EPONAQUEST-HINTERGRUNDDOKUMENT

Umsetzung von Übungen zur Reflexion und zum Aufbau von Kompetenzen

© Medicine Horse Way, Carol Roush, aktualisiert 2020 Josselien Janssens

Wir unterscheiden 2 Arten von Aktivitäten beim pferdegestützten Erfahrungslernen: Aktivitäten zum Aufbau von Kompetenzen und reflektierende Aktivitäten.

Es gibt unterschiedliche Protokolle für die Umsetzung und Bearbeitung der zwei Aktivitätsarten.

Aktivitäten zum Aufbau von Kompetenzen

Dies sind Aktivitäten, die darauf abzielen, den Klienten Fähigkeiten zu vermitteln, um eine bestimmte Aufgabe zu bewältigen oder eine bestimmte Herausforderung zu überwinden. Je besser ein Klient diese Fähigkeiten beherrscht, desto weiter kann er in seinem Prozess der emotionalen Heilung voranschreiten und desto eher kann er aus seinen aktuellen Lebensherausforderungen herauswachsen.

Einige Fähigkeiten, wie z.B. das Setzen von physischen Grenzen im Umgang mit Pferden, müssen die Klienten unbedingt beherrschen, um eine sichere pferdegestützte Lernerfahrung zu gewährleisten.

Wenn du den Klienten durch diese Aktivitäten führst, ist es daher wichtig, dass **du als Vermittler den Fokus auf die Begleitung des Lernprozesses legst.** In den Skripten zu diesen Übungen findest du spezifische Anleitungen, wie du bestimmte Übungen anleiten kannst.

Emotionen können und werden während dieser Aktivitäten hochkommen und müssen unter Umständen verarbeitet werden, aber die Rolle des Moderators ist es, den Fokus wieder auf das Erlernen der Fähigkeit zu lenken. Dies beginnt damit, dass du von Anfang an klarstellst, dass es sich um eine Aktivität zum Aufbau von Fähigkeiten handelt und dass du den Klienten coachen und eventuell auch einige Anweisungen geben wirst.

Wenn du dich während der Übung mit dem Klienten austauschen möchtest, konzentrierst du dich auf bestimmte Dinge: "Was willst du tun? Was willst du erreichen? Was ist dein jetziges Ziel?" und nicht: "Was passiert gerade für dich?" (Die letztgenannte Frage lädt den Klienten dazu ein, mehr zu reflektieren - siehe weiter unten - was es schwieriger macht, zum Lernen zurückzukehren).

Um den Klienten bei der Verarbeitung der Erfahrung zu helfen, stellen wir diese Fragen:

1. Was ist für dich gut gelaufen? Was war erfolgreich?

2. Was war die Herausforderung, die du gemeistert hast?

3. Was würdest du anders machen?/ Gibt es etwas, das du anders machen würdest? (*) Oder: Womit würdest du gerne experimentieren? Oder: Was würdest du verfeinern? (Eine zusätzliche Frage könnte lauten: Was ist deine Idee, um das zu tun?)

4. Was hast du gelernt über ... [das Thema der Übung, z.B. Grenzen und Energiefelder, oder das mit der Übung verbundene Kraftwort]

(*) Sei vorsichtig damit: Es könnte beim Klienten den Eindruck erwecken, dass DU eine Meinung darüber hast, wie er es gemacht hat, und dass er etwas anders machen sollte.

Beachte, dass diese Fragen im Laufe von 25 Jahren Arbeit mit dieser Methode angepasst und verfeinert worden sind! Wir halten diese Reihenfolge für die effektivste. Wir beginnen mit der Frage nach dem, was erfolgreich war, denn unser Gehirn ist von Natur aus so eingestellt, dass es sich **stärker auf negative Erfahrungen konzentriert**, was dazu führt, dass wir direkt zu dem übergehen, was nicht gut gelaufen ist. Schließlich müssen wir in der Natur lernen, sie zu vermeiden, um zu überleben. Daher neigt der Überlebensinstinkt dazu, den Klienten dazu zu bringen, über all die Fehler zu sprechen, die er seiner Meinung nach gemacht hat. Dann wird die Person sehr schnell in ihr Konditionierte Selbst abtauchen und vergessen was sie gut gemacht hat. Als Coach müssen Sie den Klienten vielleicht mehrmals darauf hinweisen, was gut gelaufen ist.

