

Skript-Arbeit mit Pferdebegleitung – Halt und Haltung entwickeln im Hier und jetzt

Bettina Jellouschek-Otto & Anette Dielmann

Wir und unsere Pferde begleiten Menschen dabei, ihr Skript zu erkennen. Das Skript beschreibt, wie Menschen sich einen Reim auf Erfahrungen mit frühen Bezugspersonen machen und welche Schlussfolgerungen sie daraus für ihre Lebensgestaltung ziehen (Berne, 1972; Schmale-Riedel, 2016). Uns ist es in der Arbeit mit dem Skript wichtig, die Funktion in der Entstehung zu würdigen und die Wirkung im Hier und Jetzt zu verstehen. Durch die Begegnung mit dem Pferd entwickeln Menschen eine veränderte und nachhaltige Perspektive des Denkens, Fühlens und Handelns und erproben unmittelbar deren Wirkung. Halt und Haltung sind für uns Grundpfeiler von Autonomie, denn Halt und Haltung ermöglichen selbstbewusst kraftvolle, flexible und wertschätzende Beziehungsgestaltung.

In diesem Artikel erläutern wir die Funktion der Pferde im Lernprozess. Wir beschreiben den von uns konzipierten Skript-Workshop mit Pferdebegleitung. Abschließend reflektieren wir unsere Erfahrungen.

Halt und Haltung

Mein Körper braucht Halt, um der Kraft des Pferdes etwas entgegen zu setzen. Und ich brauche einen innerlichen Halt, um dem Pferd Orientierung zu geben.

Selbstzweifel irritieren und demotivieren das Pferd. Halt ist aus Pferdesicht nichts Starres! Halt hat nichts mit Überzeugung zu tun. Pferde sind Fluchttiere, sie leben nomadisch, nicht territorial, Verteidigung und Aggression sind für sie immer nur das letzte Mittel. Biegsam, geschmeidig, wachsam, reaktionsbereit im Hier und Jetzt – so muss Halt bei ihnen sein. Nicht eingefasst in Regeln und Erwartungen.

Haltung begrenzt den Raum.
Haltung entschlüsselt meine
Persönlichkeits-Anteile und
fügt sie wieder zusammen.
Haltung ist ICH und DU.

Pferde brauchen von uns Menschen eine Haltung, die ausdrückt: Ich achte Dich als fühlendes Wesen, ich respektiere Deine Bedürfnisse, ich erbitte Deine Kooperation. Wo nötig und solange wie nötig übe ich Druck aus.

Wie verändern uns Pferde?

Lernen mit Pferden ist
Lernen auf vielen ver-
schiedenen Ebenen.

Wenn wir in Kontakt kommen wollen mit freilaufenden (also nicht angebondenen) Pferden, geben sie uns immer neue

Aufgaben: Halte Abstand! Lass meine Nähe zu! Führe mich! Bleibe freundlich, auch wenn du an mir scheiterst! Schließ dich mir an! Vertraue! Lass mich deine Freude spüren! Lass mich deine Angst spüren! Zeig dich mir! Zahllos sind die Herausforderungen, die Pferde an uns stellen, sobald wir ihnen begegnen. Stellen Sie sich vor, Sie bekommen die Aufgabe, das Pferd über eine Plastikplane zu führen. Pferde mögen das nicht besonders: Das Ding raschelt und man weiß ja nicht, was darunter ist. Also zögert das Pferd, scharrt mit dem Huf, geht schließlich einen Schritt rückwärts und bleibt dann stehen. Sie können am Strick ziehen wie Sie wollen, es bewegt sich keinen Millimeter mehr vorwärts. Nun gibt es für den Menschen viele Strategien, damit umzugehen: Nachgeben (die Plane umgehen), Druck erhöhen (nochmal mit mehr Energie darauf zulaufen), um Vertrauen werben (selbst auf die Plane treten), Kontakt vertiefen (Zeit geben, beruhigend streicheln, beschnuppern lassen), usw. Hier gibt es keine Strategie, die garantiert wirkt. Im Durchprobieren verschiedener Möglichkeiten tun sich dem Menschen neue Wege auf: Aha, ich habe ja den Kontakt verloren, weil ich so auf die Aufgabe fixiert war. Aha, ich kann ja nicht vom Pferd verlangen, was ich selbst nicht tue. Aha, mehr Entschlossenheit scheint zu überzeugen. Aha, ich kann nachgeben, – will heißen: mein Ansinnen aufgeben – und dennoch im freundlichen Kontakt mit dem Pferd bleiben.

