzlich bei allen Wetterbedingungen stattfinden. Ich weise sie darauf hin, warme Outdoorkleidung und feste Schuhe anzuziehen. Bei Regen hätten wir eine Halle zur Verfügung. AH möchte mit dem Zug aus Wien anreisen. Ich biete an, sie vom Bahnhof abzuholen (3 min Fahrtzeit).

Während der Autofahrt frage ich nach ihrem Befinden. Wir plaudern ein wenig über ihre berufliche Situation. Auf dem Reitgelände angekommen, führe ich sie zunächst in einen kleinen, geschlossenen Aufenthaltsraum, wo wir uns zurückziehen und ungestört besprechen können. Ich stelle die Pferdassistentin vor, die bei der Vorbesprechung anwesend ist, um einen Einblick in den groben Ablauf zu bekommen. Zuerst gebe ich eine Übersicht: „Wir werden hier eine kurze Vorbesprechung von ca. 20 min. machen, um den Auftrag bzw. die Ziele festzulegen. Die eigentliche Arbeit mit dem Pferd wird ca 40-45 min dauern, damit bleibt danach genug Zeit – etwa 30 min - für eine Nachbesprechung.“ Ich frage AH, ob ein Bekannter eine Videoaufnahme zur Analyse und Dokumentation für meine Ausbildung machen darf. Sie stimmt zu.

AH ist um die 40 Jahre alt, lebt in einer Lebensgemeinschaft ohne Kinder und ist Psychotherapeutin. In der Vorbesprechung erzählt AH zunächst über ihre Situation und ihr Anliegen. Sie arbeitet in ihrer eigenen Praxis 2-3 Tage pro Woche und ist einen halben Tag

pro Woche für einen Verein tätig, der Beratungsstelle für gleichgeschlechtliche und transgender Lebensweisen ist. Die restliche Zeit arbeitet sie derzeit noch in einem Pharmaunternehmen, in einem Monat wird sie diese Arbeit beenden. Der Leiter des Vereins hat angekündigt, mit ihr ein Gespräch zur Ausweitung ihres Tätigkeitsbereiches im Verein führen zu wollen. Sie will sich auf dieses Gespräch vorbereiten und in dem Coaching klären, ob sie dort mehr arbeiten will oder es lieber beim aktuellen Ausmaß ihrer Tätigkeit als Psychotherapeutin von einem halben Tag belassen will. Ihre Arbeit in ihrer eigenen Praxis macht ihr am meisten Freude, dort habe sie auch noch viele offene Ideen und Projekte, die sie angehen möchte.

Ich frage nach, auf welche Fragestellung sie sich im pferdegestützten Coaching in der nächsten Stunde fokussieren will? Sie konkretisiert ihr Thema auf das „Mehr“: d.h. ob sie zukünftig dem Verein mehr Zeit widmen möchte. Die Inhalte seien jetzt noch nicht so im Vordergrund, dazu will sie das Gespräch mit dem Vereinsleiter noch abwarten.

Ich wiederhole das Ziel der Klientin mit meinen Worten und beobachte dabei die Reaktionen der Klientin, ob es Zustimmung findet. Beim Zielfindungsprozess habe ich auch meine Aufgabe als Gestaltberaterin im Hinterkopf, nämlich auf Basis des Zieles ein pferdegestütztes Experiment gemeinsam mit der Klientin zu kreieren.

Meine Zieldefinition (sinngemäß): „Es gibt also fix die Arbeit von 2-3 Tagen in deiner Praxis und einen halben Tag im Verein. Nun geht es darum, ob du zukünftig noch **mehr** Stunden im Verein tätig sein willst. Die Inhalte sind zunächst nicht so wichtig.“

Daraus ergeben sich schon zwei Bereiche bzw. Figuren: die eigene Praxis und die Vereinsarbeit. Ich formuliere daraus einen Vorschlag für einen Übungs-Transfer: „Für das Pferdecoaching wäre es nun möglich, einen Ort für die Praxis und einen Ort für den Verein darzustellen. Wir haben diverse Materialien zur Verfügung, die du zur Gestaltung der Orte nutzen kannst, so wie Schnüre, Hütchen, Gummischlangen etc. Dann könnten wir schauen, wie sich die Situation und die Orte anfühlen bzw. wie sich ein „Mehr“ im Verein anfühlt? Was meinst du, wäre das hilfreich?“.

AH scheint konzentriert meinem Vorschlag zu folgen. Sie ist neugierig, wo das Coaching stattfinden wird. Sie merkt an, dass sie die Arbeit mit Materialien kenne und sich das daher gut vorstellen kann.

Zur Rolle des Pferdes erläutere ich noch: „Das Pferd kann dein Begleiter sein. Du kannst das Pferd durch die Orte führen und wir werden beobachten, wie es reagiert.“ Ich erkläre dazu,

dass Pferde Stimmungen und körperliche Befindlichkeiten wie An- und Entspannung von Menschen spiegeln und darauf spezifisch reagieren können. Wir werden die Reaktionen des Pferdes beobachten und gemeinsam reflektieren. Damit können wir Impulse und Ideen für den Lösungsprozess bekommen. Wir beenden das Vorgespräch und die Klientin und ich gehen zur Wiese, dem Arbeitsplatz fürs Coaching.