Einige Aktivitäten zum Aufbau von Fähigkeiten und Kompetenzen erfordern eine Demonstration von Mensch zu Mensch und eine Übung von Mensch zu Mensch mit dem Klienten sowie eine Demonstration durch dich als Coach mit dem Pferd, bevor der Klient mit dem Pferd übt.

Reflektierende Aktivitäten

Diese sind so konzipiert, dass du den Klienten die Zeit und den interaktiven Raum mit dem Pferd gibst, um ihr Potenzial, bestimmte Themen oder Herzenswünsche zu erforschen. Während und nach der Übung können sie über emotionale Blockaden und einschränkende Glaubenssätze in diesem Zusammenhang nachdenken und diese bearbeiten und dadurch das Bewusstsein für ihr authentisches Selbst erweitern.

Dein Fokus als Vermittler liegt darauf, einen sicheren, sich entfaltenden emotionalen Prozess zu ermöglichen. Während dieser Aktivitäten beschränkst du als Ausbilder deinen Beitrag auf ein Minimum. Die allgemeine Regel lautet, dass du keine Kommentare abgibst, es sei denn, der Teilnehmer stellt dir eine Frage oder du merkst, dass er feststeckt. Selbst dann ist es sinnvoller, Fragen zu stellen, als einen Beitrag zu leisten. Der beste Weg, um zu verhindern, dass du Annahmen über den Prozess deines Klienten machst, ist, ihn zu fragen: "Was ist los? / Was passiert gerade?"

Du kannst den Klienten zu den Informationen des Körperscans zurückführen oder ihm helfen, die Informationen hinter einer aufkommenden Emotion zu finden. Gib ihnen keine Informationen, nach denen sie nicht gefragt haben, und interpretiere die Handlungen des Pferdes nicht für sie. Zum Beispiel: Wenn der Klient dich fragt, was es bedeutet, wenn das Pferd an seinen Zehen schnüffelt, gib die Frage zurück und frage, wie sich das für ihn angefühlt hat, was es für ihn bedeutet oder ob es mit etwas zusammenhängt, das in seinem Bodyscan aufgetaucht ist.

Um den Klienten bei der Verarbeitung der Erfahrung zu helfen, bitten wir um Folgendes:

1. Möchtest Du jetzt etwas mitteilen? Oder möchtest du dir lieber etwas Zeit nehmen, um über deine Erfahrung nachzudenken und darüber zu schreiben?

Der Teilnehmer kann alles sagen, was er über die gesamte Erfahrung mitteilen möchte. Sie können sich aber auch Zeit nehmen, um ein Tagebuch zu führen oder sich einige Beobachtungen von dir anzuhören.

Ob du deine Beobachtungen mit anderen teilst, hängt von der Anwendung der "Drei-Mal-Regel" ab! Bevor du deine Beobachtungen mitteilst, frage bitte zuerst, ob der Klient sie hören möchte.

Wenn du die Erfahrung einer Klientin oder eines Klienten kommentierst, darfst du nur deine eigenen Emotionen und/oder Erfahrungen mitteilen (richtige Art des Kommentars: "Als das Pferd von dir wegging, fühlte ich mich ein wenig traurig / eine Erinnerung an einen Moment in meiner eigenen Kindheit kam in mir hoch, als ich um die Aufmerksamkeit meiner Mutter bat und sie sich nicht darauf einließ."). Als Coach musst du sehr darauf achten, die Erfahrung des Teilnehmers nicht zu projizieren, zu interpretieren oder zu bewerten! (Falsche Art des Kommentars: "Ich fand es traurig, als das Pferd weggegangen ist und dich offensichtlich im Stich gelassen hat").