

Neuro-Imaginatives Gestalten - NIG® mit Pferden

Pferde sind in der Lage, Reaktionen, Emotionen und Energiezustände von Menschen zu spiegeln. Diese Fähigkeit kann im therapeutischen Kontext sehr gut genutzt werden. Gerade im Einzelsetting ist dies besonders wirkungsvoll. Im folgenden Beitrag berichtet die Erziehungswissenschaftlerin Karla Brahms über Erfahrungen mit der systemischen Aufstellungsmethode des Neuro-Imaginativen-Gestaltens NIG® in Begleitung mit Pferden.

Karla Brahms beschreibt im Folgenden, wie es zu der Idee kam, diese Methode in Begleitung mit Pferden zu nutzen. Sie berichtet, welche Gedanken im Vorfeld auftraten und wie die ersten Versuche im Praxistest verliefen. Ihre Erfahrungen sind erstaunlich. Die Methode ist einfach anzuwenden und die Rückmeldungen der Probanden waren vielversprechend.

Was ist Neuro-Imaginatives Gestalten - NIG®?

Das Neuro-Imaginative Gestalten – NIG® – ist eine kreative systemische Aufstellungsmethode. In den 90er Jahren wurde das NIG® von Dr. Eva Madelung entwickelt. Seit 2003 wird diese Methode von Barbara Innecken kontinuierlich weiterentwickelt und als Fortbildungsprogramm angeboten. Das NIG® versteht sich als Brückenbau zwischen systemisch-konstruktivistischen und systemisch-phänomenologischen Vorgehensweisen. Es enthält Elemente der Heidelberger Familientherapie, der Hypnotherapie, Körpertherapie, Kurztherapie nach De Shazer, des Neuro-Linguistischen-Programmiers (NLP) und der systemischen Aufstellungsarbeit. In spielerischer Form werden Klienten zu einem schöpferischen Umgang mit den eigenen Ressourcen und erstaunlichen Perspektivwechseln angeregt.

Vorgehen im NIG®

Nach einer vorherigen Auftragsklärung setzen die Klienten ihr Anliegen in eine Anzahl spontan erstellter Skizzen um, die sie mit der nicht-dominanten Hand zeichnen. Die Verwendung der nicht dominanten Hand kann eine Verbindung zu unbewussten Arealen im Gehirn herstellen. Die Skizzen dienen als Bodenanker und werden im Aktionsraum passend vom Klienten auf den Boden ausgelegt. Auf diesen assoziierten Positionen stehend, werden dem Klienten Fragen zu Haltung, Atmung, Blick, Körperwahrnehmungen und aufkommenden Gefühlen gestellt. Ein wichtiger Bestandteil ist die sogenannte Metaposition, die als weißes Blatt dargestellt wird. Die Metaposition braucht viel Abstand zu den anderen Bodenankern. Durch das Verwenden einer Metaposition entsteht ein Perspektivwechsel. Dem Klienten ermöglicht die Metaposition eine dissoziierte Außensicht auf die ausgelegten Positionen. „Meta“ bekommt einen Namen, den der Klient selbst bestimmt. Dieser soll keiner real existierenden Person entsprechen. Meta ist eine übergeordnete Instanz, wie zum Beispiel „die weise Frau“ oder „der Hüter des Wal-

des“. Damit der Wechsel zu Meta während des Verlaufs noch einmal verdeutlicht wird, werden die Klienten mit dem Meta-Namen angesprochen, sobald sie auf der Metaposition stehen.

Es gibt verschiedene Formate beim NIG®, quasi Regieanweisungen für den Therapeuten. Je nach Auftragsklärung kommen verschiedene Formate zum Einsatz. Bei der Suche nach Ressourcen empfiehlt sich das Format „Fähigkeit entwickeln“, bei schwierigen Entscheidungsfragen der „Lebensweg“, bei Konflikten die „Musterunterbrechung“ oder bei der Wahrnehmung von Beziehungen das „Familienbild“ oder „Durch die Augen des anderen sehen“. Die Formate können untereinander kombiniert, erweitert oder variiert werden. Jede Einheit wird durch eine abschließende Erkenntnis oder Bemerkung aus der Metaposition abgerundet.