Die Pferdeassistentin holt das Pferd aus dem Stall. Das Pferd wird vor der Arbeit gestriegelt und geputzt. Es ist vorteilhaft, die Gewohnheiten der Tiere betreffend Futter- und Ruhezeiten einzuhalten, damit das Tier nicht hungrig, sondern rundum fit ist. Nach einer Arbeitszeit von ca 1 Stunde braucht das Pferd eine Pause.

4.2. Pferdegestützte Gestaltberatung (Dokumentation mit Bildern aus dem Video³²)

4.2.1. Teil 1: Figuren gestalten – Arbeiten mit Materialien



Bild 1



Bild 2

AH sichtet die Materialien (Bild 1): Gummischläuche, Hütchen etc. Ich beobachte und unterstütze sie als Zuhörerin, wenn sie ihre Aktionen beschreibt und Gedanken verbalisiert. AH sucht sich auf der Wiese einen Ort auf dem sie zuerst ihre Praxis positionieren will (Bild 2). Sie fühle sich sehr wohl in der Praxis, es sei ein „sicherer“ Ort. Als nächstes gestaltet AH den Ort des „Vereins“, den sie am anderen Ende der Wiese platziert. Inzwischen trifft die Pferdeassistentin mit Chilly ein und beobachtet das Geschehen (Bilder 3 und 4).



Bild 3



Bild 4

³² Klientin in orangener Weste, ich als Beraterin im hellbraunen Gilet, Pferdeassistentin führt Pferd

4.2.2. Teil 2: Pferdearbeit – Triade: Klientin-Pferd-Beraterin



Bild 5



Bild 6

AH nimmt Kontakt mit dem Pferd auf. Die Pferdeassistentin gibt noch einen Hinweis zur Führung des Pferdes: die Wiese ist eine Ablenkung und Verführung für das Pferd, daher soll man es nicht grasen lassen.

AH führt das Pferd eine Runde über die Wiese in Richtung Verein und dann zur Praxis. Chilly lässt sich leicht führen, bleibt aufmerksam auf Schulterhöhe und folgt entspannt – Hals und Kopf sind gesenkt. AH merkt an, dass das Pferd im Verein „stehen geblieben und starr gestanden“ sei, während es in der Praxis „lockerer gehe“. Ich wiederhole diese Wahrnehmung und verweise auf die Unterschiede: „starr für Verein“ und „locker für die Praxis“. Ich mache dazu den Vorschlag, ob sie nicht nochmals ohne Pferd zum Verein und zur Praxis gehen und ohne Pferd hineinspüren möchte. Vielleicht wäre es interessant zu schauen, ob sich dieser Unterschied auch ohne Pferd zeigt. Die Pferdeassistentin übernimmt Chilly. Wir gehen nochmals zu den zwei Plätzen (Bilder 7 und 8).

4.2.3. Teil 3: Kontakt mit den Figuren „Praxis“ und „Verein“



Bild 7



Bild 8

Am Ort der Praxis sagt AH, auch hier wird sich einiges verändern, die Praxis biete viele Möglichkeiten. Am Ort des Vereins spricht sie von „vereinnahmen“. Sie meint, hier wird ihr „Hals enger“ und sie sagt: „ich merke, dass es sich verengt.... Spüre im Hals so einen Knödel,

so als würde ich Halsweh haben“.³³ Wenn sie drinnen steht, sehe sie die Seitenteile (grüne Materialien Bild 7 und 8) – d.h. ihre Anteile - nicht mehr, sie bekomme nicht alles mit. Sie hat dabei ein unangenehmes Gefühl, sie möchte die Seitenteile sehen. So ein Gefühl habe sie in der eigenen Praxis nicht.



Bild 9

Wir gehen dann nochmals eine Runde mit dem Pferd, um eventuell noch weitere Impulse zum Thema zu bekommen. Am Weg zur Praxis streckt sich Chilly zunächst kräftig (Bild 9), was ein Zeichen für Entspannung ist. Beide gehen zur und in der Praxis zügiger und scheinen konzentrierter. Es entsteht der Eindruck als kenne sich AH da besser aus, als hätte sie da die Übersicht und einen Plan.

4.2.4. Teil 4: Entwicklungsprozess (mit Video-Transkription - grau unterlegt)

Ich frage, ob sie etwas an ihrem Bild verändern möchte? Was würde es besser machen (Bild 10)?



Bild 10



Bild 11

AH überlegt und zieht dann die Seitenteile = ihre Anteile weiter weg/nach vor (Bild 11). Sie prüft die Positionen der Seitenteile und meint, sie sei da (weiter weg) und nicht – wie vorher – so weit drinnen.

AH über den Verein: „Es gibt viel von außen Vorgegebenes, wo ich weiß, das würde ich anders machen, wenn ich was zu sagen hätte. Es gibt Strukturen, die man nicht ändern kann. Ich habe Sorge, wenn ich mich da noch weiter reinbegebe, ist das zu sehr belastend. Ich müsste mich einschränken. Es ist definitiv besser mit den Seitenteilen jetzt.“

³³ Video-Transkriptionen sind grau hinterlegt

Ich: „Ich hätte da eine Idee, du bist da ja nicht allein, du bist in einer Organisation. Könnte Chilly, das Pferd, vielleicht für andere stehen? Hast du da eine Idee oder willst du etwas ausprobieren?“

AH: „Ich überlege, wie das aussehen könnte. Mit ihr gemeinsam gehen in die Organisation?“

Ich: „Lass mal Geschichten (Gedanken) beiseite, geh einfach nur durch mit ihr, vielleicht verändert sich noch etwas?“ Ich will AH unterstützen, bei ihrem Gefühl und bei der Beschreibung der Gefühle zu bleiben, nicht zu viel zu denken und zu interpretieren.

