

Dr. Sabine Schröder

EMMAUS „ZU PFERDE“

Eine pferdegestützte Seelsorge-
Weiterbildung



Modul 1

SEIN DÜRFEN

- **Vorwort zu allen Modulen:
Unterwegs mit Menschen,
inspiriert von Pferden**
- Seelsorgliche Gedanken der
Begleitung
- Grundlagen der Kommunikation
- Pferdegestützte Präsenztage

Unterwegs mit Menschen, inspiriert von Pferden

Wir alle sind unterwegs. Wir sind aufgebrochen und brechen jeden Tag neu auf. Wir verfolgen unsere Ziele und werden eines Tages unseren Lebensweg beenden.

Zur Zeit Jesu zogen die Menschen sprichwörtlich mit ihren Rabbinern umher und lernten von ihnen. Selbst schwierige Fragen ließen sich so leichter verdauen.

Im miteinander Gehen und Erleben sind wir besser im Hier und Jetzt verortet und verarbeiten so nachhaltig körperliche, emotional-bildhafte und kognitive Informationen. Das Gehirn ist optimal vernetzt. Warum also nicht den Lernort nach draußen verlegen und miteinander zweite und dritte Meilen gehen?

Das Landgut Schönwalde ist umsäumt von Wald und Wiesen. Die Pferde leben auf verschiedenen Plätzen und sind es gewohnt, ausschließlich im Freien zu arbeiten: auf dem Platz, im Roundpen oder auf den Wegen rings um das Gut herum.

Doch wozu die Pferde? Meine Pferde sind die Geschöpfe, an denen ich sehr viel über Gott gelernt habe: In ihnen paaren sich hohe Sensibilität mit großer Stärke, Schönheit und Eleganz, aber auch Klarheit und Akzeptanz, Gelassenheit und plötzliche Wehrhaftigkeit sowie der Wunsch, alles zu erdulden, um dem Menschen, den sie lieben, zu dienen.

Modul 1

SEIN DÜRFEN

- **Vorwort zu allen Modulen:
Unterwegs mit Menschen,
inspiriert von Pferden**
- Seelsorgliche Gedanken der
Begleitung
- Grundlagen der Kommunikation
- Pferdegestützte Präsenztage

Diese Weiterbildung ist für all diejenigen, die sich ehren- oder hauptamtlich für andere Menschen interessieren und diese begleiten. Wir werden sehr praxisbezogen Gespräche üben, eigene und fremde Themen reflektieren, neurobiologische Sichtweisen betrachten, traumasensible Sichtweisen trainieren und Aspekte der Selbstfürsorge erarbeiten.

In all dem darf sich auch der Glaube an Gott finden, egal, ob unerkant wie bei den verzweifelten Emmaus-Jüngern auf dem Weg bloß weg von Jerusalem, oder leuchtend hell, wie nach der Erkenntnis des Auferstandenen.

Neben der Praxis stehen online Materialien zum Selbststudium bereit, die an halben Tagen miteinander - ebenfalls online - besprochen werden.

Als TeilnehmerIn ist es nicht notwendig, den Umgang mit Pferden gewohnt zu sein. Unsere Pferde sind unsere Sparringspartner. Von ihnen lernen wir Kommunikation und Selbstfürsorge, unsere Rolle besser auszufüllen und unser Führungsverhalten zu reflektieren. Sie ermutigen uns, für unsere Räume einzustehen und sie so mit Leben zu füllen, dass Begegnung mit uns und mit Gott stattfinden kann.

In den Modulen 4 bis 6 wird es dann auch um den eigenen Einsatz von Pferden in der geistlichen Begleitung gehen.

Modul 1

SEIN DÜRFEN

- Vorwort zu allen Modulen: Unterwegs mit Menschen, inspiriert von Pferden
- **Seelsorgliche Gedanken der Begleitung**4Grundlagen der Kommunikation
- Pferdegestützte Präsenztage

Seelsorgliche Gedanken der Begleitung

2 Männer gehen verzweifelt und enttäuscht nach Hause, bis sich ein Fremder dazugesellt. Was passiert, wenn wir einfach ein Stück miteinander gehen?

