

Praxistipp

Ressourcen-Zeitlinie auf dem Hufschlag

Die Timeline-Arbeit im Pferdegestützten Coaching

Nora Ringhof

Die Timeline-Arbeit als systemisch-handlungsorientierte Intervention wird im Coaching und der systemischen Therapie im Hinblick auf verschiedene Zielsetzungen angewandt. In pferdegestützten Settings bieten sich Variationen mit Longe oder Leitseil sowie natürliche Materialien und Gegenständen aus der Umwelt des Pferdes an. Die praxisnahe Anleitung der Timeline-Arbeit am Pferd wird hier, erweitert und in freier Anlehnung an das „Lehrbuch der systemischen Therapie und Beratung I“ (Schlippe/Schweitzer 2013), in Einzelschritten und mit Beispielen erläutert. Sie ist in diesem Sinne nicht als „Rezept“ zu verstehen, sondern vielmehr als Methode, die flexibel angewandt und in den eigenen Stil integriert werden kann.

Insbesondere in der Arbeit mit Menschen, die sich weniger auditiv organisieren und orientieren, ist die Timeline-Arbeit aufgrund ihrer kinästhetischen, haptischen und visuellen Eigenschaften sehr geeignet. Gleichzeitig lockt sie „Kopfmenschen“, in ihrer Wahrnehmung eher auf räumliche, körperliche oder sinnliche Impulse zu reagieren und ist methodisch somit vielschichtig einsetzbar. In der Organisationsberatung, Paar- und Familientherapie findet die Methode ebenso Anwendung wie im Einzelfall bei Menschen, die in langen Gesprächen schnell ermüden. Auch in der Arbeit mit Jugendlichen und Menschen mit Beeinträchtigungen der geistigen Entwicklung hat sich die Zeitlinie bewährt.

Praktische Timeline-Arbeit Die Timeline repräsentiert eine Zeitspanne und macht sie im Raum sichtbar, begehbar, greifbar. Sie reicht von der Vergangenheit über die Gegenwart bis in die Zukunft. Sie codiert und symbolisiert ganz individuell Zeitabschnitte und Zeitempfinden von Klienten (auch als Coachees oder Teilnehmer bezeichnet). Entlang dieser Zeitachse werden Meilensteine markiert, die für das zu bearbeitende Thema bedeutsam sind. Gelegt wird die Linie meistens als Gerade, wobei auch hufeisenförmige Kurven möglich sind. Dies ist von Mensch zu Mensch unterschiedlich. So stellt sich etwa

Abb. 1:
Lineare Timeline mit Bodenankern für Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft





Abb.2: Hufeisenförmige Timeline mit Bodenankern und Meilensteinen: Aus der „Gegenwartsposition“ (G) sind „Vergangenheit“ (V) und „Zukunft“ (Z) gleichfalls im Blick des Betrachters.



Abb.3: Longen, Langzügel, Bandagen und Bodenarbeitsstricke mit einer Mindestlänge von 4m eignen sich hervorragend als Timeline.



Abb.4: Bunte Moderationskarten und Stifte werden als Bodenanker benötigt, bei Bedarf auch zum Fixieren von Inhalten und Erkenntnissen.

ein Coach die Vergangenheit räumlich eher als hinter sich befindlich und die Zukunft in Blickrichtung als gerade Linie vor (Abb.1). Ein anderer möchte Vergangenheit und Zukunft eher rechts und links „legen“ und beides im Kurvenverlauf gleichzeitig wahrnehmen können (Abb.2).

Reithalle, Reitplatz oder Weide bieten ideale Voraussetzungen für die methodische Umsetzung. Es kann im Einzelfall wichtig sein, eine äußere Begrenzung (Bande oder Zaun) zu haben, aber auch offene Weideflächen (kurz abgefressene oder gemähte) können genutzt werden. Wichtig ist: Das Setting wie auch die Materialien wählt der Klient individuell für sich aus.

Materialien und Organisation ■■■ Benötigt wird eine kleine Auswahl an Seilen wie Longe, Leitseil, Langzügel oder ein sehr langer Bodenarbeitsstrick (mindestens vier Meter lang). Verschiedene Farben und Eigenschaften der Seile sind vorteilhaft. Auch Bandagen erfüllen ihren Zweck und lassen sich (mit Klettverschlüssen) schön aneinanderhängen.

Als sogenannte „Bodenanker“ können (bunte) Moderationskarten mit Filzstiften, Holzbrettchen, Springblöcke oder aber einfach in den Sand gezeichnete Felder dienen.