AH führt Chilly durch den Verein und geht ohne etwas zu sagen gleich wieder zur Praxis.

Ich: „War da jetzt etwas anders?“

AH: „Im Verein habe ich vielmehr geachtet auf: wo geh ich hin und wo geht sie hin. Da war ich viel präsenter, das war mir da (Praxis) wurscht.“

Ich: „Ich habe auch gesehen, dass sie da (in der Praxis) viel mehr mit dir geht und nicht so herumtut“ (ich wackle mit dem Oberkörper).

AH: „Ja genau“

Ich: „Willst das nochmal probieren, da oder dort?“ AH geht nochmals zur Praxis.

Dann frage ich noch die Pferdeassistentin zu ihren Beobachtungen.

Pferdeassistentin: Wenn Chilly das Gefühl hat, du hast eine Richtung, dann geht sie viel konzentrierter und konsequenter. Wenn sie nicht weiß, was als nächstes passiert, kennt sie sich nicht aus.“

Wir gehen gemeinsam zum Verein. Ich frage, ob es hier eine klare Richtung gibt? Einen klaren Weg? AH geht nur mitten durch und quasi vorbei am Verein.

Pferdeassistentin: „Mir fällt noch auf, dass es Unterschiede in der Verweildauer gibt. Im Verein bist du länger als drüben in der Praxis. Vielleicht dass es dich da mehr herzieht als drüben?“

AH: „Drüben habe ich keine Fragen, keinen Zweifel, da ist gar nichts.“

Das Pferd schnaubt an dieser Stelle – das ist ein Zeichen, dass es zufrieden ist.

Die Pferdeassistentin gibt mir Zeichen, dass 30 min vorbei sind. Damit denke ich in Richtung Zusammenfassung. Dann bringt sie noch ein Thema ein.

Pferdeassistentin: „und dort (Praxis) ist alles einfärbig und hier ist alles bunter“.

AH: „Ja und das ist genau das Problem. Bunt ist in dem Fall aber nicht gut. Bunt heisst, dass da ganz viele unterschiedliche Bedürfnisse sind, nach denen ich mich richten muss – und dann wird bunt anstrengend. In letzten 10-15 Jahren war meine Lebensmaxime je bunter desto besser, und ich komm immer mehr drauf, zu bunt kann auch anstrengend sein.“

Wir gehen gemeinsam nochmals zur Praxis. AH meint, da hätte sie keine Sorgen, da wäre alles gut.

Ich: „ja dort (Verein) gibt es ja auch Menschen, das ist eine Organisation und da ist deins“

AH bestätigt das. Angesichts der Zeit möchte die Pferdeassistentin Chilly in den Stall bringen.

AH verabschiedet sich vom Pferd.

4.2.5. **Teil 5: Zusammenfassung** (mit Video-Transkription – grau unterlegt)

Ich: „Gut... kannst einmal für dich ein Resümee machen.“

AH (schaut zum Verein): „da drüben ist es eng. Da drüben ist es zwar bunt und es schaut auf den ersten Blick irrsinnig nett aus und irrsinnig aufregend und spannend aus – aber ich hab das Gefühl, ich muss mich anstrengen, ich selber zu sein, in meinem Gesamtpotenzial und in meiner Arbeit. Hier (Praxis) habe ich jede Möglichkeit. Das ist auch der Grund, warum es so einfärbig ist, weil es kann alles kommen. Ich kann alle Farben hintun, das kann bleiben oder auch nicht. Das ist für mich nun die weisse Wand, wo man alles draufmalen oder hängen oder ich weiss nicht was kann.“

Ich: „und eines ist ja passiert während der Übung, dass du diese zwei – das merken wir uns vielleicht noch – zwei Teile oder Anteile..“

AH: „ja die Teile, die mich repräsentieren“

Ich weiter: „diese Teile von dir hast du vorgerückt, das hat was gemacht.“

AH: „das war definitiv etwas Befreiendes. Ich hab vorher überlegt, ob ich sie mehr integrieren soll und ähhh. Das war a ganz eklige Idee irgendwie. Das wär so, als würd ich in der Organisation aufgehen oder vereinnahmt werden, denk ich.“

Ich: „und besser war – hast du gesagt – weiter weg von dem Zentrum.“

AH: „die Abgrenzung ist so klarer. Je weiter ich dort bin, umso mehr verschwimmt das, umso unklarer wird, wo bin i und wo sind die andern oder wo ist die Institution. Und wenn ich ein Stückel weiter weg geh.“

Ich: „und diese Distanz wahren, hast du noch gesagt. Das kannst du dir vielleicht mitnehmen, dass – wenn du dort etwas veränderst – dass du auf das aufpasst, dass du dir das organisierst, wie du willst.“

AH: „ja, ja“.

Ich: „dass es nicht den Hals verengt, sondern dass du es weiter machst.“

AH: „es wäre nicht stimmig, es ganz wegzugeben, zu sagen, gut dann trenn ma uns halt so irgendwie, weil das engt mich so ein. Das ist es a net. Aber ein gewisser Abstand ist nötig.“

Ich: „das sind jetzt die Dinge, die du klären willst und vielleicht hilft dir das in deinem Ausmaß deiner Klärung, in deinem: wie weit soll ich gehen?“

AH: „es ist jetzt ganz wichtig gewesen zu spüren, wie vereinnahmend sich das anfühlt und dass ein Mehr des Gleichen sicher nicht entsprechend für mich.“

Ich: „also nicht mehr vom Gleichen, dann kannst die Themen angehen und aufpassen auf: Abstand – Du.“

Es kommt Zustimmung von AH.

