



„UND DANN BIN ICH EINFACH VÖLLIG LOST!“

Wie Jugendliche und junge Erwachsene von (pferdegestützten) Coachings profitieren.

VON KATHRIN SCHÜTZ

Der innere Schweinehund

Immer mehr meiner Klient:innen sind Jugendliche und junge Erwachsene. Die Themen gehen von Orientierungslosigkeit bei Ausbildung, Studium und Job über ein geringes Selbstvertrauen in bestimmten Kontexten, Prokrastination bis hin zu Nervosität oder Prüfungs- und Präsentationsangst. Wir können unsere Klient:innen mit verschiedenen psychologisch und wissenschaftlich fundierten Methoden und pferdegestützten Übungen beim Bearbeiten der Themen unterstützen. So gewinnen sie mehr Klarheit, Gelassenheit und Selbstsicherheit.

„Was du heute kannst besorgen, das verschiebe nicht auf morgen.“ Es sagt sich so leicht, doch manchmal ist der innere Schweinehund einfach stärker. Es geht um Prokrastination (Aufschiebeverhalten), bei der man nicht einfach faul ist. Eine:r von fünf Erwachsenen neigt dazu, unliebsame Aufgaben so stark aufzuschieben, dass das Verhalten zur Belastung wird. Stattdessen werden Ersatzbeschäftigungen aufgenommen: Putzen, T-Shirts sortieren oder im Internet surfen scheinen auf einmal wichtiger als alles andere zu sein. Soziale Netzwerke bieten dabei

gerade für die jüngere Generation viele Möglichkeiten, sich abzulenken und vorzutäuschen, beschäftigt zu sein, statt endlich mit dem Relevanten zu beginnen.

Die „Aufschieberitis“ hat ganz unterschiedliche Folgen: Stress, Schuldgefühle und sogar noch mehr Prokrastination – ein Teufelskreis. Eine abschließende Erklärung gibt es noch nicht, weshalb sich Menschen trotz drohender Konsequenzen manchmal einfach nicht dazu durchringen können, mit einer Aufgabe zu beginnen. Es wird vermutet, dass eine mangelnde Selbstkontrolle und die Ablenkung durch soziale Medien dabei eine Rolle



Der „Berg“ an Aufgaben aus dem Alltag kann auch im Coaching abgebildet werden.

spielen. Wir alle sind unterschiedlich gut dazu in der Lage, Versuchungen zu widerstehen oder impulsives Verhalten zu unterbinden. Die Sache mit der Selbstkontrolle finden wir auch in anderen Lebensbereichen: Esse ich noch ein Stück Kuchen? Bleibe ich noch länger auf der Party und trinke noch ein Bier? Häufig setzen wir uns außerdem zu große und/oder unrealistische Ziele, die wir kaum (in einem bestimmten Zeitraum) erreichen können.

Eine Zwanzigjährige kam mit dem Thema Prokrastination zu mir. Sie könne einfach nicht mit wichtigen Dingen anfangen und stünde häufig vor einem riesigen Berg an Aufgaben. „Und dann bin ich einfach völlig *lost!*“, erklärte sie. Die Folge: Stress. Im pferdegestützten Coaching sollte sie innerhalb von drei Minuten einen Parcours mit allen vorhandenen Gegenständen aufbauen und diesen danach mit einem Pferd absolvieren. So wurde die typische Situation der Klientin im übertragenen Sinn abgebildet. Die Zeit lief – die Teilnehmerin startete, holte sich in Ruhe die erste Hindernisstange und legte sie an die gewünschte Stelle. Sie ging langsam zum „Berg“ zurück, nahm die nächste Stange – legte sie aber wieder ab, ging zur ersten Stange zurück, schaute diese nachdenklich an und schob sie mehrmals einige Zentimeter hin und her.