Skizze für die gewünschte Fähigkeit „Gelassenheit“ der Autorin bei einer der NIG® Weiterbildungsmodule

„Durch das Sich-ins-Bild-Stellen und das körperlich-sinnenhafte Erleben der Skizzen vertieft der Klient die Begegnung mit seinen externalisierten inneren Bildern noch. Auch im Verlauf des Aufstellungsgeschehens neu hinzugekommene Skizzen wie zum Beispiel Ressourcen- oder Lösungsbilder werden nicht nur visuell, sondern mit dem ganzen Körper wahrgenommen. Es entsteht ein ganzheitlicher Dialog zwischen bereits vorhandenen und neuen Bildern, dieser Prozess stellt einen wichtigen Baustein für angestrebte Veränderungen im Leben des Klienten dar. Ein weiterer Vorteil des NIG im Einzelsetting besteht in der Einführung einer Metaposition, das heißt der Installation einer neutralen Position, die es dem Klienten ermöglicht, seine eigene Aufstellung sozusagen aus der Außen-Perspektive zu betrachten und zu reflektieren. Der Blick aus der Metaposition erlaubt dem Klienten einen klareren Blick und kann zu einer erstaunlichen Veränderung seiner bisherigen Sichtweise führen. So erweist sich zum Beispiel in Fällen, in denen starke negative Gefühle beim Betreten der ausgelegten Skizzen auftreten, die Metaposition als sicherer Hafen, aus dessen Augen gesehen sich negative Gefühle relativieren lassen. Durch den Perspektivenwechsel zwischen den ausgelegten Skizzen und der Metaposition entsteht ein Wechselwirkungsprozess, der oftmals zu neuen Einsichten und erweiterter Handlungsfähigkeit des Klienten führt.“ Barbara Innecken, 2015, S. 358

Die Verknüpfung des NIG® mit dem Pferd

2020 lernte ich in zwei DKThR Fortbildungen das "systemische Arbeiten mit dem Pferd" bei Carmen Schrader in Witzenhausen kennen. Auch sie arbeitet sehr kreativ mit Bodenankern. Diese werden in schriftlicher Form angefertigt und mit Hilfe von kleinen Kegeln im Raum ausgelegt. Ich machte dort tolle Erfahrungen und lernte, wie die Pferde mit ihren verschiedenen Reaktionen wertvolle Hinweise und Unterstützung auf dem Weg zur Lösung bieten können. Carmen Schraders Herangehensweise bietet einen reichhaltigen und gut gefüllten Werkzeugkoffer für die systemische Arbeit mit Pferden. Doch irgendwie kam ich nicht in die Gänge, auf diese Art und Weise mit meinen Pferden und Klienten zu arbeiten. Es machte noch nicht wirklich „klick“. Eher zufällig stieß ich auf der Suche nach weiteren systemischen Aufstellungsmethoden auf das NIG®. Hier sprach mich das kreative Erstellen der Bodenanker besonders an. Im Januar 2021 nahm ich am ersten Modul zum NIG® Practitioner mit Silke Humez teil.

"Das Spiel mit den Unterschieden – Vom Problem zur Lösung und zur Entdeckung der eigenen Fähigkeiten" lautete der Titel. Wie treffend! Bereits während dieses ersten Seminars wuchs in mir der Gedanke, diese Methode mit Pferden als Begleiter auszuprobieren, angelehnt an die Methode von Carmen Schrader. Das Anfertigen von Skizzen erschien mir in einem Umfeld wie der Reithalle oder dem Platz durchaus praktikabel. Ich arbeite teilweise mit Kindern und Jugendlichen, die aus unterschiedlichen Gründen nicht lesen und schreiben können oder wollen. Hier sah ich in den spontan gemalten Skizzen eine wunderbare Möglichkeit, eben diese Kinder zu erreichen. Für die Arbeit mit Erwachsenen ergab sich hier eine Möglichkeit, meinen Pferden ein neues Wirkungsfeld zu eröffnen. Auch für die Trauerarbeit mit Pferden erkannte ich enormes Potenzial.

