

Am Ende waren sie
ziemlich beste Freunde:
Susanne Kaloff und der
Holsteiner Wallach Carinjo

Guck mal, WER DA SPRICHT

Was können einem Pferde über die eigene Persönlichkeit erzählen? Mehr als jeder Therapeut, stellte unsere Autorin fest. Beim PFERDEGESTÜTZTEN COACHING erkannte sie ihre inneren Saboteure

TEXT SUSANNE KALOFF FOTOS MIA TAKAHARA

Das Erste, an das ich dachte, als ich vom Coaching mit Pferden erfuhr, war Heidi. Eine Stute auf dem Ponyhof, den ich besuchte, als ich zwölf Jahre alt war. Mein einziger Kontakt im Leben mit Pferden und schon eine ganze Weile her. Das Nächste, was mir durch den Kopf galoppierte: Ich setze mich auf keinen Fall auf so einen Gaul! Dass diese Sorge beim pferdegestützten Coaching überflüssig war, erfuhr ich in einer E-Mail, die kurz vor dem Workshop, zu dem

ich mich angemeldet hatte, eintraf. Der Titel lautete: „Fokus schaffen, Klarheit erlangen“. Es solle darin um unsere momentane berufliche Situation gehen, um Motive und Strategien, die helfen, unseren Zielen näherzukommen. Plus der Info: Es wird nicht geritten. Puh.

An einem Samstag fahre ich also um 8 Uhr morgens los zum Reitstall Ramcke in Hamburg-Sülldorf. Mit mir haben sich noch fünf weitere Frauen angemeldet. Wir setzen uns in der Reithalle in einen Stuhlkreis und werden von den

Coaches Mareile Braun und Nico Lee Gogol in den Tagesablauf eingeführt.

Vormittags sollen Interaktionen mit den Pferden stattfinden, dazu Feedbackrunden mit den Teilnehmern, erfahren wir. Jeder wird auf Video aufgezeichnet und von den beiden Coaches durch den Prozess geleitet. Am Nachmittag soll es dann darum gehen, das Erlebte in den Arbeitsalltag zu übertragen und wichtige Erkenntnisse für uns selbst zu sichern. Dazu treffen sich die Teilnehmer im gemütlichen Reiterstübchen mit Blick

auf die Halle. Ich drifte etwas ab, das Licht in der Halle ist so schön, es riecht nach Landluft, Heu, Pferdeäpfeln und Kaffee, und ich fühle mich auf eine Weise geborgen, die mir ein bisschen peinlich ist.

„Pferde sind klar, wertfrei, haben keine Vorurteile und geben ihrem Gegenüber immer authentisches Feedback“, erklärt Mareile Braun, und Nico Lee Gogol fügt an: „Deshalb haben wir sie zu unseren Co-Coaches gemacht.“ Und weil bei Pferden innen wie außen ist, anders als bei uns Menschen häufig, spiegeln sie menschliches Verhalten unmittelbar und unverfälscht. Wow, das Pferd als Entwicklungshelfer der eigenen Persönlichkeit.

Die beiden Co-Coaches werden in die Manege geführt, es sind zwei Wallache, also Kastraten. Rasputin, ein neunjähriger Hannoveraner, und Carinjo, ein siebenjähriger Holsteiner. Kleine Jungs quasi.

Dennoch bin ich megaaufgeregt, als ich schließlich an der Reihe bin. Ich stelle mich vor die Gruppe und schildere nervös mein Thema: „Also, ich bin mit meinem Job superhappy, aber setze mich auch nach 17 Jahren als freie Autorin noch immer total unter Zeitdruck. Ich kann dann nicht mehr klar denken. Das nervt mich.“ Die beiden Coaches hören aufmerksam zu und fragen, was mein Ziel ist, was ich mir von diesem Workshop erhoffe. Ich muss es formulieren, und es wird auf ein Flipchart geschrieben: „Unter erschwerten Bedingungen ruhig und fokussiert bleiben und die Dinge strukturiert erledigen.“ Ja, das ist es! Die beiden ziehen sich für einen Moment zurück und denken sich für mein Thema eine passende Übung mit den Pferden aus. Ich stehe hilflos rum und denke: Mann, den Teil mit den erschwerten Bedingungen hättest du Esel dir doch echt sparen können! Zu spät. Mareile formuliert meine Aufgabe: „Baue innerhalb von drei Minuten einen Parcours mit so vielen Stationen wie möglich!“ Und da ist sie wieder: die blanke Panik. Und der Glaubenssatz,

der mich unter Zeitmangel stets bombardiert: Das schaffst du nie!

