

# Ziege, Esel, Alpaka & Co.

Im Fokus: Tiergestütztes Coaching | Karin Pietzek

**Während wir Menschen vergangenheits- und zukunftsorientierte Wesen sind, leben Tiere im Hier und Jetzt. Im tiergestützten Coaching werden sie sowohl im Rahmen der Teamentwicklung als auch zum Erkennen von Potenzialen in der Persönlichkeitsentwicklung eingesetzt. In diesem Artikel werden drei Ansätze im tiergestützten Coaching vorgestellt.**

„Wir können nicht *nicht* kommunizieren“, meinte der berühmte Psychologe und Kommunikationswissenschaftler Paul Watzlawick. Doch wie kommunizieren wir verbal und non-verbal?

Genau hier unterstützt die feine Wahrnehmung von Tieren. Insbesondere Fluchttiere reagieren sehr schnell auf menschliche, häufig unbewusste Gefühle. Unsicherheit, Wut, Angst und Präsenz teilen wir beispielsweise, lange bevor wir uns selbst darüber bewusst sind, über unseren Körper mit.

In der Kommunikation mit Menschen verfügen Tiere über ein reiches Repertoire an Elementen, die in den Coaching-Prozess einfließen. Ob durch Berührung, Blickkontakte, Körperhaltung und Körperbewegung, die Coachees lernen einen neuen

Zugang zu sich zu finden und sich leichter auszudrücken.

Gearbeitet wird themenbezogen in verschiedenen Mensch-Tier- und Mensch-Mensch-Settings. Im Folgenden erfahren Sie mehr über drei verschiedene Ansätze am Beispiel von drei unterschiedlichen Ein-Tages-Seminaren:

- Erfahrungslernen mit Ziegen und der Weg zu sich, rund um einen erloschenen Vulkan und in der größten Festungsrui-ne Deutschlands
- Achtsamkeitsspaziergang mit Eseln, der Umgang mit sich und dem Finden von individuellen Chancen und Ressourcen
- Wahrnehmungstraining mit Alpakas und die Kommunikation mit sich und anderen, Stressoren erkennen, Burnout vorbeugen

Alle drei Ansätze haben folgendes gemeinsam: Beim tiergestützten Coaching unterstützen die Tiere als Co-Coach. Im Fokus steht der individuelle Mensch, alleine und im Team. Es werden die individuelle Art zu kommunizieren und die Stärkung der individuellen Widerstandsfähigkeit trainiert, damit Krisen stressresistenter bewältigt, persönliche und soziale Ressourcen für individuelle Entwicklungen leichter nutzbar sind.

## Erfahrungslernen mit Ziegen

Vor dem Beginn der Wanderungen werden die Tiere vorgestellt und die Teilnehmenden lernen die Persönlichkeit von Ziegen kennen. Neugierig, charmant, eigenwillig, anhänglich, herzlich und intelligent. Vieles von ihrem Wesen ist uns Menschen vertraut. Das Leben in der Herde, die Rangkämpfe, der Futterneid sowie die ungestüme Lebensenergie.

Über die Beobachtung, das Streicheln und Führen der Tiere kommen die Teilnehmenden zu Erfahrungen, manche auch zu Herausforderungen und Ungewissheiten, die sich auf den Alltag übertragen lassen. Die Begleitung von erfahrenen Trainern und kleine Pausen auf dem Weg ermöglichen