Danach holte sie sich in aller Seelenruhe die zweite Stange. Am Ende der drei Minuten hatte sie nur zwei Stangen und eine Plastikplane drapiert; die meisten Elemente lagen noch auf dem „Berg“. Souverän und entspannt absolvierte sie danach den Parcours mit dem Pferd. Sie war in der anschließenden Reflexion selbst verwundert, dass sie fast die ganze Zeit für die beiden Stangen „verbraucht“ hatte – eigentlich genau wie im Alltag. Das Anfangen war gar nicht das Thema, sondern zu langes Aufhalten an Kleinigkeiten direkt zu Beginn. Und ihr fiel auf, dass sie ja auch hätte sagen können: „Nein, die Sachen verbaue ich nicht alle, das geht doch gar nicht!“ Wie im Alltag, hatte sie dem Abarbeiten des „Bergs“ einfach so zugestimmt, ohne auf ihr eigenes Empfinden zu achten, eine Grenze zu setzen und für sich einzustehen. Als große Stärke sah sie während der gesamten Übung ihre Ruhe und Freundlichkeit sich selbst und anderen gegenüber an, was sie freute. Diese Erkenntnisse konnte sie für sich mitnehmen und im Alltag erste Veränderungen umsetzen.

Superhelden fürs Selbstvertrauen

Das Selbstvertrauen oder die Selbstwirksamkeit (serwartung) nach Bandura (1997) werden von Klient:innen teilweise als Thema genannt

oder gehen mit anderen Themen einher. Überraschend viele jüngere Klient:innen sagen mir bereits zu Beginn der ersten Sitzung: „Ich habe einfach kein großes Selbstbewusstsein und habe Angst, etwas falsch zu machen.“ Oder „Ich weiß gar nicht, was ich gut kann. Ich sehe das einfach nicht und bekomme auch wenig Lob von anderen.“ Bei diesen Themen können wir uns das Power Posing zunutze machen. Das zugehörige Forschungsfeld ist die Embodied-Cognition-Forschung. Unsere Wahrnehmungen und Gedanken haben einen Einfluss auf unsere Körperhaltung sowie Bewegungen und umgekehrt (Löffler et al., 2020). High-Power-Posen einerseits beziehen sich auf offene und expansive Körperhaltungen, während Low-Power-Posen andererseits mit einer verengten und zusammengesunkenen Körperhaltung einhergehen. Bewusst für mindestens 30 Sekunden (besser: 2 Minuten) eine große, starke Power-Pose einzunehmen (vielleicht sogar eine Superheldenpose), kann einen positiven Einfluss auf unsere Selbstwahrnehmung und unser Auftreten haben. Low-Power-Posen gehen häufig mit negativen Gedanken einher („Das schaffe ich eh nicht!“), während High-Power-Posen eine Wechselwirkung mit stärkenden, motivierenden Gedanken aufweisen können („Ich schaffe das!“).

■ AUF DER SUCHE

Oben: Low-Power-Posen gehen häufig mit negativen Gedanken einher.

Unten: Große, starke Power-Posen können einen positiven Einfluss auf unsere Selbstwahrnehmung und unser Auftreten haben.



Auch Pferde reagieren unmittelbar auf unsere Körperhaltung, wie wir bereits in einigen Studien zeigen konnten. Während sie in der Low-Power-Pose der Klient:innen schon gar nicht erst losgehen wollten oder während der Übung alles zäh lief, waren die Mensch-Pferd-Paare in der High-Power-Pose signifikant schneller, die Klient:innen lächelten und sie fühlten sich den eigenen Aussagen nach einfach deutlich besser (Brämig & Schütz, 2022; Schütz & Brämig, 2020). Ob mit oder ohne Pferd – den Unterschied zwischen schwachen und starken Körperhaltungen können wir selbst ausprobieren und natürlich auch unsere Coachees fühlen lassen.