Ich: „Können wir so abschließen?“

AH: „Ja, danke“ Ich: „gut, dann lass ich dich noch wegräumen“ – Wir lachen...

AH räumt die Materialien beiseite und wir gehen in den geschlossenen Raum zur Nachbesprechung.



4.3. Nachbesprechung

In der Nachbesprechung frage ich, ob AH noch irgendetwas sagen möchte bzw. ob etwas offen ist. Sie wiederholt ein paar Gedanken unserer Zusammenfassung. AH fasst sich kurz, scheint müde und für den Moment zufrieden mit ihren Erkenntnissen. Sie habe die Arbeit mit dem Pferd interessant gefunden. Ich organisiere noch, dass sie den Video geschickt bekommt.

Ich bringe AH wieder zurück zum Bahnhof. Ein paar Tage später habe ich von ihr ein Mail bekommen, dass sie sich das Video nochmals genau mit ihrem Lebenspartner angesehen hat und dass das sehr interessant für sie war, sich auf dem Film zu sehen. Sie erinnert sich an den Augenblick, als das Pferd im Verein plötzlich stehen bleibt. Das war essenziell und prägend.

4.4. Reflexion der pferdegestützten Gestaltberatung

4.4.1. Inhalte

In der Vorbesprechung ergeben sich recht rasch die Zielsetzung und die inhaltliche Aufgabenstellung durch die zwei Arbeitsbereiche von AH: eigene Praxis (kurz: Praxis) und Vereinsarbeit (kurz: Verein). Es geht um die Frage, ob AH mehr Zeit in den Verein investieren will – zunächst einmal unabhängig von den Tätigkeiten.

Mit und ohne Pferd spürt AH im Verein ein Unwohlsein, das sie mit „im Hals wird es eng, das Pferd bleibt starr stehen“ beschreibt. Später merkt sie zur Situation im Verein an: Strukturen, die man nicht ändern kann, belastend, einschränkend, vereinnahmend, anstrengend, weil sie sich nach vielen anderen Bedürfnissen richten muss. Im Verein muss sie sich anstrengen, um sie selbst zu sein – in der Praxis geht das leicht. Es wird auch klar, dass sie sich nicht ganz trennen, sondern Distanz gewinnen will.

Eine Veränderung bzw. Verbesserung geschieht, indem sie ihre „Seitenteile“ (Materialien im Pferdecoaching) weiter nach außen legt. „Sie möchte ihre Anteile sehen“, d.h. mehr mitbekommen, indem sie mehr Abstand hat. Wenn sie weiter drinnen steckt, sieht sie sich nicht mehr. Das hat sie als befreiend erlebt. Sie spricht in der Zusammenfassung von einer Abgrenzung vom Verein, die sie gern klarer haben will, sonst wäre das zu eng und nicht gut für sie. Im Coaching konnte sie spüren, wie vereinnahmend der Verein und wie wichtig, die Distanz für sie ist.

Auf der inhaltlichen Ebene hat AH im Pferdecoaching damit eine neue Erfahrung machen können, die sie in ihrem Entscheidungsprozess weitergebracht hat. Ich hatte den Eindruck, AH war in der Nachbesprechung schon sehr müde. Die Beratung war reich an Erlebnissen und Live-Erfahrungen - weniger aufgrund vieler neue Inhalte, sondern mehr aufgrund der intensiven Wahrnehmungs- und Konzentrationsprozesse, die insbesondere im Outdoor-Setting und durch die Arbeit mit dem Pferd passieren.

4.4.2. Beratungsprozess

AH war motiviert und kooperativ. Sie hat sofort begonnen, mit den Materialien zu arbeiten, hat schnell mit dem Pferd Kontakt aufgenommen und Vorschläge rasch angenommen und experimentiert. Ich habe daher versucht, möglichst wenig in den Beratungsprozess einzugreifen und mich auf die Struktur, die Ziele und die Aufgabenstellung zu konzentrieren. Inhalte, die mir wichtig erschienen, habe ich wiederholt oder nachgefragt:

- wie das Pferd im Verein stehen blieb, der Hals wird eng
- ob sie etwas im Verein ändern möchte – Einleitung zur Veränderung der Seitenteile
- Vorschlag nochmals ohne Pferd durchgehen – Erfahrung festigen
- bei der Zusammenfassung unterstützt – erinnert an Veränderung/Lösung

Gegen Ende der Beratung habe ich noch Ideen der Pferdeassistentin einbezogen (Diskussion über bunte Gestaltung versus einfärbig). Das wäre aber fast zu lange und zu intensiv geworden; ich hatte zeitlichen Druck und Stress, um zur Zusammenfassung zu kommen.

4.4.3. Pferdespezifische Merkmale

Für AH war es das erste Pferdecoaching und damit das Interesse und die Motivation für die Arbeit mit dem Pferd sehr hoch. Da meistens nur Klienten mit einer positiven Einstellung zu Pferden und guten Erfahrungen diese Art von Beratung wählen, schafft dieses Setting eine gewisse positive Grundstimmung und bietet einen Vertrauensvorschuss. So ist die Kontaktaufnahme von AH mit dem Pferd auch schnell und gut gelungen. AH war nicht ängstlich und hat mit Respekt die Aufmerksamkeit des Pferdes z.B. beim Grasen eingefordert.