Wir beschäftigen uns mit dem Umgang von Gefühlen, mit Kommunikation und dem Stellen von guten Fragen.

Bevor wir jetzt so richtig loslegen, sei noch die Bemerkung gestattet, dass wir die Inhalte zur verbesserten Leserlichkeit ab sofort in der männlichen Form schreiben, ohne weibliche oder diverse TeilnehmerInnen diskriminieren zu wollen. Alle Teilnehmenden sind gleichermaßen angesprochen.

Emmaus. Eine „kleine“ Erzählung mit so einer großen Tragweite.

Sie haben lange durchgehalten. Die Kreuzigung, die Grablegung, die gemeinsame Trauer. Das Entsetzen, dass alles aus und vorbei ist. Drei Tage lang. Doch dann bricht Chaos aus – Jesus, der Leichnam ist weg. Frauen berichten von Engeln. Es wird nicht geglaubt und nachgeprüft. Das ist zu viel. Die gemeinsame Trauer und Verzweiflung – ja, das ging irgendwie. Aber jetzt drehen hier alle durch. Die Welt, die gerade schon auf den Kopf gestellt war, dreht sich schon wieder. Dieses Mal ins völlig Ungewisse. Mit Tod und Verfolgung konnten sie umgehen, aber jetzt ...

So kommt es, dass sich Kleopas und der unbekannte, uns verborgen bleibende Jünger aufbrechen in ihr altes Leben. Zu dem, was Struktur hat, was man kennt, was Sicherheit bietet. Sie brechen auf – zu früh, um noch in Jerusalem zur Freude zu gelangen. Im gemeinsamen Weg teilen sie ihre Verwirrung, ihre Verzweiflung, ihre Trauer und vielleicht auch ihren Zorn. Mitten in diese erregte Diskussion gesellt sich der „Fremde“, den sie weder erwarten noch erkennen. Als er nachfragt, was denn los sei, bricht es aus den beiden Jüngern heraus.

Lukas war so freundlich, alles in eine lesbare Reihenfolge zu bringen.

Wir waren begeistert von diesem Jesus. Er hat uns Gott gut nahe gebracht. Wir hofften, dass wir die römische Herrschaft hinter uns lassen könnten. Doch stattdessen wurde Jesus ausgeliefert und umgebracht. Nichts ist es mit unseren Hoffnungen und Erwartungen. Alles umsonst. Und jetzt erzählen die Frauen auch noch entsetzliche Dinge: der Leichnam weg, dafür Engel, die davon berichten, dass Jesus lebt. Wir wissen überhaupt nicht mehr, was wir denken sollen. Mit wem waren wir da drei Jahre lang unterwegs? Auf was haben wir uns da eingelassen?

Der Fremde hört zu. Fragt nach. Erklärt, was geschehen ist. So, wie es berichtet wird, war es wohl ganz schön viel Theologie. Aber die Jünger haben Zeit. Und sie sind es gewohnt, gelehrt zu werden. Anscheinend beruhigen sich die Nervensysteme der beiden. Sonst wären sie gar nicht aufnahmefähig und könnten Sprache nicht verarbeiten. Jesus muss es geschafft haben, beiden durch sein Dasein, Zuhören, Nachfragen und Erklären Sicherheit zu vermitteln.

Dennoch braucht es sein scheinbares Verlassen, damit die Jünger bemerken, dass Jesus es ist, der ihnen diese Ruhe gegeben hat. „Bleibe bei uns!“

Doch erst im gemeinsamen Mahl, beim Einsetzen der gewohnten Worte und Rituale erkennen sie den Auferstandenen. Jetzt kann Jesus wirklich gehen, denn die Hoffnung ist in die beiden Herzen gepflanzt und flutet sie zurück nach Jerusalem, um die gemeinsame Freude über das Wunder zu teilen und später auch zu verkünden.

...

Wenn Menschen durch tiefe Täler und Krisen gehen, werden sie orientierungslos. Wir alle orientieren uns durch Raum und Zeit. Desorientierung macht haltlos. Wir finden in der Erzählung einen interessanten Hinweis zu neuer Orientierung, in der Fachsprache „Re-Orientierung“ genannt.

