

# Das Prinzip der Gewaltfreien Kommunikation in der Pferdegestützten Intervention

Sabine Baumeister und Ines Kaiser

## Was ist gewaltfreie Kommunikation?

Kommunikation ist Leben und Leben ist Kommunikation. Das trifft auf alles Leben auf der Erde zu, aber natürlich in ganz besonderer Weise auf uns Menschen. Wir sind Beziehungswesen und können uns nicht entscheiden, nicht in Beziehung und damit auch nicht in Kommunikation zu treten. Spätestens, seit der österreichische Psychologe Watzlawick seine 5 Axiome der Kommunikation verfasste, wissen wir, dass es uns nicht möglich ist, **nicht** zu kommunizieren (vgl. Watzlawick, Beavin & Jackson, 1996, S. 53).

Kommunikation und Beziehung finden zwischenmenschlich statt, jedoch auch mit anderen Lebewesen. Dabei treten Missverständnisse und Konflikte auf, sie sind unvermeidlich. Es ist von dem Reifegrad und der Empathie-Fähigkeit der Beteiligten abhängig, wie mit solchen Situationen umgegangen wird. Vorwürfe, Interpretationen, Annahmen, Du-Botschaften, Bewerten und Urteilen, dies

alles führt dazu, dass Kommunikation häufig scheitert.

Der US-amerikanische Psychologe, Marshall B. Rosenberg, hat sich intensiv mit dem Thema beschäftigt. 1963 entwickelte er das Konzept der „Gewaltfreien Kommunikation“, welches seitdem kontinuierlich verfeinert wird (Rosenberg 2013 S. 39). Wir möchten zunächst das Konzept der Gewaltfreien Kommunikation kurz vorstellen und im Anschluss die Möglichkeiten des Einsatzes in der Pferdegestützten Arbeit betrachten.

„Gewaltfreie Kommunikation (GFK) ist eine Art des Umgangs miteinander, die den Kommunikationsfluss erleichtert, der im Austausch von Informationen und im friedlichen Lösen von Konflikten notwendig ist.“ (Rosenberg 2005 S. 1)

Das Konzept gründet auf einer spezifischen Art des Sprechens und des Zuhörens. Der Fokus liegt dabei auf Werten und Bedürfnissen, die alle Menschen

gemeinsam haben. Es wird ein Sprachgebrauch angeregt, der Wohlwollen verstärkt und dazu führen soll, dass wir unser natürliches Einfühlungsvermögen zum Ausdruck bringen. Besondere Bedeutung haben dabei die Übernahme von Verantwortung für getroffene Entscheidungen sowie die Verbesserung der Beziehungsqualität.

## Rosenbergs Ziele:

- Auflösung unserer alten Muster von Verteidigung, Rückzug und Angriff
- Reduzierung von Widerstand, Abwehr und gewalttätigen Reaktionen
- Förderung der Wertschätzung, Aufmerksamkeit und Einfühlung und des Wunsches, von Herzen zu geben
- Lenkung der Aufmerksamkeit in eine Richtung, in der die Wahrscheinlichkeit steigt, das zu bekommen, wonach wir suchen
- Entdeckung des Potentials unseres Einfühlungsvermögens durch die Klärung von Beobachtung, Gefühl und



Ines Kaiser ist Körperpsychotherapeutin und ausgebildet in Pferdegestütztem Erfahrungslernen von Linda Kohanov. In 2013 hat sie Grace.lu gegründet, ein Unternehmen für Pferdegestützte Bewusstseinsarbeit. Sie ist Dozentin und Mitarbeiterin bei Equimotion (Weiterbildung zum Reithérapeuten / Reitpädagogin in Luxemburg).

Da unterrichtet sie Themen wie Schattenarbeit, Selbstreflexion, Beziehung und Grenzen in der Therapie. Sie ist Vorstandsmitglied der Association for Animal Assisted Therapy Luxembourg (AAAT).

Sabine Baumeister ist Dipl. Kauffrau, Tomatis Therapeutin, zertifizierte Reithérapeutin, Vorstandsmitglied der ESAAT - European Association for Animal Assisted Therapy, sowie



der Association for Animal Assisted Therapy Luxembourg (AAAT). Sie ist Gründerin und Leiterin von Equimotion (Weiterbildung zum Reithérapeuten / Reitpädagogin in Luxemburg).

