



# Das Pferd als Interaktionspartner im systemischen Coachingprozess

Stephanie Rifai, Dezember 2024

# Inhaltsverzeichnis

1. Einleitung.....	1
2. Pferdegestütztes Coaching als Intervention im systemischen Coaching .....	2
2.1    Positive Auswirkungen des pferdegestützten Coachings.....	2
2.2    Wichtige Aspekte und Erfahrungsberichte über pferdegestützte Interventionen im Coaching.....	3
3. Wachstumsorientierte Prozessgestaltung mit dem Interaktionspartner Pferd .....	4
3.1    Förderung von Stärken und Ressourcen mit dem Konzept der positiven Psychologie .....	4
3.2    Förderung und Entwicklung der Selbstwirksamkeitserwartung.....	4
4. Energie folgt der Aufmerksamkeit: der Interaktionspartner Pferd als Spiegel der eigenen Selbstwirksamkeit .....	6
4.1    Fallbeispiel eines Einzelcoachings mit Pferd .....	6
4.2    Reflexionsgespräch und erste Schritte in die Zukunft .....	10
5. Mein Fazit.....	12
6. Literaturverzeichnis .....	13
7. Abbildungsverzeichnis .....	13

# 1. Einleitung

„Das Pferd ist wie ein Spiegel deiner Seele“ – schon in meiner frühen Kindheit fühlte ich mich zu Pferden hingezogen. Der Kontakt zu Pferden löste schon immer ein Wohlgefühl in mir aus und ich habe seit einigen Jahren das große Glück ein eigenes Pferd zu besitzen. Mit einem Pferd zusammen Zeit zu verbringen, kann einen Menschen verändern. Allein die Gegenwart eines Pferdes lässt z.B. unseren eigenen Puls ruhiger werden, denn Pferde besitzen von Natur aus einen Ruhepuls zwischen 40 und 60 Schlägen pro Minute. Der Ruhepuls eines Menschen liegt bei 80 bis 100 Schlägen pro Minute. Im Kontakt mit dem Pferd kann sich ein Mensch entspannen und mehr zu sich und seinen Emotionen finden.

In der vorliegenden Arbeit möchte ich auf die Kraft von positiven Emotionen als Grundlage für wachstumsorientiertes Coaching mit dem Interaktionspartner Pferd eingehen und entsprechende Erkenntnisse der positiven Psychologie miteinbeziehen.<sup>1</sup> Menschen können durch die Kraft von positiven Emotionen, zusätzlich zu Lösungsfindung in einer aktuellen Lebenssituation, ihr persönliches Potential entfalten und somit ihren eigenen, ganz persönlichen Lebensweg entfalten.

Ich möchte außerdem darstellen, wie das systemische Coaching mit der pferdegestützten Arbeit bereichert werden kann. Das Pferd wird dafür im Allgemeinen als Co-Trainer in einem Coaching mit dem Schwerpunkt „Persönlichkeitsentwicklung“ eingesetzt. Es soll vor allem um die Stärkung des Selbstvertrauens und der Selbstwirksamkeit des Coachees gehen. Ich habe mich gefragt, auf welche Weise der Kontakt mit dem Pferd einen Coachingprozess sinnvoll unterstützen kann, welche positiven Auswirkungen sich daraus ergeben können und welche Grenzen das Coaching mit Pferd haben kann.

Auf die Idee für die Verbindung von Inhalten des systemischen Coachings und der Interaktion mit einem Pferd in einem Coachingprozess, bin ich durch ein mehrtägiges Seminar mit dem Thema „Mindful Horsemanship“ gekommen, an dem ich teilgenommen habe. Meine persönlichen Erfahrungen mit der Wirkung meiner eigenen Körpersprache auf die Pferde, mit denen wir gearbeitet haben, haben mich sehr beeindruckt, vor allem in Bezug auf die feine Wahrnehmung der Pferde. Die Spiegelung meines Körperverhaltens hat mich in meiner Selbstwirksamkeit bestärkt und mir eine erweiterte Reflexion über mich selbst geschenkt.

Im Rahmen der Ausbildung bei der Ausbildungsakademie Inkonstellation habe ich das Glück mit Menschen im Rahmen von Übungscoachings zusammenzuarbeiten, die Offenheit zeigen für Neues und sich gerne weiterentwickeln möchten. Diesen Menschen danke ich, dass Sie sich mit mir zusammen auf ein Coaching mit Pferd eingelassen haben. Die Beobachtungen und Erkenntnisse aus den Reflexionsgesprächen haben mich

---

<sup>1</sup> Judith Mangelsdorf. Positive Psychologie im Coaching. Wiesbaden: Springer Nature, 2020.

neugierig gemacht und mich ermutigt, diesen Weg weiter zu verfolgen. Zukünftig möchte ich mich im pferdegestützten Coaching weiterbilden und diesen Schwerpunkt auch, wenn möglich, in einer eigenen Selbstständigkeit anbieten.