Die Gedanken zu NIG® mit Pferden

Menschen und wahrscheinlich auch Tiere denken in Bildern. Schon 1985 beschrieb Sally Swift in ihrer Reitlehre „Reiten aus der Körpermitte“ die Arbeit mit mentalen oder auch inneren Bildern. Mit diesen Bildern schärft sie das Bewusstsein der Reiter für ihren Sitz und bringt sie in eine bessere Balance. Durch innere Bilder finden auch meine Reitschüler leichter zu einem Bewegungs- und Beziehungsdialog mit dem Pferd. Bilder sind also wichtige Botschaften, die für Menschen und Tiere vielleicht sogar gleichsam verständlich sind. Wir verbinden Bilder mit Erinnerungen, Emotionen und Energien. Pferde haben die wunderbare Fähigkeit, diese Gemütszustände zu erspüren und zu spiegeln. Ihre Reaktionen geben Aufschluss über den momentanen Ist-Zustand der Klienten. Sie spiegeln also deren Gefühle und Energien.

Rahmenbedingungen für das Setting

Zum Skizzieren eignen sich am besten Pastell- und Ölmalkreiden. Für die Bodenanker der assoziierten Positionen stellte ich etwas dickeres Druckerpapier in DIN A5 als optimal heraus. Die Klienten haben Platz zum Draufstellen und können die Bilder nachher gut mitnehmen. Die fertig gemalten Bilder werden in Klarsichtfolien

gesteckt, damit sie in der sandigen Reithalle nicht zu schmutzig und undeutlich werden. Ein Klapptisch in der Reithalle reichte zum Malen der Skizzen aus. Als Aktionsfläche wurde ein Bereich in der Mitte der Halle mit bunten Softstangen abgeteilt. Freunde, Reitbeteiligungen, Bekannte und Kolleginnen standen mir als Versuchskaninchen zur Verfügung. Jeder suchte das für ihn passende Pferd im Offenstall aus oder wurde vom Pferd ausgesucht. Alleine das bewirkte schon eine gewisse Dynamik. Es kam im Laufe der Zeit dazu, dass alle fünf Pferde mindestens einmal einen Menschen bei einer NIG®-Einheit begleiteten. Die Pferde trugen ein Stallhalfter mit Strick. Ich erstellte einen Dokumentationsbogen, den ich direkt nach der Sitzung ausfüllte. Die Probanden erhielten einen Feedbackbogen. Diesen sollten sie nach ein paar Tagen beantworten und an mich zurückgeben.

Die Premiere

Schon der erste Versuch mit der Mutter eines Reitkinds war unglaublich aufschlussreich und geradezu magisch. Die Klientin wählte meine älteste Stute Flocke als Begleiterin und nahm sie mit in die Halle. Das gewählte Format war **„Eine Fähigkeit entwickeln“**. Dazu erstellte die Klientin eine Skizze der gewünschten Fähigkeit. Hinzu kamen drei weitere Skizzen für bereits vorhandene Fähigkeiten, Talente oder Tätigkeiten, mit denen sie sich wohl fühlt. Diese Skizzen wurden dann als Bodenanker in der abgetrennten Aktionsfläche von ihr passend ausgelegt. Anschließend wurde die Metaposition außerhalb der Aktionsfläche bestimmt und benannt. Das Pferd war bei jeder Aktivität mit dabei.



Eindrucksvolle Begleitung und wertvolle Unterstützung durch das Pferd.

Die Stute gab der Klientin und mir wertvolle Rückmeldungen über die Bodenanker, deren Position und die Metaposition. So stellte sie sich zu Beginn zweimal zwischen die Klientin und ihre Bilder. Sie wollte anscheinend verdeutlichen, dass Meta noch mehr Abstand braucht! Als die bessere Meta-Position gut etabliert war, stellte sie sich zufrieden neben die Klientin und kaute ab. Beim Erspüren der Bodenanker scharfte die Stute eine der Karten von den anderen

weg und stellte sich selbst darauf. Es stellte sich im Laufe des Prozesses heraus, dass diese Karte zum Schluss die Ressource war, die der Klientin den Weg zu der gewünschten Fähigkeit eröffnen könnte. Die Klientin und ich waren sehr berührt. Wir empfanden die Begleitung des Pferdes als absolut wertvolle Unterstützung. Ich bin mir übrigens sicher, dass die Stute schon beim Malen der Karten die „Lösung“ gespürt hatte.

