# *Das Pferd – der Spiegel deiner Seele*

Das Pferd, dein Psychiater und Helfer – funktioniert das? Die Autorin hat sich auf einen Selbstversuch eingelassen und ein Tagesseminar für Persönlichkeitsentwicklung besucht. Das Resultat brachte sie zum Staunen.

*text* **Sarah Forrer** *fotos* **Roger Kurrat**

Müde und skeptisch sitze ich im Zug. Vor dem Fenster zieht ein malerisches Landschaftsbild mit grünen Wiesen und braunen Kühen an mir vorbei. Es ist Samstag, viel zu früher Morgen, und ich bin auf dem Weg ins Zürcher Vorderland, genauer gesagt Richtung Hasenberg. Ein eintägiges Pferdeseminar wartet auf mich, dort sollen Vierbeiner meinen Gemütszustand spiegeln und mir helfen, mich persönlich weiterzuentwickeln. Als grundsätzlich logisch denkender Kopfmensch zweifle ich am Nutzen dieser Methode. Steckt da wirklich etwas dahinter?

Ja, sagen zumindest einige Wissenschaftler. «Ich halte Pferde für exzellent geeignet, bestimmte Eigenschaften beim Menschen gezielt zu trainieren», sagt der deutsche Tierverhaltensforscher Frank Buschmann. Pferde seien von ihrer Biologie her sensibler als Menschen. Dadurch nehmen sie Fehlverhalten oder unstimmiges Auftreten wahr und reagieren entsprechend darauf.

Buschmann empfiehlt solche Pferdeseminare – vorausgesetzt, sie finden unter der richtigen Führung statt. Und so, findet der Forscher, eignet sich diese Art der Persönlichkeitsentwicklung für Manager genauso wie für schwer erziehbare Kinder.

Mit einfacheren Worten erklärt Seminarleiterin Simone Landolt die Wirkung der Vierbeiner. «Pferde lassen sich nicht von Status, Geldbeutel oder Schein täuschen. Sie erkennen an der Körpersprache den wahren Gemütszustand und spüren jede Emotion.» Als Flucht- und Herdentier sind sie mit besonders sensiblen Sensoren ausgestattet. «Das Pferd nimmt die momentane Gefühlslage einer Person sofort auf und reagiert dementsprechend. Was zählt, ist authentisches Auftreten.»

## Der Mensch als Leitpferd

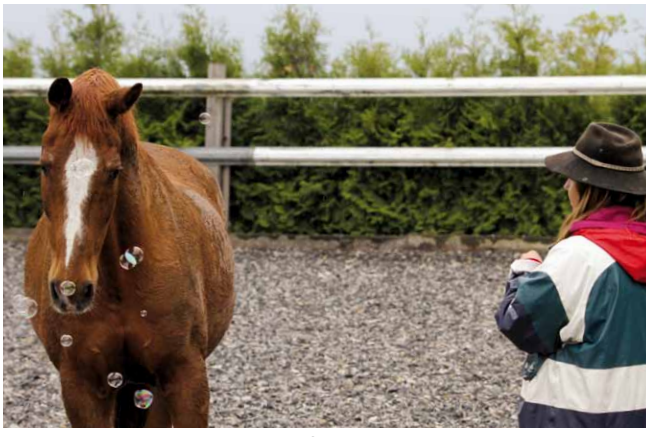
Denn das Fluchttier Pferd orientiert sich bedingungslos an den Leittieren in der Herde. Sie sorgen für Sicherheit und führen die Gruppe an die Futter- und Wasserstellen. In der Beziehung zwischen Menschen und Pferden muss der Mensch die Rolle des Leittiers übernehmen. Tut er dies nicht im Dienste der Sache – sprich auf authentische Art und Weise –, wendet sich das Pferd ab und führt sich selbst oder sucht die Führung anderswo.

In diesen Seminaren spielt es keine Rolle, ob jemand schon jahrelange Erfahrung im Umgang mit Pferden hat, oder noch gar nie mit ihnen zu tun hatte. Mehr noch – «meist ist es einfacher, wenn jemand ohne Vorwissen und total unbelastet kommt», sagt Landolt überzeugt.