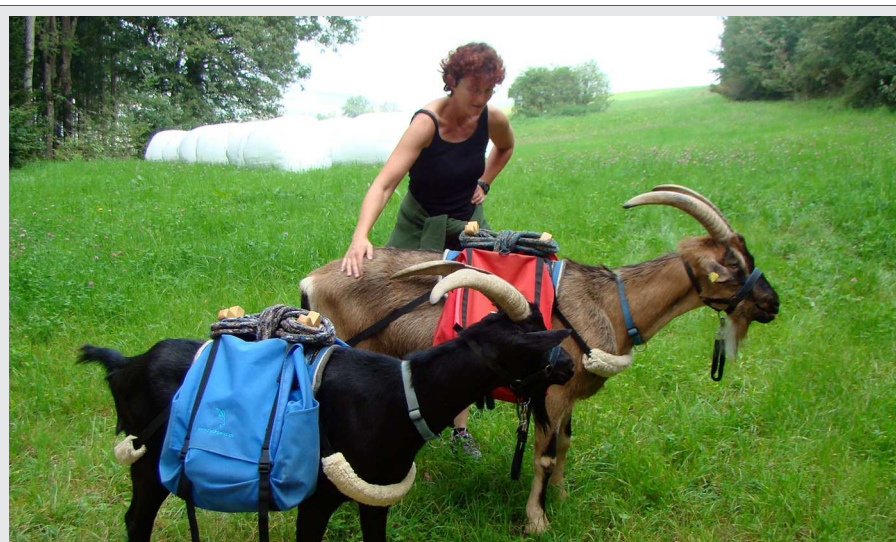


Karin Pietzek

Seit 2007 ist Karin Pietzek in eigener Praxis in Engen tätig. Sie ist Entspannungspädagogin, Coach für Stress- und Burnoutprävention sowie Supervision. Zu ihren Schwerpunkten zählen tiefenpsychologische Hypnosetherapie und systemische Beratung. Sie ist inhouse Seminarleiterin, Dozentin der Dualen Hochschule VS, Mentorin der Universität und der HTWG Konstanz. Als Referentin und Autorin äußert sie sich zu den Themen Stress- und Burnoutprävention, Angstbewältigung, Konflikt- und Kritikfähigkeit.

### Kontakt:

k.pietzek@kybkom.de  
<http://kybkom.de>



*Zickig war gestern. Ziegen streicheln, sie führen, ihnen näher kommen, ihre Reaktionen auf das eigene Unbewusste erkennen - das kann zu eindrucksvollen Erkenntnissen führen. Die ausgebildeten Tiere sind wundervolle Co-Trainer und -Trainerinnen.* Quelle: Packtiertouren

ganz individuelle Wahrnehmungen. Mit Achtsamkeitsübungen, Atemmeditationen und Reflektionen der gemachten Erfahrungen erhalten die Teilnehmenden Einblicke in multidimensionale Zusammenhänge.

Der kontinuierliche Wechsel von Handlung, Erfahrung und Reflektion lässt Erfahrungswissen wachsen und bietet Chancen zum Fördern von:

- nonverbaler Kommunikation
- Persönlichkeitsentwicklung
- Teamentwicklung
- Sozialverhalten (z. B. Empathie, Präsenz, Ehrlichkeit zu sich selbst und anderen)
- Sinneswahrnehmungen
- Selbstwertgefühl
- Resilienz

Ausgebildete Ziegen sind – entgegen dem landläufigen Glauben – weniger zickig. Sie testen gerne aus wie weit sie gehen können.

Beispielsweise, ob der oder die Führende sie auch mal Gras vom Wegesrand fressen lässt oder wie auf die Ziege als Persönlichkeit eingegangen wird. Die Art des Umgangs mit den Ziegen und deren Aktionen beziehungsweise Reaktionen dienen als Spiegel des mitmenschlichen Erlebens.

Im Spiegel der Selbst- und der Fremdwahrnehmung zeigen sich Möglichkeiten und bieten während dem tiergestützten Training wunderbare Felder, auf denen veränderte Gefühls- und Verhaltensweisen gleich getestet werden können.

## Achtsamkeitsspaziergang mit Eseln

Esel zählen zu den kleinsten Mitgliedern der Pferde-Familie. Doch im Vergleich zu ihren größeren Artgenossen bleiben sie bei Angst stehen, reagieren reflektiert. Im Charakter sind sie freundlich und ruhig. Dennoch haben Esel ihren eigenen Kopf. Genau das macht sie zu idealen Weggefährten in der Stress- und Burnoutprävention.

