Erzähl mir was vom Pferd

Ein Persönlichkeitstraining ganz anderer Art findet im Pferdestall statt. Die Tiere zeigen dem Menschen einen Weg auf, eigene Stärken zu entdecken. Ein Selbstversuch

Beim Training ist das Pferd für Stephanie Ostendorf ein gleichberechtigter Partner. Pferde spüren genau wie die Menschen drauf sind, mit denen sie arbeiten, sagt sie

VON REGINA KÖHLER

■ In der Reithalle ist es warm und staubig und sehr still, als ich Samba in die Zügel fasse, ihren Kopf etwas zur Seite drehe und sie mit der rechten Hand leicht an der Brust berühre – es ist ein zartes Schieben und das Zeichen dafür, dass sie rückwärts gehen soll. Das Pferd gehorcht. Geht doch, denke ich nicht ohne Stolz.

„Und schön weiter atmen", ruft da Stephanie Ostendorf, die am Rande des Reitplatzes steht und uns genau beobachtet. Meint sie mich? Habe ich gerade zu atmen vergessen? Ich muss lachen. Irgendwie ist das ja auch kein Wunder, dass ich angespannt bin. So dicht hab ich mich jedenfalls noch nie an ein so großes Pferd herangetraut.

Samba ist 14 Jahre alt, ein braunes Reitpferd mit schwarzer Mähne. Kein Teenager mehr, sondern schon so erwachsen, dass sie Verantwortung übernehmen kann, sagt Trainerin Stephanie Ostendorf. Wahrscheinlich um mich zu beruhigen, fügt sie noch hinzu, dass Samba ein braves Pferd ist.

Hoffentlich, denke ich nur. Aber meine Trainerin ist ja immer in der Nähe. Das gibt mir Sicherheit. Als Stephanie Ostendorf mich dann bittet, Samba noch einmal dieses Rückwärtskommando zu geben, gehe ich deutlich bestimmter auf das Pferd zu. Klappt sogar noch besser als beim ersten Mal. Ich laufe ein bisschen aufrechter als zuvor.

Genau so ist es wohl gedacht. Denn hier geht es um viel mehr, als die Führung eines Pferdes. Hier geht es um Selbstbewusstsein, natürliche Autorität, Achtsamkeit. Stephanie Ostendorf ist ein Coach. Ihr Persönlichkeitstraining mit Pferden bietet sie für Manager an, für Leute, die auf der Suche sind nach dem richtigen Job, dem richtigen Partner, dem richtigen Leben. Für Leute, die etwas über sich erfahren wollen ohne ewig zum Psychotherapeuten zu gehen, wie sie sagt. „Pferde erkennen in uns Menschen unsere Eigenschaften, Stimmungen und Veranlagungen, ihre Reaktionen auf uns sind unmittelbar und ehrlich, aber auch sanft und zugewandt." Das nutze sie bei ihrem Training, sagt Ostendorf und bezeichnet sich als Mittlerin zwischen Mensch und Tier. „Ich übersetze, was das Pferd mir über den Menschen sagt, mit dem es arbeitet." Wie jemand auf andere wirkt, welche Körpersprache er hat, sei bei den Übungen gut zu erkennen. Die Auswertung erfolgt dann in einem vertraulichen Gespräch am Ende der Trainingsstunde. „Dabei stelle ich niemanden bloß", sagt Ostendorf. Es gehe ihr vielmehr darum, den Leuten dabei zu helfen, bestimmte Verhaltensmuster aufzudecken und zu verändern.

Oft kommen Menschen zu ihr, die wegen eines Burn-out krankgeschrieben sind. „Sie haben verlernt, ihr eigenen Bedürfnisse zu spüren, Grenzen zu setzen und auch mal Nein zu sagen", sagt Stephanie Ostendorf. Die Arbeit mit den Pferden helfe ihnen, sich dessen bewusst zu werden und herauszufinden, was sie verändern müssten in ihrem Leben, vor allem im Beruf, damit es ihnen wieder besser geht.

Zwei Wochen ist es her, dass ich mich bei Stephanie Ostendorf für ein „Persönlichkeitstraining mit Pferden" angemeldet habe. Mir war eine Anzeige aufgefallen und ich wollte einfach mal sehen, wie das so läuft. Pferde erkennen genau, wie du drauf bist, hatte mir Ostendorf dann am Telefon gesagt und mich noch neugieriger gemacht. Das wollte ich unbedingt ausprobieren.