Die Jünger wenden sich vermeintlich zu früh ab und gehen ihres Weges. Fluchtartig verlassen sie die Stadt Jerusalem. Jesus gesellt sich zu ihnen in ihrer eigenen „Unzeit“. Kairos - Gottes Zeitpunkte der Begegnung - geschehen fernab von unseren richtigen Zeitpunkten und Orten. Jesus ist so ein erster neuer Ankerpunkt in zeitlicher und räumlicher Desorientierung. Die Haltlosigkeit, die Verwirrung, die Verzweiflung, all die Fragen, die die beiden Jünger bewegen, dürfen sein. Jesus hört zu, fragt nach, sortiert, beruhigt und stellt Erlebtes in einen großen

Zusammenhang. Psychologen würden hier von Psychoedukation sprechen. Hier findet sozusagen theologische Psychoedukation statt. Psychoedukation normalisiert das Erlebte und hilft, das eigene Verhalten anzunehmen.

Das scheinbare zu frühe Gehen von Jesus rüttelt die beiden wach: „Bleibe bei uns“, wird zum Herzstück dieser Erzählung. Sei hier und jetzt mit uns gemeinsam, schenke uns deine heilende Gemeinschaft. Im Abendmahl und Erkennen des Auferstandenen werden sie reorientiert und bereit, ihrem neuen Glauben Raum zu schenken.

...

Der Weg nach und von Emmaus zurück ist ein Weg, der zwischen wohlthuender Barmherzigkeit und herausfordernder Veränderung den Bogen schlägt. Verzweiflung, Hoffnungslosigkeit, Wut ... dürfen sein. Sie dürfen sich aber auch verwandeln (lassen) in verändertes Denken und Handeln, in neue Hoffnung und gewagten Aufbruch. Als seelsorgliche Begleitung wollen wir diesen Weg anderen eröffnen - durch heilende Gemeinschaft und herausfordernde Worte, durch Schweigen und Fragen, durch gemeinsamen Glauben und stilles Gebet.



Darüber denke ich nach

Das Modul ist überschrieben mit „Sein Dürfen“. Welche Gedanken hast du dazu persönlich? Welche verbindest du mit der Emmaus-Geschichte?



Modul 1

SEIN DÜRFEN

- Vorwort zu allen Modulen: Unterwegs mit Menschen, inspiriert von Pferden
- Seelsorgliche Gedanken der Begleitung
- **Grundlagen der Kommunikation**
- Pferdegestützte Präsenztage

Grundlagen der Kommunikation

Wie gelingt gutes Zuhören? Was nehme ich wahr vom anderen? Welche Gefühle werden deutlich, welche sind verborgen? Wie erlerne ich Fragen zu stellen, die zum Nachdenken anregen?

Im Folgenden findest du kurze Inputs zu:

Gesprächshaltung nach Carl Rogers

Kommunikationsmodelle (Eisberg, Johari, Gordon, GFK)

Missverständnisse vorprogrammiert (Birkenbihl, Schultz von Thun)

Do's und Don'ts in der Kommunikation

Systemisch-konstruktivistische Fragen

Wir leben von Kommunikation, wir sind darauf angewiesen, andere und uns selbst zu verstehen. Das können wir nicht allein. Wir brauchen den anderen, der mit seinem eigenen Blick auf uns schaut und Dinge entdeckt, die wir gar nicht wahrnehmen. Klingt einfach, ist es aber nicht! Denn nicht alles, was unser Gegenüber sieht, gehört zu uns. Es ist ja sein Blick durch seine persönliche Brille. Ein anderes Gegenüber nimmt wieder andere Dinge wahr usw. Wir sind alle keine Kommunikationsgenies – allein deshalb lohnt es sich, sich mit den Basics gelingender Kommunikation zu beschäftigen. Denn danach sehnen wir uns alle: Gesehen und verstanden zu werden. Auch wenn dies nie zu hundert Prozent gelingen wird, gibt es wesentliche Erkenntnisse, die uns dem Ziel näher bringen.

Kommunikation ist die Verständigung zwischen Lebewesen. Sie ist gekennzeichnet von Aktion und Reaktion, von Frage und Antwort. Diese Verständigung läuft zum großen Teil nonverbal und nur zu einem kleineren Teil – zumindest zwischen Menschen – verbal ab.

