



Raus aus dem Fluchtmodus

WIE UNS PFERDE BERUHIGEN

Verena Lienhardt bietet im Schloss Falkenhaus pferdegestützte Coachings an. Aus eigener Erfahrung weiß sie, wie wir dabei zu mehr innerer Ruhe finden

Ein hektischer Alltag mit To-do-Listen, Terminen und einer Informationsflut 24/7 – bei den meisten Menschen befindet sich das Nervensystem in einer ständigen Überreizung. Um und in uns scheint es immer lauter zu werden. Die Burnout- und Depressionszahlen steigen und damit auch die Arbeitsausfälle aufgrund von psychischen Erkrankungen. Weil immer mehr von uns nervlich am Anschlag sind, kommt es in der Folge häufiger zu übermäßigem Stress und Überlastung. Die Nachfrage nach Kloster-Aufenthalten, Jakobsweg-Wanderungen, Waldbaden und weiteren Angeboten, die vor allem Ruhe versprechen, ist deshalb groß. Hinzu kommt: Die vollen Städte überfordern immer mehr Menschen und viele zieht es wieder aufs Land.

Wie viel einfacher wäre das Zusammenleben und -arbeiten, wenn wir ausgeglichener wären? Ein Coaching mit Pferden kann uns dabei helfen, unser Leben wieder zu entschleunigen.

Aufs Pferd gekommen – meine Lebensbegleiter

Pferde waren seit jeher meine Wegbegleiter. Sie waren immer da – eine Konstante in guten und in schlechten Zeiten, vor allem in schlechten. Ein Ruhepol, wenn die Welt um mich herum gefühlt in Trümmern lag. In ihrer Nähe ging es mir immer gut. Ähnliches hört man, wenn man sich mit Liebhabern der Vierbeiner unterhält. Pferde vermitteln Wärme, Sicherheit und Geborgenheit. Und Freiheit: man fühlt sich frei

von allen Zwängen, von allen Pflichten, von allen Gedanken. Inzwischen sind Orte, an denen man sich so fühlt, rar geworden. Das Coaching mit den Pferden bietet eine solche Oase und schafft damit Erlebnisse und Ergebnisse, die berühren und beeindrucken.

Doch warum und wie funktioniert Coaching mit Pferden? Vereinfacht erklärt leihen Pferde uns während des Coachings ihr ausbalanciertes Nervensystem. Berühren oder berührt werden stößt Wohlfühlhormone aus. Wenn das Pferd die Teilnehmenden anstupst, sanft beschnuppert, oder wenn sie ihm das Fell streicheln, werden massiv Wohlfühlhormone produziert. Der Stresspegel sinkt und sogar Ängste können schwinden. Diese Ruhe ist der Ausgangspunkt für eine emotionale

Öffnung. Wir kommen wieder leichter ins Fühlen. Dieser Zustand kann natürlich auch über andere Methoden erreicht werden. Mithilfe der Pferde geht das Ganze allerdings meist wesentlich schneller. Oftmals weinen viele Menschen bereits innerhalb der ersten Minuten, ohne zu wissen warum. Der Druck, der schon lange auf ihnen gelastet hat, findet auf einmal Raum, darf sich lösen und bietet die Möglichkeit, über sich und die eigenen Probleme neu nachzudenken.

Anstoß zur Selbstreflexion und Veränderung

Oft zeigen sich dann vermeintlich aus dem Nichts unterbewusst belastende Situationen und damit verdrängte Gefühle. Das können dann Themen wie Trennung, Jobwechsel, Mobbing oder Familienproblematiken sein. Pferde helfen, diese sichtbar zu machen, indem sie die menschliche Innenwelt spiegeln. Wird eine Person beispielsweise innerlich unruhig, wenn sie an eine bestimmte Situation denkt, zeigt sich diese Anspannung auch beim Pferd. Übungen und Fragen helfen, die Situation aus neuen Perspektiven zu sehen und so Lösungswege zu finden. Eine besondere Nachhaltigkeit entsteht durch die klare, plakative Art und Weise, wie die Pferde ihr Gegenüber spiegeln und damit den Reflektionsprozess anstoßen. Der Mensch muss sich beim Pferd nicht verstellen oder hinter einer Maske verstecken, um gemocht zu werden. Der Mensch darf sein, wie er ist - und wird trotzdem akzeptiert. Das stärkt das Selbstwertgefühl. Besonders wirkungsvoll wird das Ergebnis des Coachings dadurch, dass man sich außerhalb seiner gewohnten Komfortzonen (Büro, Zuhause etc.) befindet und so keine soziale Anpassung möglich ist. Das ermöglicht den Raum, über sich selbst nachzuden-

ken, zu reflektieren, sich zu spüren – was sonst angesichts der vielen Verpflichtungen und Erwartungen anderer in den Hintergrund gerät. Dies führt dazu, dass Teilnehmende sich mit grundlegenden Dingen auseinandersetzen – wer bin ich, wenn ich keine Verpflichtungen habe? Wer bin ich, wenn ich keine Erwartungen erfüllen muss, mich nicht über den Job definieren kann? Was sind meine Träume und wie lebe ich diese?

Wohlfühlort Schloss Falkenhaus

Für diese außergewöhnliche Coaching-Methode braucht es natürlich auch eine besondere Location. Das 1722 erbaute Jagdschloss Falkenhaus – liebevoll auch „die Falkenhaube“ genannt – ist einer der charmantesten Wohlfühlorte am Rande des Fichtelgebirges und das perfekte Ambiente für pferdegestützte Coachings. Basierend auf der Philosophie der Falkenhaube liegt der Fokus auf Formaten, die die mentale Gesundheit fördern. 2018 von Inhaberin Eva Klautke neu renoviert, verbindet das Schloss historisches Ambiente mit modernem Boutique-Stil. Die Gäste des Schlosses schätzen die Ruhe und die familiäre Atmosphäre. Das Besondere: Das gesamte Anwesen steht bei Veranstaltungen nahezu exklusiv zur Verfügung und ist damit der ideale Rahmen für Events wie Tagungen, Workations, Seminare und Teambuildings. Hier kommen Mensch und Tier zur Ruhe.

Verena Lienhardt arbeitet als Kommunikationsberaterin und als Coach vor allem im Unternehmenskontext. *Ihren pferdegestützten Teambuilding-Workshops sind Standortbestimmungen: Wo stehen wir mit dem Team? Besonders hinterfragt werden dabei die Feedback- und Teamkultur.*
www.schloss-falkenhaus.de