Erfahrungen mit weiteren Sitzungen

Bisher habe ich mehr als 17 Einheiten mit Pferden angeleitet. Ich konnte bei jeder Einheit neue Erkenntnisse gewinnen und die Rahmenbedingungen optimieren. Die Reaktionen der Pferde waren mal mehr, mal weniger deutlich, aber immer passend. Die Bemerkungen über Reaktionen der Pferde wurden von mir immer neutral und nicht interpretierend formuliert.

Ich sagte zum Beispiel: „Flocke kaut und schmatzt“, „Socke schaut gerade nach draußen“, „Julius gähnt“. Wenn es im Prozess passte, fragte ich die Klienten, ob sie eine Erklärung für die Reaktion des Pferdes hätten. „Was bedeutet es für Sie, wenn das Pferd so reagiert?“ Die Impulse der Pferde gingen weit über die üblichen Fragen zu Stand, Haltung, Atmung, Blick und Gefühl hinaus. Hier einige besondere Beispiele:

- Schon beim Erstellen der Skizzen konnten Reaktionen des Pferdes beobachtet werden. Interesse am Geschehen, Neutralität oder Außenorientierung, Kauen, Schleckern, Äppeln oder gar Weglaufen kamen vor.
- Die Meta-Position war immer dann gut etabliert, wenn das Pferd zufrieden neben den Klienten stand. Passte die Meta-Position noch nicht, stellte sich das Pferd quer vor die Klienten. Es versperrte die Sicht oder schaffte selbst mehr Abstand, indem es die Position der Meta-Karte verschob oder an den Softstangen scharrte. Ein Hocker als Erhöhung oder eine Abtrennung mit Pylonen oder Klötzen schaffte hier den nötigen Abstand.
- Ein Pferd zog der Klientin eine „vorhandene Fähigkeit“ unter den Füßen weg und kaute auf der Folie herum. Im Nachgespräch sagte die Klientin zu dieser „vorhandenen Fähigkeit“: „Das frisst mich regelrecht auf – da kann ich nicht mehr aufhören, bis es körperlich weh tut!“
- Ein Pferd scharrte den Boden rings um den Klienten und den Bodenanker auf. Der Klient sagte dann, er könne sich in diese Tätigkeit regelrecht „eingraben“. Er bekäme dann nichts mehr um sich herum mit. Es ging um einen Jugendlichen und Videospiele.
- Auf der Position des Problems beim Format „Musterunterbrechung“ gähnte das Pferd bestimmt fünf Mal hintereinander. Als ich das Thema „Erschöpfung“ zur Sprache brachte, kamen der Klientin Tränen in die Augen. Sie erkannte, dass sie wirklich massiv erschöpft war. Bei den üblichen Fragen spürte und erwähnte sie es nicht, da sie sich dies nicht zugestand. Erst die Reaktion des Pferdes machte die Erschöpfung deutlich.
- Bei einer Einheit kam es am Ende bei „Meta“ nicht wirklich zu einer entscheidenden Erkenntnis, bis das Pferd plötzlich pupste. Ich sagte der Klientin, sie solle den Gedanken festhalten, den sie jetzt gerade habe. Es stellte sich dann heraus, dass genau DAS die Lösung war. Wie hätte ich das ohne das Pferd bemerkt?



Das Pferd gähnt. Aus dieser Reaktion zieht die Klientin Schlüsse auf ihre Situation. Sie gesteht sich ein, erschöpft zu sein.

