

# Das Pferd, dein Lebenstrainer

Eigene Verhaltensmuster verändern,  
Führungskompetenz erwerben:  
Ist das Coaching mit den Tieren  
hilfreich oder nur der neueste Hype?

Von Kathrin Runge

**E**ine Reithalle in einem kleinen Dorf bei München. Neun Frauen stehen mit zwei Pferden und einem Pony auf dem Sandboden, vor ihnen verteilt liegen Stangen und Pylonen, daneben eine Fahne und eine Plastikplane. Was aussieht wie der Beginn einer Reitstunde, ist in Wirklichkeit ein Coaching. Die Frauen reden nicht über Gangarten oder Fellpflege, sondern über Unterdrückung und Visionen, Selbstbewusstsein und den inneren Kritiker.

Um mehr über sich und ihr Leben herauszufinden, gehen sie mit den Pferden nacheinander durch die Hindernisparcours. An manchen Stellen kommen sie gut voran, an anderen bleiben die Tiere plötzlich stehen, stemmen die Hufe in den Boden und legen beide Ohren an. Bei der Besprechung im Nachhinein weinen einige der Teilnehmerinnen: Pferdegestütztes Coaching kann viele Emotionen hervorbringen. Und ist längst etwas anderes als die exotische Leidenschaft einzelner Pferdefans. „Das Interesse an tiergestütztem Coaching ist hoch“, bestätigt der Psychologe Rainer Wohlfahrt, Präsident der Europäischen Gesellschaft für tiergestützte Therapie. Während Pferde im therapeutischen und heilpädagogischen Kontext schon seit Jahrzehnten eingesetzt werden, etwa bei Menschen mit Behinderung oder im Rahmen von Behandlungen in der Kinder- und Jugendpsychiatrie, ist das pferdegestützte Coaching eine neuere Disziplin.

Die Anzahl der Anbieter in Deutschland wächst seit einigen Jahren stetig. Die mehrere hundert bis Tausende Euro teuren Tages- und Wochenseminare werden von Führungskräften und Paaren gebucht, von Studenten und Rentnern. Das Prinzip: Pferde spiegeln menschliches Verhalten. „Sie reagieren sofort, wenn jemand inkongruent handelt oder nicht authentisch ist“, erzählt

Manuela Essig. „Dann werden sie unruhig, gelangweilt, sauer oder gehen einfach weg.“ Die 41-Jährige bietet zusammen mit ihrem Mann pferdegestütztes Coaching in Oberbayern an. In den vergangenen Jahren, so berichten sie, haben sie rund 800 Menschen mit Pferdeunterstützung begleitet – einzeln oder in Gruppen. Inzwischen bildet das Paar auch selbst andere Anbieter aus.

Die Gründe, die ihre Klienten zum Pferde-Coaching führen, sind vielfältig: „Die meisten kommen wegen Veränderungsprozessen“, sagt Essig. Dazu gehörten Unzufriedenheit, Umbrüche im Leben, in der Beziehung oder im Job. Sie wünschen sich Hilfe beim Entspannen, beim Grenzen-Setzen, sind auf der Sinnsuche. So wie es Essig selbst war, bevor sie sich 2014 als Heilpraktikerin für Psychotherapie und Coach selbständig machte. Sie arbeitete als Geschäftsführerin bei einem internationalen Modekonzern, ihr Mann Carsten als Vertriebsleiter bei einem der weltgrößten Technologieunternehmen. Dann erlitt das Paar einen schweren Schicksalsschlag. „Das war wie eine Abzweigung in unserem Leben“, erzählen die beiden. Und die Frage kam auf: Was machen wir hier eigentlich? „In unseren alten Jobs haben wir den Konsum von sinnlosen Dingen angekurbelt.“ Jetzt wollten sie anderen Menschen dabei helfen, sich weiterzuentwickeln und ihre Potentiale zu nutzen.