Beim Führen hat Chilly dann bald sichtbar Reaktionen gezeigt: stehen bleiben, Kopf rauf und runter, mal konzentrierter und mal unruhiger, abgelenkter. AH hat diese Reaktionen selbst wahrgenommen und Worte dafür gefunden: z.B. steht starr, Chilly ruhig folgt – d.h. Pferd wird klar geführt – oder wann sie unruhig ist – d.h. Pferd bekommt keine klare Orientierung.

Ich war froh, dass meine Kollegin als Pferdeassistentin unterstützt hat, da die Beratung auch längere Sequenzen ohne Pferdearbeit hatte. Es kann mühsam sein, wenn der Berater gleichzeitig das Pferd halten und den Beratungsprozess führen soll.

Ich war mir unsicher, ob ich die Pferdassistentin in den Prozess miteinbeziehe und habe es dann schließlich doch gemacht. Es war inhaltlich gut, da sie den zusätzlichen Aspekt „bunt versus einfärbig“ eingebracht hat. Aber für mich war es angesichts der fortgeschrittenen Zeit etwas zu stressig. Mir war es unangenehm, diese eigentlich sehr wertvollen Aspekte bald wieder abzurunden. AH hat dazu schnell klargestellt hat, was „bunt“ für sie bedeutet. Damit war das Thema rasch beendet.

Nach der Beratung ist bei mir der Gedanken gekommen, dass dieses Coaching vielleicht ohne Pferd genauso viel gebracht hätte, wie mit Pferde-Unterstützung. Daraus habe ich folgende Schlussfolgerungen gezogen:

1. Rolle des Pferdes

Ich hätte die Rolle des Pferdes bereits in der Vorbesprechung mit der Klientin erarbeiten bzw. definieren können, damit ist der Nutzen des Pferdes von Beginn an klar. Ich habe zwischendurch einmal gefragt, ob das Pferd vielleicht für jemand anderen steht? D.h. die Rolle des Pferdes war noch offen. Das kann auch seine Vorteile haben – Z.B. mehr Flexibilität.

Nach genauerer Analyse der Beratung sehe ich den Gedanken nicht mehr so kritisch. Ich glaube, dass wir bei einer Arbeit ohne Pferd, uns nicht so viel über Gefühle unterhalten hätten. „Wie ist es mit dem Pferd? Wie fühlt es sich an ohne Pferd?“ – Diese Fragen unterstützen und intensivieren die ganzheitliche Körperarbeit.

2. Triaden-Arbeit

Die Pferdeassistentin ist mit dem Pferd am Arbeitsplatz erst eingetroffen, als AH bereits mit den Materialien gearbeitet hat. Aufgrund der verschiedenen Örtlichkeiten der Vorbesprechung, Stall und Coaching-Arbeitsplatz bzw. durch die Pferdeassistentin (sonst hätte ich als Beraterin das Pferd geholt) ist es passiert, dass ich die Beratung allein mit der Klientin begonnen habe. Es hat also keine durchgehende Triaden-Arbeit stattgefunden. Jedenfalls haben wir öfters während der Beratung ohne Pferd gearbeitet.

4.4.4. Gestaltspezifische Merkmale

Das Praxisbeispiel aus der pferdegestützten Gestaltberatung (Punkt 4.2.) beinhaltet **experientielle, existentielle und experimentelle Elemente** (Punkt 3.1.). Ich stelle als Beraterin der Klientin öfter die Frage, wie es momentan mit dem Pferd anfühlt und welche Gedanken dabei kommen. Wie erlebt sich die Klientin? Die Reflexion mit der Klientin über das, was sie erlebt und was gerade ist, begleitet die Arbeit mit dem Pferd. Das Pferd als lebendiges und spontanes Element ist fixer Teil der *pferdegestützten* Gestaltberatung. Die Triade: Klientin-Beraterin-Pferd eignet sich ganz besonders für Experimente im Sinne von „Was geschieht, wenn?“ Im Beispiel mache ich Vorschläge wie: Möchtest du das Pferd einmal durchführen? Wie wäre es, wenn du diesen Weg nochmals mit dem Pferd probierst? Mit den Worten von Reinhard Fuhr: „ein Höchstmaß an Wahrhaftigkeit durch bewusstes Wahrnehmen, was ist...“³⁴

Die Arbeit mit dem Pferd schult und schärft die (ganzheitliche) **Wahrnehmung**, die **Aufmerksamkeit** und die **Bewusstheit**, d.h. das bewusste Denken, Handeln und Fühlen (Punkt 3.2.). Das sind die Kommunikationsgrundlagen, die einen Austausch mit dem Pferd

³⁴ Fuhr, Reinhard (2001): Praxisprinzipien: Gestalttherapie als experientieller, existentieller und experimenteller Ansatz im Handbuch für Gestalttherapie, Hogrefe Verlag, S 418 ff.

ermöglichen. Im Beispiel beobachten und nutzen wir das Pferd und seine natürlichen Reaktionen für den Entwicklungsprozess. Wenn es geführt wird und dabei unruhig, unaufmerksam und unkonzentriert ist, lässt das den Schluss zu, dass die führende Klientin auch orientierungslos oder unsicher ist. Wenn es geführt wird und entspannt und aufmerksam der führenden Person folgt, so hat diese eine Plan und eine klare Absicht – das spüren die Pferde. So kann Wahrnehmung, Aufmerksamkeit und Konzentration mit dem Pferd geübt werden. Diese gestaltspezifischen Kernelemente sind schließlich nicht nur Grundlage der Kommunikation und des Kontaktes mit dem Pferd, sondern auch Basis für die Beziehung zwischen Menschen.

