

Das Pferd als Spiegelbild des eigenen Gemüts

THERAPIE Sabine Möller bietet ein Coaching mit Pferden an. In den Übungen mit dem Tier können Teilnehmer ihre Persönlichkeit stärken und Stress abbauen.

VON ANDREA FIEDLER, MZ

DUGGENDORF. Plötzlich ist die Verbindung da. Maria breitet ihre Arme aus, in der rechten Hand hält sie die Gerte mit dem blauen Fähnchen. Ruckartig bewegt sie ihr Handgelenk auf und ab, bis der Nylonstoff zittert. „Na, komm“, flüstert Maria. Sie steht mitten im abgetrennten Bereich der Reithalle und gibt dem Pferd das Startsignal. Das Tier verfolgt die Bewegung der Frau mit seinen dunklen Augen, dann läuft es am rotweißen Absperrband entlang. Langsame, kontrollierte Schritte. Eine Runde nach der anderen. „Fein, prima“, lobt Maria. Als das Tier wieder ruhig an ihrer Seite steht, tätschelt sie seinen Hals. Ihre Finger fahren durch das glänzend braune Fell.

Maria, die eigentlich anders heißt, trainiert in der Reithalle in Duggendorf mit Pferd Flax ihre Persönlichkeit. In der Arbeit hat sie jeden Tag mit Menschen zu tun. Das Coaching soll ihr helfen, manchmal unkonventionelle Wege zu gehen. Sich zu überwinden und mutig zu handeln. „Die Arbeit mit dem Pferd ist Wellness für die Seele“, meint Maria. Wie ein Spiegel reflektiert das Tier ihr Verhalten.

Von Angst und Stress befreien

Seit drei Jahren bietet Sabine Möller mit Flax Gesundheitscoachings an. Zu ihr in die Reithalle kommen Menschen wie Maria, die sich selbst finden wollen. Manche werden von Ängsten oder Stress geplagt. Andere fordern von sich selbst Perfektion, aber halten dem Druck nicht stand. „Es ist mein Ziel, dass Menschen erkennen, wie sie tatsächlich sind“, erklärt Sabine Möller. Als Coach spricht sie nie von Problemen. Lieber von Fallen, die das Leben stellt. Dank der Tiere seien sie zu überwinden.

Sabine Möller besitzt seit 30 Jahren ein eigenes Pferd. Früher arbeitete sie in der Personalentwicklung eines Unternehmens, ihre Freizeit verbrachte sie im Reitstall. Weil sich Kollegen häufig mit Sorgen an sie wandten, bildete sie sich im Bereich der integrierten und lösungsorientierten Psychologie fort. Schnell stellte sie fest, dass sie ihre Liebe zu den Tieren mit dem Coaching verbinden kann. „Das Pferd achtet nicht auf Äußerlichkeiten oder den Status“, erklärt Möller. Wie ein Seismograph spüre es aber die Gefühle seines Gegenübers. Es reagiert sofort.

Nebel zieht an diesem Nachmittag über die Koppeln. In der Reithalle lässt die Kälte Marias Finger klamm werden. Sabine Möller hat Flax in den mit Absperrband markierten Bereich geführt und nimmt ihm dort sein Halfter ab. Jetzt steht Maria dem Tier gegenüber. Sie geht langsam auf es zu, streicht zaghaft über sein Fell. Flax stupst mit seiner Schnauze gegen Marias Schulter. „Er sucht deine Nähe“, erklärt Sabine Möller. Die Therapeutin steht auf der anderen Seite des Absperrbands und beobachtet, wie Maria sich dem Pferd nähert.

Reiten gehört nicht zum Coaching

Beim Coaching muss der Mensch gemeinsam mit dem Pferd Aufgaben bewältigen. Anfangs beobachten und bewerten die Teilnehmer das Verhalten des Tieres, später geht es um Distanz und Nähe. Ob die Kommunikation zwischen Mensch und Tier klappt, zeigt sich in Führübungen. Dabei wird nicht geritten, alle Übungen finden am Boden – und auf Augenhöhe statt.

Zum dritten Mal steht Maria Flax gegenüber. Vorher hat sie nie etwas mit Pferden zu tun gehabt. Als sie 13 Jahre alt war, saß sie das letzte Mal auf einem. Das junge Tier war damals losgaloppiert, sein stürmisches Wesen jagte Maria Angst ein. „Ich bin ein vorsichtiger Mensch“, sagt sie über sich.