## 2. Pferdegestütztes Coaching als Intervention im systemischen Coaching

Im pferdegestützten Coaching wird das Pferd als Co-Trainer eingesetzt und unterstützt durch seine Reaktion auf den Coachee dessen ganz persönlichen Prozess der Selbstreflexion. Es geht um die „Hilfe zur Selbsthilfe“ – der Coachee gewinnt durch den Kontakt mit dem Pferd an Selbsterkenntnis. Pferde spiegeln das menschliche Verhalten und vor allem die Gefühle eines Menschen. Der Coach kann dadurch im Anschluss das jeweilige Anliegen mit dem Coachee bearbeiten und ihn in der Lösungsfindung durch verschiedene Techniken des systemischen Coachings begleiten. Anliegen und Themen können aus verschiedenen Systemen kommen, z.B. aus dem privaten oder beruflichen Bereich. Das pferdegestützte Coaching zeichnet sich dadurch aus, dass keine therapeutischen Themen aufgegriffen werden. Im Kontext des systemischen Coachings kann das Pferd nur ein zusätzlicher Bestandteil einer Intervention sein und es geht in erster Linie darum, den Transfer für den Coachee herzustellen. Im Sinne der Persönlichkeitsentwicklung des Coachee soll das durch das Pferd gespiegelte Verhalten und die dabei auftretenden Gefühle auf den Alltag des Coachees und das jeweilige Anliegen übertragen werden.<sup>2</sup>

### 2.1 Positive Auswirkungen des pferdegestützten Coachings

Im Umgang mit Pferden treten die Wahrnehmung und der Ausdruck eigener Gefühle in den Vordergrund. „Es gibt nichts, auf das ein Pferd besser reagiert als auf ein Gefühl, das ihm derjenige gibt, der mit ihm umgeht (...) Denn wenn das Gefühl, das ein Mensch einem Pferd vermittelt, dem Menschen in seiner Bedeutung selbst nicht klar ist, dann ist auch das Pferd verwirrt.“<sup>3</sup>

Ein Gefühl zu spüren bedeutet einmal die sinnliche Wahrnehmung, also etwas, das man auf der Haut fühlen kann und Eindrücke, die über die fünf Sinne das Innere berühren. Gefühle erklären uns auch unsere eigenen Bedürfnisse und die Bedürfnisse von anderen. Dem bewussten Umgang mit Gefühlen geht die Wahrnehmung von Gefühlen voraus, die Wahrnehmung eigener Gefühle und die Wahrnehmung der Gefühle meines Gegenübers. Pferde reagieren auf zweierlei Arten von Gefühl: direkt und indirekt. Das direkte Gefühl entsteht durch Berührung, durch Hände, Arme, Beine des Menschen. Indirektes Gefühl entsteht durch Blicke, Bewegungen, Geräusche und Geruch. Pferde kommunizieren

---

<sup>2</sup> Kathrin Schütz. Pferdegestütztes Coaching. Psychologisch basiert und wissenschaftlich fundiert. Berlin: Springer, 2022.

<sup>3</sup> Bill Dorrance. True horsemanship through feel. Lyons Press, 2001.

hauptsächlich über indirekte Gefühle, also Blicke, Kopfschlagen, Anlegen der Ohren, also fast ohne jede körperliche Einwirkung. Das Pferd kann aufgrund seiner natürlichen Veranlagung als Herdentier die Gefühle eines Menschen leichter deuten als umgekehrt. Das Pferd wird sich dem Menschen gegenüber entsprechend verhalten, je nachdem welche Rangordnung der Mensch für das Pferd besitzt. Da das Pferd ein ausgeprägtes Sozialverhalten besitzt, ist die Rangordnung in einer Pferdeherde oder in der Herde „Mensch-Pferd“ sehr entscheidend für das Wohlfühl eines Pferdes. Sie bedeutet Sicherheit und Schutz und einem Menschen, der diese Ausstrahlung und Kommunikationsfähigkeit besitzt, die Rangordnung klar zu vermitteln und der dem Pferd entsprechende Signale senden kann, folgt ein Pferd bereitwillig.

## 2.2 Wichtige Aspekte und Erfahrungsberichte über pferdegestützte Interventionen im Coaching

Wie bereits beschrieben, kann das Pferd als Interaktionspartner nur ein Bestandteil in einem systemischen Coachingprozess sein. Es ersetzt keinen Coach, sondern kann einem Coachee eine erweiterte Sichtweise auf sich selbst ermöglichen. Die Abgrenzung zu therapeutischen Behandlungen muss ebenso wie in einem Coachingprozess ohne Pferd unbedingt gewahrt werden. Eine große Bandbreite an Erfahrung mit Pferden gilt im pferdegestützten Coaching als Grundvoraussetzung, um die Mensch-Pferd-Interaktion richtig interpretieren zu können. Ebenso ist eine grundlegende Kompetenz im Umgang mit Pferden unbedingt notwendig, um rechtzeitig Gefahrensituationen zu erkennen und entsprechend einwirken zu können, um alle Beteiligten zu schützen. Außerdem trägt der Coach die Verantwortung für das Pferd und ist für seinen physischen und psychischen Schutz verantwortlich. Wenn man langfristig im Bereich des pferdegestützten Coachings arbeiten möchte, dann ist es zudem wichtig, sich qualifiziert und professionell ausbilden zu lassen, die entsprechenden Örtlichkeiten zur Verfügung zu haben und sich mit der Ausbildung des Pferdes für den Einsatz im Coaching auseinanderzusetzen.<sup>4</sup>

Obwohl das Coaching mit Pferd im Rahmen der Persönlichkeitsentwicklung insgesamt kritischer Betrachtung ausgesetzt ist, zeigen doch die Veröffentlichungen von Coaches, die mit Pferden arbeiten, interessante Prozesse und Ergebnisse in Hinblick auf die Selbstreflexion ihrer Coachees.<sup>5</sup> In wissenschaftlichen Untersuchungen über die Ergebnisse von pferdegestützten Interventionen im Coaching ist zu lesen, dass sich sowohl die Selbstbewertung als auch die Selbstwirksamkeitserwartung positiv verändern und starke, nachhaltige Effekte aufweisen kann.<sup>6</sup>

---

<sup>4</sup> Vgl. Kathrin Schütz. Pferdegestütztes Coaching. S. 147ff.

