

# Das Pferd, dein Lebenstrainer

Eigene Verhaltensmuster verändern,  
Führungskompetenz erwerben:  
Ist das Coaching mit den Tieren  
hilfreich oder nur der neueste Hype?

Von *Kathrin Runge*

Eine Reithalle in einem kleinen Dorf bei München. Neun Frauen stehen mit zwei Pferden und einem Pony auf dem Sandboden, vor ihnen verteilt liegen Stangen und Pylonen, daneben eine Fahne und eine Plastikplane. Was aussieht wie der Beginn einer Reitstunde, ist in Wirklichkeit ein Coaching. Die Frauen reden nicht über Gangarten oder Fellpflege, sondern über Unterdrückung und Visionen, Selbstbewusstsein und den inneren Kritiker.

Um mehr über sich und ihr Leben herauszufinden, gehen sie mit den Pferden nacheinander durch die Hindernisparcours. An manchen Stellen kommen sie gut voran, an anderen bleiben die Tiere plötzlich stehen, stemmen die Hufe in den Boden und legen beide Ohren an. Bei der Besprechung im Nachhinein weinen einige der Teilnehmerinnen: Pferdegestütztes Coaching kann viele Emotionen hervorbringen. Und ist längst etwas anderes als die exotische Leidenschaft einzelner Pferdefans. „Das Interesse an tiergestütztem Coaching ist hoch“, bestätigt der Psychologe Rainer Wohlfahrt, Präsident der Europäischen Gesellschaft für tiergestützte Therapie. Während Pferde im therapeutischen und heilpädagogischen Kontext schon seit Jahrzehnten eingesetzt werden, etwa bei Menschen mit Behinderung oder im Rahmen von Behandlungen in der Kinder- und Jugendpsychiatrie, ist das pferdegestützte Coaching eine neuere Disziplin.

Die Anzahl der Anbieter in Deutschland wächst seit einigen Jahren stetig. Die mehrere hundert bis Tausende Euro teuren Tages- und Wochenseminare werden von Führungskräften und Paaren gebucht, von Studenten und Rentnern. Das Prinzip: Pferde spiegeln menschliches Verhalten. „Sie reagieren sofort, wenn jemand inkongruent handelt oder nicht authentisch ist“, erzählt

Manuela Essig. „Dann werden sie unruhig, gelangweilt, sauer oder gehen einfach weg.“ Die 41-Jährige bietet zusammen mit ihrem Mann pferdegestütztes Coaching in Oberbayern an. In den vergangenen Jahren, so berichten sie, haben sie rund 800 Menschen mit Pferdeunterstützung begleitet – einzeln oder in Gruppen. Inzwischen bildet das Paar auch selbst andere Anbieter aus.

Die Gründe, die ihre Klienten zum Pferde-Coaching führen, sind vielfältig: „Die meisten kommen wegen Veränderungsprozessen“, sagt Essig. Dazu gehörten Unzufriedenheit, Umbrüche im Leben, in der Beziehung oder im Job. Sie wünschen sich Hilfe beim Entspannen, beim Grenzen-Setzen, sind auf der Sinnsuche. So wie es Essig selbst war, bevor sie sich 2014 als Heilpraktikerin für Psychotherapie und Coach selbstständig machte. Sie arbeitete als Geschäftsführerin bei einem internationalen Modekonzern, ihr Mann Carsten als Vertriebsleiter bei einem der weltgrößten Technologieunternehmen. Dann erlitt das Paar einen schweren Schicksalsschlag. „Das war wie eine Abzweigung in unserem Leben“, erzählen die beiden. Und die Frage kam auf: Was machen wir hier eigentlich? „In unseren alten Jobs haben wir den Konsum von sinnlosen Dingen angekurbelt.“ Jetzt wollten sie anderen Menschen dabei helfen, sich weiterzuentwickeln und ihre Potentiale zu nutzen.

