



Ein bisschen hat sich Astrid in ihren Co-Coach „Rasputin“ verliebt: „Er hat mich wach gerüttelt“

Wie ein Pferd Astrid (41) zum Umdenken gebracht hat

Geschafft!

„Ich lass mich nicht mehr verrückt machen“

Astrids größtes Problem? „Mein schlechtes Gewissen“, sagt sie. Dieses Gedankenkarussell, das sich einfach nie stoppen ließ. Die bohrenden Fragen: Bin ich eine gute Mutter? Werde ich meinem Job gerecht, halte ich uns über Wasser? „Ich konnte mich kaum noch entspannen“, erzählt die Hamburgerin. „War ich in meinem Nagelstudio ‚nails & more‘, plagte mich das schlechte Gewissen, weil ich mein Kind abgegeben hatte. War ich zu

Alleinerziehend, selbstständig mit eigenem Nagelstudio – jahrelang ist Astrid Meister (41) aus Hamburg vor allem eins: Gestresst. Sich selbst und ihre Wünsche hat sie beim Hindernislauf zwischen Job, Haushalt und Kind fast verloren. Bis sie Wallach „Rasputin“ kennenlernt

Hause, musste ich an die Arbeit denken.“

Vier Jahre ist es her, dass sie sich selbstständig gemacht hat. „Dadurch hat mein Alltag seine Struktur verloren. Vorher hatte ich von zu Hause aus gearbeitet und dadurch mehr Zeit für meine Tochter. Nora

ist jetzt sechs Jahre alt.“

Die Doppelbelastung, das schlechte Gewissen machen Astrid immer mehr zu schaffen. Sie hat das Gefühl, nichts und niemandem mehr gerecht zu werden. Sie erzählt einer guten Freundin davon – und hört dabei zum ersten Mal

von „pferdegestützten Workshops“. Dabei werden die Vierbeiner zu Co-Coaches, weisen den Teilnehmern im wahrsten Sinne des Wortes den Weg. „Ich bin sehr tierlieb“, sagt Astrid, „Pferde mag ich besonders. Ich wollte das ausprobieren und konnte mir das für mich besser vorstellen, als bei einem Therapeuten auf der Couch zu liegen.“

Und so lernt sie an einem Wochenende im Reitstall Ramcke in Hamburg-Sülldorf den neunjährigen Wallach „Rasputin“ und das zwölfjährige

Shetland-Pony „Mücke“ kennen, zwei von sechs Pferde-Coaches. Den Trainern Mareile Braun (46) und Nico Lee Gogol (42) hat sie vorher von ihren Problemen erzählt und die beiden Co-Coaches auf Hufen zugeteilt bekommen.

Warum ausgerechnet Pferde? „Pferde sind wertfrei, sie haben keine Vorurteile und geben dem Gegenüber immer direktes Feedback“, erklärt Mareile Braun. Mit ihrem Partner bietet sie seit einem Jahr diese besondere Beratungsmethode an. Die beiden Trainer überlegen sich eine Aufgabe für Astrid, die lernen möchte, fokussierter zu sein, sich auf eine Sache zu konzentrieren. Außerdem will sie an ihrem übertriebenen Perfektionismus arbeiten, der ihr das Leben oft so schwer macht. „Ich möchte die Dinge so annehmen, wie sie sind“, formuliert Astrid ihr Wunschziel.

„Dieses Gefühl kann ich im Alltag abrufen“

Dann geht es los: Astrid soll sich in der Reithalle eine Ecke aussuchen, sich dort mit einem Seil einen Raum abtrennen, sich in diesen Raum auf einen Stuhl setzen und warten, was passiert. Mit Seil und Stuhl in der Hand betritt Astrid die Manege. „Rasputin“, der braune Hannoveraner, trottet ihr neugierig hinterher. Und auch Shetland-Pony „Mücke“ will nicht verpassen, was die Frau vorhat. Als sich Astrid setzt, schnappt „Mücke“ nach dem Seil, knabbert daran rum und wendet sich dann gelangweilt

ab. „Rasputin“ dagegen fühlt sich ganz offensichtlich zu Astrid hingezogen, sucht minutenlang ihre Nähe. Sie streichelt seine Nüstern. „Für mich ist es ein unglaublich schönes Gefühl, dass er so zutraulich ist. Ich fühlte mich in diesem Moment von ‚Rasputin‘ so angenommen, genau so, wie ich bin“, sagt sie nach dieser ersten Übung zu ihren Trainern und bricht in Tränen aus. „Dieses bedingungslose Vertrauen des Pferdes hat mich total berührt. Ich konnte mich in dem Moment ganz auf ihn konzentrieren.“