Wir treffen uns auf dem Paulinenhof in Gohlitz bei Nauen. Stephanie Ostendorf, die keinen eigenen Pferdehof hat, gibt dort häufig Trainingsstunden. Als ich ankomme, holt sie Samba gerade von der Weide. Samba bekommt frisches Heu und wir unterhalten uns kurz, bevor wir mit dem Training beginnen. „Die Tiere spüren, ob jemand ängstlich ist, unkonzentriert, ob er es schafft, sich genug Raum zu nehmen, sich durchzusetzen oder eben nicht", sagt Ostendorf. „Pferde spiegeln dein Innerstes", fügt sie noch hinzu. Ich bin anfangs skeptisch. Ist das nicht ein bisschen übertrieben?

Doch zugegeben, ich hatte auch Angst. Am Morgen war ich sogar mit einem leisen Ziehen im Bauch aufgewacht. Was würde mich erwarten. Was, wenn mein Respekt vor diesen Tieren in pure Angst umschlägt? Stephanie Ostendorf kennt diese Bedenken. Bisher sei aber noch niemand davon gelaufen. Ihr Training sei so aufgebaut, dass man keine Ahnung von Pferden haben und auch nicht reiten können müsse. „Nur wer wirklich eine Phobie hat, für den ist das hier nichts", sagt sie.

Wir gehen mit Samba in die Reithalle, weil draußen inzwischen gnadenlos die Sonne scheint. Noch hält Stephanie Ostendorf sie am Zügel. In der Mitte der Halle übergibt sie mir den Strick. Macht euch bekannt, sagt sie. Ich klopfe Samba auf den Kopf zwischen den Ohren und bitte sie leise, dass sie geduldig sein soll mit mir. „Nun führst du sie mal durch die Halle", sagt Ostendorf. Samba kommt mir riesig vor. Was mache ich nur, wenn sie keine Lust hat, mit mir zu arbeiten, mich vielleicht sogar bedrängt oder einfach durchbrennt? Stephanie Ostendorf scheint meine Gedanken lesen zu können: „Mach Dir keine Sorgen, Samba hat Spaß an diesem Training", sagt sie und lacht.

Ich bin trotzdem nervös, nehme die Zügel und versuche, mit dem Pferd durch die Halle zu gehen. Wir sollen mal rechts rum gehen, dann links herum und auch mal diagonal durch den Raum. Samba folgt mir zwar, kommt mir aber immer wieder ziemlich nahe, so als wollte sie mich fragen, was ich nun eigentlich vor habe mit ihr. Ich versuche, sie vorsichtig etwas weg zu schieben. Doch das nützt nicht viel. Schließlich bleibt sie sogar einfach stehen, mitten in der Halle. Was nun?

„Du bist viel zu zögerlich und viel zu abgewandt von ihr", ruft Stephanie Ostendorf mir zu. Ich soll klarer auftreten und dem Pferd genau anzeigen wo ich hin will. „Stell Dir vor, Du hast einen guten Artikel geschrieben und wirst in der Redaktion dafür gelobt", sagt Ostendorf. „Mit diesem Gefühl gehst Du jetzt mit Samba durch die Halle." Ich straffe mich tatsächlich und schreite energischer voran. Samba spürt das und folgt mir, wobei sie plötzlich einen guten Abstand zu mir wahrt. Ich fühle mich gleich viel besser. Interessant, was Körperspannung ausmacht und ein gutes Selbstwertgefühl.

Dann bittet meine Trainerin mich, mir vorzustellen, wie es ist, wenn ich mich morgens mal total müde und unmotiviert ins Büro schleppe. Bei diesem Gedanken werde ich sofort langsamer und schlaffer. Samba nimmt dieses Gefühl auf und trottet mit gesenktem Kopf neben mir her. Ich muss lachen und finde es beachtlich wie das Pferd meine Gefühlslage aufnimmt und widerspiegelt. Als hätten wir uns abgesprochen.

