

Abschlussarbeit

Ausbildung „Systemischer Coach“

Institut InKonstellation

Standort Köln

Titel:

Pferde und Hunde als Co-Coaches im systemischen Coaching

Inhalt

Abbildungsverzeichnis	2
1 Einleitung	3
1.1 Motivation	3
1.2 Abgrenzung und Aufbau der Arbeit	3
2 Theoretische Grundlagen des systemischen Coachings	4
2.1 Definition des Begriffes „System“	4
2.2 Die verschiedenen Systemebenen	4
2.3 Der systemische Coaching-Prozess	5
3. Grundlagen des tiergestützten Coachings	6
3.1 Tiergestützte Interventionen	6
3.1.1 Pferdegestütztes Coaching	6
3.1.2 Hundegestütztes Coaching	7
3.2 Integration von Pferd oder Hund im systemischen Coaching-Prozess	8
3.3 Zusammenfassende Erkenntnisse aus dem tiergestützten Coaching	9
4 Meine Selbsterfahrung mit dem Co-Coach Pferd	10
5 Fazit	11

Abbildungsverzeichnis

Abbildung 1. Was ist ein System – Systemebenen	5
Abbildung 2. Was heißt systemisch Arbeiten?	6
Abbildung 3. Der systemische- vs. tiergestützte Coaching-Prozess	8

1 Einleitung

1.1 Motivation

Das Thema „Coaching“ begleitet mich bereits seit meinem Masterstudium. Während meines Studiums durfte ich zu dieser Thematik sowohl als Coach als auch als Coachee meine ersten Kenntnisse gewinnen und Erfahrungen sammeln. Schon während meines Studiums wusste ich, dass ich meine Kenntnisse anschließend vertiefen und eine Ausbildung zum systemischen Coach machen möchte.

Seit dem Kindesalter habe ich ein großes Herz für Tiere. Schon früh saß ich auf dem Pferderücken und habe angefangen zu reiten. Wir hatten lange Zeit einen Hund und waren im Kindesalter auch oft auf dem Bauernhof. Seit 9 Jahren habe ich ein eigenes Pferd und in der gemeinsamen Zeit ist mir bewusst geworden, dass mein Pferd mein größter Lehrmeister ist und mir in vielen Situationen mein Verhalten bewusst gespiegelt und auch sehr viel positive Energie und Kraft gegeben hat. Mein Pferd hat dazu beigetragen meine eigene Persönlichkeit weiterzuentwickeln.

Durch diese beiden Interessen, das Coaching und die Tiere, habe ich mich dazu entschieden eine intensivere Auseinandersetzung mit dem systemischen Coaching mit Tieren zu führen und in dieser Arbeit theoretische Grundlagen zu erarbeiten sowie aus der Selbsterfahrung heraus zu bestätigen, welche Wirkung die Arbeit mit den Tieren haben kann. Der Fokus liegt hierbei auf Pferden und Hunden, da bei den beiden Tieren einige Parallelen als Co-Coach zu finden sind.

1.2 Abgrenzung und Aufbau der Arbeit

Der Umfang dieser Arbeit ist begrenzt und daher nicht an quantitative oder qualitative Methoden geknüpft. Die Inhalte dieser Arbeit beruhen auf dem eigenen Wissen und Erfahrungswerten meiner Person sowie ausgewählten Quellen.

Die Arbeit startet mit den Grundlagen des systemischen Coachings und wird fortgeführt durch die Grundlagen des tiergestützten Coachings, am Beispiel des pferdegestützten Coachings und des hundgestützten Coachings. Zusätzlich beinhaltet das Kapitel die Integration der Tiere in den systemischen Coaching-Prozess und fasst die wichtigsten Erkenntnisse zusammen. Das Kapitel 4 beinhaltet die Selbsterfahrung, die die gestellte Theorie bestärkt. Ein Fazit schließt die Arbeit.

2 Theoretische Grundlagen des systemischen Coachings

2.1 Definition des Begriffes „System“

“Ein System besteht immer aus voneinander abhängigen und sich gegenseitig beeinflussenden Einzelteilen, die gemeinsam ein Ganzes ergeben. Daraus entsteht eine zusammenhängende Einheit, die sich von allen, außerhalb des System fliegenden Dingen, abgrenzen lässt. Durch das Zusammenwirken aller Teile des Systems, wird das Verhalten des jeweiligen Systems bestimmt.”