<sup>5</sup> Kerstin Staupendahl und Anabel Schröder. Es darf sich leicht anfühlen – 16 Life-Coachings mit Pferden. Hamburg: tredition GmbH.

<sup>6</sup> Vgl. Doris Cornils. Stärken mit Pferdestärken. Hamburg: tredition GmbH. S. 68ff.

## 3. Wachstumsorientierte Prozessgestaltung mit dem Interaktionspartner Pferd

### 3.1 Förderung von Stärken und Ressourcen mit dem Konzept der positiven Psychologie

Die Forschung im Rahmen der Positiven Psychologie legt ihren Schwerpunkt auf das psychische Wohlbefinden von Menschen und darauf wie positive Handlungsweisen im Alltagshandeln erlebt und wahrgenommen werden. Sie ist ein stärkenfokussiertes Verfahren und das Ziel ist es, Menschen in Bezug auf ihren privaten und beruflichen Alltag zu befähigen, ihre Stärken hilfreich einzusetzen und aktiv zu nutzen. Diesbezüglich geht es vor allem auch um die aktive Steuerung von Emotionen in Bezug auf positive und negative bewerte Erlebnisse. Menschen, die sich regelmäßig in einem Zustand positiver Emotionalität befinden, gelingt es eher einen Perspektivwechsel einzunehmen und daraufhin neue Lösungswege zu entwerfen.<sup>7</sup>

In der Mensch-Pferd-Interaktion werden die verschiedenen Ebenen Denken-Fühlen-Handeln angesprochen. Einerseits tritt die Wahrnehmung von Gefühlen durch die Spiegelung des eigenen Verhaltens durch das Pferd in den Vordergrund, andererseits verankert das positive Erleben im Umgang mit dem Pferd wertvolle Lernerfahrungen, wie z.B. die Steigerung emotionaler Kompetenzen oder die Förderung der Konzentration. Die Förderung von positivem Erleben kann außerdem die Kreativität und die Problemlösefähigkeit unterstützen und ist umso wichtiger, da Menschen von Natur aus ihren Fokus auf negative Bewertung von Situationen und Erlebnissen richten. Das Erleben von positiven, stärkenden Gefühlen führt zu einer Erweiterung des Denkens und zu einem Aufbau von Ressourcen und somit langfristig zu einer besonderen Fähigkeit, der Resilienz. Resilienz ist die Kompetenz, einer Situation nicht nur negative, sondern auch positive Aspekte abzugewinnen und somit die Bewertung über erlebte Situationen positiv verändern können.

### 3.2 Förderung und Entwicklung der Selbstwirksamkeitserwartung

Ein Coachingprozess mit einem Pferd ermöglicht es Menschen, die viel mit ihrem Denken in Kontakt sind, mit ihrer Körpersprache und intensiver mit ihren Gefühlen in Kontakt zu kommen. In diesem Prozess kann die Selbstwirksamkeit eines Menschen deutlich werden, d.h. die Überzeugung, wie jemand mit Hilfe der eigenen Kompetenzen schwierige Situationen bzw. Anforderungen bewältigen kann. Neben dieser eigenen Überzeugung geht es auch darum, was eine Person denkt tun zu können, um das jeweilige Ziel erreichen

---

<sup>7</sup> Vgl. Judith Mangelsdorf. Positive Psychologie im Coaching. S. 34

zu können. Die individuelle Beurteilung dieser Handlungsmöglichkeiten gilt als wichtige Komponente der Selbstwirksamkeit.<sup>8</sup>

Wie kann nun die Selbstwirksamkeit in einem Coachingprozess mit einem Pferd gestärkt werden? Hier wirkt die Präsenz eines Pferdes für sich. Der Coachee steht vor der Herausforderung ein Pferd zunächst durch Einwirkung seiner Körpersprache und seiner inneren Haltung in Bewegung zu versetzen, also zu veranlassen, dass das Pferd ihm folgt und sich auch in verschiedene Richtungen lenken lässt. Der Erfolg liegt schon darin, dass mit einem bisher unbekanntem Pferd eine Aufgabe gelöst werden kann, so wie es sich oft auf anderer Ebene mit Menschen im Alltag oder im Berufsleben des Coachees abspielt.