Stephanie Ostendorf (46) hat Diplompädagogik studiert und Zusatzausbildungen in Psychomotorik und Tierkommunikation gemacht. Mit Pferden hat sie zu tun, seit sie denken kann. Jahrelang war sie als Leistungssportlerin im Voltigieren aktiv, einer Sportart, bei der turnerische und akrobatische Übungen auf einem Pferd ausgeführt werden, das sich an einer Longe im Kreis bewegt. „Ich habe erlebt was Pferden im Leistungssport angetan wird, wie sie getrieben werden", sagt sie. „Das hat mir zu denken gegeben."

Ostendorf hat sich dann der Psyche von Pferde und ihrem Verhältnis zum Menschen beschäftigt und ihren Umgang mit den Tieren radikal verändert. „Pferde sind keine Sportgeräte, wer mit ihnen trainiert, muss auch ihre Wünsche berücksichtigen", sagt sie. Nur so könne eine tiefe Bindung zwischen Mensch und Tier entstehen. „Beide müssen bereit sein, voneinander zu lernen."

Unser Training nimmt Fahrt auf und macht mir inzwischen richtig Spaß. Ich verstehe besser, warum Reiten so beliebt ist, warum immer mehr Leute – darunter etliche meiner Freunde – sich ein Pferd anschaffen. Der Umgang mit dem Pferd wirkt beruhigend. Allein in Brandenburg gibt es derzeit mehr als 170 Pferdehöfe. Beliebt sind auch Wanderausritte oder mehrtägige Wanderungen mit Pferden. Und natürlich Reitferien für Kinder.

Samba und ich sind jetzt ein Team – ich vertraue ihr viel mehr als am Anfang und sie scheint mich ebenfalls zu mögen, folgt sie doch meinen Anweisungen. Gute Voraussetzungen für die nächste Übung. Vorher gibt es aber ein paar Leckerlis. Grünfutter in kleine Stückchen gepresst, die ich Samba auf der flachen Hand hinhalte und die sie ganz schnell wegschlabbert.

Stephanie Ostendorf baut mit Hütchen und Stangen eine kleine Slalomstrecke auf. „Du führst sie jetzt da durch, indem du sie aufforderst, mit dir mitzukommen und auch mal rückwärts oder seitwärts zu gehen, das haben wir ja geübt", sagt sie zu mir. Ich schlucke. „Mach es wie beim Yoga und besinne dich auf deine Mitte, dann beginnst du mit der Übung", sagt Ostendorf. Ich schließe kurz die Augen, versuche es dann. Samba folgt mir, geht auch rückwärts, nur mit dem Seitwärtsgehen klappt es nicht so ganz.

Doch wir schaffen es trotzdem irgendwie . Dann ist die Stunde um. Ich bin glücklich. Es ist mir egal, ob das jetzt gekonnt aussah oder nicht. Ich habe etwas geschafft, was ich mir so nicht zugetraut hätte. Ich habe meine Angst überwunden vor dem großen Pferd, habe die Führung übernommen und ihm gezeigt, wo es lang gehen soll. Und das alles ohne ein lautes Wort, ohne Kraftaufwand. Allein mit Körpersprache und Präsenz.

„Du kannst viel mehr, als du denkst", sagt Stephanie Ostendorf nach dem Training dann noch – und meint damit nicht nur meinen Umgang mit Samba. Ich habe diesen Satz schon öfter gehört, trotzdem ist es schön, ihn mal wieder gesagt zu bekommen. Er gibt mir Kraft. Ich nehme mir vor, weitere Trainingsstunden zu buchen. Beim nächsten Mal werde ich Samba von der Weide holen und sie auch putzen, bevor wir wieder Rückwärts- und Seitwärtsgehen üben werden. „Irgendwann wirst du so sicher mit ihr umgehen, dass du auch mal von hinten an sie herangehen kannst", sagt Stephanie Ostendorf. Oh Schreck, denke ich da, sage aber nichts. Bis es soweit ist, wird noch viel Zeit vergehen, da bin ich ganz sicher.

www.ostendorf-seminare.de

Wie locker lasse ich die Longe, wie sehr ziehe ich sie an – oft spielt die gesamte Körperhaltung eine Rolle bei der Frage, ob ein Pferd pariert. Geht der Mensch aufrecht, hört auch das Pferd. Das merkte auch unsere Autorin Regina Köhler, als sie die 13-jährige Stute Samba durch den Reitstall in Gohlitz (Brandenburg) führte

Amin Akhtar (2), Massimo Rodari (1)

Frau Keseling stapft durch Stadt und Land

Wenn Hühner ein Dorf spalten

Es begann damit, dass in unserem Briefkasten ein bunter Prospekt lag, der in schrillen Tönen vor einer Legefabrik warnte, die einige Dörfer weiter gebaut werden soll. 40.000 Hühner sollen dort demnächst angeblich unter qualvollen Bedingungen gehalten werden, um Eier zu produzieren.

