



© W. Schögler

von Waltraud R. Schögler

## Die authentische TherapeutIn

Während meiner eigenen Shiatsu-Ausbildung an der ISSÖ in Graz hat mich der psychologische und spirituelle Aspekt der Körperarbeit besonders interessiert. Ich bin nach wie vor fasziniert, wie man über den Körper einen Zugang zur Seele erhalten kann. Schon während der in der Ausbildung vorgeschriebenen Übungs-Behandlungen war ich – und mit mir viele KollegInnen – immer wieder mit folgenden Fragen konfrontiert: **Bewertungen:** bin ich richtig, so wie ich bin? Darf meine KlientIn so sein, wie sie ist, oder möchte ich sie anders haben? Wie bewerte ich meine Arbeit als Shiatsu-PraktikerIn? Was glaube ich in Bezug auf die Qualität meiner Behandlung? Was glaube ich, das meine Klienten über mein Können glauben? Bin ich darauf angewiesen, dass mir wer bestätigt, dass ich eine gute Arbeit mache? Gibt es Parallelen zu meinem Leben außerhalb der Praxis? **Grenzen:** kann ich mich den Klienten gegenüber genügend abgrenzen? Möchte ich mich überhaupt abgrenzen? Wie sieht denn meine Beziehung zu meinen Klienten aus? Ertrage ich es, wenn sich jemand nicht „helfen“ lässt? Bringe ich genug Geduld auf, bis meine KlientIn meine Impulse umsetzt

oder forciere ich die Themen, von denen ich glaube, dass sie hilfreich sind? Kann ich behandeln, ohne meinem Klienten meine Sicht der Dinge überzustülpen? Wie viel Raum brauche ich für mich selbst? Erkenne ich, wann ich mich selbst überfordere und gönne ich mir dann eine Auszeit? Erkenne ich, wenn ich meine Klienten überfordere? **Emotionen, Gefühle:** kenne ich all meine eigenen Emotionen und Gefühle? Kann ich sie zuordnen und wie gehe ich damit um? Kann ich die Emotionen und Gefühle meiner Klienten wahrnehmen und wie gehe ich damit um? Kann ich Mitgefühl zeigen und trotzdem nicht mitleiden?

Für meine eigene Shiatsu-Arbeit habe ich in Bezug auf die oben erwähnten Themen sehr viel durch die Arbeit und das Zusammensein mit meinen Pferden gelernt und profitiert, aus diesem Grund möchte ich diese Erfahrungen gerne mit interessierten Menschen teilen: **Authentische Gemeinschaft:** Wenn Pferde in der Herde leben, sind sie Teil einer authentischen Gemeinschaft. Eine authentische Gemeinschaft bietet einen geschützten Raum für innere Arbeit. Jeder Mensch trägt in sich die Fähigkeit, Teil einer natürlichen, einer

authentischen Gemeinschaft zu sein. Wenn eine Gruppe zusammenkommt, richtet sich die Aufmerksamkeit bewusst oder unbewusst auf den natürlichen Stamm, den sie bildet. Im Stamm richten sich die Fähigkeiten aller so aus wie es der Gemeinschaft am dienlichsten ist. Die Erfahrung jedes Einzelnen dient der Erfahrung aller. Wenn wir also mit den Pferden in Verbindung treten, teilen sie ihre Erfahrungen mit uns.