Im pferdegestützten Coaching verlangt der Verlauf des Coachingprozesses Offenheit und Selbstsicherheit beim Coach sowie ein gewisses Repertoire an Übungsaufgaben, Flexibilität und Spontaneität, um den Coachee Stück für Stück auf seinem Weg mit dem Pferd zu begleiten. Der Coachee wird in seiner Interaktion mit dem Pferd möglicherweise mit verschiedensten Emotionen in unterschiedlichster Ausprägung in Berührung kommen. Diese Emotionen können wie „Schnappschüsse“ im Gedächtnis bleiben und sehr wertvoll für den abschließenden Reflexionsprozess sein. In der Forschung zur positiven Psychologie werden vor allem zwei Zeitpunkte genannt, die nachhaltig wirken: der Moment der höchsten Emotionalität und das Ende – der Effekt des „Peak and end rule“.<sup>9</sup> Neben den tiefgehenden Prozessen bleibt der Abschluss eines Prozesses, ergänzt durch ein wachstumsorientiertes Feedback des Coaches, nachhaltig im Gedächtnis und kann eine positive Entwicklung aktiv unterstützen. Der Coachee sollte im optimalen Verlauf die eigenen Stärken und Potentiale deutlich wahrnehmen und somit in seiner positiven Identität bestärkt werden.

Im folgenden Kapitel möchte ich diese Prozesse beispielhaft an einem Einzelcoaching mit Pferd darstellen und auch das persönliche Feedback des Coachees über den Coachingprozess miteinbeziehen, um zu zeigen, wie nachhaltig sich das Coaching mit dem Interaktionspartner Pferd auswirken kann.

---

<sup>8</sup> Vgl. Kathrin Schütz. *Pferdegestütztes Coaching*. S. 70.

<sup>9</sup> Vgl. Judith Mangelsdorf. *Positive Psychologie im Coaching*. S. 41.

## 4. Energie folgt der Aufmerksamkeit: der Interaktionspartner Pferd als Spiegel der eigenen Selbstwirksamkeit

### 4.1 Fallbeispiel eines Einzelcoachings mit Pferd

#### Voraussetzungen

Das Pferd: es handelt sich um eine siebenjährige Stute, die in der Pferdezucht meiner Nachbarn gezogen wurde, sehr liebevoll aufgewachsen ist und viel Vertrauen zum Menschen besitzt. Das Pferd lebt die Hälfte des Jahres in einer großen Herde auf verschiedenen Sommerweiden und verfügt somit über eine ausgeprägte Sozialkompetenz in dem Verbund der Herde. Es ist im Laufe der Jahre in der Rangfolge der Herde aufgestiegen und kann seinen Platz inzwischen gut behaupten. Den Winter über lebt es in einer kleineren Herde und ist in diesem Verbund inzwischen zum Leittier geworden. Ich kenne das Pferd nun schon viele Jahre und kann seine Körpersprache und Reaktionen sehr gut einschätzen. Es ist auch fremden Menschen gegenüber freundlich und zugewandt.

Die örtlichen Gegebenheiten: das Coaching findet in einem überdachten Roundpen auf dem Nachbargelände befreundeter Pferdezüchter statt, der von außen nicht einsehbar ist und daher einen geschützten Rahmen und Ruhe bietet. Wir starten vom Paddock der Winterweide, der sich hinter dem Pferdestall auf dem Wohngrundstück befindet. Hier ergibt sich die Möglichkeit der ersten Kontaktaufnahme des Coachees mit dem Pferd. Danach machen wir uns gemeinsam mit dem Pferd auf den Weg durch das Dorf zum Roundpen. Der Coachee kann sich bei einem kurzen Spaziergang zunächst an die neue Umgebung und die Situation mit dem Pferd gewöhnen.

Der Roundpen: der überdachte Roundpen hat den üblichen Durchmesser von ca. 15 Metern und bietet einen überschaubaren, geschützten Raum für das Coaching.

Vorbereitungen: Als Materialien stehen ein Führseil und Pylonen zur Verfügung. Außerdem werden kurze Sequenzen während der Übungen von einer Kamera aufgenommen.

#### Situation des Coachees

Der Coachee, ein Diplomingenieur im Industriebereich im mittleren Lebensalter, meldet sich im Rahmen der Übungsscoachings während meiner Ausbildung zum systemischen Coach bei mir mit dem Thema „Führungskompetenz stärken“. Immer wieder, berichtet er, kommt er in seinem Beruf, aber auch in seiner Freizeit, in die Situation, dass er den Gedanken hat, sich nicht durchsetzen zu können und tatsächlich gerät er immer wieder in Situationen, in denen er sich nicht durchsetzen kann. Er hat viele konstruktive Ideen für



die Lösung von Problemen und hält sich doch immer wieder zurück und überlässt anderen den Vortritt, wenn es um Entscheidungen geht.

Eine große Rolle spielt bei ihm die Eigen- und Fremdwahrnehmung. Er berichtet, dass er beim Sport gemeinsam mit einem Kollegen Jugendliche und Kinder trainiert und diese mit Begeisterung seinem Training folgen. Häufig erlebt er jedoch die Situation, dass ihm sein Kollege das Training aus der Hand nimmt und er dann nicht Stellung beziehen kann. In gemeinsamen Trainingssitzungen passiert es dann wieder, dass er in Konfliktsituationen beruhigend und unterstützend auf die Situation einwirken kann, indem er die Position des Streitschlichters einnimmt und die Teamkollegen sich von ihm bestärken lassen. Was ihn beschäftigt ist, dass sich die Souveränität in diesen Situationen nicht selbstverständlich einstellt. Innerlich fühlt er sich immer wieder „klein“, obwohl im hin und wieder rückgemeldet wird, dass er durchaus überzeugend auftreten kann. Häufig beschäftigt er sich im Nachhinein noch sehr lange mit diesen Themen und zweifelt dann an sich selbst.