Bunte Bilder zeigten die unberührte Landschaft rundum – und als brutalen Kontrast unglückliche, federlose Gestalten in einem verdrecktem Stall . Zwar ging aus dem Prospekt hervor, dass der geplante Stall in unserer Nähe noch gar nicht existiert, doch das vergaß man beim Weiterlesen schnell. Von endlosen Lastwagen-Kolonnen über die Dörfer wurde da gewarnt. Und: Bei der Züchtung der Hennen würden Zigtausende männliche Küken „direkt nach der Geburt" rücksichtslos und brutal getötet.

Bei so einer Hühnergeburt wäre ich ja gern mal dabei, dachte ich zuerst, warf den Prospekt dann aber doch nicht gleich weg. Er war auf teurem Karton gedruckt und warb mit vielen Ausrufezeichen dafür, einer Bürgerinitiative gegen Massentierhaltung beizutreten. Offenbar war jemandem der Bürgerprotest gegen die Hühner ziemlich viel Geld wert.

Wieso hatten ausgerechnet wir dieses Schreiben bekommen? Und wie kann es sein, dass so etwas mitten in dem Naturpark gebaut wird, in dem die Dörfer liegen? So jedenfalls stand es da. Einige Tage später erfuhr ich von Nachbarn, dass der Prospekt in der gesamten Umgebung verteilt worden war. Und dass es im Kern um ziemlich viele Hühner gehen soll, angeblich tatsächlich rund 40.000. Sie sollen in konventioneller Bodenhaltung Eier produzieren.

Mehr konnte mir meine Nachbarin auch nicht erzählen. Sie war sogar zu der Versammlung gegangen, zu der die Bürgerinitiative aufgerufen hatte. Aber sie hatte schnell wieder gehen müssen, weil sie ihre Kinder mitgebracht hatte. „Es hieß, die Kinder würden stören." Erfahren habe sie immerhin noch, dass die Anlage bereits seit eineinhalb Jahren geplant und inzwischen auch genehmigt worden sei.

Ich versuchte, im Internet mehr herauszufinden. Schließlich steht ja heute alles im Internet, oder? Aber trotz ausführlichen Googelns fand ich nicht viel mehr als einen Hinweis auf die Bürgerversammlung, der offenbar auf den bunten Prospekt zurückging. Es wunderte mich nicht. Wenn von der Einsamkeit der ländlichen Gebiete die Rede ist, bedeutet das nicht nur die Abwesenheit nerviger Mitmenschen. Sondern auch, dass über vieles nicht berichtet wird. Vor allem nicht über Dinge, die Städter langweilen. Wie zum Beispiel ein langwieriges Genehmigungsverfahren für eine Legehennen-Anlage.

So war ich auf das angewiesen, was die Nachbarn mir erzählten. Offenbar wird um die Hühnerfrage schon seit Jahren im Dorf gestritten. Auf der einen Seite sind jene, die durch die Anlage die Natur gefährdet sehen. Etwa dadurch, dass Dung im Übermaß als Dünger auf die Felder gebracht wird – das kann Böden und Seen verseuchen. Ist bei uns schon geschehen. Auf der anderen Seite hoffen manche, die Tierhaltung werde Arbeitsplätze bringen. Außerdem gibt es jene, die unterstellen, der Investor habe die Entscheidung der Gemeinde für seine Anlage mit Versprechungen oder gar Geld erkauft.

Ob das stimmt, wusste zwar niemand, aber je länger wir auf der Straße standen und sprachen, desto wütender wurden die Leute. Angeblich hatten ausgerechnet die „Ökos" im Nachbardorf für die Hühner votiert und der Naturpark-Verein. Das klang nicht logisch. Und wo genau sollte dieser Hühnerstall hin? Das wiederum wusste niemand. Wer weiß, dachte ich zum Schluss, wer diese ganze Hühnergeschichte sich ausgedacht hat – und mit welchem Ziel.