Die Methode

TA-Konzepte haben sich für uns als sehr passend und hilfreich für die pferdebegleitete Arbeit erwiesen.

Die TA-Konzepte sortieren die oft aufwühlenden sinnlichen Erfahrungen aus der Pferdearbeit und machen sie auch rational verstehbar. Zentrale Erfahrungsebenen vereinigen sich: Körper, Geist und

Emotion. Darum haben manche dieser Erkenntnisse das Zeug, einem buchstäblich in Fleisch und Blut überzugehen.

An jede Übung schließt sich die Reflexionsphase an, begleitet durch uns Coaches und durch Rückmeldungen aus der TN-Gruppe.

Dabei tauchen Fragen auf, z.B. welches Thema, das in der Arbeit mit den Pferden deutlich wurde, kenne ich als ein wiederkehrendes Thema – mein Skriptthema – das mich immer wieder daran hindert, in mein volles Potenzial zu gehen?

Fragen nach den Kompetenzen: Welche neuen Handlungsoptionen, Erlaubnisse oder Lösungsansätze sind mir deutlich geworden? Wie könnte ich diese in meinem Leben umsetzen? Wie habe ich mir Halt gegeben? Welche Haltung habe ich dem Pferd gegenüber eingenommen?

Die theoretischen Erläuterungen von uns Begleiterinnen geben Antwort auf die Fragen: Wo kommen die Muster her? Wann sind sie entstanden? Welchen (ursprünglich guten) Sinn hatten sie? Wie kommt es zum Beispiel, dass ich mich immer weiter antreibe verinnerlichter Erwartungen gerecht zu werden, obwohl ich niemals das geforderte Maß erfüllen

werde? Oder auch: Warum werte ich mich und meine Möglichkeiten sofort ab, wenn ich Erwartungen an mich spüre?

Hier beginnt das, was wir pferdebegleitete Skriptarbeit nennen: Ein strukturierter Lern- und Entwicklungsprozess, in dem die Teilnehmer*innen einschränkende Lebensvorstellungen erforschen, würdigen und überprüfen. Sie nehmen ihre heutigen Möglichkeiten in Augenschein, probieren aus, trainieren und integrieren. Das Ziel ist die Entwicklung von Autonomie, d.h. verbunden – geerdet – mit sich selbst und im guten Kontakt mit dem Hier und Jetzt – präsent – sein eigenes „Ding“ zu machen und dabei seine Potenziale zur Problemlösung und Lebensgestaltung zu nutzen.

Das Lernkonzept

Wichtig ist für uns die unmittelbare Verbindung von Naturerleben, Pferdebegegnung und Selbstreflektion.

So konnten wir das Konzept der Skriptanalyse mittels „Drei Geschichten“ von Fanita English (Mohr, 2010), eingebettet in Natur besonders zur Wirkung bringen: Mit Bollerwagen und Proviant machten wir uns auf den Weg zur Pferdeweide, lagerten uns unter Bäumen und befassten uns mit den Erinnerungen an die Kindheit, die Jugendzeit und die nahe Vergangenheit.