Bedürfnis - statt Diagnose und Verurteilungen  
(Rosenberg 2015 S.19)

**Die Grundprinzipien der GFK**

Rosenberg entwickelte 4 Grundprinzipien der GFK, die den Prozess der Kommunikation beschreiben:

- 1. Beobachtungen  
Der erste Schritt besteht darin, eine Situation zu beobachten und zu beschreiben, was tatsächlich geschieht, ohne dies zu bewerten oder zu beurteilen.

- 2. Gefühle  
Als nächstes sprechen wir aus, wie wir uns fühlen, wenn wir diese Situation beobachten. Fühlen wir uns verletzt, wütend, traurig, froh, amüsiert, irritiert etc.? Dabei ist es essentiell, die Körperempfindungen zu beobachten. Gefühle möchten wahrgenommen und ausgedrückt/ausgesprochen werden.

- 3. Bedürfnisse  
Im dritten Schritt wird erforscht welches Bedürfnis hinter diesem Gefühl steht und dieses wird konkret benannt.

- 4. Bitten  
Dieses Element bezieht sich darauf, was wir vom anderen wollen. Was er konkret tun soll, um den Konflikt zu lösen und die Lebensqualität beider zu verbessern.  
(Rosenberg 2005, S. 25)

Die nachfolgende Tabelle veranschaulicht diese Prinzipien anhand eines Beispiels und stellt sie der Art der Kommunikation, wie sie allzu häufig praktiziert wird, gegenüber.

GFK Grundprinzip	Gewaltfreie Kommunikation	Lebensentfremdende Kommunikation	Empathische Reaktion auf lebensentfremdende Kommunikation
Beobachtung	Konkrete Handlungen, die wir beobachten und die unser Wohlbefinden beeinträchtigen. „In der letzten Woche hast du dein Geschirr dreimal nach dem Essen auf die Spüle gestellt, und es stand dort jeweils bis zum Morgen. Dann habe ich es abgespült.“	Beobachtung und Bewertung werden vermischt. „Du verhältst dich in der Küche total schlampig!“	„Du hast wiederholt dreckiges Geschirr vorgefunden?“
Gefühl	Die Gefühle werden mit dem in Verbindung gebracht, was wir beobachten. „Ich bin frustriert ...“	Keine Erläuterung über Zusammenhang der Situation mit dem Gefühl, sondern: Eine Interpretation wird als Gefühl geäußert. Schuldzuweisungen, Vorwürfe, Pauschalisierungen. „Ich fühle mich provoziert, es ist dir total egal, dass hier so ein Dreck ist.“	„Bist Du frustriert ...“
Bedürfnis	Bedürfnisse, aus denen Gefühle entstehen, werden betrachtet und mitgeteilt. „... da ich, wenn ich in das Haus komme, eine Ordnung vorfinden möchte, die mir ein Entspannen möglich macht.“	Das Bedürfnis wird nicht (klar) geäußert, stattdessen wird der andere moralisch verurteilt. Du bist ein/e Schlampier/in.“	„... weil du dir mehr Unterstützung wünschst?“
Bitte	Um eine konkrete Handlung wird gebeten - auch Nichterfüllung ist in Ordnung: „Sage mir bitte, ob du bereit bist, dein Geschirr gleich nach dem Essen abzuspülen oder gemeinsam mit mir nach einem Weg zu suchen, wie unser beider Bedürfnis nach Ordnung erfüllt werden kann.“	Es wird eine Forderung gestellt. Bei Nichtbeachtung drohen Sanktionen. „Wenn es in zwei Wochen nicht sauber ist, dann schmeiß' ich dein Geschirr weg!“	„Wünschst du dir, dass wir eine konkrete Absprache über das Spülen machen?“

(Vgl. Tabelle Wikipedia [https://de.wikipedia.org/wiki/Gewaltfreie\\_Kommunikation](https://de.wikipedia.org/wiki/Gewaltfreie_Kommunikation))

### Pferde in der GFK

Pferde sind zum Üben der Gewaltfreien Kommunikation besonders geeignete Partner, da sie uns in vielerlei Hinsicht Spiegel oder Vorbild sind. Sie sind vollkommen authentisch, werten nicht nach menschlichen Maßstäben, sondern reagieren auf Situationen direkt und aus dem Hier & Jetzt heraus. Sie drücken Ihre Gefühle und Bedürfnisse offen aus. Konflikte unter Pferden lösen sich schnell, was zu einem harmonischen Zusammenleben in der Herde führt.