In einer ersten Coaching-Sitzung erarbeiten wir gemeinsam das Ziel und den Auftrag und steigen in die Situation des Coachees ein. Anhand der Erarbeitung seines „Inneren Teams“ werden verschiedene Teammitglieder sichtbar. In der Reflexionsphase tritt ein „Stammspieler“<sup>10</sup> hervor, der sich immer wieder mal gerne hervortut und die anderen Teammitglieder gerne auch mal in den Hintergrund verdrängt, je nach Situation. Für den Coachee wird erkennbar, dass dieser Stammspieler immer wieder „reinredet“ in unterschiedlichen Situationen. So wird das „Hin- und Hergerissensein“ zwischen dem Stammspieler, dem der Coachee den Namen „Der Angepasste“ gibt, und dem Rest des Teams, unter anderem einem spürbaren Autonomiebestreben, dass sich eher im Hintergrund hält, sehr deutlich. Mit dem Wunsch, die eigene Selbstwirksamkeit zu stärken und sich die eigene Durchsetzungskraft bewusster zu machen, lässt sich der Coachee auf die Idee ein, ein Coaching mit Pferd durchzuführen. Pferde sind ihm vertraut und aus der eigenen Erfahrung heraus mit positiven Gefühlen besetzt.

## Übungen

Da die Stärkung der Selbstwirksamkeit im Zentrum der Intervention mit dem Pferd stehen soll, überlege ich mir Übungen, die ich selbst schon erlebt habe und deren Ablauf und mögliche Irritationen ich gut einschätzen kann. So kann ich mich entspannt auf das Coaching einlassen und meine Beobachtung auf die Körpersprache meines Coachees richten. Ich habe mit meinem Coachee abgesprochen und seine Zustimmung erhalten, dass wir die Übungen später vor dem abschließenden Reflexionsprozess per Videoanalyse gemeinsam anschauen werden, um das Erlebte nochmal aus der Beobachterperspektive wirken zu lassen.

Die Kontaktaufnahme: ich begleite die Kontaktaufnahme des Coachees mit dem Pferd und lasse ihn zunächst das Pferd über Berührung spüren, die Ruhe „einatmen“, die vom

---

<sup>10</sup> Vgl. Friedemann Schulz von Thun. Miteinander Reden 3. Hamburg: Rowohlt. S. 260ff.

Pferd ausgeht, um ein Gefühl für den eigenen Zustand des Körpers zu bekommen. So kann der Coachee auch erstmal über bewusstes Atmen das eigene Befinden für sich regulieren und in Entspannung kommen. Ich mache ihn darauf aufmerksam, dass jede Übung sowohl von ihm als auch vom Pferd Anstrengung und Konzentration erfordert und immer wieder Phasen der Entspannung braucht. Gelingt eine Übung, dann ist die Belohnung für das Pferd eine kurze Pause. Diese kann der Coachee für sich selbst wieder mit einer bewussten Atemübung begleiten und sich ebenfalls entspannen. Ich gebe ihm das entsprechende Vokabular für die Übungen zum Folgen mit (ein kurzes Schnalzen für Losgehen), ansonsten spricht seine Körpersprache für sich.

Wie kann der Coachee nun das Pferd zum Loslaufen motivieren ohne Zug auf das Führseil auszuüben? Da das Pferd ein Herdentier ist, folgt es dem Partner, den es als „sicher“ einstuft und der schon mal gezeigt hat, dass er des Führens würdig ist. Ich zeige dem Coachee deshalb, wie er das Pferd zum „Weichen“ bewegen kann. Ein kurzer Fingerdruck an der Schulter des Pferdes, ca. drei Sekunden, sollte ausreichen, damit das Pferd kurz zurückweicht. In der Pferdesprache bedeutet Zurückweichen Unterordnung. Nach ein- bis zwei Versuchen weicht das Pferd zurück. Der Coachee stellt sich z.B. mit seiner rechten Schulter parallel zum Pferdekopf und veranlasst das Pferd durch ein kurzes Schnalzen loszugehen ohne Zug am Führseil. Klappt das nicht, dann gilt es wieder in die kurze Entspannung zu gehen und es erneut zu versuchen. Das Pferd verfolgt immer eine positive Absicht und möchte von Natur aus gerne folgen. Dies wird es mit entsprechender Körpersprache des Menschen auch tun.

1. Übung „Das Pferd am Strick führen“: hier geht es darum, dass der Coachee das Pferd selbstständig in Bewegung setzen soll, ohne am Führseil zu ziehen. (Herausforderung: diese Übung gelingt, wenn eine Kontaktaufnahme stattgefunden hat, die dem Pferd signalisiert „Ich bin bei dir sicher und folge dir“; das Führseil hängt durch und wird mit beiden Händen getragen, wobei die abgewandte Hand den längeren Teil des Seils trägt und ggfs. Richtung Hinterhand des Pferdes schwenken kann, um das Vorwärtsgen zu erleichtern.)
2. Übung „Das Pferd um die Pylonen führen“: bei dieser Übung soll der Coachee versuchen, das Pferd zum freiwilligen Folgen zu bewegen und es in Schlangenlinien um die Pylonen zu führen. (Herausforderung: als Steigerung zu Übung 1 läuft der Coachee nun über eine längere Strecke, in Schlangenlinien um drei Pylonen, möglichst ohne Unterbrechung und durchhängenden Seil.
3. Übung zur Förderung der Durchsetzungsfähigkeit (Leithengst-Position): das Pferd steht frei an einer beliebigen Stelle im Roundpen. Der Coachee geht von einer Seite zur gegenüberliegenden Seite des Roundpen. Wenn das Pferd im Weg steht, soll es dem Coachee weichen.