Zur Markierung verschiedener Stationen, Einschnitte oder Meilensteine bedarf es einer Auswahl an Gegenständen, die vorbereitet oder nach Möglichkeit vom Klienten vor Ort „gesucht“ werden. Hier bieten sich Stangenpods, Pylonen, mobile Weidepfähle, Hufeisen, Hufkratzer oder Pflegeutensilien ebenso an wie Steine, Stöcke, Schneckenhäuser, Kastanien etc.

Der Kreativität von Coach und Klient sind hierbei keine Grenzen gesetzt. Bei imaginären Symbolen empfiehlt es sich für die Fachkräfte, die Zuschreibungen zu notieren, sodass keine Zuweisung in Vergessenheit gerät.

Zustimmung einholen ■■■ Jedes im Coaching oder in der Therapie angewandte Tool ist ein Vorschlag, ein Impuls des Coachs im Rahmen

seines methodischen Expertentums. Es wird auf dem Sprachniveau des Teilnehmers erklärt und mit diesem abgestimmt. Zum Beispiel: „Im Hinblick auf dieses Anliegen hätte ich eine Idee: Darf ich Ihnen eine Methode zur Visualisierung von Ressourcen vorstellen? Mit der sogenannten Timeline können Sie hilfreiche Fähigkeiten, Eigenschaften, Situationen auf ihrem bisherigen Lebensweg ausfindig machen und die daraus erworbenen Qualitäten für die Zukunft nutzen.“ Im Gegensatz dazu sollte beispielsweise einem Menschen mit Beeinträchtigung der geistigen Entwicklung die Einführung der Timeline-Methode in leichter Sprache aufbereitet werden.

Zeitlinie legen ■ Nach der Wahl des geeigneten Seils bittet der Coach den Teilnehmer, seine Timeline auf dem Boden auszulegen. Platziert und positioniert wird diese allein vom Coachee, so, wie es für ihn stimmig ist und wie er sein Leben sieht. Der Coach bittet ihn dabei darum, „laut zu denken“. Gedanken und Ideen werden beiden Seiten auf diese Weise transparent gemacht. Der Coach sollte möglichst wenig intervenieren. Berührt und verändert wird die Timeline ausschließlich vom Teilnehmer.

Markierung von Gegenwart, Vergangenheit, Zukunft ■ Auf der Timeline wird zuerst ein Punkt markiert, der die derzeitige Position darstellt, also den Status quo. Danach legt der Klient fest, in welche Richtung er Zukunft und Vergangenheit platzieren möchte. Spannend ist hier, wie viel „Raum“ oder „Strecke“ ein Mensch seinen Lebensphasen jeweils zuordnet.

Optional (je nach Thema und Zeitrahmen) wird vom Coachee eine Beobachterposition bestimmt und markiert. Diese befindet sich neben der Timeline. Diese Metaposition wird zwischendurch immer wieder eingenommen, um losgelöst und mit Abstand auf die Zeitlinie oder Lebenslinie zu sehen. Um sie zu analysieren, stellt der Coach systemische Fragen. Häufig wünscht sich der Klient an genau dieser Stelle im Prozess das Pferd.



Abb.5: Springblöcke, Holzbrettchen, Stangenpods und Pylone zur Markierung verschiedener Stationen oder als Bodenanker für den Beobachtungspunkt



Abb.6: Holzbrettchen mit in den Sand gezeichneter Markierung „VER“ als Bodenanker für die Vergangenheit: Auf diesem Ankerpunkt kann der Klient Position beziehen und von der Vergangenheit aus die Zukunft betrachten oder erspüren, welche Empfindungen die Einnahme dieser Stelle in ihm auslöst.

Zielbestimmung ■ Das Ziel wird ebenfalls symbolisch festgelegt und markiert. Je nach Anliegen und Thema kann es ein Zustand, ein Gefühl oder eine Erkenntnis sein. Mögliche Ziele können beispielsweise und konkret die Bearbeitung von belastenden Erlebnissen, die Erschließung von Ressourcen, Veränderungsprozesse oder die Resilienzförderung sein. Der gedankliche Schritt zum Ziel dient der Lösungsentwicklung und Motivation: Was gedanklich schon ausprobiert und in der Vorstellung bereits erreicht wurde, kann in der Realität eher verwirklicht werden.