Obwohl pferdegestütztes Coaching in erster Linie mit psychisch gesunden Menschen gemacht wird, gehen die Inhalte oft über die reine Verhaltenslehre hinaus. Die Pferde werden in den Sitzungen nicht geritten, sondern nur geführt. Zusammen mit den Teilnehmern machen sie Übungen wie den Hindernisparcours, in dem Gegenstände auf dem Boden etwa Herausforderungen im Leben darstellen sollen. Wo ist das Pferd störrisch, wo läuft es zügig weiter? „Es

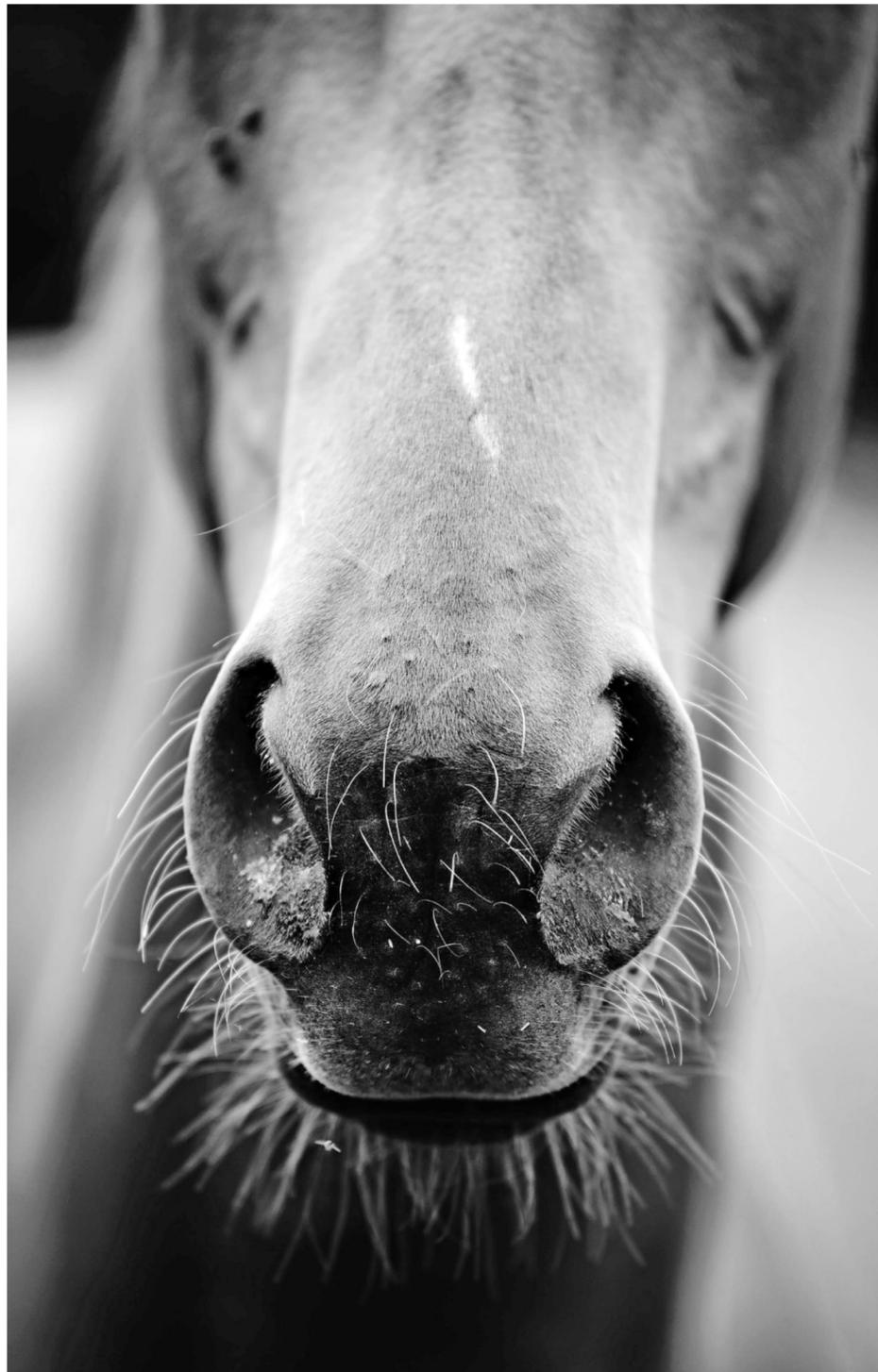


Foto Vincent Botta

geht um erfahrungsbasiertes Lernen“, erzählt Manuela Essig, um nonverbale Kommunikation, Körpersprache, Mimik, Gestik und Haltung.

Besonders hilfreich sei es, dass Pferde nicht werten, sondern intuitiv handeln. „Manche Leute können sich bei den Tieren zudem leichter öffnen und

wieder an alte vergrabene Emotionen kommen.“ Zugleich sei es für viele auch einfacher, gespiegeltes Feedback von einem Pferd anzunehmen, als dies nur von einem Coach zu hören – gerade im beruflichen Coaching.

In den Seminaren wird das Erlebte nach den Übungen ausführlich bespro-

chen, manchmal auch in Kombination mit einer Videoanalyse. Eine wichtige Voraussetzung für den Erfolg, so Psychologe Wohlfahrt: „Coaching mit Pferden ist eine sehr effektive Methode, wenn sie im passenden Setting von einem gut ausgebildeten Coach durchgeführt wird.“ Und das dort Erlebte an-

schließend auf den beruflichen und persönlichen Alltag übertragen werde.

Die Tatsache, dass es keine einheitliche Ausbildung gibt, macht die Anbieterwahl allerdings schwierig. Grundsätzlich kann sich jeder Coach nennen. Es gibt unterschiedlichste Schulen und Methoden; manchmal sind es Psychotherapeuten oder Wirtschaftswissenschaftler, die solche Coachings anbieten, manchmal Freizeitreiter oder Esoteriker. „Leider gibt es in diesem Bereich viele schwarze Schafe“, so Wohlfahrt. „Es ist für manche eine einfache Möglichkeit, ohne grundlegende professionelle Aus- und Weiterbildung in den Therapie- und Coaching-Markt einzusteigen.