## Beschreibung des Coachings

Der Coachee und ich kommen nach einem kurzen Spaziergang durch das Dorf am Roundpen an und treten gemeinsam ein. Ich gebe ihm Zeit, sich den Raum anzusehen und lasse ihn gemeinsam mit dem Pferd einen Moment im Raum stehen, um meine Sachen an der Seite zu platzieren, damit ich sie während des Coachings gut erreichen kann. Danach zeige ich dem Coachee die Handhabung des Führseils und erläutere kurz die drei Zonen des Pferdes (Kopf/Hals: Leitstute = Führposition; Rücken/Bauch: Kumpelzone; Hinterhand: Leithengst = Antreiberposition), damit er entsprechend einwirken kann. Außerdem gehe ich nochmal auf die Wichtigkeit von kurzen Pausen und das Atmen ein, um Anspannung loszulassen und die Konzentration wieder zu stärken.

Ich erläutere Übung 1 (Führübung mit durchhängendem Führseil) und ziehe mich dann an den Rand des Roundpens zurück und beobachte. Dem Coachee gelingt es zunächst das Pferd in Bewegung zu setzen, wobei er die Führposition verlässt und beginnt, das Pferd hinter sich her zu ziehen, d.h. das Führseil ist gespannt und er blickt sich immer wieder um zum Pferd. Von Anfang an nutzt er die kurze Ruhepause, um sich wieder zu fokussieren und nach und nach gelingt es ihm, auf Höhe des Pferdekopfes zu gehen. Das Führseil entspannt sich mehr und mehr. Zwischendurch bleibt das Pferd auch mal stehen. Das ruft leichte Nervosität beim Coachee hervor, seine Körperhaltung und sein Gesicht wirken angespannt. Dennoch gelingt es ihm immer wieder, das Pferd in Bewegung zu setzen. So geht er einige Runden, wechselt auch mal die Seite und stellt dabei fest, dass er eine Lieblingsseite hat, die ihm mehr Sicherheit verleiht beim Führen. Diesen Moment besprechen wir gemeinsam und ich ermutige ihn, seine für ihn angenehmste Führseite zu wählen, um sich ganz auf das Führen zu konzentrieren. Das ist ja auch sein Ziel aus dem vorangegangenen Coaching: Ich spüre meine innere Führungskompetenz. Mit den nächsten Übungsrunden gelingt es ihm sichtlich mehr in Kontakt mit dem Pferd zu kommen und seine Führungsrolle durch seine Körperhaltung deutlich zu machen: das Pferd folgt ihm am lockeren Führseil. Er signalisiert mir, dass nun die nächste Herausforderung folgen darf.

Bei der 2. Übung kann ich beobachten, dass der Coachee energischer voranschreitet und mit einem fokussierterem Blick in flüssigem Tempo das Pferd in Schlangenlinien an den Pylonen vorbeiführt – und das Pferd folgt ohne Unterbrechung. Der Coachee macht einen entspannten, motivierten Eindruck und geht interessiert auf die nächste Aufgabe ein: ich bitte ihn während des Führens auf drei gute Dinge („Die drei-gute-Dinge-Übung“, siehe 4.2) zu achten, die ihm an seinen Körperreaktionen, Gefühlen und Gedanken auffallen. Wieder führt er das Pferd durch die Pylonen und tatsächlich bleibt das Pferd hier einmal gleich zu Beginn stehen. Der Coachee bleibt ruhig, atmet und führt das Pferd weiter. Nach zwei weiteren Durchgängen bitte ich ihn in einer kurzen Reflexion mir seine Empfindungen mitzuteilen. Er nennt mir folgende „drei gute Dinge“: 1. Bei Verunsicherung die Konzentration auf sich selbst, 2. Bei Verunsicherung das Ziel gedanklich anvisieren, um wieder in den Fokus zu kommen; 3. Den Gedanken: „Du kommst mit – ich führe dich“, um

in Kontakt mit dem Pferd zu bleiben. Das Gefühl, dass er dabei empfindet, ist die Freude und die Begeisterung darüber mehr und mehr in einen Flow zu kommen. Ich frage ihn, in welcher Situation aus seinem beruflichen oder privaten Umfeld ihm dieses Gefühl vertraut ist und er berichtet mir, dass er diese Gefühle am stärksten beim Training von Jugendlichen im Sportverein empfindet. Er berichtet mir begeistert von einigen Situationen und seine Ausstrahlung verändert sich merklich – der ganze Körper gerät in Bewegung, er lacht und seine Augen strahlen.