Diese Definition von InKonstellation (2021, S.8) beschreibt das System sehr ausführlich und klar. Sie bietet eine gute Grundlage für das systemische Coaching und macht dem Coach bewusst, was ein System ist und wie es im Idealfall funktionieren sollte.

2.2 Die verschiedenen Systemebenen

Das System, welches im systemischen Coaching hauptsächlich betrachtet wird, ist das soziale System. Dieses System bildet sich aus den Menschen der Gesellschaft. Je nach Kontext wird auf unterschiedlichen Systemebenen gearbeitet. In dieser Arbeit wird der Kontext von Personen in ihren verschiedenen Rollen und Umfeldern im Zusammenhang mit dem tiergestützten Coaching beleuchtet. Unternehmen und Prozesse von Organisationen werden nicht dargestellt, um das Ausmaß der Arbeit nicht zu überschreiten.

Bezogen auf die folgende Abbildung wird daher das Verhältnis zwischen den Systemen und Subsystemen angeschaut sowie die Veränderung innerhalb eines Systems.

Die folgende Abbildung zeigt, wie die Systemebenen aufgebaut sind und wie sich das betrachtete System, konkret in dieser Arbeit, der Mensch, eingliedert. Es ist zu erkennen, dass sowohl das „Super-Super“ System, die Gesellschaft, als auch das „Super“-System, die verschiedenen Gesellschaftsgruppen, sowie die verschiedenen Subsysteme des Menschen integriert und abhängig voneinander sind.

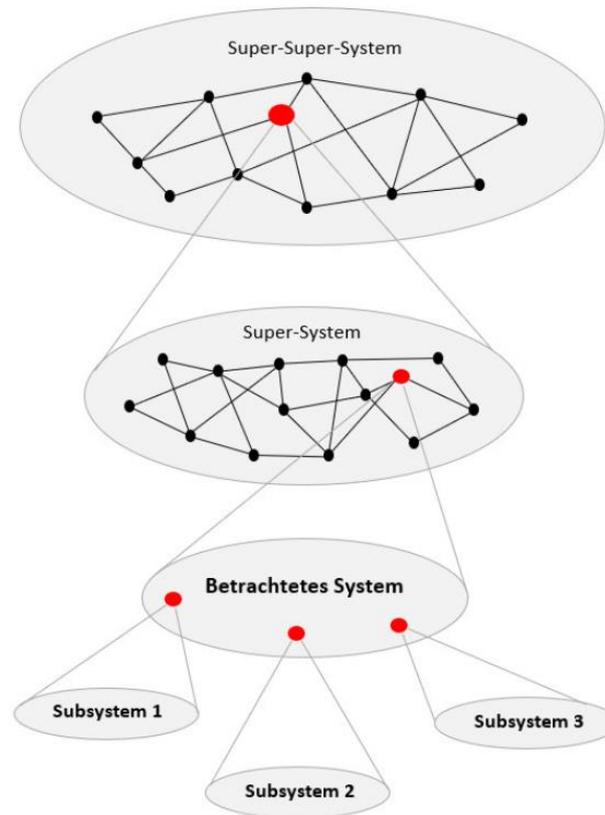


Abbildung 1: Was ist ein System – Systemebenen (InKonstellation, 2021, S. 9)

2.3 Der systemische Coaching-Prozess

Ein Coach hat die Aufgabe gemeinsam mit dem Coachee das gesamte soziale System zu betrachten und dadurch die Zusammenhänge, Veränderungen und Abhängigkeiten zu verstehen. Ziel ist es im Prozess eine Lösung zu erarbeiten, welche das gesamte System sowie alle Eventualitäten mit einbezieht. Klar erkennbar ist in der Abbildung 2, dass ein Coachee immer in mehreren Systemen integriert ist und daher eventuell an vielen Punkten in einem Coaching-Prozess gearbeitet werden können. Der Coach hat die Aufgabe die Zusammenhänge dadurch wohlmöglich resultierende Veränderungen herauszuarbeiten, zu verstehen und in dem Prozess zu berücksichtigen.

In der Regel sind die meisten Coachees in den Systemen „Familie“ und „Arbeit“ integriert. Zwei Systeme, welche die Gemeinsamkeit haben, dass der Coachee in beiden zugehörig sein kann. Ändert der Coachee beispielsweise etwas im System „Arbeit“, wie z.B. er wechselt den Arbeitgeber und muss dadurch weitere Strecken zum Arbeitsort fahren oder wird befördert und arbeitet dadurch länger, verändert sich in dem System „Arbeit“ der Kontext. Dieser Kontext kann also im Umkehrschluss auch, Auswirkungen auf das System „Familie“ haben.