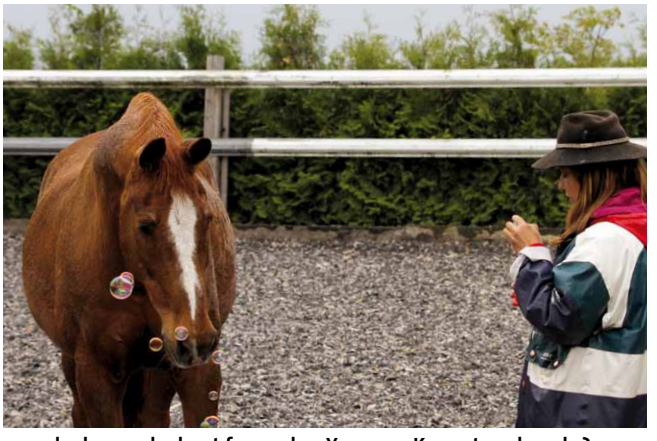
## Idyllisches Umfeld

Die 41-Jährige hat mich unterdessen vom Bahnhof abgeholt. Gemeinsam fahren wir auf den Hof, der idyllisch auf einem Hügel umgeben von weiten Feldern liegt. Pferde wiehern. Neben mir nehmen noch zwei weitere Frauen am Seminar teil. Beim Kaffee be- >>

**Yvonne kreiert viele kleine Seifenblasen. Alf nähert sich neugierig und schaut interessiert zu. Könnte daraus ein lustiges Spiel werden?**



**«Huch, die Dinger zerplatzen ja auf meiner Nase» scheint der Wallach ...**



**... zu denken und schaut fragend zu Yvonne. «Kommt noch mehr?»**

Noch immer etwas ratlos, wippt Nadine auf dem Ball. Die Stute kommt näher ...

Nadine weiss nicht so richtig, was sie mit sich anfangen soll. Grandessa bleibt uninteressiert.

... und folgt kurz darauf Nadine und dem Ball. Das Spiel kann losgehen!


**Je leichter der Jockey, desto schneller im Ziel: Wetten?**

Die Pferderennen Frauenfeld zeigen Ihnen eine faszinierende Sportart mit Tempo und Nervenkitzel, bei denen sich alles um edle Vollblüter und ihre Jockeys dreht. Und Sie sind hautnah dabei. Auf der Ziellinie, am Wettschalter, elegant auf der Tribüne, fachmännisch beim Führring, mit Familie oder Freunden.

Jede Wette, dass Sie Ihren Spass haben.

**Pfingstrennen**
auf der Allmend Frauenfeld
**Pfingstmontag, 13. Juni 2011, ab 13.00 Uhr**
Kombiprüfung Springen/Fahren ab 10.00 Uhr
Pferderennen ab 13.30 Uhr
Stehplätze CHF 15.–, Tribünenplätze ab CHF 35.–

**Davidoff 31. Swiss Derby**
auf der Allmend Frauenfeld
**Sonntag, 19. Juni 2011, ab 13.00 Uhr**
Stehplätze CHF 15.–
Tribünenplätze ab CHF 35.–

Reservationen 052 552 14 14
www.pferderennen-frauenfeld.ch

Davidoff SWISS DERBY
PFERDERENNEN FRAUENFELD seit 1919

TELE TOP · RADIO TOP · Thurgauer Zeitung · Thurgauer Kantonalbank · priora · Vontobel Private Banking

schnuppern wir uns langsam. Die Stimmung ist aufgeschlossen und friedlich. Dazu trägt die feinfühlige, ruhige Art von Landolt bei. Die Mutter einer Tochter, welche die Seminare erst seit kurzem anbietet, gesteht anfänglich offen ihre Nervosität. Damit ist die Basis für einen ehrlichen Austausch gelegt. Niemand von uns dreien hat konkrete Erwartungen, jede macht aus Neugierde mit.