Für die dritte und letzte Übung bitte ich ihn, sich diese Gefühle der Begeisterung nochmal bewusst zu machen und lasse ihn dann sein Ziel wiederholen: „Ich spüre meine innere Führungskompetenz“ und erläutere die Aufgabe (siehe Übung 3). Er löst das Pferd vom Führseil und geht von einer Seite des Roundpens zur anderen. Beim dritten Mal bringt er das Pferd ohne Berührung, nur durch seine Körperpräsenz, dazu ihm auszuweichen. Beim vierten Mal weicht das Pferd erneut und folgt ihm dann ohne Führseil durch den Raum. Der Coachee ist sichtlich begeistert und freut sich. Wir beenden das Coaching im Roundpen und führen das Pferd zurück zum Stall. Das anschließende Abschlussgespräch findet in einem Büro im Wohnhaus statt.

## 4.2 Reflektionsgespräch und erste Schritte in die Zukunft

Als hilfreiche Unterstützung für die anschließenden Reflexion lässt sich die „Drei-gute-Dinge-Übung“<sup>11</sup> verwenden, die ich vorher auch noch nicht kannte und im Rahmen des beschriebenen Coachings erstmals angewendet habe. Während der Übungen konzentriert sich der Coachee in diesem Falle auf das Anwenden von Flexibilität, falls eine Aufgabe nicht sofort gelingt. Nach der Übung nennt der Coachee drei Aspekte, die ihm positiv aufgefallen sind. Ich notiere diese Aspekte in Kurzform auf Karten.

Im Gespräch wiederholt der Coachee die Zielformulierung „Ich spüre meine innere Führungskompetenz“ und stellt fest, dass er diese Kompetenz am besten in Übung 2 spüren konnte. Die Zielausrichtung, also die Aufgabe, die Pylonen in Schlangenlinien zu umrunden, hat in ihm die Entschlossenheit ausgelöst: „Da will ich langgehen“. Wenn es mal nicht geklappt hat, dann hat er über die Konzentrationsübung „Atmen“ seinen Fokus wiedererlangt und erneut das Ziel anvisiert. Wir schauen uns die kurzen Videos an, die ich während der Übungen aufgenommen habe und das gibt einen richtigen „Aha-Effekt“ in Bezug auf seine eigene Körperhaltung und seine Körpersprache. Er sieht selbst wie er mit fortschreitender Übung, immer wieder gepaart mit kurzen Konzentrationspausen, zunehmend Selbstsicherheit erlangt und immer wirksamer wird. Ich lese anschließend die drei Karten mit meinen Notizen zu den positiv bewerteten Erlebnissen nochmal vor: Karte 1: Bei Verunsicherung die Konzentration auf sich selbst; Karte 2: Bei Verunsicherung das Ziel gedanklich anvisieren, um wieder in den Fokus zu kommen; Karte 3: Den Gedanken: „Du kommst mit – ich führe dich“, um in Kontakt zu bleiben. Er reflektiert, dass

---

<sup>11</sup> Vgl. Kathrin Schütz. Pferdegestütztes Coaching. S. 125.

ihn die „Drei-gute-Dinge-Übung“ in ein bewussteres positives Bewerten seines Tuns geführt hat und ihm dadurch seine Flexibilität und Kompetenz deutlicher geworden ist.

Besonders bei Übung 3 stellt er, auch anhand der Videoanalyse, fest, dass seine Körperhaltung in Verbindung mit positiven Gefühlen deutlich bestimmter und klarer ist und das Pferd dadurch von alleine ausweicht. Seine persönliche Erkenntnis ist, dass er mit der Erfahrung aus dem Coaching mit Pferd in herausfordernden Situationen üben kann 1. Locker zu bleiben; 2. Sich auf das Ziel zu fokussieren und dadurch in Konzentration zu kommen; 3. Kleine Pausen zu machen, um sich zu entspannen und wieder klar denken zu können; 4. In Verbindung zu bleiben, um führen zu können.

Er freut sich über diesen Perspektivwechsel auf sich selbst und nimmt sich vor, diese vier Erkenntnisse mit in seinen Alltag zu nehmen und zu üben. Er äußert, dass ihm bewusster geworden ist, dass er die Kompetenz zu Führen bereits in sich trägt und sich in Phasen der Verunsicherung mehr daran erinnern möchte. Außerdem möchte er mehr Ruhe- und Entspannungsphasen in sein Leben integrieren. Er formuliert für sich seine nächsten Schritte in den kommenden Tagen zunächst mündlich: 1. die Begeisterung für eine Sache deutlich auszudrücken und sich selbst dabei mehr zu zeigen; 2. im Beruf mehr Selbstbestimmung zu übernehmen, wann er eine Pause machen möchte; 3. Phasen der Ablenkung und Unterbrechungen während der Arbeit festzustellen und zu reduzieren. Im Anschluss biete ich ihm an, seine nächsten Schritte auf eine Postkarte mit einem Pferdemotiv zu schreiben und diese an sich selbst zu adressieren, um mit einem gewissen Abstand zum Coaching seine nächsten Schritte überprüfen zu können. Ihm gefällt diese Idee und wir vereinbaren, dass ich ihm in ca. drei bis vier Wochen diese Postkarte nachsenden werde.