Ich rase kopflos los, greife mir aus der Requiratenkiste flink zwei Kindertöpfchen, ein paar Seile, klemme mir noch drei Verkehrshütchen unter den Arm und mehrere Schwimmnudeln unter den anderen. Konzept? Fehlangezeige. Einfach nur Herzrasen, Hektik und Schweißausbruch. Ich weiß nicht mal sicher, was ein Parcours ist und wie man den baut. Und dann stehe ich verloren mit den beiden Wallachen in der Manege und laufe mit Tunnelblick los, höre auf zu atmen, stelle die Kegel irgendwo planlos auf, werfe die Nudeln hinterher, aber währenddessen folgt mir Carinjo schon und schubst alles um, was ich gerade arrangiert habe. Ich könnte heulen und werde wütend, bekomme immer mehr Angst vor den großen, starken Tieren, die mich irritieren, ablenken, die nicht auf mich hören. Mein inneres Hü und Hott wird hier gerade so schrecklich deutlich. Aber ich spreche auch nicht mit ihnen, ich renne vor ihnen weg, anstatt sie und die Aufgabe

„Mein inneres Hü und Hott wird hier gerade so schrecklich deutlich“

bei den Zügeln zu packen. Aber wo sind die denn, die Zügel? Ich habe ein völliges Blackout und weiß nicht mal mehr, wo ich diese Strippe befestigen soll, um sie durch den Parcours zu führen. „Ist das am Hals?“, rufe ich Richtung Coaches. Die Pferde kommen auf mich zu, neugierig, was man auch als kooperativ bezeichnen könnte, sie wollen ja mitmachen, aber wissen überhaupt nicht, was ich von ihnen will, weil ich, die Leitstute, völlig versage. Bedrängt von ihrer körperlichen Präsenz, ihrer Kraft und Größe laufe ich sogar rückwärts. Mit dem Rücken zur Wand. Scheiße, ich bin eben kein Pferdemädchen, ich will hier raus! Ich rufe: „Sind die drei Minuten nicht schon längst um?“ Und dann resigniere



Rechts: Autorin Suse Kaloff erläutert dem Coach ihr Thema. Oben: Der Motivkreis dient dem Wissenstransfer



ich, gebe mir nicht mal mehr Mühe, das Ganze irgendwie mit Grazie zu beenden. Drei Minuten sind ganz schön lang. Das ist das Erste, was mir auffällt, als ich erleichtert wieder draußen bin. Meine Güte, was war denn das grad? Ich stehe unter Schock. Es stellt sich raus, dass niemand gesagt hat „so viele Stationen wie möglich“. Und ich hatte auch eine Fünf- statt einer Dreiminutenfrist.

Der Trick sei ja gerade, möglichst wenig genau vorzugeben, erklären mir die Coaches danach. Aber weil ich im Inneren immer noch ein ehrgeiziges kleines Mädchen bin, wollte ich natürlich auf jeden Fall mehrere hübsche Stationen aufbauen. „Du hättest auch mit einem Pferd um eine einzelne Pylone spazieren können. Wäre auch okay gewesen“, sagt Mareile Braun trocken. Mein eigener Perfektionsanspruch (die Supersuse macht das schon) in Kombination mit meinen inneren Widerständen (Pff, ich will nicht gefallen, ihr könnt mich alle mal!) und Zeitdruck (Verdammt, das schaffe ich doch nie!) steht mir dabei nur immer im Weg. Die Hürde bin ich selbst, nie habe ich das deutlicher und körperlicher gespürt als hier in der Reithalle. In diesen gefühlten drei Minuten habe ich so viel mehr über mich gelernt als in sämtlichen quälenden Therapiestunden zuvor: Den Druck macht mir niemand außer ich selbst.

Das Glück liegt für mich vielleicht nicht auf dem Rücken der Pferde, aber an diesem Morgen, bei ihnen mit ihren warmen Flanken und den schnaubenden Nüstern, bin ich ihm ein großes Stück näher gekommen.

➔ www.leebrown-coaching.com
Hier finden Sie mehr Infos und Angebote zu pferdegestützten Seminaren