Im Beispiel beobachte ich zunächst den **Kontaktprozess** (Punkt 3.3.) zwischen Klientin und Pferd. AH hat Kontakt mit dem Pferd aufgenommen und führt es zum Vereinsbereich. Das Pferd folgt ihr ohne Druck, ruhig und locker (ohne dass sie zieht oder treibt). Klientin und Pferd sind somit in gutem Kontakt. Sie gehen gemeinsam auf den Vereinsbereich zu (Vorkontakt). Plötzlich bleibt das Pferd stehen und die Klientin mit ihm. Später berichtet sie von einem engen Gefühl im Hals in diesem Moment – AH spürt einen Widerstand, das Pferd zeigt diesen durch das Stehenbleiben an. Das Tier kann auf höchst empathische Weise Gefühle und Stimmungen von Menschen wahrnehmen. Für einen kurzen Augenblick haben Klientin und Pferd Kontakt zum Verein, der sich als Widerstand zeigt. Nachdem beide kurz stehen geblieben sind, geht die Klientin mit dem Pferd weiter und löst den Kontakt zu ihrem Gefühl auf. Ich interpretiere das als Kontaktunterbrechung – Deflektion³⁵ bzw. Deflexion³⁶ (Klientin wendet sich ab, geht nicht näher auf den Widerstand ein).

Weiters beobachte ich den Kontaktverlauf zum Gefühl bzw. Widerstand im Vereinsbereich. Dabei unternimmt AH mehrere Kontaktanläufe - mit und ohne Pferd – und gewinnt dabei jedes Mal neue Argumente: es wird zu eng, fühle mich vereinnahmt, zu bunt, habe keinen Einblick. Als sie wieder einmal allein – ohne Pferd - Kontakt mit dem Verein eingeht, stelle ich ihr die Frage, ob sie etwas ändern möchte? Da bleibt sie beim Thema und legt ihre Anteile zur Seite und vergrößert den Abstand zum Vereinszentrum. Auf Basis der Kontaktphasen wie im Punkt 3.3. beschrieben, hat AH damit die Phase 4 „Aggression“ durchlaufen. Danach haben wir gemeinsam ihre Handlung bzw. diesen Lösungsschritt nochmals in der Zusammenfassung sowie in der Nachbesprechung kurz bearbeitet und integriert (Stadium 5 und 6).

³⁵ Blankertz, Stefan/Doubrawa, Erhard (2005): Lexikon der Gestalttherapie, Peter Hammer Verlag, S. 51

³⁶ Wheeler, Gordon (2015): Kontakt und Widerstand, EHP Verlag Andreas Kohlhaage, S. 125 ff

Im Unterschied zur Arbeit im Beratungsraum ist der Klient bei der pferdegestützten Gestaltberatung auch körperlich gefordert. Es findet **ganzheitliches Erleben** - Bewegen, Denken und Fühlen – statt (Punkt 3.4.). Ich kann als Beraterin die unterschiedlichen Ebenen bei der Pferdearbeit in der Natur miteinbeziehen und nutzen. Körperliches wird beim Führen des Pferdes sichtbar, Gedanken und Gefühle werden regelmäßig nachgefragt und reflektiert. Das Pferd bietet durch seine natürlichen und authentischen Reaktionen stimmige und passende Phänomene zur Besprechung und Lösungsfindung an. Als im Beispiel das Pferd plötzlich im Vereinsbereich stehenbleibt, interpretiert AH diese Reaktion und spürt gleichzeitig die Enge im Hals. Sie fühlt z.B. auch den Unterschied zwischen der ruhigen und der unruhigen Gangart des Pferdes als sie es durch die verschiedenen Orte (Verein und Praxis) führt. Die Wahrnehmung auf mehreren Sinnesebenen fördert die ganzheitliche Aufmerksamkeit und die Bewusstheit.

Die pferdegestützte Gestaltberatung ist aufgrund der oben genannten gestaltspezifischen Merkmale immer Arbeit im **Hier und Jetzt** (Punkt 3.5.). In der Vorbesprechung frage ich die Klienten nach einem Thema oder einer konkreten Fragestellung – ob es im Hintergrund schon eine „**Figur**“³⁷ im Rahmen der Gestaltberatung gibt. Im dargestellten Beispiel war das die Frage, ob AH mehr Zeit in die Vereinsarbeit investieren will. Dazu hat sie die Orte: Praxis und Verein im Rahmen des Pferdecoachings im Hier und Jetzt gestaltet und bearbeitet. Während der Arbeit ist das Vereinsthema in den Vordergrund gerückt und sie ist damit näher in Kontakt gegangen. Schließlich hat sie zu ihrer Frage im Experiment im Hier & Jetzt Erkenntnisse gewonnen, die ihre Entscheidung und weiteren Schritte unterstützen können.