Feedbackrunden fanden im Offenstallbereich statt, zu dem die Pferde Zugang hatten. Immer wieder stellte sich ein Pferd dazu und nahm auf seine Art teil. Hier legten wir auch die Bilder-Galerie des Züricher Ressourcen-Modells (ZRM) (Storch & Krause, 2003) aus. Jede Teilnehmer*in wählte ein Foto und erarbeitete in mehreren Schritten ein persönliches Motto-Ziel. Dieses fand anschließend in dem Begegnungsviereck gemeinsam mit den Pferden Anwendung als Kraft-Ressource.

Pferdebegleitetes Experimentieren haben wir verflochten mit Theorie-Inputs, Videoanalyse und Feedbackrunden.

Abends am Feuer sitzen, in die Flammen starren, Wärme und Gemeinschaft spüren, das schaffte Raum, um das Erlebte in Körper und Geist zu integrieren.

Drei-Tages-Struktur

- Tag 1 Fokus Gegenwart: Verträge schließen. Was ist Skript? Wie zeigt es sich?
- Tag 2 Fokus Vergangenheit: Skriptentstehung. Antreiber als Ausdrucksform des Skriptes. Erlaubnisse. Skript und Partnerwahl.
- Tag 3 Fokus Zukunft: ZRM Motto-Ziel entwickeln. Motto-Ziel umsetzen, Hindernisse fokussieren und überwinden. Auswertung.

Auszüge aus dem Erfahrungsbericht einer Teilnehmerin:

„Mein Anliegen war: Ich möchte mich selber besser verstehen können, besser in meine eigene Kraft kommen und wirklich mein Leben mit mehr Freude leben. Ich hatte u.a. bei der Aufgabe „meinen Raum zu erobern“ ein Aha-Erlebnis. Hierbei ging es darum, zwei Pferde zielgerichtet mit einer Fahne in der Hand von ih-

rem Platz zu vertreiben und diesen Platz für mich zu behaupten (wie ein ranghöheres Pferd ein rangniederes Pferd vom Futterplatz vertreibt). Den so „eroberten“ Raum sollte ich nun mit meiner Präsenz füllen, so dass die Pferde diesen Raum nicht mehr betreten. Ich war selber etwas erschrocken über meine herausbrechende Energie, Kraft, ja auch etwas Wut, wie ich das Pferd Viktor wegtrieb. Er machte einen weiten Satz von mir weg. In dem eroberten Raum fühlte ich mich zuerst etwas unsicher. (...) Es fiel mir schwer, meinen jetzt vergrößerten eingenommen Raum mit meiner Präsenz zu füllen. Die Pferde standen wie an der Grenze zu meinem Raum, schauten zu mir, respektierten aber meinen Raum. Innerlich war ich in Aufruhr, ich merkte, dass ich eigentlich viel Raum brauchte, doch irgendwie war er für mich auch zu groß und ich hätte die Pferde gerne näher bei mir gehabt. Als ein altes Gefühl von Schmerz und Einsamkeit kam und Tränen aufstiegen, legte ich die Wegtreibfahne auf den Boden und war sehr erleichtert, dass sofort beide Pferde zu mir kamen. Anscheinend waren sie mir nicht böse, dass ich sie vertrieben hatte. Ich umarmte sie innig und bedankte mich bei ihnen. Durch diese Aufgabe sah ich meine unterdrückte Wut und auch die dahinterstehende Kraft/Energie und erkannte alte Muster. Als Kind und Jugendliche habe ich nie Wut zeigen dürfen. Sätze wie „Du musst das brave liebe Mädchen sein, Wut gehört sich nicht, Wut ist nicht gut, Du darfst nicht laut werden“ prägten mich. So habe ich oft in Situationen, wo es angebracht gewesen wäre, nein zu sagen, Wut zu äußern und mich abzugrenzen, meine Grenzen nicht beachtet und die Wut geschluckt.“

Die Teilnehmerin kreierte für sich im Folgenden Erlaubnis und Motto: „Ich darf mich kraftvoll abgrenzen und in Kontakt bleiben“ (Erlaubnis). „Im Einklang mit mir spüre ich Lebensenergie und Freiheit“ (Motto-Ziel).