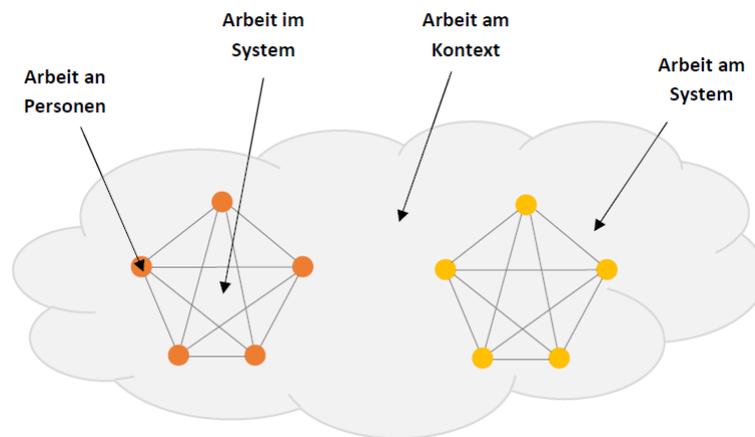


Abbildung 2: Was heißt systemisch Arbeiten? (InKonstellation, 2021, S. 11)

3. Grundlagen des tiergestützten Coachings

3.1 Tiergestützte Interventionen

Bereits seit dem 18. Jahrhundert werden tiergestützte Interventionen in der Therapie als auch der Pädagogik eingesetzt (Greiffenhagen & Buck-Werner, 2007). In den 1960er Jahren wurde die positive Wirkung von Tieren in der Therapie von Boris M. Levinson, einem Kinder-Psychotherapeuten, erstmals in seinem Buch „Pet-oriented child psychotherapy“ verschriftlicht. Er selbst machte die Erfahrung, dass er durch seinen Hund Zugang zu den Patienten bekam. Der Hund diente als Co-Therapeut in der Therapie. Durch das Vertrauen, welches die Patienten zu dem Hund hatten, vertrauten sie sich auch dem Besitzer, also dem Therapeuten, an (Levinson, 1969). Auf dieser Basis wurde die Arbeit mit Tieren weiterverfolgt und über die Jahre wissenschaftlich erforscht. Außer Pferden und Hunden könnten potenziell auch Lamas (bei Entwicklungsverzögerungen, schweren Traumatisierungen und psychischen Störungen) sowie Delfine (im neurologischen- und physiotherapeutischen Bereich) eingesetzt werden (Konir, 2012). Aufgrund eigener Erfahrungswerte mit Pferden und Hunden sowie der Zusammenführung mit dem Begriff des Coachings, wird unter dem Begriff „tiergestützt“ in dieser Arbeit, der Fokus auf das Pferd und den Hund gerichtet. Im Folgenden wird das pferdegestützte Coaching sowie das Coaching mit Hunden beschrieben.

3.1.1 Pferdegestütztes Coaching

Das Konzept des pferdegestützten Coachings hat sich über Jahrzehnte entwickelt und entwickelt sich immer weiter.

Die letzten Jahre gewann das Konzept immer mehr Präsenz in der Öffentlichkeit und gewinnt auch heute zunehmend an Beachtung (Koch, 2016). Es ordnet sich in der tiergestützten Pädagogik ein, welche auf die Förderung der Wahrnehmung von eigenen und fremden Emotionen sowie Konfliktmanagement, Empathievermögen und Kommunikationsfähigkeit abzielt (Schwarzkopf und Olbrich, 2003). Pferde sind sensibel und aufgrund ihres Fluchtinstinkts sind sie wachsam und können Veränderungen in ihrem Umfeld sofort wahrnehmen. Sie nehmen sowohl die Mimik und Körperhaltung als auch die feinsten Signale wie Muskelkontraktionen oder die Atemfrequenz des Gegenübers wahr (Opgen-Rhein, 2011). Pferde können Emotionen über Spiegelneuronen empfangen und entsprechend darauf reagieren. Das heißt, sie können gegenüber dem Menschen zum einen das offensichtliche Verhalten widerspiegeln und zum anderen nehmen sie unbewussten Verhaltensweisen wahr (Proops, L., Grounds, K., Smith, A.V. & McComb, K., 2018). Das pferdegestützte Coaching soll durch die Interaktion mit dem Pferd eine Selbstexploration sowie -reflexion des Coachees auslösen und hervorrufen. Durch die Interaktion und die non-verbale Kommunikation, erhält der Coachee eine direkte, ehrliche und wertneutrale Reaktion auf sein eigenes Verhalten (Kruse & Schröder, 2015). Es gibt viele Übungen und Interaktionen, die durchgeführt werden können. In dieser Ausarbeitung wird darauf nicht weiter eingegangen.