Obwohl pferdegestütztes Coaching in erster Linie mit psychisch gesunden Menschen gemacht wird, gehen die Inhalte oft über die reine Verhaltensebene hinaus. Die Pferde werden in den Sitzungen nicht geritten, sondern nur geführt. Zusammen mit den Teilnehmern machen sie Übungen wie den Hindernisparcours, in dem Gegenstände auf dem Boden etwa Herausforderungen im Leben darstellen sollen. Wo ist das Pferd störrisch, wo läuft es zügig weiter? „Es

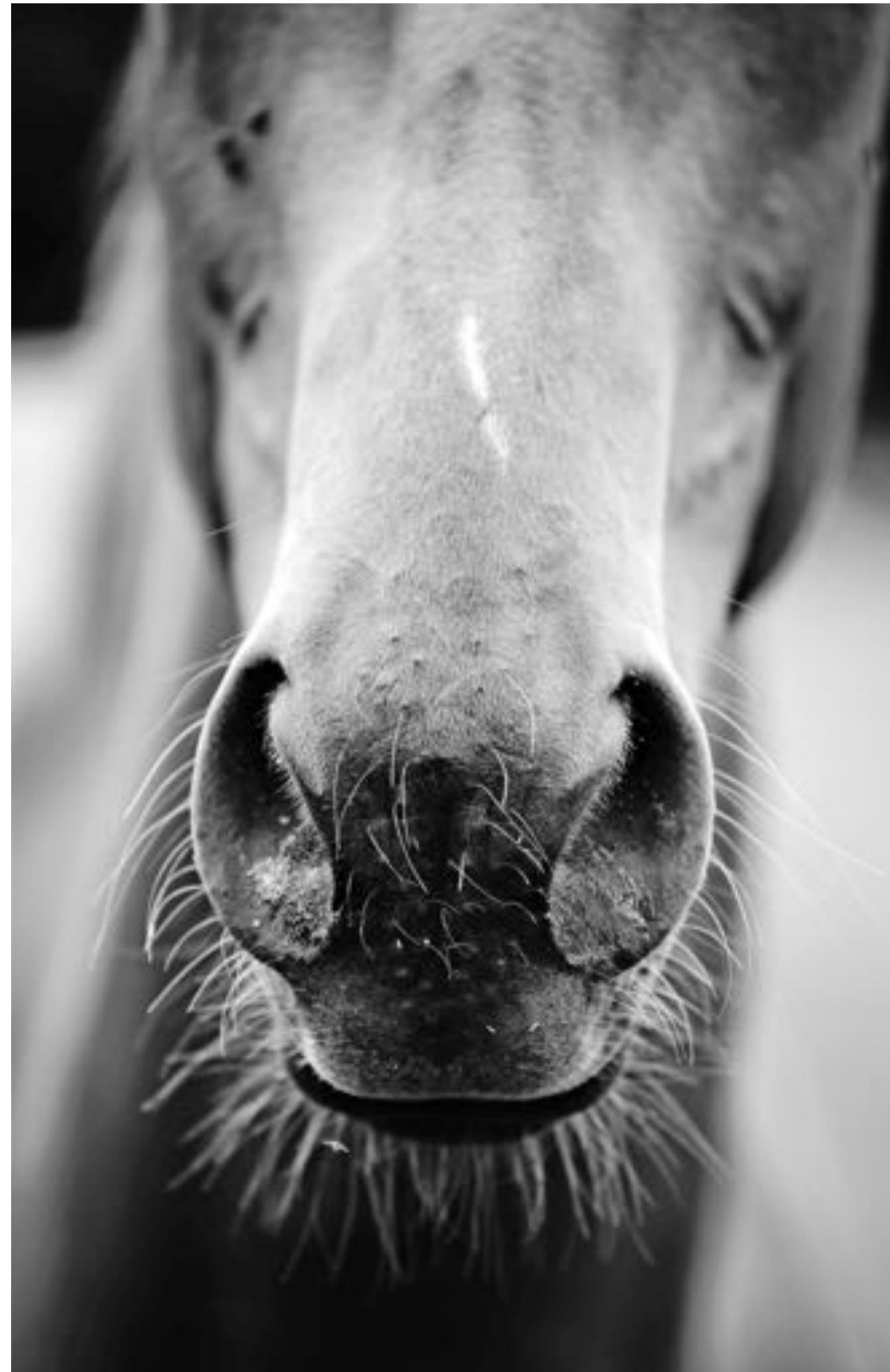


Foto Vincent Botta

geht um erfahrungsbasiertes Lernen“, erzählt Manuela Essig, um nonverbale Kommunikation, Körpersprache, Mimik, Gestik und Haltung.

