



„WORAN HAT'S GELEGEN?“

Ursachenzuschreibungen können in pferdegestützten Coachings aufgedeckt und hinterfragt werden.

VON KATHRIN SCHÜTZ

Wir suchen für unsere Erfahrungen immer nach Erklärungen. „Warum hat mich meine Kollegin im Büro nicht gegrüßt?“ Häufig vermuten wir, dass es an der Person gelegen haben muss („Sie ist einfach launisch!“) und achten weniger auf die Umstände („Die Kaffeemaschine war so laut, dass sie mich gar nicht gehört hat.“). Diese Ursachenzuschreibungen können auch im Coaching bei unseren Klient:innen von Bedeutung sein. Im pferdegestützten Coaching werden uns diese direkt aufgezeigt. Durch das

Verständnis der Ursachen bestimmter Situationen können wir diese besser einschätzen und mehr auf unsere Fähigkeiten vertrauen. Genau dieser Bereich der Selbstwirksamkeit lässt sich mithilfe der Pferde stärken.

Attributionen

Attributionen (Ursachenzuschreibungen) begleiten uns tagtäglich, ob im privaten Kontext oder im Coaching. Erstmals von Heider (1958) erwähnt, geht es darum, wie wir uns bestimmte Geschehnisse (Erfolge oder Misserfolge) erklären (Kelley, 1973). Dabei wird zwischen internalen und exter-

nalen Attributionen unterschieden. Bei internalen Attributionen sehen wir die Ursache eines bestimmten Verhaltens innerhalb einer Person und bei externalen Attributionen nehmen wir an, dass es an der Situation liegt. Heider ging zu dieser Zeit bereits davon aus, dass wir zu oft internal und zu selten external attribuieren. Ross (1977) nannte dieses Phänomen den *fundamentalen Attributionsfehler*. Erscheint eine andere Person nicht pünktlich zu einem Treffen, bezeichnen wir sie als unzuverlässig. Externale Erklärungen (Stau, Bahnverspätung, leerer Handyakku) lassen wir dabei gerne mal außer Acht.

Pferde spiegeln unser Verhalten und unsere Emotionen.

Weiner (1986) ging noch einen Schritt weiter. Ursachen können wir entweder als kontrollierbar oder unkontrollierbar empfinden. Hier stellt sich die Frage, ob es uns möglich war, ein Ereignis selbst zu beeinflussen oder nicht. Ereignisse können außerdem zeitlich stabil oder variabel auftreten. Attribuieren wir etwas stabil, gehen wir davon aus, dass das erlebte Ereignis in Zukunft sehr wahrscheinlich wieder so passieren wird. Attribuieren wir eine Ursache instabil (variabel), haben wir die Erwartung, dass eine ähnliche Situation in Zukunft auch anders ausgehen kann.

Attributionsmuster & Selbstwirksamkeit

Wir haben eher die Tendenz, uns selbst positiv zu beurteilen, was sich auch in selbstwertdienlichen Attributionen äußert. Dabei machen wir uns die Welt ein wenig so, wie sie uns gefällt. Liefern wir eine gute Leistung ab, lag das natürlich an unserer Performance und nicht an den Umständen. Klappt hingegen etwas nicht so gut, sind die Umstände schuld. Studierende mit einer guten Statistik-Note erklären sich diese mit dem Lernaufwand – nicht mit einer sehr einfachen Klausur. Schlechte Noten schieben sie eher auf eine schlechte Vorlesung – die meisten haben ihrer Meinung nach natürlich nicht zu wenig gelernt. Das wäre ein positiver, selbstwertdienlicher Attributionsstil. Jetzt kommt es allerdings noch darauf an, ob wir eher erfolgs- oder misserfolgsmotiviert sind. Erfolgsmotivierte Menschen führen Erfolge eher auf internal stabile Ursachen und auf die eigene Fähigkeit zurück. Misserfolge sehen sie eher internal variabel, das heißt, sie sagen auch mal: „Ich habe mich nicht genug angestrengt“ (internal) oder

„Die Aufgabe war zu schwierig“ beziehungsweise „Ich hatte Pech“ (external). Erfolgsmotivierte schaffen es so, auch bei Misserfolgen ein positives Selbstwertgefühl aufrechtzuerhalten. Misserfolgsmotivierte gehen anders und eher selbstwertschädlich mit diesen Geschehnissen um. Klappt etwas gut, lag es an den Umständen (und nicht an ihnen selbst). Gelingt etwas nicht, sehen sie die Ursache bei sich selbst („Das war ja klar, dass ich das wieder nicht schaffe, das konnte ich noch nie.“). Eine Langzeitstudie von Bradbury und Fincham (1992) zeigt, dass sich der Attributionsstil sogar auf die Qualität von Paarbeziehungen auswirkt. Glückliche Paare schreiben den Erfolg ihres Partners/ihrer Partnerin der Person und den Misserfolg

der Situation zu, unglückliche Paare eher umgekehrt.

Haben wir einen selbstwertdienlichen Attributionsstil, glauben wir eher an uns und vertrauen auf unsere Fähigkeiten, haben also eine höhere Selbstwirksamkeitserwartung. Nach Bandura (1997) geht es um die Überzeugung, unbekannte und schwierige Anforderungssituationen mithilfe der eigenen Kompetenzen und Ressourcen bewältigen zu können. Das gelingt uns vor allem dann, wenn wir Erfahrungssammeln und uns den Erfolg selbst zuschreiben (internal attribuieren). Wir sind dann eher bereit, Feedback von anderen konstruktiv zu reflektieren, um das Positive und die Chancen zu sehen. Das wiederum stärkt uns und bringt uns im Sinne

Abb. 1: Einen Parcours mit zwei Pferden zu absolvieren, erfordert ein klares, selbstsicheres und authentisches Auftreten.