### **Wer bin ich als Shiatsu-PraktikerIn/TherapeutIn – authentisch oder inkongruent?**

Bewertungen sind eine menschliche Spezialität und damit sind wir uns selbst oft der größte Feind. Das, was wir über uns glauben, bestimmt unsere Handlungen. Wir wollen möglichst perfekt sein, niemand soll unsere Mängel bemerken. Wir setzen uns Masken auf oder verhalten uns einem Rollenbild entsprechend. Aber sind wir dann auch echt und wahrhaftig? Den Pferden können wir nichts vormachen. Weil sie in der Natur eine Beute darstellen, haben diese hochsensiblen, wachsameren Tiere eine ausgesprochen stark entwickelte Fähigkeit, feine Veränderungen in der Muskelspannung, im Atem und im allgemeinen Erregungslevel wahrzunehmen. Durch das Zusammenleben mit Menschen haben Pferde verfeinerte emotionale Fähigkeiten entwickelt. Der Erregungslevel eines Pferdes steigt, wenn der Mensch in seiner Nähe oder auf seinem Rücken selbstsicher zu sein glaubt, während er in Wirklichkeit zweifelt oder Angst empfindet. Wir sprechen dann von einem inkongruenten Verhalten: die Körpersprache (z.B. glückliches Gesicht) stimmt nicht mit dem erhöhten Blutdruck, der Muskelspannung und dem emotionalen Erregungslevel (als körperlicher Ausdruck für unterdrückte Gefühle) überein. Pferde spiegeln oft genau jenes Gefühl, das unterdrückt wird. Sie beruhigen sich in dem Augenblick, in dem der Mensch das Gefühl anerkennt – auch wenn das Gefühl bestehen bleibt. Dieser Punkt ist wichtig: das Gefühl muss sich nicht ändern, damit das Pferd ruhig wird. Der Mensch muss es sich nur bewusst machen! In dem Augenblick, in dem das Gefühl anerkannt wird, wird das Pferd oft schnauben, seufzen, kauen oder lecken als sichtbares Zeichen von Entspannung. Pferde passen ihr Verhalten in Bruchteilen von Sekunden an und geben Feedback auf Veränderungen in der emotionalen Befindlichkeit des Menschen. Wir können unser Verhalten, auch unsere unbewusste Verfassung an ihnen ablesen.

Beispiel: Matthias kam zum Coaching, weil er das Gefühl hatte, in seinem Leben „festzustecken“. Wir hatten uns vorab schon ausführlich mit seinen Zukunftsvisionen beschäftigt. Bei der Übung mit meiner Stute Sara wollte er nun herausfinden, was ihn denn

an deren Verwirklichung hindert. Ich erläuterte ihm die Aufgabe. Er sollte das Pferd ohne Halfter und Strick eine bestimmte Strecke bis zum (mit Pylonen markierten) Ziel führen. Das Pferd wäre vollkommen frei in seinen Entscheidungen. Matthias machte sich an die Bewältigung dieser Aufgabe. Er ist schon geübt im Umgang mit den Pferden und die ersten Meter folgte ihm Sara gerne. Zwei Meter vor dem Ziel drehte sie sich plötzlich um und lief zurück zum Ausgangspunkt. Matthias stand verblüfft da. Ich fragte ihn: „Was hast du dir gerade eben gedacht?“ „Es war ja klar, dass es so gekommen ist ...“ antwortete er niedergeschlagen. Ich schüttelte den Kopf. „Ich meine, was hast du dir in der Sekunde, bevor das Pferd abgelenkt ist, gedacht?“ Matthias überlegte. „Ich habe mir gedacht: jetzt wird's schwierig!“ „Genau. Und weil du an dir gezweifelt hast, es aber nicht zugeben wolltest, hat dich Sara verlassen. Wo in deinem Körper spürst du diesen Zweifel?“ Matthias legte die Hand auf seinen Solarplexus. „Hier fühlt es sich an, wie wenn ein harter Knödel in mir liegt.“ „Bleibe bitte in Kontakt mit diesem harten Knödel und mit deinem Zweifel und probiere es noch einmal, mit Sara das Ziel zu erreichen.“ Matthias lud die Stute ein, ihm zu folgen und diesmal erreichten sie problemlos das Ziel. Ich bat ihn, noch mal in seinen Solarplexus hineinzuspüren. „Da ist kein Knödel mehr“, sagte er überrascht. „Der hat sich aufgelöst!“

### **Über den Umgang mit Grenzen:**

Pferde sind vierundzwanzig Stunden am Tag, also ständig damit beschäftigt, persönliche Räume und Grenzen untereinander zu verhandeln. Feinste Körpersignale reichen aus, um sich darüber zu verständigen. Pferde kämpfen erst dann miteinander oder gegen den Menschen, wenn vorher ihre Grenzen aufs gröbste missachtet wurden. Pferde reagieren sensibel auf Druck, Übergriffigkeit, Aggression. In der Begegnung mit ihnen entsteht Bewusstsein über den Umgang mit den eigenen Grenzen und über den Umgang mit dem Raumbedürfnis anderer Lebewesen.