3.1.2 Hundegestütztes Coaching

Auch das Coaching mit Hunden basiert auf den Grundlagen der Systemtheorie, des Konstruktivismus und der Lösungsorientierung. (Jünger, C., Wau-Coaching & Consulting, 2019). Den Hund im Rahmen von Begleitungen in das systemische Coaching zu integrieren, kann ebenfalls unterstützend im Coaching-Prozess sein. Eine Studie aus Wien belegt, dass auch Hunde emotionale Informationen von Menschen aufnehmen und das Verhalten des Menschen entsprechend spiegeln (Schöberl, Wedl, Beetz, Kotrschal, 2017). Michaela Knabe beschreibt zudem auf ihrer Homepage sehr gut, warum der Hund als Co-Coach den Coachee zum Erfolg führen kann. Identisch zu den Pferden, erfolgt ein Coaching mit Hunden non-verbal und sie beobachten ihre Umgebung genau und nehmen die kleinsten Veränderungen des Gegenübers wahr. Einen der Gründe, warum das Coaching mit Hunden erfolgreich ist, beschreibt sie wie folgt: „*In der Arbeit mit den Hunden stehen das bewusste Erleben des eigenen Verhaltens und das sofortige Erkennen des Veränderungspotenzials im Vordergrund*“ (Knabe, M., coachdogs@akademie, 2020).

Auch der Hund spiegelt in einem Coaching-Prozess direkt, ehrlich und wertneutral das Verhalten wider.

3.2 Integration von Pferd oder Hund im systemischen Coaching-Prozess

Basierend auf dem systemischen Coaching-Prozess, orientiert sich der tiergestützte Coaching-Prozess. Die folgende Grafik verbildlicht dies.



Abbildung 3: Der systemische- vs. tiergestützte Coaching-Prozess

Ein Coaching-Prozess hat in der Regel vier übergeordnete Phasen, beginnend mit der Auftragsklärung. In dieser Phase beleuchtet der Coach die gesamte Problemstellung des Coachees aus allen Blickwinkeln. Im nächsten Schritt wird eine erste Zielformulierung definiert. Durch die Interventionen im Coaching werden Ziele und Lösungswege für den Coachee erarbeitet. Die letzte Phase ist der Abschluss. Der Coach erfragt, wie der Coachee das Coaching erlebt hat und im besten Fall wird dem Coach das Gefühl vermittelt, dass eine Verbesserung eingetreten ist und der Coachee aus dem Prozess ein positives Erleben mitnehmen kann.

Sowohl beim pferdegestützten Coaching als auch beim Coaching-Prozess mit dem Co-Coach Hund, wird mit der Auftragsklärung und dem Thema des Coachees gestartet. Das Ziel wird bestimmt.

Im Anschluss geht der Coachee in die Interaktion mit dem Pferd oder Hund. Der Coachee erhält vom Coach bestimmte Aufgaben mit dem Pferd oder Hund passend zu seinem Thema, beispielsweise die Arbeit mit dem freien Pferd oder dem Bau eines kleinen Parcours, bei dem der Hund den Coachee begleiten soll. Eine große Vielfalt an Übungen, kann je nach Thema passend ausgewählt und umgesetzt werden, wird hier jedoch nicht weiterbearbeitet.

In manchen Coaching-Prozessen werden die Aufgaben per Video aufgenommen, so dass der Coachee die Aufgabe selbst reflektieren kann und auch gemeinsam mit dem Coach die Interaktion besprechen und die Verhaltensmuster auf das Thema beziehen oder auf Alltagssituationen transferieren kann. Es werden gemeinsam Handlungsalternativen erarbeitet, die direkt gemeinsam mit dem Co-Coach Tier ausprobiert werden können. Als Abschluss werden die Erkenntnisse des Coachees durch die Durchgänge der Übungen auf den Themenkontext übertragen und die positive Veränderung von Durchgang zu Durchgang besprochen. Hier können die Durchgänge pro Coaching Einheit variieren.