“ Manuela Essig bestätigt das Problem: „Viele wollen ihr Hobby einfach mal schnell zum Beruf machen.“ Sie selbst hat neben ihrer Heilpraktikerausbildung und zahlreichen Weiterbildungen auch eine sechswöchige Ausbildung in pferdegestützter Therapie und Coaching in Amerika gemacht.

Fehlende Standards und Qualitätskriterien für Anbieter sind einer der Kritikpunkte, die gegen tiergestütztes Coaching mitunter vorgetragen werden. Der Trend wird in der Fachwelt durchaus kontrovers diskutiert. Wie allgemein im Coaching ist es oft schwierig, Ergebnisse genau zu messen. Zudem wird von einigen Experten bezweifelt, dass das Feedback von Pferden differenziert genug sei und auch tatsächlich auf den Alltag übertragen werden könne. Kann man sich automatisch gegenüber anderen durchsetzen, wenn man Pferde führen kann?

Bislang gibt es nur wenige wissenschaftliche Untersuchungen zur Effektivität pferdegestützten Coachings. Eine dieser Studien stammt von Johanna Friesenhahn. In ihrer Doktorarbeit an der Universität Heidelberg hat sie unter anderem herausgefunden, dass sich die Teilnehmer in den Sitzungen ihrer eigenen Verhaltens-, Denk- und Gefühlsmuster bewusst wurden und begannen, diese zu verändern; zum anderen steigerten die Teilnehmer ihre Führungskompetenz. Die Inhalte der Doktorarbeit vermittelt sie ab 2020 in einer wissenschaftlich fundierten Weiterbildung, mit deren Abschluss die Teilnehmer ein Zertifikat der Universität Heidelberg erhalten. Die Psychologin Kathrin Schütz konnte in einer Untersuchung zeigen, dass sich Selbstbewertung und Selbstwirksamkeitserwartung durch ein pferdegestütztes Coaching im Vergleich zur Kontrollgruppe positiv veränderten (siehe Interview unten).

