

Vertrauen führt in Freiheit

von Beate Gröchenig, Inhaberin von "coaching by horses", Tangstedt bei Hamburg - Duvenstedt

Die Idee ist denkbar einfach: In einer Reithalle führt ein Mensch ein Pferd um einen Pfeiler herum. Aus dem Kontakt zu dem Pferd und dem Weg um den Pfeiler eröffnet sich ein ganz natürliches Lernfeld. Aufgrund der Begegnung mit dem Pferd erhält der Weg eine völlig neue Erlebnisqualität. Ein Rollentausch findet statt: Sprechende Menschen werden herausgerissen aus sozialer Routine



und gewohnter Rezeption. Pferde geben ihnen nonverbale Rückmeldung und somit Orientierung hinsichtlich ihres Verhaltens. Sie werden zu Botschaftern einer bewährten Kommunikations- und Führungskultur ohne Worte.

„Der Mensch wird am Du zum Ich“, schrieb Martin Buber. Und wenn das „Du“ ein Pferd wäre? Ich arbeite als Coach mit Pferden und Menschen und habe erfahren, dass das „Du“ sehr gut ein Pferd sein kann. Natürlich ist das Pferd kein Mensch und ein Mensch kein Pferd. Aber ein Gegenüber, ein „Du“ kann es sein, wenn wir ihm als solchem begegnen und es ihm zutrauen. Natürlich soll das Pferd vor allem Pferd sein dürfen. Es ist also kein „Du“, das genauso tickt wie wir, das uns gleicht, sondern ein „Du“ von einer eigenen Art, mit eigenen artspezifischen Verhaltensweisen. Und gerade seine natürlichen Eigenschaften machen das Pferd zu einem so wertvollen Spiegel für uns.

Das Pferd ist ein Fluchttier. Es kennt keine Rollenspiele, für das Pferd ist es immer ernst. Es spiegelt unser Verhalten unmittelbar, ehrlich und unvoreingenommen. Wir, als menschlicher Teil der Beziehung, werden auf einer non-verbalen Ebene wahrgenommen. Und das ist gut, denn der menschliche Körper ist das ehrlichste Sprachorgan, das auch am unmittelbarsten und instinktivsten, schnellsten von unserem Gegenüber eingeschätzt wird. Wobei diese Art der unterschweligen Kommunikation uns, trotzdem sie so weit reichend ist, oft am wenigsten bewusst ist. Und diese Ebene macht das Pferd uns sichtbar.

Wie wir wirken, ungeachtet dessen was wir sagen; was unser Körper, unsere Bewegungen, unsere Stimme ausstrahlen. Von Worten, Argumenten und Äußerlichkeiten bleibt das Pferd dagegen völlig unbeeindruckt. Als Fluchttier verfügt es über eine sehr hohe Aufmerksamkeit, die sein Überleben seit mehr als 50 Millionen Jahren sichert. Diese so lang geschulte Aufmerksamkeit stellt es nun uns im Coachingprozess zur Verfügung. Hinzu kommt: das Pferd ist ein Herdentier, das nach Führung sucht. Es ist auch bereit, mit einem Zweibe-

ner mitzugehen, wenn dieser in seinem Verhalten Klarheit, Überzeugungskraft und Kongruenz ausstrahlt. Und wenn er bereit ist, mit Empathie und Respekt eine Verbindung herzustellen. Wenn also sowohl die Bedingungen von Vertrauenswürdigkeit als auch von Sicherheit erfüllt sind. Das alles zusammengekommen macht dieses große Tier zu einem brillanten Indikator und Spiegel für Führungsverhalten und Führungsstärke. Erfolg ist, wenn das Pferd uns folgt. Oder generell: Erfolg ist, was folgt.

Mithilfe der unmittelbaren Spiegelung durch die Pferde erfahren wir auch ganz direkt: „Ich bin Ursache für Wirkung“. Dies hilft das Gefühl von Selbstwirksamkeit und Selbstverantwortung zu stärken. Wir lernen uns selbst zu führen – unerlässliche Voraussetzung für die Führung von anderen. Ist der Coachee hingegen unklar, unsicher oder unentschlossen, trifft das Pferd seine eigene Entscheidung. Die kann je nach Charakter des Pferdes ganz unterschiedlich ausfallen, aktiv oder passiv. Aber auch wenn unsere Führung nicht immer gleich so überzeugend ist, wie wir uns das wünschen würden: ein fragender Blick aus den großen Augen eines Pferdes mit einer Geduld, von der wir lernen können, lässt sich meist viel leichter annehmen, als die hochgezogene Augenbraue eines Menschen.

Bei meinen Coachings setze ich fünf unterschiedliche Pferde ein, die sich sowohl im Aussehen als auch in ihrer Persönlichkeit sehr stark unterscheiden, was für eine schöne Bandbreite an Reaktionen und Verhaltensweisen sorgt. Dementsprechend unterschiedlich sind auch die Führungsanforderungen; fünf Charaktere spiegeln dem Coachee seine Wirkung und stellen ihn vor unterschiedliche Herausforderungen – ganz wie im richtigen (Berufs)leben...