3.3 Zusammenfassende Erkenntnisse aus dem tiergestützten Coaching

Im tiergestützten Coaching wird dem Coachee von einem Lebewesen als Co-Coach, welches ohne Worte kommuniziert, zurückgespiegelt, wie er selbst reagiert und wie er Emotionen körperlich zeigt. Der Coachee kann in dem Prozess ein Verständnis für das Verhalten anderer entwickeln und seine eigene Wahrnehmung stärken. Durch die Durchführung von Übungen mit den Tieren und der direkten Umsetzung der Einstellung in dem weiteren Prozess und dem Ausprobieren beispielsweise einer anderen Haltung, können direkt Erkenntnisse gefühlt und gespürt werden (Landgraf, D., Neuse V., 2021).

4 Meine Selbsterfahrung mit dem Co-Coach Pferd

Für meine Person hat der tiergestützte Ansatz eine sehr große Bedeutung. Durch die Selbstexploration mit dem eigenen Pferd haben diese neuen Erfahrungen für mich viel verändern können. Im Folgenden erläutere ich gerne von der Selbsterfahrung, in welcher mein eigenes Pferd mich als Co-Coach unbewusst unterstützte.

Im März 2019 bemerkte ich wiederholt, dass ich mit einem hohen Stresslevel in den Stall kam. Bei der Arbeit mit dem Pferd, war dieses teilweise sehr hektisch und vermittelte das Gefühl, unzufrieden und gestresst zu sein. Gleichzeitig war seine Aufmerksamkeit nicht auf meine Person gerichtet. Er strotzte nur so vor negativer Energie und ich musste die Erfahrung machen, dass er mich nicht ernst nahm oder manchmal sogar ignorierte.

Nach der Selbstreflektion und verschiedenen Fragestellungen, die mich beschäftigten, wurde mir bewusst, dass der Fokus nicht bei der Arbeit mit dem Pferd und im Stall lag, sondern an einem anderen Ort und in einer anderen Situation. Mit der Zeit habe ich bewusst wahrnehmen können, dass mein Pferd intensiv auf meine Ausstrahlung reagiert. Ob es die Mimik, die Bewegungen oder auch innerlichen Emotionen waren, war mir zu diesem Zeitpunkt gar nicht so bewusst. Aus der Erfahrung heraus war mein Pferd an den Wochenenden meist ruhig, entspannt und motiviert mitzuarbeiten. Mein Fokus war am Wochenende auf das Pferd gerichtet. Die Emotionen waren freudig und glücklich und diese Entspannung spürte er. Es hat einige Zeit gedauert, bis ich dies verstanden und auch bewusst wahrgenommen habe. An diesem Punkt erbringt das tiergestützte Coaching seinen Mehrwert.

Die theoretische Grundlage dieser Arbeit hat auch in der Selbsterfahrung gezeigt, welche Aspekte ein Lebewesen wahrnehmen kann und vor allem, was es zurückspiegelt. Seitdem habe ich mich intensiv mit der Fokuslenkung beschäftigt sowie mit dem bewussten Wahrnehmen von Emotionen und dem Verhalten gegenüber anderer. Seither versuche ich bewusst in den verschiedenen Systemen, in denen die Zugehörigkeit vorhanden ist, den Fokus bewusst zu lenken und mit positiver Absicht zu handeln und das Verhalten des Gegenübers besser zu verstehen.

Rückblickend bin ich sehr dankbar dafür, diese Selbsterfahrung machen zu können und dadurch die Brücke und das Interesse zum tiergestützten Coaching zu schlagen.

Meine Einstellung und Haltung haben sich seitdem stark verändert. Der Umgang mit meinem Pferd hat mich unglaublich viel über mich selbst gelehrt und meine Persönlichkeit entwickelt.

5 Fazit

Zusammenfassend ist zu sagen, dass das Erleben in einem Coaching-Prozess durch die Unterstützung von Pferd oder Hund als Co-Coach, einem Menschen eine gewisse Sicherheit und Klarheit geben kann. Tiere reagieren ehrlich, ohne Vorurteile und ohne das Wissen über das Verhalten des Menschen in bestimmten Situationen, seinen Jobtitel, sein Gehalt, seine Familiensituation oder ähnlichem. Die Tiere akzeptieren den Menschen, so wie er ist, völlig wertfrei.

