



Sich Belastungen rausschreiben

Eine konkrete Anleitung zum Ausprobieren:

- »  Stellen Sie sich zunächst einen Wecker oder Alarm für ca. 10 Minuten
- »  Verwenden Sie eine Art Durchschreiben, d.h. wenn Sie einmal angefangen haben zu schreiben, setzen Sie den Stift quasi nicht mehr ab; schreiben Sie ruhig „Blablabla“, bis der nächste Gedanke kommt
- »  Beginnen Sie die Übung gerne mit geschlossenen Augen: Belastungen lassen sich oft auch im Körper wahrnehmen. Erkunden Sie zunächst, wo genau in Ihnen das Schwere, das Schwierige, das Stressende sitzt. Im Bauch? Auf der Brust? Schnürt es die Kehle zu? Dann atmen Sie ein paar mal tief ein und aus und stellen Sie sich vor: Alles, was Sie belastet, ist dort in einem Gefäß gesammelt. Lassen Sie dann ganz langsam die stressenden, belastenden Gedanken aus diesem Gefäß durch Ihren Arm in Ihre Hand fließen. Wie auf einer Autobahn oder durch eine Pipeline. Und dann aufs Papier gleiten. Öffnen Sie dazu wieder die Augen. Schreiben Sie sich heraus, was da ist, lassen Sie herausfließen, was herausfließen möchte. Das Papier nimmt es Ihnen gerne ab.

ausgestalten. Diese Vorgehensweise, die ich Hypnowriting® nenne, ist quasi nebenbei entstanden, weil ich in meinen Coachings und Beratungen irgendwann automatisch angefangen habe, Techniken aus der Hypnoarbeit mit Schreibprozessen zu verbinden. Hypnowriting® verbindet also immer Imagination, Trance und das Schreiben miteinander. Und auch alle Anleitungen in der Hypnowriting®-Tagebuchbox (Details und ein konkretes Beispiel in den Kästen) folgen diesem Prinzip. Meine Klient*innen berichten oft, dass sich das Schreiben dann so anfühlt, als würde sich die Hand wie von allein bewegen.

SCHREIBEN IST DAS NEUE YOGA

Ob Hypnowriting®, Freewriting oder andere Schreibtechniken oder -formate – aus gutem Grund liegen Journaling, Dankbarkeitstagebücher oder Morgenseitenschreiben im Trend, auch wenn andererseits die künstliche Intelligenz uns das Schreiben für die Kommunikation zunehmend abzunehmen scheint. Es kann uns so wertvolle Dienste erweisen, dass es aus meiner Sicht schade wäre, in der Beratung auf dieses wirkungsvolle Werkzeug zu verzichten.



Foto: kito photography

* **MAG. URSULA NEUBAUER, MSc,** arbeitet im Coaching, Training und in der Beratung in Wien und online. Sie studierte Germanistik und Psychologie/Philosophie (Lehramt) und später Hypnosystemik, war lange als Journalistin tätig und ist zertifizierte Schreibtherapeutin. Mit ihrer Methode „Hypnowriting®“ verbindet sie Techniken aus der Hypnoselehre nach Milton Erickson, Vorgehensweisen aus der Hypnosystemik und Schreibprozesse miteinander. www.hypnowriting.at

Das Pferd HILFT MIT

Pferde als Co-Coaches: Pferdegestützte Beratung erfährt immer mehr Beliebtheit in der Beratungsbranche. Nahezu jedes Anliegen kann mithilfe der Pferde bearbeitet werden – der Grund dafür liegt in der Ethologie dieser Tiere.

VON STEPHANIE NIEDERHUBER *



Die Klientin sitzt mir gegenüber und beschreibt, wie sie „zwischen den Stühlen sitzt“, hin- und hergerissen ist und nicht weiß, wie sie sich entscheiden soll. Ich notiere währenddessen die wichtigsten Aussagen und unterstütze die Klientin dabei, ihre Zielfrage für ihr Anliegen zu formulieren. Nun bitte ich sie, drei Pylonen im Arbeitsbereich aufzustellen, stellvertretend für die drei Positionen und ohne sie laut zu benennen. Danach soll sie sich eines der beiden Pferde, die im Arbeitsbereich warten, nehmen und alle drei Positionen abgehen – immer an jeder Station ein wenig verweilen, in die jeweilige Position hineindenken und dabei auch das Pferd wahrnehmen.