Das bestätigen auch die Frauen, die mit Tilly, Holly und dem Pony Lilly an diesem Tag in der Reithalle stehen. „Es ist irre, was das Pferd mir gezeigt hat“, sagt eine. Seminarleiterin Essig sagt, das Besondere an der Arbeit mit Pferden als Ko-Trainer sei, wie schnell Änderungen sichtbar und fühlbar würden: „Bei einer Gesprächstherapie würde man vielleicht zehn Stunden brauchen, um an denselben Punkt zu kommen wie hier in einer Session.“ Sie räumt allerdings auch ein, dass es aus der Ferne schwierig sei, zu vermitteln, was beim Coaching passiere. „Man muss das einfach erleben, die Gänsehaut, diese Emotionen.“

## Für wen ist ein Pferdecoaching sinnvoll, und was bewirkt es? Eine Psychologin und Coachin gibt Auskunft

**Kathrin Schütz, Sie sind Professorin für Wirtschaftspsychologie an der Hochschule Fresenius, forschen zur Psychologie im Reitsport sowie zur Wirkung von Pferden im Coaching; außerdem sind Sie auch als Pferdecoachin tätig. Wie können diese Tiere uns helfen, Probleme anzugehen?**

Pferde sind hochsensibel, Herdentiere und zugleich Fluchttiere. Sie reagieren innerhalb der Herde sehr fein auf andere Pferde und spiegeln auch menschliches Verhalten. Es geht nicht darum, Pferde im Kreis zu führen, sondern darum, sich durch ihr Feedback eigener Verhaltens-, Gefühls- und Denkmuster bewusst zu werden. Aufgabe des Coaches ist es, das Verhalten des Pferdes als Reaktion auf den jeweiligen Teilnehmer zu übersetzen und den Transfer in den Alltag zu schaffen. Themen, die hier aufkommen, können weiterbearbeitet werden, wobei ich auf Fragetechniken aus dem Coaching und auf psychologische Methoden zurückgreife.

**Woher kommt das pferdebasierte Coaching?**

Reittherapie für Menschen mit psychischen Erkrankungen wie Essstörungen oder Depressionen gibt es schon seit etwa 40 Jahren, genauso wie therapeutisches Reiten für Behinderte. Das pferdebasierte Coaching ist erst vor etwa 15 Jahren entstanden.

**Würden Sie sagen, es handelt sich momentan um einen Trend?**

Definitiv. Aber nicht im Sinne eines kurzfristigen Hypes, sondern vor allem, dass es viel angesehener ist als früher. Es gibt eine deutliche Zunahme an An-

biotern. Die Ausbildung wird mehr nachgefragt. Und auch die Nachfrage von Firmenseite steigt extrem.

**Welche Unternehmen buchen so etwas für ihre Mitarbeiter?**

Ich habe als Kunden sehr große Konzerne, Ministerien, aber auch Feuerwehren und kleinere Firmen. Daneben gibt es natürlich viele private Teilnehmer.

**Was sind typische Themen im Coaching?**

Im beruflichen Kontext geht es zum Beispiel darum, mit Videoanalysen herauszufinden, wie man auf andere wirkt. Was kommuniziere ich? Wie führe ich? Was kann ich optimieren? Bei Privatleuten geht es oft tiefer, das ist dann eher der große Bereich Persönlichkeitsentwicklung. Vom Umgang mit Schüchternheit bis zum Grenzen-Setzen der pubertierenden Tochter gegenüber oder dem Kommunikationsverhalten in der Partnerschaft ist alles dabei. Beim Coaching arbeitet man in erster Linie mit gesunden Menschen. Wenn es in die therapeutische Richtung geht, geht das höchstens in Kooperation mit einem Therapeuten.