Die Tiere leben im Moment und durch ihre feinfühligem Sinne spüren sie die Emotionen des Menschen, die der Mensch selbst vielleicht auch gar nicht bewusst wahrnimmt. Sowohl Pferde als auch Hunde können dem Menschen helfen, sein Verhalten bewusst zu sehen, zu reflektieren und daraus Handlungen abzuleiten und in den Alltag zu transferieren - für alle Systeme, in denen der Mensch integriert ist. Das kann dem Menschen vieles vereinfachen. Durch positive Erkenntnisse in dem tiergestützten Coaching-Prozess und die Akzeptanz der Tiere in allen Aspekten, kann es für jeden Menschen nur gewinnbringend genutzt werden.

Das Besondere ist, dass das tiergestützte Coaching für viele verschiedene Themen in jedem Lebensbereich genutzt werden kann, sowohl als Einzel-Coaching, als auch im Gruppen-Coaching oder in der Aufstellungsarbeit.

Das Thema des tiergestützten Coachings ist komplex und bestimmt auch nicht für jedes Individuum das Richtige. Umso wertvoller ist es zu wissen, dass es für jeden Coachee eine Methode gibt, die ihn unterstützen kann.

Zukünftig kann ich mir sehr gut vorstellen, Coachings mit tierischen Co-Coaches, Pferden oder Hunden, durchzuführen und Coachees dabei zu unterstützen, ein Bewusstsein für sich selbst, ihre Fähigkeiten und ihre Bedürfnisse zu gewinnen. Ich bin dankbar, mein Pferd als Lehrmeister an meiner Seite zu haben und würde mich freuen, diese Erfahrung langfristig mit Menschen zu teilen.

Literaturverzeichnis

- Greiffenhagen, S. & Buck-Werner, O. N. (2007). Tiere als Therapie. Neue Wege in die Erziehung und Heilung. Mürtenbach: Kynos Verlag
- InKonstellation (2021). Skript – Systemisches Coaching
- Jünger, C., Wau Coaching & Consulting (2019). https://waucoaching.com/wp-content/uploads/2019/05/Summary_Hundegest%C3%BCtztes-Coaching.pdf
- Knabe, M. coachdogs@Akademie (2020). <https://www.coachdogs.com/konzept>, abgerufen am 06.08.2021
- Koch, C. (2016). Professionalisierung von Personalentwicklung. Theorie und Praxis für Schulen und Non-Profit-Organisationen. Wiesbaden: Springer Gabler.
- Konir, G. (2012). Pferdegestütztes Coaching. Menschliche Potenzialentwicklung durch tierische Hilfe. Norderstedt: Books on Demand
- Kruse, K. & Schröder, A. (2015). Coaching mit Pferden: Viel mehr als heiße Luft. Funktionsweise, Qualitätsmerkmale und Rahmenbedingungen pferdegestützter Coachings und Seminare. Hamburg: Windmühle Verlag
- Landgraf, D., Neuse V. (2021). Praxisbuch tiergestütztes Training und Coaching: Beltz Verlag.
- Levinson B.M. (1969). Pet-oriented child psychotherapy. Springfield, Illinois: Charles C Thomas, Bannerstone House.
- Opgen-Rhein, Carolin (2011). Wirkweisen pferdegestützter Therapie. In Carolin Opgen-Rhein, Marion Kläschen & Michael Dettling (Hrsg.). Pferdegestützte Therapie bei psychischen Erkrankungen. Stuttgart: Schattauer. 11–22
- Proops, L., Grounds, K., Smith, A.V. & McComb, K. (2018). Animals Remember Previous Facial Expressions that Specific Humans Have Exhibited. Current Biology, 28, 1-5, <https://doi.org/10.1016/j.cub.2018.03.035>
- Schöberl I., Wedl M., Beetz A., Kotrschal K. (2017). Psychobiological Factors Affecting Cortisol Variability in Human-Dog Dyads. PLoS ONE, 12(2), Article e0170707. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0170707>, abgerufen am 06.08.2021
- Schwarzkopf, A. & Olbrich, E. (2003). Lernen mit Tieren. In Olbrich, E. & Otterstedt, C. (Hrsg.). Menschen brauchen Tiere – Grundlagen und Praxis tiergestützter Pädagogik und Therapie (S. 253ff). Stuttgart: Kosmos Verlag