Du wirst in den folgenden Kapiteln ganz viel über Entschlüsselung von Nachrichten lernen. Dabei wirst du feststellen, dass Worte nur ein kleiner Teil der Botschaft sind, denn dein Körper, deine Gefühle, Werte und deine Beziehung zum Gesprächsteilnehmer werden von dem Teil

des Gehirns gesteuert, das deutlich schneller ist als der Teil, der die Sprache und deren Verarbeitung steuert.

Neben der eigenen Körperhaltung und der eigenen inneren Haltung zum Gegenüber senden auch die Umgebungen, in denen wir kommunizieren, Nachrichten an unser Gegenüber.

Mach dir das kurz klar: Niemand schüttet gerne sein Herz in einem brechend vollen Bus, in einem chaotischen, schmutzigen Raum oder auf einem Platz aus, auf dem links und rechts andere Menschen zuhören könnten. Ganz anders ist es, wenn du einen Raum betrittst, der dich einlädt, zur Ruhe zu kommen, der Sicherheit anbietet und in dem du die Zuwendung deines Gesprächspartners spüren kannst. Dieser Raum muss nicht zwingend geschlossen sein – gelungene Kommunikation kann genauso gut auch im Freien stattfinden.

Nach diesen einleitenden Gedanken schauen wir uns jetzt genauer an, wie wir zu einer einladenden Gesprächshaltung finden und welche Kommunikationsmodelle es gibt. Wie vergewissern wir uns, den anderen verstanden zu haben und welche Rolle spielen unsere unbewussten Botschaften?

Modul 1

SEIN DÜRFEN

- Vorwort zu allen Modulen: Unterwegs mit Menschen, inspiriert von Pferden
- Seelsorgliche Gedanken der Begleitung
- Grundlagen der Kommunikation
- **Pferdegestützte Präsenztage**

Pferdegestützte Präsenztage

Tag 1:

Mit dem Pferd unterwegs sein – wie sich ein Gespräch entfaltet

„Ich bin da – ich darf sein!“ – was ich mir von Pferden für mich selbst anschauen kann

Simulation einer Problemsituation

Zielklärung: Wo stehe ich jetzt, wo möchte ich hin?

Tag 2:

Umgang mit systemisch-konstruktivistischen Fragen:

Hypothesen bilden

Mit Skalen arbeiten

Zirkuläre Fragen stellen

Ressourcenorientiert fragen

Externalisieren

TAG 1: UNTERWEGS SEIN

Was passiert, wenn zwei Menschen mit einem Pferd unterwegs sind? Wie entfalten sich Gespräche?

Jeweils zu zweit mit einem Pferd unterwegs sein: Wie gestalten sich eure Gespräche? Was geschieht, ist gleich oder anders? Wie erlebt ihr euch, den anderen, das Pferd? Wofür steht es (nicht)? Was ist leicht, was schwer?





Was passiert online?

Vorstellungsrunde: Wer ich bin, was „Emmaus“ für mich bedeutet und wieso diese Weiterbildung?

Kurzer Austausch zur Emmaus-Geschichte

Einblick und Anwendung von Kommunikationsmodellen

Vorstellung systemischer Fragetechniken

Ablauf der Präsenztage im April

Zeit für Fragen

Literatur

Amecke-Mönnighoff, M.: Systemisches Coaching. Grundlagen der Systemtheorie und Methodenkoffer. Dortmund, Amazon 2020.

Andersen, T.: Das Reflektierende Team. Dialoge und Dialoge über die Dialoge. 6. Aufl. Dortmund: modernes Lernen 2018.

Braun, K.: Wer fragt, führt! Systemische Fragetechniken. Wroclav, Amazon 2022.

Görlitz, G.: Körper und Gefühl in der Psychotherapie - Basis-übungen. 4. Aufl. Stuttgart, Klett-Cotta 2006.

Gordon, T.: Gute Beziehungen. Wie sie entstehen und stärker werden. 7. Aufl. Stuttgart, Klett-Cotta 2021.

Gordon, T.: Familienkonferenz. Die Lösung von Konflikten zwischen Eltern und Kind. 8. Aufl. München, Heyne 2022.

