



Online-Spezial:
FREIZEITSPASS

Gewinnspiel
>>>>>>

[Home](#) / [Region](#) / [Regensburg](#)

TIERE

EXKLUSIV FÜR ABONNENTEN

In Pfatter helfen Pferde Menschen

Sonja Weingart unterstützt gemeinsam mit ihren Tieren Menschen dabei, Ängste, Selbstzweifel und Blockaden zu überwinden.

Von Stefanie Kraus

22. August 2021 10:30 Uhr



Coach Sonja Weingart mit ihrem Co-Coach „Si Jolie“ und Kristina Koller im Stall in Pfatter (von rechts). Foto: Stefanie Kraus

PFATTER. Pferde als Spiegel der Seele - das ist die Philosophie des

pferdegestützten Coachings von Sonja Weingart. Gemeinsam mit ihren sechs Co-Trainern, wie sie die Tiere liebevoll nennt, begleitet sie Menschen auf dem Weg ihre persönlichen Ziele zu erreichen. Was wir von den intelligenten Vierbeinern über uns selbst lernen und welche Veränderungsprozesse sie anstoßen können, haben wir auf dem Hof in Pfatter erfahren.

ANZEIGE



SPENDEN

Pferdepension hilft den Flutopfern

Ein Hilfstransport ins Katastrophengebiet brachte Zubehör für Tiere, Futter sowie Trinkwasser in den Raum Ahrweiler.

Zwei sanfte Riesen stehen in der Reithalle des malerischen Gutes von Sonja Weingart in Pfatter. Unaufgeregt und doch aufmerksam beobachten „Si Jolie“ und „Conny“, was um sie herum passiert. In einem einfachen Parcours aus Pylonen, Reifen und einem Teppich spricht Sonja Weingart mit ihrer Klientin. Eines der Pferde durch den Trail führen, so lautet der vermeintlich simple Arbeitsauftrag. Alles klappt reibungslos, bis zum Teppich.



Die Pferde durch einen Parcours zu führen ist manchmal schwieriger als gedacht. Foto: Stefanie Kraus

Eigentlich sollte das Pferd darauf zum Stehen kommen. Doch „Si Jolie“ ignoriert die verzweifelten Versuche der Frau, sie zu stoppen, läuft im gemächlichen Tempo einfach weiter. „Was könnte dieses Verhalten mit dir zu tun haben?“, fragt Weingart. „Vielleicht, dass ich oft übers Ziel hinaus schieße“, sagt die Klientin nach

einigem überlegen. Eine Erkenntnis, die das Pferd offenbar schon vor ihr hatte.

Emotionen unmittelbar spiegeln

„Genau um diese Erkenntnisse über uns selbst geht es beim pferdegestützten Coaching“, sagt Weingart später. „Pferde reagieren auf unsere Ausstrahlung, spiegeln unmittelbar unsere Gefühlsebene wieder.“ Deswegen seien die Tiere auch so wertvoll für die Arbeit mit Menschen. Denn anders als Pferde, seien diese häufig nicht in der Lage, sich selbst gut zu lesen.



Der ganze Stolz von Sonja Weingart sind ihre sechs Co-Coaches. Hier mit Stute „Si Jolie“. Foto: Stefanie Kraus

„Oft stimmt das, was die Leute über sich selbst sagen, nicht mit dem überein, was sie tatsächlich fühlen“, sagt Weingart. „Pferde dagegen leben immer im Hier und Jetzt und spiegeln neutral das wieder, was sie wahrnehmen. So erkennen sie Emotionen und Gedanken und kehren so unser Innerstes nach Außen“, sagt

sie. Natürlich wird es dabei oft emotional.

„Was da oft Tränen fließen“, sagt Weingart. „Da brechen richtige Mauern ein.“ Sich so intensiv mit sich selbst auseinanderzusetzen, erfordere zwar Mut, doch es lohne sich. „Manchmal kann dieser Prozess das ganze Leben positiv verändern, um endlich für sich herauszufinden, was man wirklich will“, sagt sie.



BUCH

Die Hunde-Versteherin aus Waldmünchen

Susanna Maria Rossmann liebt Hunde – und hat ein Buch darüber geschrieben. Dabei passt ihre Ausbildung mal so gar nicht dazu.