Das Pferd spiegelt sensitiv die wahren Emotionen der Klient*in als direktes Feedback – wenn man so will ein Externalisieren durch und mit dem Pferd.

Was ich hier beschreibe, ist ein üblicher Ablauf in meiner pferdegestützten Beratungsarbeit. Wie auch in der „normalen“ Beratung im Praxisraum erläutert die Klient*in ihr Anliegen, frage ich ein wenig nach und entwickle dabei eine Intervention, von der ich meine, dass sie für die Lösungsfindung hilfreich sein könnte. Im genannten Fall wäre das zum Beispiel wohl eine Stuhlaufstellung mit den relevanten Positionen oder auch das Arbeiten mit Bodenankern, um die innere Gefühlswelt sicht- und spürbar zu machen – wenn wir im Praxisraum arbeiten würden. Die Klient*in würde Bilder, Gefühle, Ideen in sich entwickeln, die aber eben auch nur von ihr kämen. Beim Coaching mit Pferd kommt ein eindrucksvoller Wirkfaktor von außen dazu: Das Pferd spiegelt sensitiv die wahren Emotionen der Klient*in als direktes Feedback – wenn man so will ein Externalisieren durch und mit dem Pferd.

PFERDE „LESEN“ KÖRPERSPRACHE

Was macht gerade das Pferd so besonders für den Einsatz in der Beratung? Pferde haben im Gegensatz zu anderen Tieren eine sehr wichtige Eigenschaft: Sie nehmen das Verhalten anderer Lebewesen instinktiv wahr und „lesen“ die Körpersprache sehr feinsinnig. Diese Eigenschaft ist deshalb relevant, weil wir Menschen unsere Körperhaltung oft unbewusst unserer inneren Gefühlslage anpassen und bewusst gar nicht wahrnehmen, in welcher angespannten inneren Verfassung wir uns gerade befinden. Hier spielt die Herz- und Hirn-

frequenz wiederum eine Rolle, denn vereinfacht erklärt reagiert unser Hirn auf Stress, der ja auch durch ein Problem verursacht werden kann, mit einer erhöhten Aktivität im Bereich der Betawellen und der Ausschüttung mehrerer Hormone, darunter Adrenalin. Die daraus resultierende erhöhte Herzfrequenz beeinflusst unsere Körperhaltung und Kommunikationsweise und die wiederum wird von Pferden hochsensibel wahrgenommen. Es gibt noch wenige Forschungsarbeiten in diesem Bereich, aber einige Studien konnten bereits die Synchronisierung der Herzfrequenzen von Mensch und Pferd und die Wirkung unseres Gefühlszustands auf die Herzfrequenz von Pferden nachweisen.

VERBORGENES WIRD SPÜRBAR

Im Laufe unseres Lebens haben wir vielleicht gelernt, innere Befindlichkeiten zu verstecken und Stressgefühle zu unterdrücken. Vor einem Pferd können wir Stresszustände jedoch nicht verbergen. Ein Pferd lebt ausschließlich im Hier und Jetzt, es reagiert wertfrei auf das, was gerade da ist. Wenn wir nach außen hin lächeln, in Wahrheit aber angespannt sind, so können wir vielleicht einen anderen Menschen täuschen, ein Pferd hingegen wird feinste Nuancen in unserer Körperhaltung und Kommunikation wahrnehmen und darauf reagieren. Und genau das ist es, was wir uns in der Beratung zunutze machen.

Während die Klientin die Übung aufbaut und durchführt, filme ich die Szene und achte gleichzeitig auf das Verhalten der Pferde, um jederzeit die Sicherheit der Klientin zu gewährleisten. Sie geht die Positionen ab und bleibt bei jeder Pylone eine kurze Zeit stehen. Bei der ersten Pylone steht auch das von ihr geführte Pferd ruhig da, bei der zweiten Pylone knabbert es an dem Hütchen und bewegt ständig Hals und Kopf und bei der dritten Pylone bleibt es wieder nicht nur ganz ruhig stehen, sondern entspannt sichtbar vollständig in der ganzen Körperhaltung. Wir beenden die Übung, die Klientin verlässt den Arbeitsbereich, danach besprechen wir in der Reflexion die Übung. Was hat die Klientin wahrgenommen, welche Gedanken sind aufgetaucht? Ich biete ihr auch meine Wahrnehmung als Feedback an, das sie gerne annimmt.