Landolt hat ihre Ausbildung zur Persönlichkeitstrainerin vor vier Jahren angefangen. Zuvor hatte sie ein Betriebswirtschaftsstudium an der Universität St. Gallen abgelegt – die Karriereschmiede schlechthin. Steil ging es auch bei ihr die Leiter hoch, bis sie ein Burn-out zum Umdenken zwang. Kurzerhand kaufte sie daraufhin vor 10 Jahren ihr Pflegepferd Grandessa. «Es war etwas, dass ich wirklich nur mit dem Herzen entschied», erinnert sich Landolt. Im 2007 meldete sie sich dann bei der Queens-Ranch zur Ausbildung als Pferdecoach an.

## Der Weg zum richtigen Coach

Die Queens-Ranch unter der Führung von Kathrin Renée Schäfer bietet unter anderem zweijährige Trainerausbildungen an, welche eine methodische Grundlage vermittelt, aber zugleich auch die Persönlichkeit fördert und fordert. «Unser Konzept ist in Europa einzigartig», sagt Schäfer. Wenig verwunderlich, kommen die Teilnehmer auch aus den Nachbarländern Deutschland und Österreich.

Und die Nachfrage steigt stetig: «Viele Menschen sind auf der Suche, sind unzufrieden und wollen etwas an ihrem Leben ändern», begründet Schäfer. Dadurch verdichtet sich auch das Angebot. In der Schweiz bieten immer mehr Kurse mit Pferden an. Egal ob Pferdeseminare für Kinder, Arbeitsteams oder Manager – die Palette wird immer grösser.

Nicht alle sind jedoch empfehlenswert. Da der Begriff nicht geschützt ist, kann sich jeder als Coach bezeichnen, auch wenn er «nur» ein Wochenendkurs absolviert hat. «Gute Trainer zeichnen sich durch Transparenz und eine solide Ausbildung aus», ist Schäfer überzeugt. Landolt hat noch einen anderen Tipp auf Lager: «Wer auf einen sympathischen Anbieter gestossen ist, probiert ihn am besten einfach aus.» So stelle man rasch fest, ob es passe oder nicht. Auch Empfehlungen aus dem Umfeld gelten als ein guter Indikator.

## Das Gesetz der Resonanz

Unterdessen ist es auf dem Hasenberg Mittag geworden. Über das Wesen des

Nach dem Burn-out das Umdenken: Seminarleiterin Simone Landolt wurde von der Managerin zum Coach.

>>

PFERDESPORT-ZENTER RUSSMATT DEITINGEN

Schweizermeisterschaft

Dressur

24. – 26. Juni 2011

Pferdes haben wir am Morgen genauso gesprochen, wie über das Geben und Nehmen von fairem Feedback. Eine kurze Meditation sorgt für eine entspannte Einstimmung auf den Nachmittag mit den Pferden. Zudem hat jeder aus einer Schachtel ein Zettelchen gezogen. Darauf steht der Name des Pferdes, welches heute als Lehrmeister dienen soll. Ganz nach dem Gesetz der Resonanz: Man zieht den Namen jenes Pferdes, welches man im Moment gerade braucht.

Den Bauch mit einer Portion Pasta gefüllt und mit wasserfesten Kleidern ausgerüstet, begeben wir uns zum Viereck. Landolts Stute Grandessa läuft ohne Halfter frei herum, scharrt im Boden und versucht die am Viereck angrenzenden Grashalme zu schnappen. Nadine stellt sich als Erste. Die einzige Anweisung, die Landolt gibt, ist: «Suche zuerst den Kontakt zu dir selbst und schau, was im Moment bei dir vorgeht. Dann versuche mit dem Pferd in Kontakt zu treten.»

## Das Spiel kann losgehen

Nadine betritt das Viereck. Sie weiss nicht so genau, was sie mit sich und dem Pferd anfangen soll. Setzt sich auf einen Ball und sucht den Kontakt mit Landolt. Grandessa steht unterdessen gelangweilt in einer Ecke. Der Pferdecoach führt Nadine sachte mit Fragen darauf, aus sich herauszugehen, loszulassen.