Abb. 7: Pylonen und Stein markieren äußere Ereignisse, die Schlaufen in der Longe intrapersonale Meilensteine. Das gewickelte Longenende vor der „Vergangenheit“ (Ankunft in der Adoptivfamilie) repräsentiert die Säuglingszeit des Coachee bei der leiblichen Mutter.



Abb. 9: Positive Lebensereignisse liegen als Symbole links an der Zeitachse, negative Erfahrungen sind rechts platziert.



Abb. 8: Das Pferd ist auf die Metaposition neben der Timeline gestellt. Ihm wurde hier die Beobachterposition zugewiesen. Seine Anwesenheit ist von vielschichtiger Bedeutung für den Coachee.

Ereignisse platzieren ■ Nachdem alle Bodenanker (Gegenwart, Vergangenheit, Zukunft und Ziel) markiert sind, können Erlebnisse und Ereignisse aus der Vergangenheit, aber auch zukünftig zu erwartende an der Longe entlang gelegt werden. Hier dürfen unterschiedliche Materialien als Symbole genutzt werden. Es empfiehlt sich, je nach Thema positive/hilfreiche Erlebnisse und Ereignisse auf eine Seite zu legen und negative/behindernde auf die andere Seite.

Geleitete Erwanderung der Timeline ■ Nach Festlegung aller Punkte und der Bestimmung des Ziels erwandert der Teilnehmer gemeinsam mit dem Coach die „Zeitlonge“. Ausgangspunkt ist immer der Gegenwartsanker, von dem aus die Vergangenheit analysiert und körperlich erspürt

wird. Der Klient stellt sich tatsächlich auf die Markierungen entlang der Longe oder des Seils und formuliert, was an Emotionen und Ideen bei ihm aufkommt. Auf diese Weise nimmt der Coachee, durch systemische Fragetechnik unterstützt, verschiedene Positionen und Perspektiven ein. Die Timeline kann aus verschiedenen Ecken der Reithalle betrachtet oder auf einem Aufstiegspodest stehend analysiert werden.

Neue Sicht auf Erlebtes, neue Blickwinkel ermöglichen neue Impulse zur Zielfindung. Insbesondere wenn Ängste oder starke Emotionen eine Rolle spielen, kann das Pferd den Klienten begleiten. Der Körperkontakt, das Streicheln oder die Nähe des Tieres können sich beispielsweise stabilisierend, beruhigend, motivierend, stärkend oder wiedergutmachend auf den Coachee auswirken.

Auch der Blick in Richtung Zukunft vom Gegenwartspunkt aus oder das Stellen auf den Zukunftsankerpunkt ist bedeutsam: Es wird ermöglicht, das Ziel aus der Retroperspektive zu betrachten und zu erfahren/erleben, wie es sich anfühlt. Zum Beispiel fühlt sich ein „Problem“ im Nachhinein nicht so drastisch an wie im Akutzustand. Diese Erfahrung kann hilfreich und zielführend wirken, oder auch motivierend.

Zurück in die Gegenwart mit Lösungsideen

■ Abschließend werden Ressourcen und Lösungsideen auf dem Gegenwartspunkt stehend gesammelt und ausgewertet. Nächste Schritte zur Zielerreichung und wichtige Erkenntnisse werden fixiert. Dies kann schriftlich, in Form eines Bildes oder symbolisch geschehen. Wenn möglich, kann der Coachee ein Symbol (oder mehrere), etwa einen Stein, die Stöcke oder die bunten Moderationskarten mitnehmen, um sie im „realen Leben“ als Kraftquelle, Motivator oder Erinnerungsstütze zu verwenden. Die Timeline im Endzustand zu fotografieren, ist eine beliebte Variante und kann, die Erlaubnis des Coachee vorausgesetzt, auch für die Dokumentation der Sitzung wichtig sein.



Abb.10: Die Perspektive auf die Zeitlinie zu verändern, bedeutet die Sichtweise zu erweitern. Hier ermöglichen Hocker und Aufstiegsstreppe neue Blickwinkel im Coachingprozess.



Abb.11: Retroperspektive auf entdeckte Ressourcen im Körperkontakt mit dem Pferd

Als Zeitrahmen sollten Einheiten von 60 bis 90 Minuten eingeplant werden. So sind beispielsweise die Konzentrationsfähigkeit, Kreativität und Intensität im Rahmen der Arbeit an der Timeline von Klient zu Klient sehr unterschiedlich. Der eine legt seine Linie kurz, knapp, punktgenau und gewinnt schnell neue Lösungsideen, der andere möchte sich intensiver mit „seiner“ Timeline beschäftigen, möchte mehr Zeit oder eine längere

Phase der Nachbesprechung. Persönlichkeit, Tagesform und das konkret zu bearbeitende Anliegen haben ebenso Einfluss auf die Dauer wie die persönliche Note in der Begleitung durch den Coach.