In einer weiteren Aufgabe soll Astrid mit verschiedenen Hilfsmitteln einen Parcours aufbauen und eines der beiden Pferde über die Hindernisse führen. Astrid baut eine Strecke, schnappt sich „Rasputin“ und zeigt dem Tier resolut den Weg. „Prima, du hast ihm damit gezeigt, dass du die Chefin bist“, sagt Mareile Braun und lächelt. „Du hast all die Fähigkeiten, die du dir wünschst, bereits in dir.“

Astrid lächelt. Diese Erfahrungen mit dem Pferd – „ich bin okay, wie ich bin“; „ich kann mich ganz auf diesen Moment einlassen“ – bedeuten ihr mehr als tausend kluge Ratschläge und Worte. „Es ist dieses Bauchgefühl, dass ich bei ‚Rasputin‘ hatte und das ich tatsächlich im Alltag abrufen kann. Wenn es mich innerlich mal wieder zu zerreißen droht, sage ich ‚Halt stopp!‘ und denke an ‚Rasputin‘. Ich weiß, es klingt verrückt. Aber es wirkt.“

ERIKA KRÜGER



Mareile Braun und Nico Lee Gogol sind überzeugt, dass Pferde perfekte Impulsgeber für Menschen sind

Hü oder hott? Spielerisch lernt Astrid mit „Rasputin“, sich Problemen zu stellen. Sie muss das Tier über einen Parcours führen (r.) und ihm und der Shetty-Dame „Mücke“ zeigen, dass sie einen Raum hat, den die Vierbeiner nicht betreten dürfen (u.)



8 Dinge, die wir von Pferden lernen können

- Mal den Kopf auszuschalten und auf das Bauchgefühl zu hören
- Ohne Vorurteile und wertfrei auf neue Situationen oder Menschen zuzugehen, neugierig und offen zu sein
- Die eigenen Emotionen wahrzunehmen und auch zu zeigen
- Im Augenblick präsent zu sein und den Fokus auf eine Sache zu richten
- In Stress-Situationen ruhig und besonnen zu handeln
- Die eigenen Stärken und Potenziale zu erkennen
- Im Team seinen Platz zu finden und neue Möglichkeiten zu entdecken, seine Talente einzusetzen
- Ein selbstbewusster und vertrauenserweckender Anführer zu werden

BILD der FRAU sprach mit den Pferdeworkshop-Leitern Mareile Braun und Nico Lee Gogol

Warum berühren Pferde unsere Seele?

→ „Pferde sind sehr sensible Tiere. Sie sind zu 100 Prozent authentisch und zeigen ihr Innenleben eins zu eins nach außen. Das bedeutet, dass sie auch beim Menschen das wahre innere Wesen wahrnehmen und nicht die Rolle, die man spielt. Ist man innen unsicher, zeigt sich aber außen als selbstbewusste Person, spüren die Tiere das. Und sie spiegeln menschliches Verhalten unverfälscht.“

Was heißt das konkret?

Ist deine Körpersprache zum Beispiel ablehnend, wird sich das Pferd abwenden. Es reagiert auf dich, wie du ihm begegnest.

Wie funktioniert das pferdegestützte Training?

Je nach persönlichem Thema stellen wir dem Klienten eine Aufgabe, die er mit unseren Pferden lösen muss. Es geht dabei nicht um

komplizierte Aufgaben, es ist auch kein Vorwissen notwendig – die Interaktionen laufen sehr spielerisch ab. Pferde sind fantastische Lehrer: Sie bringen dir bei, im Augenblick präsent zu sein. Du lernst, mit deinen Emotionen umzugehen. Ruhig, fokussiert und

Kontakt: www.leebrown-coaching.com. Ein ganztägiger Gruppenworkshop (max. 8 Personen) ist nicht günstig: 499 Euro p.P. inklusive Vor- und Nachcoaching, Verpflegung.

besonnen zu handeln. Pferde erspüren mehr als jeder Berater, Trainer oder Therapeut.

Und das rüttelt die Menschen nachhaltig auf?

Man bekommt von den Tieren einen starken Impuls. Dieses intensive Gefühl kann man später immer wieder abrufen. Aber natürlich ist das ein Prozess.

Fotos: Karin Costanzo