- Ein Pferd scharrte einen der Bodenanker außerhalb der Aktionsfläche. Es stellte sich im Laufe der Einheit heraus, dass diese Karte mit dem eigentlichen Thema gar nichts zu tun hatte.
- Die Klientin stand hochmotiviert auf ihrem Bodenanker und meinte „Ich fühle mich, als könnte ich gleich losstürmen!“. Das Pferd stellte sich ganz dicht vor die Klientin. Wir fanden heraus, warum. Es ist wichtig, „Das Ziel nicht aus den Augen zu verlieren“. Das Pferd ging anschließend zwei Schritte zurück und gab den Weg frei.
- Die Pferde dürfen sich am Ende der Einheit frei in der Halle bewegen. Sie wälzen sich und schütteln ihre Rolle als Begleiter ab. Das fand eine Klientin sehr eindrucksvoll. Sie zog für sich selbst folgenden Schluss: Es ist gut, ab und zu den Druck abzuschütteln und in Bewegung zu kommen.

Am Ende der Einheit räumten wir die Materialien auf und brachten die Pferde zurück in die Herde. Zum Abschluss bekamen die Klienten eine Postkarte mit dem Motiv ihres Begleitpferdes. Sie sollten den Abschlusssatz, die Erkenntnis von „Meta“ auf diese Postkarte schreiben. Diese sollten die Klienten an einen passenden Platz zuhause aufhängen oder bei sich tragen. Sie bekamen die Empfehlung, für eine gewisse Zeit mit niemanden über die Erlebnisse zu sprechen. Damit sollte verhindert werden, dass das Erlebte „zerredet“ wird. Mit fast allen Probanden kam es einige Tage später noch zu einem mündlichen Austausch. Von den meisten bekam ich den ausgefüllten Feedbackbogen zurück.

Fazit

Nach Auswertung der Feedbackbögen kann ich einige Schlüsse aus den bisher gemachten Einheiten ziehen: Ich erlebte viele Probanden im Aufstellungsprozess so auf ihre eigenen Empfindungen und Reaktionen fokussiert, dass sie die Anwesenheit des Pferdes eher am Rande wahrnahmen. Einige bemerkten die eher unauffälligen Reaktionen des Pferdes überhaupt erst über meine Rückmeldung. Laut Feedbackbogen empfanden aber alle Klienten und Versuchspersonen die Begleitung des Pferdes als hilfreich, beruhigend, ehrlich oder berührend. Manche empfanden die Pferde als Stütze, als entlastend oder gar als Anker.



Der Abschlussblick

Die Pferde waren deutlich im Geschehen dabei. In den meisten Fällen gaben sie Informationen oder Impulse, die weit über das Abfragen der Körperempfindungen hinaus gingen. Von meinen Pferden und Ponys bietet sich meine älteste Stute Flocke oft für diese Arbeit an. Aufgrund ihres Wesens und ihrer Präsenz wird sie häufig als Begleiterin gewählt. Aber auch die anderen Pferde geben wertvolle Informationen. Es findet sich immer die passende Konstellation. Auch Klienten ohne Pferderfahrung konnten sich auf die Begleitung der Pferde einlassen. Sie benötigten aber mehr Informationen bezüglich der gezeigten Reaktionen. Es fiel den meisten Klienten mit Hilfe meiner Fragen zu Haltung, Atmung, Blick und Körperempfindungen recht leicht, in die assoziierten Positionen der Bodenanker zu finden. Sie konnten hier auch Unterschiede oder Gemeinsamkeiten wahrnehmen. Das Einlassen auf die Metaposition war dagegen schwerer. Hier half es, mehr Abstand durch Barrikaden oder den Hocker herzustellen. Auch das konsequente Ansprechen mit dem fiktiven Namen von Meta und dem Sprechen über den Klienten in der dritten Person konnte hier helfen.