Besonders hilfreich sei es, dass Pferde nicht werteten, sondern intuitiv handelten. „Manche Leute können sich bei den Tieren zudem leichter öffnen und

wieder an alte vergrabene Emotionen kommen.“ Zugleich sei es für viele auch einfacher, gespiegeltes Feedback von einem Pferd anzunehmen, als dies nur von einem Coach zu hören – gerade im beruflichen Coaching.

In den Seminaren wird das Erlebte nach den Übungen ausführlich bespro-

chen, manchmal auch in Kombination mit einer Videoanalyse. Eine wichtige Voraussetzung für den Erfolg, so Psychologe Wohlfahrt: „Coaching mit Pferden ist eine sehr effektive Methode, wenn sie im passenden Setting von einem gut ausgebildeten Coach durchgeführt wird.“ Und das dort Erlebte an-

schließend auf den beruflichen und persönlichen Alltag übertragen werde.

Die Tatsache, dass es keine einheitliche Ausbildung gibt, macht die Anbieterwahl allerdings schwierig. Grundsätzlich kann sich jeder Coach nennen. Es gibt unterschiedlichste Schulen und Methoden; manchmal sind es Psychotherapeuten oder Wirtschaftswissenschaftler, die solche Coachings anbieten, manchmal Freizeitreiter oder Esoteriker. „Leider gibt es in diesem Bereich viele schwarze Schafe“, so Wohlfahrt. „Es ist für manche eine einfache Möglichkeit, ohne grundlegende professionelle Aus- und Weiterbildung in den Therapie- und Coaching-Markt einzusteigen.“ Manuela Essig bestätigt das Problem: „Viele wollen ihr Hobby einfach mal schnell zum Beruf machen.“ Sie selbst hat neben ihrer Heilpraktikerausbildung und zahlreichen Weiterbildungen auch eine sechswöchige Ausbildung in pferdegestützter Therapie und Coaching in Amerika gemacht.

Fehlende Standards und Qualitätskriterien für Anbieter sind einer der Kritikpunkte, die gegen tiergestütztes Coaching mitunter vorgetragen werden. Der Trend wird in der Fachwelt durchaus kontrovers diskutiert. Wie allgemein im Coaching ist es oft schwierig, Ergebnisse genau zu messen. Zudem wird von einigen Experten bezweifelt, dass das Feedback von Pferden differenziert genug sei und auch tatsächlich auf den Alltag übertragen werden könne. Kann man sich automatisch gegenüber anderen durchsetzen, wenn man Pferde führen kann?

Bislang gibt es nur wenige wissenschaftliche Untersuchungen zur Effektivität pferdegestützten Coachings. Eine dieser Studien stammt von Johanna Friesenhahn. In ihrer Doktorarbeit an der Universität Heidelberg hat sie unter anderem herausgefunden, dass sich die Teilnehmer in den Sitzungen ihrer eigenen Verhaltens-, Denk- und Gefühlsmuster bewusst wurden und begannen, diese zu verändern; zum anderen steigerten die Teilnehmer ihre Führungskompetenz. Die Inhalte der Doktorarbeit vermittelt sie ab 2020 in einer wissenschaftlich fundierten Weiterbildung, mit deren Abschluss die Teilnehmer ein Zertifikat der Universität Heidelberg erhalten. Die Psychologin Kathrin Schütz konnte in einer Untersuchung zeigen, dass sich Selbstbewertung und Selbstwirksamkeitserwartung durch ein pferdegestütztes Coaching im Vergleich zur Kontrollgruppe positiv veränderten (siehe Interview unten).

Das bestätigen auch die Frauen, die mit Tilly, Holly und dem Pony Lilly an diesem Tag in der Reithalle stehen. „Es ist irre, was das Pferd mir gezeigt hat“, sagt eine. Seminarleiterin Essig sagt, das Besondere an der Arbeit mit Pferden als Ko-Trainer sei, wie schnell Änderungen sichtbar und fühlbar würden: „Bei einer Gesprächstherapie würde man vielleicht zehn Stunden brauchen, um an denselben Punkt zu kommen wie hier in einer Session.“ Sie räumt allerdings auch ein, dass es aus der Ferne schwierig sei, zu vermitteln, was beim Coaching passiere. „Man muss das einfach erleben, die Gänsehaut, diese Emotionen.“