Als Fluchttiere reagieren sie äusserst sensibel auf jegliche Veränderungen in ihrem Umfeld, d.h. sie reagieren auf Emotionen, Körperhaltung, Anspannung, Entspannung, Atmung, Energie, Bewegungen, Absichten und Intentionen des Menschen. Durch ihre Reaktion darauf, reflektieren sie uns und geben uns Hinweise auf das menschliche Verhalten. Das Feedback der Pferde ist sehr klar und wird von uns Menschen oft wesentlich leichter angenommen als das eines anderen Menschen. Wir unterstellen ihnen mit ihrem Verhalten keine Hintergedanken, keine „hidden agenda“.

Der Kontakt zwischen Mensch und Pferd erschafft einen Beziehungsraum, in dem

sehr schnell ersichtlich wird, was der Mensch von seiner Seite in die Beziehung einbringt. Dabei liegt der Fokus darauf, zu beobachten, was im Inneren des Menschen passiert. Diese innere Reaktion sagt sehr viel über die Person aus und erlaubt es, unbewusste Aspekte an die Oberfläche zu bringen.

Wir können uns dabei die folgenden Fragen stellen:

- Wie interpretieren wir das Verhalten des Pferdes und wie reagieren wir darauf?
- Welche Körperempfindungen und Gefühle entstehen in uns im Kontakt mit diesem Pferd?
- Wie reagieren wir auf unterschiedliche Pferde und warum?

### Die 4 Grundprinzipien der GFK und deren Anwendung innerhalb der Pferdegestützten Intervention

#### 1. Wertfreies Beobachten

Die meisten Menschen vermischen die Beobachtung mit eigenen Interpretationen und Projektionen, die sie aus früheren Erfahrungen her mitbringen. Dies geschieht hauptsächlich unbewusst. Durch das wertfreie Beobachten in der GFK lernen wir, zu unterscheiden, was tatsächlich außen passiert und was wir durch unseren Filter/Brille daraus ma-

chen. Muster können dadurch erkannt und bewusst gemacht werden.

#### Beispiel einer Klientin in der Pferdegestützten Therapie:

Die Klientin hat sich aus einer kleinen Herde von 5 Pferden eine 3-jährige Stute für die Einheit ausgesucht. Die Stute wirkte aufgeschlossen und neugierig, das fand die Klientin interessant. Als die Stute dann am Putzplatz steht, wendet sie sich sehr schnell dem Heu zu, das da am Boden liegt.

Die Klientin interpretiert das Verhaltens des Pferdes wie folgt: „Das Pferd interessiert sich nicht für mich.“

Wir besprechen dies und stellen gemeinsam fest, dass es sich dabei um eine Interpretation handelt. Wir erarbeiten gemeinsam, wie wir wertfrei beobachten können: „Das Pferd wendet sich dem Futter zu.“ Dabei nehmen wir uns einen Moment Zeit, um die Stute beim Fressen zu beobachten.

In einem weiteren Schritt könnte der Therapeut mit dem Klienten erarbeiten, wie es zu dieser Interpretation des Klienten kommt, um zu erforschen, welches Muster sich dahinter verbirgt.

#### 2. Gefühle ausdrücken/aussprechen

Durch soziale Konditionierung haben die meisten Menschen gelernt, Gefühle zu unterdrücken. Das Arbeiten mit dem GFK Modell erlaubt es uns, das Ausdrücken von Gefühlen zu üben, ohne dass wir sie dabei auf dem Gegenüber abladen. Wir lernen, Verantwortung für unsere Gefühle zu übernehmen und diese zu kommunizieren, ohne den anderen zu manipulieren. Es geht dabei viel mehr darum, sich mitzuteilen und selbst zu offenbaren

Aus unserem Beispiel: Als sich das Pferd dem Futter zuwendet, fühlt sich die Klientin zurückgewiesen und frustriert.

Dabei ist es wichtig, diese Gefühle erstmal einfach zu beschreiben, auszudrücken, sie im Körper zu fühlen und Körperempfindungen mit dem Gefühl in Verbindung zu bringen. Außerdem ist das auch der Punkt, an dem es wichtig ist, selbst Verantwortung für diese Gefühle zu übernehmen und dem Gegenüber (dem Auslöser) nicht die Schuld





dafür zu geben. In einem weiteren Schritt könnte der Therapeut mit dem Klienten gezielt mit unterdrückten Gefühlen arbeiten.