³⁷ Joyce, Phil / Sills, Charlotte (2015): Gestalttherapeutische Kompetenzen für die Praxis, EHP-Verlag Andreas Kohlhage, S. 45 ff

5. Schlussfolgerungen

5.1. Rollen des Pferdes in der pferdegestützten Gestaltberatung

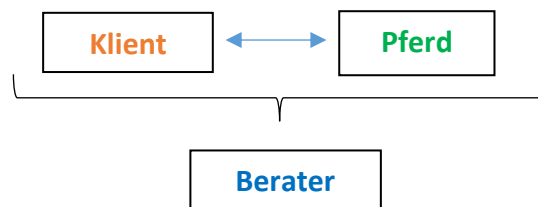
Die Gestaltberatung mit dem Pferd eröffnet viele kreative Möglichkeiten des Erlebens und Experimentierens. In der dargestellten Live-Beratung (Punkt 4.2.) nimmt das Pferd einmal die Rolle eines Begleiters ein, der Gefühle spiegelt und über seine Reaktionen in Form von non-verbalen Kommunikation rückmeldet. Ein anderes Mal agiert es als Co-Berater, der Übertragungen sichtbar macht oder steht als Objekt für Projektionen zur Verfügung. Das macht deutlich, dass sich die Rollen während eines Pferdecoachings auch ändern können.

Die verschiedenen Rollen/Funktionen des Pferdes möchte ich auf Basis meiner bisherigen Erfahrungen wie folgt beschreiben:

„Beratung mit dem Pferd“

In den meisten Fällen geht der Klient zunächst mit dem Pferd bei der Begrüßung in Kontakt. Das Führen vom Pferd ist eine weitere typische Aufgabenstellung, bei der der Klient direkt im Kontakt mit dem Pferd ist. Der Berater beobachtet, fragt, leitet an und meldet zurück. Der Klient kommuniziert und agiert mit dem Pferd. Dabei kann es um die Art und Weise der Kommunikation oder Führung gehen. Im Rollenspiel steht das Pferd für eine andere Person wie Partner, Familienmitglied, Kollege, Chef etc.

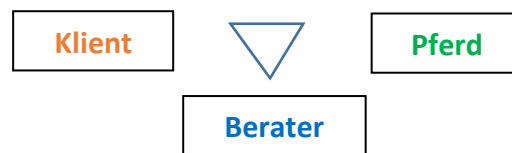
Im Beispiel (Punkt 4.2.) habe ich AH gefragt, ob sie mit dem Pferd durch den Vereinsbereich gehen möchte. Ich bin außerhalb ihres Arbeitsbereiches geblieben und habe beobachtet. Nachdem sie das Pferd durchgeführt hat, haben wir darüber gesprochen.



„Triade mit dem Pferd“

Der Berater kann auch Teil des Experiments bzw. der Übung sein. Damit agieren zunächst alle drei: Klient-Berater-Pferd. Der Berater würde hier auch seine Gefühle und Interpretationen einbringen. Erst nach der Übung begibt sich der Berater auf eine Metaebene und meldet zurück.

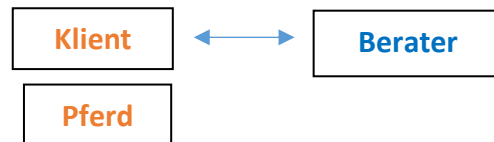
Im Punkt 4.2.2. habe ich die Triaden-Arbeit beschrieben. Dabei begleite ich AH durch den Vereinsbereich und wir gehen zu dritt Klientin-Beraterin-Pferd. Damit bin ich Teil des Experimentes und erlebe ihren Weg an ihrer Seite aus meiner Perspektive. Ich kann so meine Erfahrung einbringen und zur Verfügung stellen.



„Innerer Anteil“

Wenn Klienten das Pferd führen, kommen manchmal spezielle Gefühle auf – wie z.B. „jetzt fühle ich mich stark“. Das Pferd kann dann dieses Gefühl der „Stärke“ repräsentieren bzw. die Rolle eines inneren Anteils einnehmen.

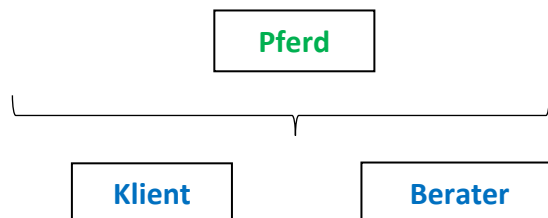
Im Beispiel ist das Pferd plötzlich unerwartet vor dem Vereinsbereich stehen geblieben. AH hat gleichzeitig eine Blockade im Hals gespürt und ihre Wahrnehmung mit „es ist starr und eng im Hals“ beschrieben. Mögliche Frage: „Für was könnte das Pferd stehen, damit es dir besser geht?“



„Methode Pferd“

Im Sinne einer Aufstellungsarbeit kann das Pferd - oder mehrere Pferde - in einem Arbeitsbereich allein positioniert werden und frei agieren. Klient und Berater beobachten das Pferd oder die Pferde. Der Klient kann seine Beobachtungen, Eindrücke, Gefühle und Gedanken interpretieren. Das Pferd bietet so eine Projektionsobjekt, das für den Lösungsprozess genutzt werden kann.

Auf das Beispiel bezogen: Vorausgesetzt der Arbeitsplatz hätte abgegrenzt werden können, hätten wir das Pferd im Vereinsbereich positionieren und agieren lassen können. Dann hätten wir beobachten können, wohin es geht, wie es geht oder was es mit den Materialien macht. Die Reaktionen des Pferdes können neue Aspekte oder Ideen für eine Fragestellung oder einen Problemfall bringen.