Beispiel: Sabrina besuchte mich nach über 20 Jahren. Es war Februar und das Wetter kalt und regnerisch. Ich war gesundheitlich etwas angeschlagen. Für einen gemeinsamen Ausritt fühlte ich mich zu schwach und für Reitunterricht war ich zu heiser – ich konnte mehr oder weniger nur flüstern. Wir standen im Auslauf zwischen den Pferden und unterhielten uns und Sabrina sagte: „Eigentlich bin ich ganz froh, dass das mit dem Reiten nix wird. Mit fremden Pferden weiß ich eh nicht, woran ich bin. Da fühl' ich mich immer ganz schnell verunsichert. Richtig wohl fühle ich mich nur auf meinem alten Wallach. Meine junge Stute hinge-

gen ist oft unleidig und seit sie mich mal getreten hat, traue ich ihr nicht mehr so richtig über den Weg.“ Ich fragte sie noch ein wenig über das Ereignis und über ihr allgemeines Zusammenleben mit diesem Pferd aus. Dann war ich mir sicher, dass es zwischen den beiden um das Thema Grenzen ging. Ich betrachtete meine Pferde und überlegte, welches von ihnen wohl am besten geeignet wäre, Sabrina das nötige Bewusstsein zu vermitteln. Ich entschied mich für Messa, händigte Sabrina das Halfter aus und bat sie, Messa in das abgezaunte Viereck zu holen.

An Sabrina's Körperhaltung sah ich, dass sie unsicher war – und Messa sah es ebenso. Sie ging von ihr weg und ließ sich erst nach einiger Zeit aufhalftern und ins Viereck führen. Ich löste den Strick vom Halfter und Messa konnte sich frei bewegen. Ich gab Sabrina folgende Aufgabe: „Bitte bewege die Stute, ohne sie dabei zu berühren. Eine Runde im Schritt, dann eine Runde im Trab, dann bremse sie, drehe sie in die andere Richtung und wiederhole das Ganze.“ Erstaunt blickte Sabrina mich an. „Das ist leicht, das kann ich“, sagte sie und machte sich mit Eifer an die gestellte Aufgabe. Sie ging schnell und mit ausgreifenden Schritten auf das Pferd zu. Messa rannte sogleich im hektischen Trab davon und statt Schritt und Trab zeigte sie Trab und Galopp, den Kopf und Hals nach außen gewandt – ein Zeichen dafür, dass sie ihre persönlichen Grenzen eindeutig überschritten empfand. Im Galopp buckelte sie sogar und trat in Sabrina's Richtung aus. Das alles waren Anzeichen dafür, dass der menschliche Druck für sie viel zu hoch war. Die Aufgabe und das Gezeigte stimmten überhaupt nicht überein. Nach einigen Runden griff ich ein und bremste beide ab. Ich fragte Sabrina nach ihren Eindrücken. „Was hast du bei Messa und bei dir beobachtet und wie habt ihr die Aufgabe gelöst?“ „Bis aufs Buckeln lief es eigentlich ganz gut“, befand sie, gab aber zu, dass sie auch im Umgang mit ihrer eigenen Stute sehr schlecht einschätzen kann, wann Grenzen überschritten werden. Sie konnte den Druck, den sie dem Pferd machte, bei sich nicht wahrnehmen. Ich leitete Sabrina zu einem Body-Scan – einer bewussten Körperwahrnehmung – an. Sie stellte fest, dass sich ihr Zwerchfell sehr angespannt anfühlte. Ich bat sie, ihre Aufmerksamkeit dorthin zu lenken und darauf zu achten, ob sich denn dort ein Gefühl oder eine Emotion zeigt. „Ich war frustriert, weil Messa gleich am Anfang vor mir und dem Halfter davongegangen ist. Ich habe mich von ihr blamiert gefühlt,“ bekannte Sabrina. Ich lud sie ein zu fühlen, was denn ihrem Zwerchfell gut tun würde und womit sie es entspannen könnte. Messa hatte sich genähert, stand mittlerweile vor Sabrina und schnaubte ab. Sabrina atmete ebenfalls mehrmals tief

ein und aus. Ich schmunzelte, denn nun trainierte das Pferd den Menschen. Nach einiger Zeit stellte Sabrina fest, dass sich durch die tiefe Atmung die Anspannung in ihrem Zwerchfell verändert und gelöst hatte.