Wie ein Seismograph spürt Flax die Gefühle seiner Besitzerin Sabine Möller. Das Pferd spiegelt ihr Verhalten.

Fotos: Fiedler



Sabine Möller erklärt Maria das Verhalten des Pferdes. Wie eine Dolmetscherin übersetzt sie die Situation in den Alltag.



Sabine Möller zeigt eine Übung, in der es um den richtigen Abstand zum Pferd geht.

MIT PFERDEN LÖSUNGEN FINDEN

► **Basis:** Wer ein Gesundheitscoaching mit Pferden machen möchte, muss keine Erfahrung mit den Tieren haben. Sabine Möller sagt, Menschen ohne Kenntnisse könnten sich sogar besser auf die Körpersprache der Pferde einlassen.

► **Therapie:** „Ich will Hilfe zur Selbsthilfe bieten“, erklärt Sabine Möller. Sie will die Leute, die zu ihr kommen, nicht jahrelang betreuen. Vielmehr gehe es um Verhaltensimpulse, die dann jeder im eigenen Alltag umsetzen müsse.

► **Tiere:** Sabine Möller arbeitet mit Pferden, weil das Verhalten der Herden- und Fluchttiere Parallelen zum Menschen zeigt. Für das Coaching sind nur Pferde geeignet, die ein gesundes Sozialverhalten haben.

Im Umgang mit Flax habe sie gelernt, neue Wege zu gehen. Eine Erfahrung, die sie auf den Umgang mit ihren Kollegen übertragen will.

Inzwischen hat Sabine Möller in der Reithalle einen Parcours aufgebaut. Maria wird Flax ohne Leine und ihm Slalom um orangefarbene Warnkegel führen. Ihre Füße tasten sich im Sand der Reithalle vorwärts. Nach jedem Schritt kontrolliert sie ihre Position, Maria läuft mit Flax auf Augenhöhe. Als sie nach dem ersten Hindernis den Blick kurz abwendet, verliert sie das Vertrauen des Tieres: Maria will

nach links, Flax nach rechts. Anstatt dem Hindernis auszuweichen, stupst das Pferd mit der Schnauze gegen einen Kegel. Es knabbert am Plastik, hebt ihn auf und schleudert ihn in die Luft. „Manchmal laufen die Dinge nicht, wie wir wollen“, sagt Sabine Möller zu Maria.

Wie eine Dolmetscherin übersetzt sie das Verhalten des Pferdes in Marias Lebenswelt. „Kennst du aus dem Alltag?“ Es ist immer wieder die gleiche Frage, die Sabine Möller während des Coachings stellt. Manchmal sei eben Geduld gefragt.

Zum Coaching kommen auch Paire oder Mütter mit ihren Kindern. Vielen werde durch die Übungen bewusst, wie wenig sie im Alltag miteinander redeten. Sabine Möller arbeitet auch mit Führungskräften. Im Umgang mit den Pferden sollen sie die Reaktion auf ihr – manchmal unbewusstes – Verhalten kennenlernen.

Es ist der dritte Versuch. Wieder lenkt Maria das Pferd an den Warnkegeln vorbei. Während Flax den nächsten Bogen läuft, lässt Maria ihn nicht aus den Augen. Sie lässt ihm jetzt ein wenig Freiheit – ohne die Verbindung

zu verlieren. Nach der letzten Linkskurve biegen die beiden auf die Zielgerade des Parcours ein. Es geht zwischen zwei Stangen hindurch, bis zum türkisblauen Ball, den Flax mit seinem Bein anstößt.

Marias Wangen sind gerötet. Es sei spannend, sich mit dem Pferd zu bewähren, findet sie. In ein paar Wochen will sie wieder in die Reithalle kommen. Dann will sie noch sicherer auf Flax zugehen. Sie will wieder eine Verbindung zu ihm aufbauen – und ihn am Ende durch einen richtig schweren Parcours führen.

MORGEN IN DER MZ

DIE TÄGLICHE REPORTAGE

Von wegen Gehopse

„Cheerleading wird oft unterschätzt“, sagen die Mädels von Phoenix Regensburg. Sie geben einen Einblick in ihr hartes Training.