5.2. Phasen des pferdegestützten Gestaltberatungsprozesses

Zum Abschluss habe ich eine Übersicht über den Prozess einer Pferdecoaching-Einheit entwickelt, die auf die pferde- und gestaltspezifischen Merkmale eingeht. Typisch für die pferdegestützte Arbeit ist die Vorbereitungs- und Nachversorgungszeit, die mit oder ohne Klienten gestaltet werden kann. Auf den Punkt gebracht, umfasst die pferdegestützte Gestaltberatung für mich: **ganzheitliche Erlebnisorientierung im Hier & Jetzt**. Dabei kann besonders die natürliche und authentische Kooperation des Pferdes den gewünschten Alltagstransfer der Kontaktprozesse in der Gestaltberatung fördern.

Vorbereitung

Outdoor-Arbeitsplatz mit/ohne Klienten
Materialien vorbereiten
Pferd putzen/striegeln (nach Fütterung)

Vorbesprechung

(Outdoor mit/ohne Pferd oder im Besprechungsraum)

Ziel-Thema-Auftrag
Figur/Gestalt-Bildung-Besprechung
Ideen zur Kreation eines Experimentes

Pferdegestützte Gestaltberatung

(Outdoor-Arbeitsplatz)

Integration vom Pferd:
Begrüßung-Berührung-Bewegung
physische & psychische Ebene

Ganzheitliches
Figur/Gestalt-Bildungs-Erlebnis
Kreation/Entwicklung eines Experimentes
Probieren - Reflektieren im Hier & Jetzt
Kontaktprozess

Lösungsmöglichkeiten, Erkenntnisse

Pferd-Versorgung

mit/ohne Klienten
Pferd kurz abstreichen und
auf die Koppel oder in den Stall bringen

Nachbesprechung

Zusammenfassung, Schlussfolgerung
hinsichtlich Ziel-Thema-Auftrag

Weitere Schritte/Möglichkeiten

Literaturverzeichnis

- Amendt-Lyon, N.: Zeitlose Erfahrung, Deutsche Erstauflage 2017, Psychosozial-Verlag
- Beetz, A.: Handout zur Einführung in die Weiterbildung Tiergestützte Pädagogik und Therapie
- Beetz, A., Hediger, K. & Turner, D. (2016), S.4-6. IAHAIO Weissbuch 2014. Definitionen der IAHAIO für tiergestützte Interventionen und Richtlinien für das Wohlbefinden der beteiligten Tiere.
- Beisser, A. R. (2009): Wozu brauche ich Flügel?, Peter Hammer Verlag
- Blankertz, S./Doubrawa, E. (2005): Lexikon der Gestalttherapie, Peter Hammer Verlag
- Bowlby, J. (2005): A secure base: clinical applications of attachment theory. Taylor & Francis, Oxford.
- Crevenna, R. (2010): Biofeedback – Basics und Anwendungen, Facultas/maudrich
- Friesenhahn, J.: Unter sechs Augen – Die Wirkung von Pferden im Coaching im Coaching Magazin 4/2015
- Fuhr, R. (2001): Praxisprinzipien: Gestalttherapie als experiencieller, existentieller und experimenteller Ansatz im Handbuch für Gestalttherapie, Hogrefe Verlag
- Gill W./Engelmann S. (2016): Coaching-Perspektiven, EHP-Verlag Andreas Kohlhaage
- Gremmler-Fuhr, M. (2001): Grundkonzepte und Modelle der Gestalttherapie im Handbuch der Gestalttherapie, Hogrefe Verlag
- Herrmann, E.: Wirkfaktoren pferdegestützter Psychotherapie, Bachelorarbeit 2015
- Hoffman Soto, G.: Somatik, Bewegung, Kreativität und Gestalt in Gestalttherapie, Heft 1_2020, DVG
- Joyce, P. / Sills, C. (2015): Gestalttherapeutische Kompetenzen für die Praxis, EHP-Verlag Andreas Kohlhaage
- Koch, R. (2012), Der Mensch-Tier-Kontakt als Teil der systemischen Therapie, GRIN Verlag GmbH
- Lazelsberger, S. (2020): Planung der Studie „Unmittelbare Effekte eines Therapiebegleithundes auf das emotionale Befinden und das Craving bei Patienten im stationären Drogenentzug aus bindungstheoretischer Perspektive“, Hausarbeit beim Wissenschafts- und Ausbildungszentrum „Tiere als Therapie“
- Levinson, B. (1962): "The dog as a "co-therapist"". Mental Hygiene.
- Levinson, B. (1982): "The future of research into relationships between people and their animal companions". International Journal for the Study of Animal Problems.
- Perls, F.S., Das Ich, der Hunger und die Aggression, Auflage 2006, Klett-Cotta
- Perls, F.S., Gestalt-Therapie in Aktion, 11. Auflage 2014, Klett-Cotta
- Staemmler, Bock: Ganzheitliche Veränderung in der Gestalttherapie, Peter Hammer Verlag
- Swift, Sally (1985): Centered Riding, St. Martin's Press
- Tomaschek, H./Nagy, T. J. (2008): Coaching am Rande des Burnout, Manz Verlag
- Wheeler, G. (2015): Kontakt und Widerstand, EHP Verlag Andreas Kohlhaage
- Zeitler, P.: Erinnerungen an Elsa Gindler, 2. Auflage 2000, P. Zeitler Verlag