Nun bat ich Sabrina, ihren Atem weiterhin bewusst wahrzunehmen und gleichzeitig die anfangs gestellte Aufgabe mit Messa zu wiederholen. Was ich nun sah, war ein sehr harmonisches Miteinander. Sabrina näherte sich langsam der Stute. Messa ging entspannt ruhigen Schritt oder langsamen Trab. Sabrina konnte sie mit sparsamen Handzeichen bewegen und stoppen. Messa schnaubte und kaute zufrieden ab. Kein Druck, jeder achtete die Grenzen des anderen. Sabrina stand den Tränen in den Augen, sie war innerlich tief bewegt. „Ich wusste nicht, dass so etwas mit Pferden möglich ist! Messa hat so fein reagiert und die Unterschiede in meiner Atmung wahrgenommen! Mein Fokus, meine Aufmerksamkeit war nicht mehr auf die möglichst erfolgreiche Bewältigung der Aufgabe gerichtet oder darauf, möglichst gut dazustehen, sondern nur auf die Verbindung zu meinem Körper und zum Pferd. Und daraus ist so ein schönes Miteinander entstanden! Wow!“ Sie nahm Messa das Halfter ab, dankte ihr und entließ sie in die Herde.

### Verletzlichkeit – emotionale Beweglichkeit

Authentisch sein bedeutet auch, sich in seiner Verletzlichkeit zu zeigen. Seine Gefühle nicht zu verstecken, sondern sie zuzulassen. Wir scheuen uns oft, uns auf tiefe Gefühlsprozesse einzulassen – egal ob eigene oder die unserer Klienten. Wir fürchten uns davor, weil wir nicht wissen, was uns erwartet und wo es uns hinführt. „Unerwünschte“ Gefühle zu unterdrücken kostet uns aber enorm viel Kraft und Lebensenergie. Von Pferden können wir die Fähigkeiten für emotionale Beweglichkeit lernen:

Pferde unterdrücken keine Gefühle, sie überagieren auch nicht. Wer seine Gefühle unterdrückt, riskiert körperlich krank zu werden. Emotionale Beweglichkeit bedeutet, einen gesunden Fluss der Gefühle aufrechtzuerhalten.

Pferde urteilen nicht über Gefühle. Für Pferde sind Gefühle weder gut noch schlecht, sie sind einfach Information. Gefühle kommen aus einem bestimmten Grund. Sie machen uns



auf etwas aufmerksam. Emotionale Beweglichkeit bedeutet, Gefühle nicht zu beurteilen, sondern so zu nehmen, wie sie sind.

Pferde verbringen keine Zeit mit Gefühlen. Pferde baden nicht in Gefühlen, bleiben nicht wochenlang beim selben Gefühl hängen und kommen nicht darüber hinweg. Alles, was sie wissen müssen ist, ob z.B. ihr Herdengenosse ängstlich ist oder nur einen Temperamentsausbruch hat, ob es einen Grund gibt zu flüchten oder ob sie friedlich weiter grasen können. Emotionale Beweglichkeit bedeutet, präsent zu sein im Gefühl des Augenblicks und es dann weiterziehen zu lassen.

### **Pferdegestützte BewusstSEINs-Erfahrung**

Bei diesen Interaktionen zwingt ich meine Pferde zu nichts. Sie entscheiden frei, ob und wie sie mit den Menschen in Beziehung treten und deren Gefühlsprozesse begleiten wollen. Es sind Begegnungen auf Augenhöhe, ich missbrauche sie nicht. Wenn wir mit unserem echten, wahrhaftigen, verletzbaren Selbst in Verbindung sind, treten die Pferde mit uns in Verbindung. Dann ist die Begegnung für beide heilsam. Ganz oft „meldet“ sich auch ein Pferd für die Bearbeitung eines Anliegens, weil es selbst auch aufgrund seiner Lebensgeschichte mit Hilfe des Menschen zu einer Lösung kommen möchte.

Es ist also ein gegenseitiges Geben und Nehmen. Um den Pferden auf diese Weise zu begegnen, muss man nicht reiten können und braucht auch keine Erfahrung mit Pferden.

### **Zusammenfassung**

Durch die Begegnung mit den Pferden habe ich auf die eingangs erwähnten Fragen Antworten gefunden. Durch mein Bewusstsein über Grenzen, Glaubenssätze und Gefühle/Emotionen fühlt sich die Qualität meiner Shiatsu-Behandlungen ergänzt und vertieft an.

Waltraud R. Schögler,  
Dipl. Shiatsu-Praktikerin,  
Heldenreise-mit-Pferden-Trainerin  
lebt in Trostberg