Die Timeline wird in der Praxis einmalig zu einem Anliegen erstellt. Erkenntnisse und daraus gewonnene Ideen fließen jedoch in die weiteren Sitzungen ein. Klient und Coach können sich im weiteren Coachingprozess darauf beziehen.

Beispielhafter Dialog im Rahmen der Timeline-Arbeit zwischen Klientin und Coach:

Coach: „Wenn du nun auf deine Linie schaust, ... was siehst du da?“

Klientin: „Mein Leben. Hab schon so viel durchgemacht, das passt eigentlich nicht auf eine Longe. Nicht mal auf einen Reitplatz.“

Coach: „Was denkst du, wenn du die „Zukunft“ anschaust?“

Klientin: „Da ist wenig Abstand. Kein Platz. Als wäre ich jetzt schon hundert [Jahre alt].“

Coach: „Wie geht es dir jetzt damit?“

Klientin: „Das ist krass. Ich hab' keine Ahnung. Aber die Linie stimmt echt so.“

Coach: „Wenn ich nun Luna [Andalusierstute, N. R.] fragen könnte, sie ist ja mit dir auf der Beobachtungsposition, was würde sie mir antworten?“

Klientin: „Die würde fragen: Hey, warum gibst du dir keine Zukunft? Das ist krass für eine 19-Jährige.“

Coach: „Luna schaut freundlich, zufrieden. Und wenn sie sagen würde, die vergangenen Erfahrungen hätten dich auch gestärkt?“

Klientin: „Das sieht doch niemand so, oder Luna? Klar. Aber stimmt schon. ... (lange Pause) ... Ich hab' auch schon krasse Sachen geschafft.“

Die Praxis der Zeitlinien-Arbeit wird nachfolgend am Beispiel der Ressourcen-Timeline mit einer jungen Frau mit Einschränkungen in der geistigen Entwicklung vorgestellt.

Lisa Z. ist 19 Jahre alt und arbeitet seit kurzer Zeit in einer Einrichtung für Menschen mit Behinderung. Aktuelles Anliegen im pferdegestützten Coaching ist die Klärung der Frage, ob und ggf. wie ein Einsatz auf einem „Außenarbeitsplatz“, wie etwa einem Tierheim, erreicht werden kann. Diese Frage bewegt sie sehr. Ein erster Schritt ist das Erkennen und Entwickeln von vorhandenen Ressourcen und Potenzialen. Den Vorschlag, hierzu eine symbolische Zeitlinie auf dem Reitplatz darzustellen, nimmt die Klientin interessiert an. Sie wählt eine dunkle Longe, die sie diagonal über die Reitbahn in den Sand legt. Als Bodenanker für die Gegenwart verwendet sie eine Holzplatte, die sie auf der Longe platziert, daneben malt sie ein „Ge“ in den Sand. Vergangenheit und Zukunft markiert die junge Frau auf die gleiche Weise, sie malt „Ver“ und „Zu“ mit einem Hufkratzer auf den Boden. Mehrmals verändert sie die Position um wenige Zentimeter, bis alles stimmig scheint.

Die kräftige Andalusierstute Luna wünscht sie als Unterstützung auf dem Reitplatz, als dauerhafte Zuschauerin. Zu ihr hat sie eine besondere, emotionale Beziehung. Das große schwarze Pferd soll ihr „assistieren“. Es stärkt Lisa durch seine Präsenz. Lisa stellt die Stute mit etwas Abstand in Höhe der Gegenwart mit hängendem Strick ab. Als sie fertig ist, stellt sie sich neben

die Stute, legt einen Arm über den Widerrist und betrachtet die Timeline. Auffällig ist, dass die Abstände zwischen den Bodenankern sehr unterschiedlich sind. Gegenwart und Zukunft sind sehr dicht markiert.