„Störrisch wie ein Esel“ oder „Esel“ als Schimpfwort, das ist vielen bekannt. Wer genau hinschaut, findet den Zusammenhang: Esel können nicht so schnell rennen wie andere Mitglieder der Pferde-Familie. Würden sie bei Gefahr wegrennen, dann wäre das kein guter Plan. Sie bleiben lieber stehen und überlegen blitzschnell. Ist es wirklich notwendig wegzulaufen? Wenn ja, wohin? Wenn nein, was mache ich wie?

Esel reagieren darüber hinaus authentisch und sofort, wenn ihnen etwas aufgezwungen werden soll, für das sie selbst nicht bereit sind.

## Esel sind kleine Psychotherapeuten

In der Natur sind Esel wie kleine Psychotherapeuten. Nervöse, ängstliche oder verletzte Tiere finden durch sie zu neuem Selbstvertrauen und Schutz. Ihre ruhige, sanfte, fürsorgliche und mitunter lausbu-

benhafte Art kann helfen, Lebensfreude und Spaß aus einer neuen Perspektive wahrzunehmen.

Esel helfen beim „sich auf das Wesentliche besinnen“. Esel-Expertin Ramona Erdmann von Langohrzauber weiß: „Im Umgang mit Tieren, insbesondere mit unseren Langohren, ist Kommunikation vor allem durch Intuition möglich.“ Sie erklärt den Zusammenhang mit einem Beispiel aus der Praxis:

*„Esel haben genauso ihre Persönlichkeit und Launen wie wir Menschen auch. Wer sich empathisch öffnet und dabei freundlich agiert, kann wundervolle Erfahrungen machen. Unsere Esel schätzen beispielsweise den höflichen Umgang und möchten gerne gebeten werden. Ich erinnere mich an einen Gast, einen Bereichsleiter.*

*Er sah seine Position verbunden mit einem Vorrangsrecht und lehnte es ab den Esel, der ihm zugewiesen wurde, zu bitten. Seine Sturheit wurde ihm vom Esel gespiegelt. Es war schwierig für den Herrn eine Beziehung zu dem Tier zu entwickeln. Doch genau das gehört zu einer guten Führungskraft. Empathie und Freundlichkeit leben. Wer nie lobt, nie „bitte“ oder „danke“ sagt, keine Anerkennung für Leistungen zeigt, der wird es als Führungskraft schwierig haben. Denn auf Dauer reduziert sich die Freude im Beruf und es entwickeln sich viele Blockaden im Umfeld.“*

Während dem Coaching werden solche und andere Situationen besprochen, Lösungswege eröffnet und Raum für das Austesten der Lösungen gegeben.

Dass Esel hochsensibel, sehr schlau und manchmal ein wenig frech sind, steht außer Frage. Sie wissen zum Beispiel sehr genau, wer in der Menschen-Gruppe das Alpha-Tier ist. Diesen nehmen sie gerne auf die Schippe, beispielsweise mit einem freundlichen Kopfstupser und schwupp, stolpert der selbige Mensch.

Wie geht nun dieser Mensch mit einer solchen Form um, wenn alle anderen lachen? Was löst das Lachen der anderen in ihm aus? Kann er von Herzen mitlachen oder brodelt es ob dem vermeintlichen No-Go? Wenn letzteres, was löst das Brodeln aus, der Stupser, das Gelächter oder ein Gefühl beim Menschen, das hinter dem „sich angepöbelt fühlen und verloren haben“ steht? Über solche Themen finden wir bei den Achtsamkeitsspaziergängen zu tiefer liegenden psychischen Zusammenhängen und deren Lösungsmöglichkeiten.