Auch die praktischen Übungen, die ich einsetze, sind vielfältig: von Beobachtungsaufgaben über diverse Interaktionen mit dem Pferd bis zu direkten Führaufgaben. Dabei geht es immer darum, dass der Coachee eigene Erfahrungen mit dem Pferd macht. Jede dieser Interventionen bietet mannigfaltige Anschlussmöglichkeiten, je nach den persönlichen Entwicklungsbedürfnissen. Zudem können diese auf Video aufgenommen werden, was die Chance eröffnet, einen direkten Abgleich zwischen Selbst- und Fremdbild durchzuführen. Aus der Reflexion eröffnet sich die Möglichkeit, neue Handlungsweisen zu erarbeiten, die dann unmittelbar am Pferd erprobt werden können. Dadurch ist Raum für eine neue Erfahrung, Raum uns auf eine andere Weise, in einem anderen Ich-Zustand zu erleben, den wir anschließend in unser Berufsleben mitnehmen und dort in unterschiedlichen Situationen ausprobieren können.

Und das Beste an der Arbeit mit den Pferden: sie machen uns Eindruck. Sie sind sensible, stolze und starke Wesen und stehen mit 500 Kilo Lebendgewicht neben uns. Und gehen eine Beziehung mit uns ein. Sie leben im Hier und Jetzt und zwingen uns, wenn wir mit ihnen in Kontakt treten wollen, dasselbe zu tun. Ganz da zu sein. Vertrauen zu schenken und zu erhalten. Eine Haltung, die befreit. Somit führt Vertrauen in Freiheit, im doppelten Sinne.

Wir werden aus unserer Alltäglichkeit und unseren routinierten Verhaltensweisen herausgerissen, unserer gewohnten Kommunikationsmittel beraubt. Die Begegnung mit einem großen, unvertrauten Tier lädt uns dazu ein, sonst vernachlässigte Ressourcen zu nutzen und neue Potenziale zu entwickeln. Sie verschafft uns intensive und emotionale Erfahrungen, die sich unserer Erinnerung nachhaltig einprägen. Momente und Gefühlszustände, die wir darum leichter immer wieder heraufbeschwören und abrufen können. Und die eben darum die Chance haben, zu dauerhaften Verhaltensänderungen zu führen und einen bleibenden Eindruck in unserem plastischen Gehirn zu hinterlassen. **Vertrauen, Führung und Befreiung – was ist Ihr nächstes Ziel?**



beate gröchenig

coaching by horses

Coaching • Führungskräfte- und Teamtraining • Seminare



„Für vieles reicht ein Coach,
für manches braucht's ein Pferd.“

Beate Gröchenig, coaching by horses

Schulstraße 26 • 22889 Tangstedt
Mobil: 0172 / 592 64 42 • kontakt@coaching-by-horses.de
www.coaching-by-horses.de

Autoreninfo

Beate Gröchenig, 45, Dipl.-Betriebswirtin & Coach nach EASC: 20-jährige Führungserfahrung sowie über 25-jährige Erfahrung mit Pferden. Als sie im Mai 2002 das erste Mal an einem pferdegestützten Führungskräfte- und Teamtraining teilgenommen hat, wusste sie sofort: „Das ist ganz genau das, was ich machen möchte. Es vereint alles, was mich seit Anbeginn meiner beruflichen Sozialisierung beschäftigt hat: Menschen, deren Motive, Kommunikation, Fragen von Führung und -Pferde.“ Bis heute ist ihre Neugierde ungebrochen und maßgeschneiderte Prozesse für individuelle Anforderungen sind ihre Leidenschaft. Sie verfügt über einen vielfältigen Erfahrungsschatz in Form zahlreicher erfolgreich durchgeführter Trainings, Coachings und Events. Vom Einzelcoaching über Kleingruppen bis zu Events mit 240 Personen. Auch Teamcoachings haben sich als fruchtbare Möglichkeit erwiesen, einander in der Interaktion mit dem Pferd besser kennen zu lernen, voneinander zu lernen und Vertrauen zu entwickeln. Beate Gröchenig arbeitet mit ihren eigenen Pferden auf ihrer Coaching-Farm am nördlichen Rand Hamburgs sowie bundes- und europaweit auf verschiedenen Pferdehöfen. Es ist ihr wichtig, einen von Achtung und Respekt geprägten Raum zu schaffen, in dem der Coachee auf Augenhöhe bei der Erarbeitung seiner eigenen Lösungen begleitet wird. Ihr Ziel ist, dass am Ende des Tages jeder einzelne Mensch den Hof mit dem guten Gefühl verlässt, sich auf eine neue Art erlebt, die eigenen Handlungsspielräume erweitert und somit sein persönliches Engagement gestärkt zu haben.

www.coaching-by-horses.de