#### Persönliches Feedback an den Coach

Auf meinen Wunsch nach einem persönlichen Feedback des Coachingprozesses mit Pferd bekomme ich folgende Rückmeldung von meinem Coachee: Besonders gut gefallen hat ihm am Coaching mit Pferd, dass ihm 1. die Übungen und einige Aspekte zur Pferdesprache gut und in einer ruhigen Art und Weise erklärt worden sind und er so „richtig abtauchen konnte“ in sein eigenes Erleben; 2. dass der Raum und die Zurückhaltung des Coaches groß genug waren, um sich ungestört zu fühlen und gut ins Gefühl zu kommen; 3. dass er wenige, kurze Impulse als angenehm empfunden hat, um eigenständig zu agieren mit dem Pferd. Der Coachingprozess mit Pferd hat ihm deutliche Erfolgserlebnisse vermittelt und er signalisiert, dass er einen ähnlichen Prozess gerne nochmal erleben möchte, um die als sehr positiv erlebten Emotionen noch stärker zu verankern. Er hat Lust bekommen, seine Führungskompetenzen auszuprobieren und wäre 1. neugierig darauf, auch mal mit einem anderen Pferd zusammen zu arbeiten; 2. Ein Coaching mit Pferd mit einer Gruppe zu erleben. Als Verbesserung für zukünftige Interventionen eines Coachees mit Pferd gibt er mir die Rückmeldung, das Feedbackgespräch insgesamt kürzer zu halten, damit insbesondere die emotionalen

Erlebnisse im Kontakt mit dem Pferd am Ende des Coachingprozesses noch stärker nachempfunden und verarbeitet werden können.

## 5. Mein Fazit

Ich bin froh, dass ich das Experiment „Coaching mit Pferd“ im Rahmen meiner Ausbildung gewagt habe und auch Menschen gewinnen konnte, sich mit mir darauf einzulassen. Mir war in den Vorüberlegungen wichtig, die erlernten Kompetenzen im systemischen Coaching mit einem eigenen Praxisanteil zu verknüpfen und dadurch Erfahrungswerte zu sammeln, auch für eine spätere berufliche Schwerpunktsetzung. Ich habe mich in ausführlicher Vorarbeit mit der entsprechenden Literatur zum pferdegestützten Coaching und den Erkenntnissen aus der positiven Psychologie auseinandergesetzt, um den beschriebenen Coachingprozess stärken- und ressourcenorientiert gestalten zu können. Dieses Wissen und einige Erkenntnisse habe ich im Rahmen des Coachings besonders bei den praktischen Übungen miteinfließen lassen und habe festgestellt, dass es meinen Fokus nochmal ganz besonders auf das positive Erleben des Coachees ausgerichtet hat. Ebenfalls sind praktische Erfahrungsberichte von Kolleg\*innen, die schon Pferdecaches sind, und meine eigenen Erfahrungen im Umgang mit Pferden eingeflossen.

Rückblickend auf den praktischen Teil ist mir bewusst geworden, dass die Örtlichkeiten und der Raum für das Coaching mit Pferd sehr gut geplant und gestaltet werden sollten, um den Prozess an sich störungsfrei gestalten zu können. Das Reflexionsgespräch nach der Interaktion mit dem Pferd sollte direkt im Anschluss vor Ort, z.B. im erwähnten Roundpen stattfinden können. Dies war aufgrund der getrennten Örtlichkeiten und auch der Witterung zu dieser Zeit hier nicht möglich. Die Fortsetzung erfolgte im Büro meines Wohnhauses, hat den Coachingprozess insgesamt unterbrochen und in die Länge gezogen. Die Unterbrechung war für den Coachee allerdings nur in zeitlicher Hinsicht ein Thema. Ebenso sollten Sicherheitsvorkehrungen und eine gute Grundausbildung des oder der Pferde gewährleistet sein, was hier auf jeden Fall zutraf. In Bezug auf meinen theoretischen Schwerpunkt der Erkenntnisse der positiven Psychologie und der Förderung der Selbstwirksamkeit eines Menschen durch den Interaktionspartner Pferd im praktischen Teil, ist meine Feststellung, dass ein Coaching mit Pferd viel Freude macht und sehr effizient ist. Der Coachee kam gleich ins Gefühl und es wurden intensive und nachhaltige Erfolgserlebnisse bei ihm hervorgerufen. Der Coachee konnte Einfluss auf das Pferd nehmen und hat sich als selbstwirksam erlebt. Das Coaching hat mir gezeigt, dass es wichtig ist herauszufinden, worin das Potential eines Coachees gestärkt werden kann, damit die nötige Energie für Entwicklung und Veränderung entstehen kann.

Stephanie Rifai, 9. Dezember 2024

## 6. Literaturverzeichnis

Cornils, Doris (2024): Stärken stärken mit Pferdestärken. Tredition GmbH, Hamburg.

Dorance, Bill (2001): True horsemanship through feel. Lyons Press.

Mangelsdorf, Judith (2020): Positive Psychologie im Coaching. Springer Fachmedien Gmbh/Springer Nature, Wiesbaden.

Schulz von Thun, Friedemann (1999): Miteinander reden 3. Rowohlt Taschenbuch Verlag, Hamburg.

Schütz, Kathrin (2022): Pferdegestütztes Coaching: psychologisch basiert und wissenschaftlich fundiert. Springer Nature, Berlin.

Staupendahl, Kerstin und Schröder, Annabel (2021): Es darf sich leicht anfühlen. 16 Life-Coachings mit Pferden. Tredition GmbH, Hamburg.

## 7. Abbildungsverzeichnis

Abbildung Deckblatt: Pferdekopf aus: pixabay.de