Herbst, M.: Beziehungsweise. Grundlagen und Praxisfelder Evangelischer Seelsorge. Neukirchen-Vluyn, Neukirchener 2012.

König, E., Volmer, G.: Systemisches Coaching. Für Coaches und Führungskräfte, Berater und Trainer. 3. Aufl., Weinheim/Basel, Beltz 2019.

Lohse, T.: Das Kurzgespräch in Seelsorge und Beratung. Eine methodische Anleitung. 4. Aufl. Göttingen, Vandenhoeck&Ruprecht 2013.

Rosenberg, M.B.: Gewaltfreie Kommunikation. Eine Sprache des Lebens. 12. Aufl. Paderborn, Junfermann 2016.

Schlippe, A.v., Schweitzer, J.: Lehrbuch der systemischen Therapie und Beratung. 10. Aufl. Göttingen, Vandenhoeck&Ruprecht 2007.

Schmidt, G.: Einführung in die hypnosystemische Therapie und Beratung. 6. Aufl. Heidelberg, Carl-Auer 2014.

Schmidt, G.: Liebesaffären zwischen Problem und Lösung. Hypnosystemisches Arbeiten in schwierigen Kontexten. 5. Aufl. Heidelberg, Carl-Auer 2013.

Schröder, S.: Systemische Seelsorge praktisch. Marburg, Francke 2015.

Schubert-Golinski, B.: (u.a.): Systemisches Coaching. Haltung, Methodik, Rollen, Klarheit. Hamburg, Colin 2022.

Schulz von Thun, F.: Miteinander reden: 1. Störungen und Klärungen. Allgemeine Psychologie der Kommunikation. Sonderausgabe. Reinbek bei Hamburg, Rowohlt 2023.

Schulz von Thun, F.: Miteinander reden: 2. Stile, Werte und Persönlichkeitsentwicklung. Differenzielle Psychologie der Kommunikation. Sonderausgabe. Reinbek bei Hamburg, Rowohlt 2023.

Schulz von Thun, F.: Miteinander reden: 3. Das ‚Innere Team‘ und situationsgerechte Kommunikation. Kommunikation, Person, Situation. Sonderausgabe. Reinbek bei Hamburg, Rowohlt 2023.

Schulz von Thun, F.: Miteinander reden: 4. Fragen und Antworten. Sonderausgabe. Reinbek bei Hamburg, Rowohlt 2023.

Schwing, R., Fryszer, A.: Systemisches Handwerk. Werkzeug für die Praxis. 3. Aufl. Göttingen, Vandenhoeck&Ruprecht 2009.

Stavemann, H.H.: Im Gefühlsdschungel. Emotionale Krisen verstehen und bewältigen. Hamburg: Beltz o.J. Hier zu bekommen: <https://www.beltz.de/fileadmin/beltz/kostenlose-downloads/978-3-621-28853-8.pdf>

Webers, T.: Systemisches Coaching. Psychologische Grundlagen. 2. Aufl., Wiesbaden, Springer 2020.

Weblink

Grawe, K: Klaus-Grawe-Institut für Psychologische Therapie. <https://www.klaus-grawe-institut.ch>

Bildnachweise

Titelbild: Clara Messer.

Bilder Teil 3 und außen: Josephine Holtz. Pferdeland Brandenburg.

Dr. Sabine Schröder

lebt im Havelland und arbeitet traumasensibel und als Coach mit und ohne ihre Pferde. Sie ist studierte Lehrerin und Theologin, Heilpraktikerin für Psychotherapie Schwerpunkt Trauma und häufig gefragte Referentin und Autorin. Unter dem Motto „Werde, wer du bist“ vermittelt sie gemeinsam mit ihren Pferden sensible und körpernahe Verbundenheit. Seelsorgliche Aspekte fließen, wenn gewünscht, in ihre Gespräche ein. Eine pferdegestützte geistliche Begleitung ist ebenfalls ein Angebot ihrer Arbeit.

Im Franckeverlag erschien ihr Buch „Systemische Seelsorge praktisch.“

www.sabineschroeder.de
www.systemisches-pferdegestuetztes-coaching.de