### 3. Bedürfnisse erkennen & formulieren

Ähnlich wie mit dem Unterdrücken von Gefühlen geht es uns mit unseren Bedürfnissen. Wenn diese in unserer Kindheit nicht beachtet wurden oder weitgehend unerfüllt geblieben sind, entsteht eine Form von gespaltenem Umgang damit. Wir verlieren aus den Augen, was unsere Bedürfnisse wirklich sind und können sie weder kommunizieren, noch uns Ihnen annehmen und uns um uns selbst kümmern. Oft wird dann vom Umfeld erwartet, diese unerfüllten Bedürfnisse in uns zu erkennen und zu erfüllen. Diese Erwartungen können von anderen meist gar nicht erfüllt werden. Wichtig ist dabei zu erkennen, dass es in uns unerfüllte Bedürfnisse gibt, die sich bemerkbar machen, sobald wir in Beziehung treten. Wenn es uns gelingt, unsere Bedürfnisse zu erkennen und dafür Verantwortung zu übernehmen, gelingt es uns auch eher, die Bedürfnisse anderer zu sehen und offener dafür zu werden was daraus entstehen kann.

*Aus unserem Beispiel: In diesem Schritt geht es darum, das Bedürfnis bewusst zu machen. Die Klientin sagt, dass sie das Bedürfnis nach Kontakt und Nähe zum Pferd hat. Wir richten unsere Aufmerksamkeit auch auf die Bedürfnisse des Pferdes: Es hat sich dem Futter zugewandt, es stillt sein Bedürfnis nach Nahrung.*

*Wenn wir unsere eigenen Bedürfnisse und die Bedürfnisse des Gegenübers erkennen können, ist es uns möglich, die Situation von einer Metaebene aus zu betrachten.*

*An diesem Punkt können wir den Klienten auffordern, die Perspektive der Metaebene einzunehmen und nach Möglichkeiten zu suchen, wie beide Parteien zu einer guten Lösung kommen.*

*In einem weiteren Schritt könnte der Therapeut mit dem Klienten den Umgang mit eigenen Bedürfnissen und den Bedürfnissen anderer erforschen.*



### 4. Bitte

Für viele Menschen kann es eine Herausforderung sein, andere um etwas zu bitten. Es erfordert ein sich Öffnen und macht uns ein Stück weit verletzlich. Man riskiert, dass das Gegenüber der Bitte nicht entspricht und „Nein“ sagt. Ohne das Aussprechen der Bitte kann sich jedoch der Raum nicht öffnen, den es braucht, um einen Kompromiss zu finden.

*Aus unserem Beispiel: Durch das Gespräch mit dem Therapeuten hat die Klientin die Idee, zu überprüfen ob das Pferd, obwohl es frisst, berührt werden möchte. Sie bewegt sich auf die Stute zu und beginnt, sie sanft an Schulter und Hals zu streicheln. Sie bittet das Pferd damit um Erlaubnis mit ihm in Kontakt treten zu dürfen. Das Pferd reagiert sofort positiv in dem es ihr den Kopf zuwendet und genüsslich schnaubt.*

*In einem weiteren Schritt könnte der Therapeut mit dem Klienten Beispiele aus dem Leben reflektieren, in denen es darum geht, andere um etwas zu bitten.*

In diesem Beispiel haben Klientin und Pferd damit bereits einen gemeinsamen Weg gefunden. Es wäre jedoch auch möglich gewesen, dass das Pferd nicht berührt werden wollte. In diesem Fall kann der Therapeut den Klienten dabei unterstützen, noch andere Formen des

Kontakts auszuprobieren, bis ein Kompromiss gefunden werden kann. Dabei kann es auch sein, dass nicht in jedem Moment alle Bedürfnisse aller Beteiligten erfüllt werden können. Auch das vorübergehende Zurückstellen von Bedürfnissen kann eine wichtige und korrigierende Erfahrung für Klienten sein.

### Aufgaben des Therapeuten:

- Einen sicheren Rahmen bieten, in dem sich der Klient und das Pferd wohlfühlen.
- Vermitteln zwischen Pferd und Klient  
Verstehen von Körpersprache und Verhalten, wie drückt sich das Pferd aus und was bedeutet seine Körpersprache.
- Einhalten des GFK Prozesses:  
Achtsames Aufdecken von Bewertung, Urteilen, Interpretationen und Projektionen.
- Begleiten und Führen im Prozess  
Schritte im Auge behalten, Vorschläge machen, den Klienten zum Ausprobieren auffordern, Ressourcen aufgreifen, positiv abschließen.
- Selbstreflexion des Klienten unterstützen und durch gezieltes, respektvolles Fragestellen und Begleiten - Bewusstseinsentwicklung.
- Kognitive Reflexion und Zusammenfassung der Einheit, so dass das Erfahrene integriert werden kann.