Resümee

Alle Teilnehmer*innen betonen den Mehrwert der Pferde bei der Skriptarbeit: „Tiefgehende Erfahrung, die mir einen Weg zu mir gezeigt hat und mich mehr zur Ruhe kommen lässt.“

„Viele Gedanken wurden angeschoben.“

Zur Prozessgestaltung wurde uns u.a. zurückgemeldet: kreative Atmosphäre, die spontane Einfälle erlaubte. Entspanntes Zusammenarbeiten der zwei Leiterinnen.

Eine Herausforderung bestand für uns in der Organisation: Aufwändige Vorbereitung (Versorgung der Teilnehmer*innen, Sicherheit, Logistik in Hinblick auf die Bedürfnisse der Pferde und des Hofbetriebs), Wetter als Unsicherheitsfaktor, Drei-Tage-Ausnahmebetrieb: Wie ist ein gutes Nebeneinander von Hofbetrieb und Seminarbetrieb über drei Tage möglich?

Was wir gelernt haben: Ausschlaggebend für den reibungslosen Ablauf waren das wertschätzende Ausbalancieren von Interessen der unterschiedlichen Beteiligten (Einsteller*innen, Stallhelfer*innen, Seminarteilnehmer*innen, Leitung), Transparenz vorab über den Seminarablauf und klare Kommunikation über Möglichkeiten und Grenzen während des Seminars.

Wichtig war uns auch das Wohl der Pferde: Pausen, Schatten, Schutz vor Insekten und Möglichkeiten in verschiedenen Konstellationen teilzuhaben. (Es standen vier Pferde zur Verfügung.)

Noch jetzt, mehrere Monate nach dem Workshop, sind wir berührt und erfüllt von der Dichte und Intensität der Lernerfahrungen und dem Ausmaß, in dem die Pferde als unverwechselbare Individuen dem Prozess ihren Stempel aufgesetzt haben.

Literatur

- Berne, E. (1972). *Was sagen Sie, nachdem Sie „Guten Tag“ gesagt haben?* Frankfurt: Fischer Taschenbuch Verlag
- Brossard, M. & Schober, U. (2015). *Begleiten mit dem Pferd – Ein Begegnung mit sich selbst*. Lengerich: Pabst Science Publishers
- Fachgruppe Arbeit mit dem Pferd in der Psychotherapie (FAPP) und Deutsches Kuratorium für Therapeutisches Reiten e.V. (DKThR) 2018. *Psychotherapie mit dem Pferd – Beiträge aus der Praxis – Band 2*, Warendorf. FN Verlag
- Kolzarek, B. & Lindau-Bank, D. (2011). *Mit Pferden lernen*. Berlin LIT Verlag Dr. W. Hopf
- Kruse, K. & Schröder, A. (2016). *Coaching mit Pferden: Viel mehr als heiße Luft: Funktionsweise, Qualitätsmerkmale und Seminare*. 2.Aufl. Hamburg: Feldhaus
- Mohr, G. (2010). *Workbook Coaching und Organisationsentwicklung*, Bergisch-Gladbach: Verlag Andreas Kohlhage
- Mohr, G. (2017). *Resilienzcoaching für Menschen und Systeme*. Gevelsberg: Andreas Kohlhage Verlag

- Sejkora, K. & Schulze, H. (2017). *Vom Lebensplan zum Beziehungsraum. Wie Sie mit Hilfe der Transaktionsanalyse einschränkende Muster überwinden*. Munderfing: fischer & gann
- Schmale-Riedel, A. (2016). *Der unbewusste Lebensplan. Das Skript in der Transaktionsanalyse*. München: Kösel-Verlag
- Storch, M. & Krause F. (2003). *Selbstmanagement ressourcenorientiert. Grundlagen und Trainingsmanual für die Arbeit mit dem Zürcher Ressourcen Modell*. Bern: Verlag Hans Huber