Die Markierung des Ziels setzt Lisa direkt zwischen Gegenwart und Zukunft. Sie möchte Ressourcen in Form von persönlichen Stärken, hilfreichen Personen und Vorerfahrungen aufdecken, die ihr helfen können, ein Praktikum mit Tieren zu „ergattern“ und auch „durchzuziehen“. Hierzu wird sie gebeten, sich auf den Vergangenheitsanker zu stellen und laut darüber nachzudenken, welches Ereignis ihr bisher Erfahrungen vermittelt hat, die sie auch heute und zukünftig nutzen kann. Welche Personen oder Tiere waren hilfreich? Die Coachee legt die rechte Seite für negative oder schmerzliche Erfahrungen, die linke Seite für schöne Erlebnisse fest. An Handlungen und durch Äußerungen der Klientin wird deutlich, wie intensiv sie sich auf die Timeline einlässt. Immer wieder versichert sie sich beim Pferd, indem sie die Stute anschaut, ihr zulächelt oder sie berührt, kurz das Gesicht an den Pferdebauch drückt oder fragt: „Gell Luna? So ist das!“.

Der Hauptdialog wird vom Coach begleitet, Gesprächspartner ist für Lisa jedoch vielmehr die Stute. Lisa hält eine Art Zwiesprache mit sich selbst via Pferd. Zunächst fallen Lisa wenige Erlebnisse und Personen als Ressourcen ein, nachdem sie jedoch „in Fahrt“ kommt, könnte sie nach eigener Aussage noch „ganz lange so weitermachen“. Vom Gegenwartsankerpunkt aus darf sich die junge Frau anschließend von den Stationen der Vergangenheit die Stärken und Ressourcen „herauspicken“, die sie künftig nutzen möchte. Der Coach notiert als „Sekretär“ auf Flipchart, Lisa dagegen sammelt die Symbole ein und legt sie zum Zielanker. Schriftlich fixiert wird beispielsweise:

■ *Erfahrung mit Tieren (Versorgung und Betreuung eines Hundes in einer früheren Pflegefamilie, eigene Meerschweinchen und Katze, frühere Aktivität auf einem Esel-Gnadenhof)*



Abb. 12: Dialog mit dem Pferd



Abb. 13: Ziel der Timeline-Arbeit ist es, Lösungsideen zu gewinnen und Ressourcen des bisherigen Lebensweges aufzudecken. Am „Zielankerpunkt“ stehend, kann dies „erspürt“ werden.

■ *Nützliche Eigenschaften und Fähigkeiten (Tierliebe, Durchsetzungsvermögen, Fähigkeit, sich in neue Settings zu integrieren, Freundlichkeit, Ideenreichtum, gute sprachliche Fähigkeiten, körperliche Belastbarkeit, Mobilität mit Fahrrad, Bus oder Bahn)*

■ *Helferkreis (Pflegeeltern, Betreuerin vom Jugendamt, Gruppenleiterin, Coach) kann bei Praktikumsplatzsuche, Strukturierung und Ausdauer unterstützen*

Die Autorin

Nora Ringhof ■ Dipl.-Sozialpädagogin, Systemische Coachin, Reittherapeutin, Dozentin, seit 2002 Leitung der Reittherapie Ringhof mit multiprofessionellem Team, Lehrbeauftragte in der Fort- und Weiterbildung von Reittherapeuten u. a. bei AGRT und IPTH. Systemisches Coaching und Organisationsberatung in eigener Praxis



Anschrift

Gartenstr. 61 · D-67592 Flörsheim-Dalsheim
nora.ringhof@gmx.de · www.reittherapie-ringhof.de
www.coaching-ringhof.de

Optisch und haptisch ist der „Zielhaufen“ erfahrbar für Lisa. Sie geht auf dem Bodenanker „Ziel“ in die Hocke und betastet die Symbole. Die junge Frau sieht und fühlt, welche Ressourcen sie „handfest“ und aus dem eigenen Leben perspektivisch mitbringt.

Zurückgeführt auf den Gegenwartspunkt legt die Klientin nach der Auswertung fest:

„Ich möchte mir die Steine und so mitnehmen. Ist ja MEIN Zielhaufen. Krass. Ich kann das schaffen. Ein Praktikum auf jeden [Fall, N. R.]. Stimmt's Luna?!“

Das Flipchartblatt mit Notizen soll der Gruppenleiterin übergeben werden. Sie soll nach Meinung der Coachee sehen, was alles erarbeitet wurde.

„Und bevor wir das Kunstwerk da im Sand knipsen, lege ich mal die Zukunftsplatte weiter weg. Bin ja echt nicht hundert [Jahre alt, N. R.], gell Luna?!“

Literatur

■ Von Schlippe, A., Schweitzer, J. (2013): Lehrbuch der systemischen Therapie und Beratung I. Das Grundlagenwissen. 2. Aufl. Vandenhoeck & Ruprecht, Göttingen