Dabei sind die Anliegen, mit denen die Kunden zum Coaching kommen, sehr individuell. Die Angst davor, die eigene Meinung zu sagen, sich nicht gesehen und wertlos zu fühlen, ohne Selbstbewusstsein und Vertrauen durchs Leben zu gehen, sein eigenes Potenzial nicht ausschöpfen oder Ziele nicht erreichen zu können, sind nur einige Beispiele. „Dabei ist es egal, wer man ist, ob Staranwalt oder nicht“, sagt Weingart. „In diesen geschützten Raum kommen alle Klienten als unbeschriebenes Blatt.“

Vom Erkennen zum Umsetzen

Natürlich ist es mit der bloßen Selbst-Erkenntnis nicht getan. Im Coaching sollen konkrete Veränderungsprozesse erst angestoßen, später schrittweise umgesetzt werden. Um gemeinsam mit den Klienten konkrete Ziele zu formulieren, ist für Weingart die Klärung zweier Fragen entscheidend: „Was brauchst du dazu?“ Und: „Wann setzt du es um?“



Kristina Koller hat nach dem Coaching einiges im Leben verändert. Zum besseren, wie sie findet. Foto: Stefanie Kraus

Diese Erfahrung hat Kristina Koller bereits durchlebt. „Vor dem Coaching hatte mein Tag gefühlte 25 Stunden“, sagt sie. Neben einer Vollzeitstelle in einem Lebensmittellabor arbeitet die 25-Jährige als Trainerin im Reitleistungssport. „Ich konnte schlecht Nein sagen, habe mir mehr Arbeit aufgehalst, als ich eigentlich

bewältigen konnte“, sagt sie. Selbst wahrgenommen und eingestanden habe sie sich das erst durch das pferdegestützte Mind Mirror-Coaching.

Hier helfen Pferde Menschen



Businesscoaching:

Sonja Weingart bietet neben ihren Coachings zur Persönlichkeitsentwicklung auch pferdegestützte Businesscoachings für Führungskräfte und Teams an. Pferde sollen hier Kreativität und Motivation fördern und die emotionale Balance der Gruppe unterstützen.

Heilpädagogisches Reiten:

Nicht in Pfatter, aber anderen Anlaufstellen in der Oberpfalz bieten Therapeuten Heilpädagogisches Reiten an. Dabei werden vor allem Menschen mit körperlicher oder geistiger Behinderung durch den Umgang mit dem Pferd ganzheitlich gefördert.

Mittlerweile hat sie Teilzeit beantragt und ihren Reitunterricht besser strukturiert. Jetzt bleibt ihr mehr Zeit für sich selbst und die eigenen drei Pferde. Für sie bedeutet das Lebensqualität. Die Coaching-Erfahrung hat sie nachhaltig beeindruckt, weswegen sie selbst Ende Juli die Ausbildung bei Sonja Weingart durchlaufen hat.

Beziehung kommt vor Titel



Ein Co-Coach ist gerade nicht bei der Arbeit, sondern in Mutterschutz. Dieser kleine Hengst ist der Grund und will später auch Coach werden. Foto: Stefanie Kraus

Diese will sich künftig noch intensiver mit der Pferd-Mensch-Beziehung befassen, diesmal mit Fokus auf das Coaching im Reitsport. In Zukunft sollen Schüler bei ihr lernen können, stressfrei und losgelassen zu reiten, ohne Ängste, Druck oder zu hohe Erwartungen.

„Ich habe das selbst erst lernen müssen“, sagt Weingart. Selbst jahrelange erfolgreiche Springreiterin weiß sie, unter welchem Leistungsdruck Reiter oft stehend und damit Blockaden hervorrufen, die das Pferd sofort adaptiert. Für sie sei der Schlüssel eine

respektvolle Beziehung. „Das Pferd ist Partner, nicht Sportgerät“, sagt sie.



LANDWIRTSCHAFT

Highlandrinder grasen in Stausacker

Julia Trickl und Florian Hierl züchten Schottische Hochlandrinder. Für Vollerwerbslandwirte wäre das ein riskantes Geschäft.

Weitere Artikel aus diesem Ressort finden Sie unter [Regensburg](#).



Stefanie Kraus