Alle Klienten bestätigten, dass die Einheit noch lange nachgewirkt und sie sehr berührt hat. Die Postkarte mit der Botschaft von „Meta“ fand immer Zustimmung und zuhause einen Platz. Es zeigte sich, dass man mit 60 bis 90 Minuten eine gesamte Einheit gut gestalten kann. Der oben beschriebene Verlauf hat sich bewährt und wurde bei allen Sitzungen beibehalten. Ich hatte bei keiner Einheit den Eindruck, dass das Pferd oder der Klient zu kurz kamen oder überfordert waren. Ich selbst hatte manchmal Probleme, all die Eindrücke wahrzunehmen und zu erinnern. Notizen während der Einheiten zu machen, verwarf ich recht schnell. Es lenkte mich zu sehr ab und war im Stehen auch schwierig durchzuführen. Den vorbereiteten Dokumentationsbogen noch am selben Tag nach der Sitzung auszufüllen, war hilfreich.

Es wäre schön, Videoaufzeichnungen zu machen oder Beobachter dabei zu haben, wenn dies von den Probanden gestattet wird. Im Laufe der Zeit wurde ich immer mutiger, mit den Formaten zu experimentieren. Elemente der Arbeit nach Carmen Schrader sowie das Kombinieren von Symbolkarten aus der Trauerarbeit mit selbstgestellten Skizzen fanden Einzug in die Einheiten. Mit der NIG® Fortbildungsleitung Silke Humez und Kolleginnen aus verschiedenen Arbeitsgruppen stehe ich in regem Austausch. Als ehemalige Reiterinnen interessieren sich auch Dr. Eva Madelung und Barbara Innecken sehr an der weiteren Entwicklung ihrer Methode in Kombination mit dem Pferd. Mit dem NIG® habe ich einen bunten Werkzeugkoffer für die pferdegestützte Therapie und Beratung gefunden. Ich freue mich auf viele weitere Erfahrungen und bin gespannt, wohin die NIG®-Reise mit Pferd geht.

Weiterbildungen im NIG®

Fortbildungen zum Erlernen dieser Methode werden vom NIG®-Institut, www.nig-institute.de, Hofmairstraße 7, 82327 Tutzing, Tel. 08158 993444 angeboten. Es gibt Module für den zertifizierten NIG®-Practitioner und den NIG®-Master. Die Module bauen aufeinander auf, können aber auch einzeln besucht werden. In den Fortbildungsmodulen werden die verschiedenen Formate gelernt, selbst erfahren und ausgiebig unter Anleitung geübt. In selbstständigen Peergroups, die deutschlandweit verbreitet sind, können sich die Teilnehmer austauschen und immer wieder ausprobieren.

Quellen:

Innecken, Barbara, 2015, „Qualität in kleinen Schritten“, in Nazarkiewicz, Kirsten und Kuschik, Kerstin (Hrsg.), „Handbuch Qualität in der Aufstellungsleitung“; (S. 358), Vandenhoeck & Ruprecht, ISBN 9783525404676

Swift, Sally, 1. Auflage, 2011, „Reiten aus der Körpermitte“, Müller-Rüschlikon, Stuttgart; ISBN 978-3-275-00956-5

Innecken, Barbara, 2015, „Weil ich euch beide liebe“ – systemische Pädagogik für Eltern, Erzieher und Lehrer, Tredition Verlag, ISBN 978-3-7323-5841-D

Madelung, Eva und Innecken, Barbara, 4. Auflage, 2015 „Im Bilde sein“ - Vom kreativen Umgang mit Aufstellungen in Einzeltherapie, Beratung, Gruppen und Selbsthilfe; Carl Auer Verlag, Heidelberg, ISBN 3-89670-550-4

Alefeld-Gerges, Beate, 2018, „Trauerarbeit - Impulskarten für Bildungsarbeit, Oasentage und Meditation“, Don Bosco Verlag, München, ISBN 978-3-7698-2316-5

Die Autorin



Karla Brahms

Erziehungswissenschaftlerin (M.A.) mit den Schwerpunkten Biologie und Kinder- und Jugendpsychiatrie, Zertifizierte Fachkraft für die heilpädagogische Förderung mit dem Pferd (DKThR) Reitwart (FN), Ausbildung in systemischer Therapie und Beratung (IGST) Zertifizierte Trauerbegleiterin im Ehrenamt (BVT) Zertifizierter NIG® Practitioner

www.wellenreiter-lampenhain.de, info@wellenreiter-lampenhain.de