Wirkung, Ausstrahlung und Nervosität

Wenn es um Bewertungen geht, sind wir häufig viel strenger mit uns als mit anderen. Genau das zeigte sich auch in einem Gruppencoaching mit sechs Teilnehmer:innen zwischen 17 und 22 Jahren, die mehr über ihr Auftreten und ihre Ausstrahlung (im Hinblick auf Präsentationen) erfahren wollten. Ein Coachee „meisterte“ den Parcours mit dem Pferd scheinbar souverän. Er meldete jedoch zurück, er sei so „furchtbar aufgeregt“ gewesen, genau wie in der Uni bei Vorträgen. Das Pferd habe es „sicherlich auch gemerkt“. Von außen hatten Klient und Pferd ganz ent-

spannt gewirkt, das Pferd war nach der Kennenlernphase mit einem gesenkten Kopf (in einer entspannten Haltung) losgegangen. Der Klient hörte sich das Feedback an, es kamen jedoch einige „Ja-Abers“ (beispielsweise „Ja, aber ihr konntet gar nicht sehen, wie aufgeregt ich war, weil ich so weit weg war und auch eine dicke Jacke anhatte.“). Über die Erklärung, dass Pferde uns keinen Gefallen tun, sondern nachweislich im Hier und Jetzt unmittelbar auf ihr Gegenüber reagieren, fing er an nachzudenken. So richtig überzeugt war er zu diesem Zeitpunkt allerdings noch nicht. In der anschließenden Video-Analyse zum Abgleich der Selbst- und Fremdwahrnehmung war er ganz er-

staunt. Denn äußerlich konnte man die Aufregung wirklich nicht sehen. Und das Pferd war „echt schnell“ mitgegangen, sodass die Aufregung wohl nicht so riesig gewesen sein konnte. Seine positive Affirmation (Glaubenssatz), die er am Ende für sich formulierte und auf einer Karte notierte, lautete: „Ich vertraue auf meine Stärken und strahle das auch aus!“. Gerade der Gruppenkontext kann verstärkend wirken, wenn die Teilnehmer:innen feststellen, dass die anderen ähnliche Themen haben wie sie selbst.

Bei der Stress-, Nervositäts- und Angstreduktion arbeite ich auch mit der Horse-Assisted Stress Reduction (HASR®).



Oben: Im Gruppencoaching können die Teilnehmenden auch davon profitieren, die anderen Coaches zu beobachten.

Unten: Im HASR®-Coaching werden Stress und Blockaden mittels psychologisch fundierter Methoden bearbeitet.



Hier werden verschiedene psychologische Methoden-Elemente mit pferdegestützten Übungen kombiniert (Schmitz & Seppelfricke, 2023). Das Coaching umfasst das Power Posing aus der Embodimentforschung (Price et al., 2012), die Imagination (Kirn et al., 2009) sowie die Affirmationsarbeit mit schnellen Blickbewegungen (ähnlich dem EMDR; Solomon & Shapiro, 2008) und die Klopfakupressur (Church et al., 2013; Grunwald et al., 2014).

Fazit

Auch jüngere Klient:innen profitieren in Sachen Persönlichkeitsentwicklung sowie Stress- und Blockadenlösung

von Coachings. Ob mit oder ohne Pferdebezug, können verschiedene Methoden-Elemente eingesetzt werden, um die Themen zu reflektieren. Auch ganz ohne Coaching helfen manchmal schon die kleinen Dinge, um ein positives Feedback zu geben. Wir können anderen einfach mal auf die Schulter klopfen und sagen: „Gut gemacht!“ So ein kleiner, ehrlich gemeinter Satz tut uns allen gut – er kostet uns im besten Fall wenig Überwindung und kann nachhaltig wirken. ■

Die dargestellten Inhalte basieren größtenteils auf den Psychologie-Kursen für Reiter:innen (www.psychologie-im-reitsport.de).



© Björn Gebhard

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

für Wirtschaftspsychologie an der Hochschule Fresenius und Forscherin für Psychologie im Reitsport.
www.pferdecoaching-institut.de



LITERATUR