Sie löst nun die Positionen auf und erklärt, wofür welches Hütchen gestanden hat. Die erste Position war jene, die der Klientin am meisten egal war. Bei der zweiten Position ging es um jene Option, von der sie meinte, sie am ehesten wählen zu müssen. Die dritte und letzte Position schließlich war jene Option, die sie persönlich am liebsten gewählt hätte, sich das aber aufgrund verschiedener Einflüsse ihres Umfelds nicht getraut hatte.



Diese innere Ruhe hatte auch das Pferd wahrgenommen und war so deutlich spürbar entspannt.

Ihre Schlussfolgerung lautet, dass ihr innerer Wunsch, sich für Nr. 3 zu entscheiden, wohl auch kongruent zu ihrem Bauchgefühl ist, dass Nr. 3 das ist, was sie will, und dass sie das nun auch gegenüber ihrem Umfeld durchsetzen und argumentieren wird. Sie hat diesen inneren Konflikt zwar gespürt, aber das Verhalten des Pferdes hat sie bestärkt, es hat ihr deutlich gezeigt, wo sie sich eins fühlt und stimmig.

Um also die Übung auf die Theorie umzulegen: Position 1 war eigentlich kein Thema für die Klientin, kein Stress, ruhige Herz- und Hirnaktivität. Position 2 war belegt mit Druck von außen, der auch innere Unruhe erzeugt hat – das Pferd spiegelt die Unruhe. Position 3 hat die Klientin mit einer inneren Ruhe erfüllt und einer Klarheit, die sie rational aufgrund der Einflüsse anderer nicht sehen konnte, die sie aber in der Übung mit der nötigen Zeit und dem Sich-auf-die-Situation-Einlassen zulassen konnte, sodass Herz- und Hirnfrequenz niedrig waren und auch das Pferd in die Entspannung gehen konnte.

Obiges Fallbeispiel ist aus dem Bereich der Entscheidungsfindung gewählt. Der Themenbearbeitung sind aber nahezu keine Grenzen gesetzt. Wie auch im Praxisraum geht es darum, mit dem zu arbeiten, was gerade da ist, im Hier und Jetzt zu sein und Interventionen aus der Situation heraus zu entwickeln und anzubieten. Im Stall sorgen neben Pylonen verschieden lange Schaumstoffbalken, Planen, Seile, Stangen etc. für eine Vielfalt an Arbeitsmaterialien, mit denen die Klient*innen die Übungen aufbauen können.

Darüber hinaus können die Einheiten unter bestimmte Themen gestellt werden wie Stärkencoaching, Stressmanagement, Selbsterfahrung und Supervision. Beson-

ders hilfreich ist oft im Gruppensetting in der Reflexion das Feedback der beobachtenden Gruppenmitglieder im Sinne eines Reflecting Teams. Das Coaching mit Pferd findet am Boden statt, es sind keine Pferdekennnisse erforderlich. Unbedingt wichtig vonseiten der pferdegestützten Berater*in ist eine Aufklärung der Klient*in vor der Einheit hinsichtlich Gefahren und während der Übung ein aufmerksames Auge auf das oder die Pferd(e), um jederzeit eingreifen zu können. Pferde sind Fluchttiere und es kann trotz aller Sicherheitsmaßnahmen zu Situationen kommen, in denen Verletzungen nicht ausgeschlossen werden können.

Für mich ist die Arbeit mit Pferden als Co-Coaches in der Beratung sehr wertvoll und bereichernd. Es erweitert ein auch so schon sehr wirksames Instrument der Beratung um das unschätzbare, ungeschönte, unmittelbare und ehrliche Feedback eines Pferdes, das instinktiv das spiegelt, was gerade wirklich da ist. Gleichzeitig hat das Pferd als Nebeneffekt eine beruhigende Wirkung auf die Klient*innen – und natürlich auch auf mich.



* **STEPHANIE NIEDERHUBER**,
Akademische psychosoziale Beraterin,
systemische Supervisorin, Dipl. Ehe- und
Familienberaterin, zertifizierte horsesense®-
Coachin in Wien. Mitglied in den WKO-
Expert*innenpools Stressmanagement und
Burnout-Prävention sowie Supervision.
www.niederhuberatung.at

Foto: Anja Plattmann