Abb. 2: Die Reflexion des Erlebten ist zentral für den Alltags-Transfer.

der Persönlichkeitsentwicklung weiter. Es lohnt sich also, Attributionsstile und die Selbstwirksamkeitserwartung im Coaching zu fokussieren, damit Klient:innen ihre Attributionsmuster und Stärken erkennen. Genau darum geht es auch im pferdegestützten Coaching.

Attributionen und Selbstwirksamkeit im Pferdecoaching

Beim Pferdecoaching handelt es sich um eine Methode, bei der Klient:innen vom Boden aus Übungen mit einem Pferd absolvieren, wodurch sich neue Reflexionsimpulse für die Bearbeitung eines Themas ergeben. Hier kann es um die Bereiche Selbst- und Fremdwahrnehmung, Wirkung und Ausstrahlung, Kommunikation, Führungsverhalten, Entscheidungen oder Achtsamkeit gehen. Durch die Mensch-Pferd-Interaktionen werden neue Erkenntnisse gewonnen, die in die Gespräche mit den Klient:innen integriert werden. Dabei helfen auch die besonderen Eigenschaften der Pferde (beispielsweise unmittelbares Agieren

im Hier und Jetzt, kongruente Reaktionen, sehr gute Wahrnehmung als Flucht- und Beutetiere). Sie sind nicht nur Übungspartner, sondern nachweislich auch ein Spiegel unseres Verhaltens und unserer Emotionen. Klient:innen führen in den Übungen ein Pferd oder mehrere Pferde durch einen Parcours. Diese Interaktionen werden gefilmt und dienen als Basis für weitere ressourcenorientierte Reflexionsgespräche. In der Videoanalyse erklärt der/die Coach die Reaktionen des Pferdes im Zusammenhang mit dem Verhalten der Klient:innen

nicht strategisch, welche positiven Konsequenzen ein bestimmtes Verhalten haben könnte, sondern agieren im Hier und Jetzt. Sie haben nichts davon, Klient:innen einen Gefallen zu tun. Nachweislich reagieren sie in den identischen Coaching-Settings individuell auf den oder die Coachee und zeigen kein auswendig gelerntes Verhalten. Bei Person A gehen sie über eine auf dem Boden liegende Stange oder Plastikplane, bei Person B möglicherweise nicht (Schütz, 2022).

Coachees vermuten jedoch eher, dass das Pferd „Mitleid hatte“ oder es „die Übung schnell hinter sich bringen wollte, damit es wieder auf die Wiese kann“ (wenn es gut läuft) oder einfach „keine Lust mehr hatte und es deshalb nicht über eine Stange gehen wollte“ (wenn es nicht klappt, wie geplant). Letzteres wäre selbstwertdienlich. Läuft eine Übung gut und führen Coachees das nicht auf ihre eigene klare, wertschätzende und ruhige Kommunikation zurück, sondern auf das Pferde-Verhalten („Es wollte mich nicht hängen lassen“), ist das nicht selbstwertdienlich.

Pferde haben nichts davon, unseren Coachees einen Gefallen zu tun.

und regt sie an, die Erfahrungen auf den Alltag zu übertragen. Hier geht es auch um Ursache und Wirkung – warum ist das Pferd mitgegangen oder warum hat es gestockt? Pferde verhalten sich Klient:innen gegenüber neutral, und genau da sind wir bei den Attributionen. Sie planen



Abb. 3: Ob Stute Pasadena auch ohne Führstrick folgt, hängt unter anderem von dem selbstsicheren Auftreten des Klienten ab.

Hier lohnt sich ein Blick auf Ursache und Wirkung – auch in Bezug auf den Transfer im Alltag.

Hilfreich ist dabei die Videoanalyse: Lag es wirklich am Pferd oder hat die/der Coachee unklare Anweisungen gegeben? Ist er/sie langsamer geworden und stehengeblieben, sodass das Pferd darauf reagiert hat und ebenfalls stehengeblieben ist, war die Person nicht fokussiert? ... Coachees haben einen größeren Anteil am „Ergebnis“ im Parcours, als viele denken – auch wenn es gut funktioniert und sie den Erfolg erst einmal nicht bei sich sehen (internal). Die Videoanalyse verdeutlicht die Interaktionen. Sind Ursache und Wirkung klar, können Klient:innen stolz auf sich sein und das wegen der Neutralität der Pferde auch annehmen, was ihre Selbstwirksamkeit nachweislich steigern kann.

Fazit

Im Coaching lässt sich beobachten, wie Coachees attribuieren. Wir können gemeinsam auf Ursachensuche gehen, woran es gelegen hat, dass die Übung mit dem Pferd gut funktioniert hat oder es Kommunikationsschwierigkeiten gab. Dabei können Pferde helfen, eine neue Perspektive auf das

Thema zu gewinnen und Verhaltens- und Denkmuster zu reflektieren. So bieten sich neue Impulse für den gesamten Coachingprozess und die eigene Selbstwirksamkeitserwartung. ■



© Daniel Kuhl

Kathrin Schütz
Prof. Dr. phil., Ausbilderin und Coach für pferdegestützte Persönlichkeitsentwicklung, Fachbuchautorin, Professorin für Wirtschafts-

psychologie an der HS Fresenius und Forscherin für Psychologie im Reitsport.

www.pferdecoaching-institut.de



Zum Weiterlesen:

Kathrin Schütz
**Pferdegestütztes Coaching –
psychologisch basiert und
wissenschaftlich fundiert.**
Springer, Berlin 2022.



LITERATUR: