

Bericht über Kompetenztraining mit Pferden 25. - 26. Juni 2016 in Ringenwalde

Seminarleitung:

Christiane Schaper mit Nancy Franke und Petra Möhrke

gefördert mit Mitteln der

Goralewski
Gesellschaft



Sehr geehrte Sibylle Köhler,
sehr geehrte Irene Gagel
und liebe Petra Möhrke,

vorab möchte ich einen persönlichen Dank aussprechen, denn in unserer gemeinsamen Körperarbeit hast Du mich, Petra, seit Herbst 2012, begleitet.

Ich habe in diesen vielen gemeinsamen Übungen, viel über meinen Körper, über meine Haltung gelernt; Kraft geschöpft.

Die scheinbare Einfachheit der Anweisungen: Laufen, stehen, sitzen ... wahrnehmen und verändern. Und dadurch: Präsenz entwickeln und im Körper ankommen.

Unsere Arbeit ist ein lieb gewordener Bestandteil meiner Woche geworden. Die Effekte auf geistiger und leiblicher Ebene sind nachhaltig.

Darum war ich schon seit langer Zeit sehr interessiert diese Arbeit in einer Gruppe zu erleben. Es war wie erhofft ein einzigartiges Erlebnis. Nicht zuletzt durch die inspirierende Umgebung in Ringenwalde und den anregenden und respektvollen Austausch mit den anderen Teilnehmern.

Auf den nächsten Seiten folgt mein Bericht zum Kompetenztraining im Juni 2016.

Haben Sie herzlichen Dank für das Stipendium. Die Erfahrung war für mich von großem, anhaltendem Wert.

Es grüßt Sie herzlich

Nina Stens

Eingangsbetrachtungen - Grundlagen des Seminars

Soziale Kompetenz / Psychotherapeutische Aspekte:

Soziale Kompetenz ist definiert als eine Kombination der Ressourcen: Klarheit, Entschlossenheit, Gelassenheit und Verbundenheit. Ist der Zugang zu einer dieser Ressourcen blockiert, geben wir unserem Gegenüber falsche bzw. gegensätzliche Signale.

Klarheit: Ich kenne mein Ziel, kann es konkret benennen. Das was ich sage stimmt mit meiner Körpersymbolik überein.

Entschlossenheit: ...ist definiert mit der Energie, mit der ich mein Ziel verfolge. Für diese Qualität ist gesammelt sein - im Hier und Jetzt sein - besonders wichtig.

Gelassenheit: ...wenn der Wind mal um die Ecke fegt und Konflikte auftreten verliere ich mein Ziel nicht aus den Augen.

Verbundenheit: ...beschreibt die Qualität meines Kontaktes zu meinem Gegenüber. Ich erreiche den Anderen auch wenn wir sehr unterschiedliche Charaktere haben.

Sind alle vier – Klarheit, Entschlossenheit, Gelassenheit und Verbundenheit – gut entwickelt, vermitteln wir unseren Mitmenschen und Pferden Sicherheit.

Über Pferde:

Pferde sind gute Trainingspartner, weil sie wie Menschen in sozialen Gruppen leben. Für Menschen und Pferde sind daher Beziehungen überlebensnotwendig. Sie geben Sicherheit und damit die Möglichkeit sich auszuruhen.

Bei Pferden ist dies besonders ausgeprägt, da sie als Pflanzenfresser gut mit ihrer Energie haushalten müssen. Um Energie zu sparen sind sie darauf spezialisiert Bewegungsmuster ihrer Umgebung zu analysieren und ihre Sicherheit erfahrenen Leittieren anzuvertrauen. Sie haben eine 360° Sicht und sind immer aufmerksam. Im Gegensatz zu Menschen verlassen sie sich nicht auf bisher gelerntes und überprüfen kontinuierlich die Verlässlichkeit ihrer Umgebung.

Aufgrund dieser Eigenschaften und ihrer hohen Sensibilität nehmen Pferde jedes Wimpernzucken, jede Muskelbewegung und Änderung im Herzschlag wahr. Pferde reagieren auf das was sie wahrnehmen, nicht das was wir uns wünschen.

Auf unsere Beziehungen mit Menschen übertragen wird deutlich: Die meisten Missverständnisse entstehen, weil wir uns anders sehen, als wir uns zeigen, und unser Gegenüber auf das reagiert, was er sieht.

Körperarbeit:

Die Körperarbeit führt zu folgender Auseinandersetzung:

- 1) Sensibilisierung der Sinne, somit Differenzierung von Wahrnehmungsprozessen
- 2) Aktivierung von Atem, Stimme und Bewegung - den 4 Grundpositionen
- 3) Sich bewußt werden wie wir mit unserem gesamten Körper kommunizieren; z. B. mit der Frage mit welcher Haltung (Aufrichtung) drücke ich welche Stimmung, Verfassung, welches Gefühl aus.
- 4) Den eigenen Körper als Ressource erkennen, anerkennen
- 5) Ziel: *Die Qualität der eigenen Wahrnehmungsfähigkeit erkennen.
*Bewegungsmuster und -einschränkungen bewußt wahrnehmen.

Zum Ablauf des Seminars:

Das Seminar spiegelt unsere Soziale Kompetenz anhand von Pferden und analysiert die Führungsstrategien von Leitstuten und Leithengsten. Hierdurch werden den Teilnehmern Strategien an die Hand zu geben, um auf ihre eigenen Ressourcen für Soziale Kompetenz zugreifen zu können.

1. Tag

- Ankunft und Begrüßung durch die Seminarleiterinnen
- Wünsche und Anliegen der Teilnehmer
- Bewegtes Ankommen auf der Koppel
- Theoretische Einführung zu Sozialer Kompetenz und Achtsamkeit.
- 1. Übung mit Pferd: Präsenz und Gelassenheit ...Nichts vom Pferd wollen, sich Zeit und Raum für sich selbst nehmen
- 2. Übung mit Pferd: Klarheit und Entschlossenheit: Als Ranghöhere können wir uns beliebig Raum nehmen und weisen den Pferden die Richtung an, in der sie ausweichen sollen.

2. Tag

- Einzelgespräche und Trance Übung.
- Körperarbeit - in der Gruppe gehen, stehen, gegenseitiges Klopfen
- 3. Übung mit Pferd: Sicherheit und Verbundenheit ...Führen wie eine Leitstute. Hierzu werden die 1. und 2. Übung wiederholt, um Vertrauen aufzubauen, und abschliessend das Pferd mit dem Strick geführt.
- Abschluss: Zielgespräch bei allen drei Trainerinnen mit jedem einzelnen Teilnehmer für weitere Entwicklung und Vertiefung des Erarbeiteten nach dem Seminar. Festlegung welche Übungen im Alltag weitergeführt werden.

Alle praktischen Übungen wurden in zweier und dreier Gruppen in vier Stationen durchgeführt:

1. Station - Christiane Schaper erklärt Ablauf und Thema; erste praktische Übungen
2. Station - Petra Möhrke macht Körperübungen zur Vorbereitung der Aufgabe mit Pferd
3. Station - Nancy Franke erklärt und überwacht Übung mit Stute.
4. Station - Christiane Schaper führt abschließendes Gespräch über die Erfahrung

Meine Erfahrung in den praktischen Übungen



Eingangs:

Mit welchem Wunsch komme ich ins Seminar?

Ich wünsche mir Ruhe und Zentrierung.

In meinem beruflichen Alltag wurde ich oft als gelassen und stark wahrgenommen. Ich strebe nach Harmonie, weshalb ich oft nicht in Konflikte einsteige, sondern ausweiche. Dieses Spannungsfeld, unter Anderen, führt mich oft in die Zerstreuung, eine Art Flucht ins Rastlose.

1. Präsenz und Gelassenheit – nichts vom Pferd wollen, sich Zeit und Raum für sich selbst nehmen

Ankommen in der Koppel - ich nehme den Raum wahr. Gehe. Stehe. Atme. Bewege meine Arme. Lockere Gelenke.

Ich sehe die Blumen, Farben, Pflanzen und belausche die Natur um mich: die Pferde, Grillen und Vögel und spüre die Sonne und den Wind auf der Haut.

Danach gehe ich zum Pferd und wieder: Wahrnehmungsübungen und als ich fertig war laufe ich los, zielgerichtet. Wenn Präsenz und Gelassenheit stimmen sollte das Pferd Raum geben.

Das Pferd bleibt aber stehen.

Meine Präsenz ist gut, so C. Schaper. Aber bin ich im Moment? Hier und Jetzt? Tatsächlich war ich sprunghaft, wechselte schnell von Mikro zu Makro – Blumen, Käfer, abrupte Richtungswechsel, Wolken, Störche am Horizont.

Hierzu P. Möhrke: Hier hilft die Frage "Weiß ich was ich will?" und "Wie erreiche ich mein Ziel?"

C. Schaper bei der Nachbesprechung: "Warum haben sie nicht das Seil geschwungen?" - Das Seil schwingen? Das war mir gar nicht in den Sinn gekommen!

(Später bei Sichtung des Videos stellt sich heraus, das ich unbewusst das Seil geschwungen hatte. Nur leicht, aber der Ansatz war schon auf der Körperlichen Ebene vorhanden. Das Pferd reagierte auch schon...)



2. Klarheit und Entschlossenheit

– Als Ranghöhere beliebig Raum nehmen

Körperarbeit: Gehen + Stehen, Ziel ansteuern mit dem Stab das Ziel ansteuern seinen Raum vergrößern. Ich nehme meine eigene Aufrichtung und Spannung wahr.

Anfänglich steigt Angst in mir auf. Die alte Angst vor Pferden. Ich arbeite mit den erlernten Wahrnehmungsübungen "ich nehme wahr" dagegen an. Ich nehme wahr..dass sich meine Brust zusammen zieht, ich flach atme, das Pferd als unberechenbar, groß, stark wahrnehme. Ich atme bewusst tiefer ein und die Angst geht zurück.

Dann während der Übung, gerate ich ins wanken. "Klarheit" schwächelt. Mein Ziel auf das ich auf der anderen Seite zugehe wird verdrängt von der Frage: "Wird es klappen, dass das Pferd weggeht?"

Meine Entschlossenheit, im "Hier und Jetzt" wird ausserdem geschwächt durch die erlernte Konvention bloß nicht aggressiv zu sein.

Dann nach Sichtung des Videos war ich überrascht, denn ich sah einen viel lebendigeren, dynamischeren Menschen, als ich selbst wahrnehme. Ich hatte ja auch tatsächlich unbewusst das Seil in meiner Hand geschwungen und die Stute hatte darauf reagiert. Es war praktisch schon alles da. Ich musste jetzt "die Lautstärke" aufdrehen und es bewusst ausführen.

Nach der Wiedergabe des Videos machten wir spielerische Übungen mit P. Möhrke, die uns ideal darauf vorbereiteten jetzt sehr locker und unbeschwert, auf beinahe kindlich natürliche Weise, unseren Raum einnehmen zu können.

Dann weitere Körperarbeit zum Thema Entschlossenheit: Gehen in einem abgegrenzten Raum. wahrnehmen der eigenen Spannung, stoppen - weitergehen mit Hilfe der ausgebreiteten Arme oder mit dem schwingenden Seil dafür sorgen, dass ich allein den Raum beanspruche und alle anderen weichen müssen. Mit diesen leiblichen Erfahrungen erneut in den Paddock zum Pferd.

In der anschließenden Übung mit Pferd und war es nun eine Leichtigkeit für mich meinen Raum zu nehmen. Ich war so erfüllt von den Eindrücken aus dem Video und den Übungen mit P. Möhrke, dass ich die Übung mit dem Pferd jetzt ohne zu Zögern und mit Leichtigkeit meisterte. Ein großer, mannshoher "Aha-Moment" für mich. Ich hatte keine störenden Gedanken mehr im Kopf, lebte einfach den Moment. Ein wunderbares, leichtes Gefühl großer Freiheit.



3. Führen wie eine Leitstute - Sicherheit und Verbundenheit

Diese letzte Übung fand am zweiten Tag statt. Es wurden die Übungen 1 und 2 wiederholt und mit einer 3. Übung, in der es um die Qualität des Kontaktes geht, vervollständigt.

Hierfür wurde mit P. Möhrke führen und geführt werden in Partnerübungen vorbereitet.

Die wichtigsten Aspekte hierbei:

- Qualität des Kontaktes wahrnehmen
- Aufmerksamkeit und Spannung für mein Gegenüber erzeugen
- Sicherheitsgefühl erzeugen
- Anregend wirken, um Vertrauen / Verbundenheit zu entwickeln

ergänzt um die Vorgabe der Richtung in der das Pferd ausweichen musste. Anschließend sollte das Pferd am Strick geführt werden, oder durch Seilschwingen getrieben werden.

Es war jetzt Arbeit erneut, und diesmal bewusst, in die gleiche Konzentration und Haltung zu kommen. Ich brauchte also zwei Anläufe, bis die Stute mir Platz machte (Übung 2). Daraufhin gelang es mir gut sie in eine bestimmte Richtung ausweichen zu lassen und am Ende am Strick zu nehmen und zu führen.

Interessant an dieser Übung, dieser Erfahrung war, das bewusste erarbeiten der am Vortag spontan aufgetretenen, sehr erfolgreichen Handlungen: Bei mir zu sein, nichts vom Pferd zu wollen. Mein eigenes Ziel dynamisch anzupeilen, so dass das Pferd ausweicht. Dies dann auszunutzen um die Richtung vorzugeben und – ein schöner Moment – das Pferd am Strick zu nehmen und wegzuführen.

Fazit

Schon in den Einzelstunden mit Petra Möhrke und dann verstärkt durch die Arbeit in der Gruppe und mit den Pferden, habe ich viel über mich, meine Ressourcen, meinen Körper, gelernt.

Ich nehme im Alltag häufig wahr, wenn ich Körperspannung verliere und kann dagegen steuern. Ich habe natürliche Impulse zu stehen, wahrzunehmen. Das hat sich während des Seminars vertieft, weil es so deutlich wurde wie lohnend diese Wahrnehmungsübungen sind.

Neu war für mich durch die Spiegelung der Pferde und Videoaufnahmen, selbst zu erleben wann ich 'im Moment' oder zerstreut war. Ich hatte Gelegenheit die Widersprüchlichkeit in meinem Verhalten aber auch wiederentdeckte Stärken zu analysieren. Auch Wochen nach dem Seminar sind die Eindrücke noch sehr stark visuell, körperlich und emotional aufgeladen.

Die Übungen mit den Pferden und die Auswertung per Video haben alle Sinne angesprochen – die nicht zuletzt wegen der schönen Landschaft und vitalen Natur auf dem Feld – weit offen waren.



Raumwahrnehmung - Gelassenheit



Raum nehmen - Entschlossenheit



Klarheit - Verbundenheit