**Für wen ist dieses Coaching?**

Eigentlich für jeden, der Interesse hat. Reiterfahrung braucht man keine; im Gegenteil, 90 Prozent haben noch nie mit Pferden zu tun gehabt. Gerade beim Führungskräfte-Coaching werden natürlich teils auch Mitarbeiter geschickt, die erst mal gar nicht wollen und skeptisch sind. Aber die werden dann doch immer überrascht.

**Kritiker sagen, Pferde als Ko-Coaches zu nutzen mache keinen**

**Sinn und sei nicht viel mehr als Unterhaltung. Was erwidern Sie darauf?**

Klar kann es von außen erst mal so aussehen, als gehe es nur darum, Ponys im Kreis zu führen; oder dass die Pferde immer ein Programm abspulen, das sie antrainiert haben. Das trifft aber überhaupt nicht zu, wie ich nicht nur im Coaching immer wieder selbst erlebe, sondern auch in Studien zeigen konnte. Leider gibt es aber wirklich viele unausgebildete Anbieter, denen der psychologische fachliche Hintergrund fehlt – und die solche Vorurteile dann womöglich bestätigen.

**Welche Forschung gibt es dazu?**

Allgemein ist die Studienlage leider schwach. Teils werden zum Beispiel nur sechs Leute gefragt, wie so eine Coachingstunde war. Das ist dann natürlich

weniger brauchbar als eine quantitative Analyse. Aus der Psychotherapie gibt es allerdings durchaus Studien, in denen gezeigt wurde, dass Therapeuten über das Pferd einen viel besseren Zugang zu depressiven Menschen bekommen. Zum Schwerpunkt Pferdecoaching betreue ich viele studentische Projektarbeiten, auch aus anderen Hochschulen. Und ich habe selbst eine Studie zum Thema Selbstwirksamkeit durchgeführt.

**Worum ging es dabei genau?**

Die Frage war, ob sich durch pferdegestütztes Coaching das Vertrauen darauf ändert, dass das eigene Handeln etwas bewirken kann. Für die Studie wurde eine gecoachte Gruppe mit einer Kontrollgruppe, insgesamt 106 Personen, zu zwei Messzeitpunkten verglichen. Die Ergebnisse waren statistisch signifikant.



„Man lässt die Hosen runter“: Kathrin Schütz bei der Arbeit auf ihrem Hof

Foto Daniel Kuhl

Referenzen von Menschen mit vollem Namen und eventuell sogar Firmen zu finden sein. Und zuletzt würde ich um ein kostenloses Erstgespräch bitten.

**Gibt es Ausbildungsstandards?**

Nein, und das ist ein großes Problem, so wie insgesamt im Coaching.

**Die Kosten für pferdebasiertes Coaching müssen Teilnehmer selbst tragen. Was sind die Kosten?**

Zweieinhalb Stunden Coaching kosten bei mir 350 Euro, auch weil ich die Sitzungen immer individuell mehrere Stunden vor- und nachbereite. Firmen zahlen etwa 400 bis 500 Euro pro Person und Tag.

**Also geht es doch vor allem um das Erlebnis?**

Nein. Wir sagen ganz klar, dass Pferdecoaching kein Incentive für Mitarbeiter wie ein Ausflug auf den Ponyhof ist. Sondern dass da immer auch einiges Persönliches hochkommt – und man durchaus die Hosen runterlässt. Es ist definitiv keine Alternative zum Kletterwaldgarten.

Die Fragen stellte *Kathrin Runge*.

■ „LEIB & SEELE“  
IM PODCAST



In dieser Woche geht es im Gesundheitspodcast um das Thema **Fresssucht** oder auch **Binge-Eating** genannt. Sie finden die Ausgabe unter: [blogs.faz.net/podcasts](https://blogs.faz.net/podcasts).