Ein Teilnehmer war sehr verwundert, dass



*Avalon genießt die Nähe zu Ramona Erdmann und weiß genau, wie er sich ihre Aufmerksamkeit sichert.*

Foto: Karin Pietzek



Neugierig begrüßen die Alpakas ihre Besucher.

Foto: Karin Pietzek

er nicht auf dem Esel reiten durfte. Über das „Führen und sich auf das Tier einlassen“ erkannte er vieles über sich selbst, nahm bewusst Zusammenhänge in neuen Perspektiven wahr und fand zu Erkenntnissen, die ihn beeindruckten. Am Ende des Weges war er überzeugt von der „Entschleunigung“ und erklärte: „Wäre ich oben drauf gesessen, dann hätte ich vieles von dem, was ich erlebt habe, nicht erleben können.“

## Wahrnehmungstraining mit Alpakas

Alpakas sind sehr intelligente Tiere mit ausgeprägtem Verteidigungs- und Fluchtinstinkt. Wer sich auf die Tiere einlässt wird überrascht sein wie sie motivieren, versteckte Ressourcen als auch Emotionen wecken und zur Kommunikation anregen.

Das Wahrnehmungstraining mit den Alpakas erfolgt zum einen durch Beobachtung der Tiere außerhalb des Geheges als auch durch den bewussten Aufenthalt im Gehege. Dabei lernen sich die Teilnehmenden auf ganz individuelle, neue Art kennen. Denn die lebenswerten Alpakas haben

viele Gesichter. Vom Angsthasen zur anschliefenden Schmuskatze bis hin zum Draufgänger sind unzählige Eigenschaften vertreten.

Bei Gefahr stoßen sie einen Warnpfeiff aus, rennen jedoch nicht weg, sondern schätzen erst die Situation auf ihre Gefährlichkeit ein.

Alpakas lassen sich erst streicheln, wenn sie sich sicher fühlen und einen Bezug zum Menschen hergestellt haben. Unbedachtes, abruptes Verhalten lässt zurückschrecken und dennoch bleibt da die Neugier und die Offenheit für alles Neue.

Während der Interaktion mit den Alpakas besteht die Aufgabe beispielsweise darin, die Absichten, Gefühle und Bedürfnisse der Tiere zu erkennen und in angemessener Weise darauf zu reagieren. So werden sowohl Empathiefähigkeit als auch Anpassungsbereitschaft trainiert. Über das Verhalten der Tiere erfährt der Mensch, wie er unbewusst wahrgenommen wird.

Mit der Bewusstwerdung, den Impulsen zum „sich selbst verstehen“ und den angeleiteten Übungen lassen sich wertvolle Hilfen für den Alltag entwickeln.

Soll ein Tier beispielsweise einer Aufforderung motiviert Folge leisten, dann müssen zuerst verbale und nonverbale Anteile

übereinstimmen. Die Synchronizität zum Alltag zeigt sich im Spiegel des Verhaltens zwischen Mensch und Tier.

## Entscheidung zum tiergestützten Coaching

Tiergestütztes Coaching bietet Erkenntniswege der besonderen Art. Wolfgang Pietzek, Geschäftsführer bei Kybkom, erklärt: „Wir haben uns sehr bewusst unter anderem für das Erfahrungslernen entschieden. Dazu gehören neben dem tiergestützten Coaching auch andere Angebote.“

Beim tiergestützten Coaching ist es so, dass die Tiere auf das Unterbewusstsein der Teilnehmenden reagieren, das liegt weit weg von der verbalen Kommunikation. Den Tieren ist es vollkommen gleichgültig wer jemand ist, sie sehen den Menschen und nehmen sein Bewusstsein wahr. Dabei reagieren sie spontan und unmittelbar. Für das tiergestützte Coaching arbeiten wir mit erfahrenen Partnern zusammen. Sie sind Tierhalter und -trainer. Ihre Tiere sind für uns ideale Co-Trainer in der Stress- und Burnout-Prävention und der Persönlichkeitsentwicklung.“