### Ziele der Anwendung des GFK Modells in der Pferdegestützten Intervention:

- Üben von wertfreiem Beobachten - Differenzierung zwischen Beobachtung und Interpretation/Projektion.
- Das Erkennen eigener Muster, Gefühle und Bedürfnisse.
- Eine gute, einfühlsame Beziehung mit sich selbst aufbauen.
- Einen gesunden Selbstausdruck finden.
- Das GFK Modell kennenzulernen und es nach und nach in seinen Alltag zu integrieren und evtl. als Struktur für Konflikte anwenden.
- Beziehungen mit Anderen bewusster zu leben und dadurch die Lebensqualität aller zu erhöhen.
- Erschaffen und Erhalten von gesunden Beziehungen.
- Erfolgreiche Bewältigung von Konflikten.
- Übernahme von Selbstverantwortung.
- Konflikte als Entwicklungsmöglichkeit sehen.

### Fazit:

Der Vorteil Pferde in dieser Arbeit einzubringen liegt darin, dass sie in Ihren Reaktionen und in der Art wie sie Ihre Bedürfnisse zeigen sehr unverfälscht sind. Sie reagieren immer in Bezug auf die jeweils gerade aktuelle Situation und verändern ihr Verhalten sobald das Umfeld sich verändert. Dies bietet die Gelegenheit, sich selbst auszuprobieren und damit besser kennen zu lernen. Pferde sind ein unbelastetes Gegenüber für das Erlernen der Techniken der GFK, was das „sich öffnen“ für die Klienten häufig sehr erleichtert. Einem Pferd, oder generell einem Tier, wird vom Klienten sehr viel weniger eine manipulative Absicht unterstellt, so dass das reine Beobachten von Handlungen, ohne sie zu bewerten, dem Klienten häufig sehr viel leichter fällt.

Die Prinzipien der GFK lassen sich daher in der Pferdegestützten Arbeit sehr gut anwenden und üben. Auch wenn Pferde aufgrund ihrer artspezifischen Besonderheiten uns als speziell talentiert für diese Arbeit erscheinen, ist es sicher sehr gut

vorstellbar diese auch in ähnlicher Art mit anderen Tierarten durchzuführen.

### Literatur:

- Birkenbihl, V. F. (2003). Kommunikationstraining. Zwischenmenschliche Beziehungen erfolgreich gestalten (24. Aufl.). München: MVG Verlag.
- Giddens, A., Fleck, C., & Zilian H. G. (Hrsg.) (1999). Soziologie (2., überarbeitete Aufl.) Graz/Wien: Nausner & Nausner.
- Goleman, D. (2002). Emotionale Intelligenz (15. Aufl.). München: Deutscher Taschenbuch Verlag.
- Goleman, D., Boyatzis, R., & McKee, A. (2004). Emotionale Führung. München: Ullstein.
- Rosenberg, M. B. (2005). Gewaltfreie Kommunikation. Eine Sprache des Lebens. Gestalten Sie Ihr Leben, Ihre Beziehungen und Ihre Welt in Übereinstimmung mit Ihren Werten (überarb. und erw. Neuauflage). Paderborn: Junfermann.
- Rosenberg, M. B. (2015) Kinder einfühlsam ins Leben begleiten: Elternschaft im Licht der gewaltfreien Kommunikation. Paderborn: Junfermann.

Rosenberg, M. B. (2013) Das können wir klären: Wie man Konflikte friedlich und wirksam lösen kann.

Paderborn: Junfermann.

Satir, V. (1990). Kommunikation, Selbstwert, Kongruenz: Konzepte und Perspektiven familientherapeutischer Praxis. Paderborn: Junfermann.

Schulz von Thun, F. (2000). Miteinander reden (Bände 1-3). Hamburg: Rowohlt.

Watzlawick, P., Beavin, J., & Jackson, D. (1996). Menschliche Kommunikation: Formen, Störungen, Paradoxien. Bern/Göttingen/Toronto/Seattle: Hans Huber.

Pflug, Dagmar (2014). Sich fühlen - mitfühlen - wohl-fühlen: Methodenhandbuch zur Thematisierung von Gefühlen

### Weiterführende Links

[www.giraffentraum.de](http://www.giraffentraum.de)

[www.freiekommunikation.de](http://www.freiekommunikation.de)

[www.cnvc.org](http://www.cnvc.org)

(Center for Nonviolent Communication)

[www.gewaltfrei.de](http://www.gewaltfrei.de)