Erst zögerlich, dann immer ausgelassener fängt Nadine an mit einem grossen Medizinball zu spielen. Ab diesem Moment ist ihr die Aufmerksamkeit von Grandessa gewiss. Die Stute läuft hinter Nadine her, schnuppert interessiert am Ball und lässt ihn sich sogar über ihren Rücken kreisen – die Verbindung wird auch nicht gekappt, als Nadine wegläuft. «Das ist typisch», erklärt Landolt danach. «So-

**Inniger Moment: Grandessa und Sarah betreiben «Fellpflege».**

bald man sich auf sich selbst konzentriert, im Hier und Jetzt angekommen ist und Freude an seinem Tun hat, ist das Pferd voll mit dabei.»

## Innehalten und aufatmen

Grandessa soll auch mein Spiegel sein. Nervös begebe ich mich ins Viereck. Ein beklemmendes Gefühl, unter menschlicher Beobachtung einem Pferd «ausgeliefert» zu sein. Ich fühle mich für einen kurzen Moment plötzlich nackt und traurig, schüttle dies aber ab. Landolt holt mich mit gezielten Fragen genau auf diesen Punkt zurück. Die anfängliche Distanz zwischen mir und der Stute verkleinert sich. Ich kratze ihr den Hals und Rücken, sie knabbert sachte an meiner Jacke. Ein Gefühl des Aufgehobenseins durchströmt mich – es berührt mich tief und nimmt mich mit. Fehlt mir das nicht manchmal in meinem Alltag? Statt immer Gas zu geben und stark zu sein – bräuchte ich nicht mehr Momente des Innehaltens, in denen ich mir die Zeit für die «gegenseitige Fellpflege» mit Menschen nehme, die mir am Herzen liegen?

## Ein Weg zu mehr Lebensqualität

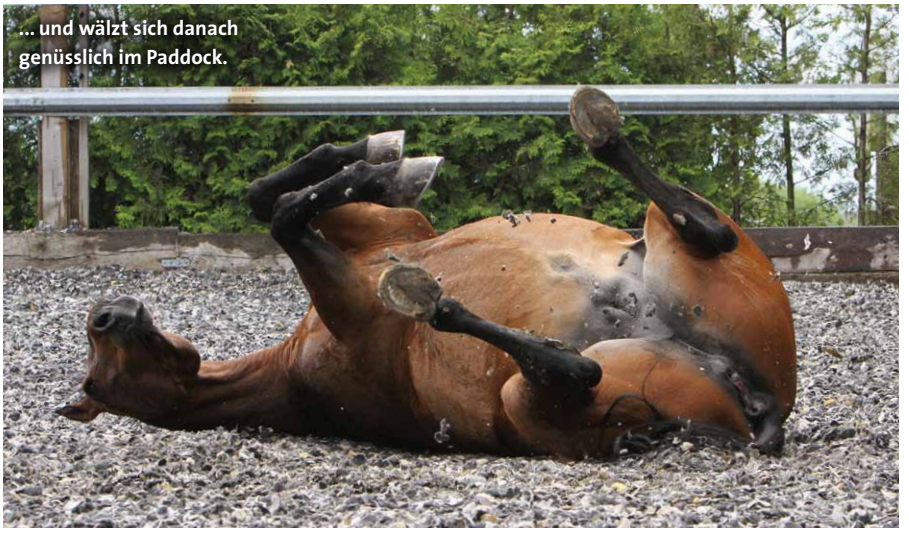
Meine anfänglichen Zweifel sind verschwunden. Ich bin überzeugt: Das Pferd gepaart mit dem richtigen Coach können bestimmte Themen aufzeigen, an denen es sich lohnt, zu arbeiten und so die eigene Lebensqualität zu verbessern. Es erstaunt mich noch immer, wie treffsicher Grandessa mir an diesem Nachmittag aufgezeigt hat, was ich in jenem Moment gerade brauchte.

Sicher sind solche Begegnungen nicht jedermanns Sache. Doch wer sich darauf einlässt, kann – wie ich – wertvolle Inputs erhalten. Was ich daraus mache, liegt nun an mir. Ich beende den Tag zwar auch müde, aber mit einem Lächeln und um einige Erfahrungen reicher.

**www.sonnenpferd.ch**
**www.queensranch.ch**

**Pferde kommunizieren fast ausschliesslich über die Körpersprache: Alf denkt nach, ...**

**... Grandessa nimmt einen interessanten Geruch auf ....**



**... und wälzt sich danach genüsslich im Paddock.**