

Hästen som lärare

text och foto Petra Carlsson

Kan hästen lära oss att bli bättre människor? Katrin Gunnarsson har inspirerats av nordamerikanska indianer, som ser djuren som våra läromästare, och nu använder hon sina hästar som lärare i olika kurser. Hästen speglar oss menar hon. Oavsett om det gäller personlig utveckling, bättre kommunikation eller ledarskap, så får deltagarna bekanta sig med Punky, Happy, Pocahontas och de andra hästarna på den halländska gården.

UTE PÅ GÅRDSPLANEN på Tuva-gård, utanför halländska Långås, börjar en liten grupp deltagare samlas en solig lördagseftermiddag. Det är människor i olika chefspositioner som har kommit för att lära sig hur de kan bli en bättre ledare. Bland deltagarna finns bland annat en rektor, en kyrkoherde, en personalsekreterare och en illustratör, några med hästvana, andra utan.

Katrin Gunnarson är inte ensam om

att leda kursen. Till sin hjälp har hon sina hästar. När alla samlats går vi in i en av gårdens många byggnader, där det luktar nybryggt kaffe. Katrin serverar och berättar lite om sitt möte med nordamerikanska indianer, som fått henne att se lite annorlunda på tillvaron.

Precis som indianerna menar Katrin att hästen lär oss en massa saker om oss själva. Något hon gång på gång får bekräftat när hon träffar människor

som berättar vad som uppstått i mötet med deras hästar.

- Jag tror det finns en mening i alla möten, säger Katrin.

Katrin är internationellt certifierad coach och expert på hästkommunikation. Hon har själv arbetat i ledarposition som fartygsbefäl och hon har varit utbildare inom svenska handelsflottan. Hästarna har alltid funnits med i hennes liv. Katrin är utbildad equitera-



BRA SPEGLING När du jobbar med hästar får du en väldigt bra spegling på hur du själv gör menar Katrin Gunnarsson, som använder sig av hästen som lärare.

peut och har över 40 års erfarenhet av hästar och ridning, både som dressyr- och westernryttare.

Katrin ser hästarna och indiankulturen som olika utvecklingsredskap, som påverkar och berör människor på ett djupare sätt. På väggarna i stugan hänger indianska dräkter och fjäderskrudar och här och var vajar drömfångare. Bara att komma till den här stimulerande miljön - fjärran från traditionella skolsalar och konferenslokaler - kan säkert vara en starkt bidragande orsak till att människor vågar gå lite längre utanför sina begränsningar, om vilka de tror sig vara, och bli mer öppna för en positiv förändring.

Det finns människor med naturligt ledarskap. Människor som det bara lyser om.

- De behöver inte tänka på det, det bara finns där. De mest uppskattade och

största ledarna är kraftfulla personer med stor mänsklighet och självkännetendom och de är mycket duktiga på att kommunicera, säger Katrin.

Men även om man inte har det naturligt kan man lära sig hur man kan lyfta upp och tona ner i olika situationer, menar hon. Här kan hästen vara till stor hjälp. Den bryr sig inte om vem du är, utan bara hur tydlig du är i din kapacitet att leda och kommunicera.

- När du jobbar med hästen får du en väldigt bra spegling på hur du själv gör. Så fort du tappar fokus eller tappar hållningen eller missar något så kan du omedelbart läsa av det på hästen. Skulle du göra på samma sätt med en människa så skulle du inte få samma snabba feedback, säger Katrin.

KROPPSPRÅKET VIKTIGAST

Katrin varvar utomhuspassen med

hästarna med kommunikationsövningar inne i kurslokalen. Olika sekvenser videofilmas för att deltagarna själva ska få se och kunna analysera hur de använder kroppsspråket. De flesta tycker att det är obehagligt när man videofilmar, det finns en rädsla över att bli bedömd. Men det handlar inte om rätt eller fel utan bara om att bli medveten om sina starka respektive svaga sidor.

- Sedan kommer vi fram till hur man vill jobba för att stärka de svaga sidorna, att hitta en balans helt enkelt. Med träning blir det naturligt till sist, menar Katrin.

Själv har hon en mycket ödmjuk framtoning. Det är inte några kaxiga ledarattityder hon sprider. Förutom personlig utveckling och självkännetendom är personkännetendom, hur du kan läsa av andra, en viktig del i ledarskapet. Ju duktigare du blir på det, desto lättare



KROPPSSPRÅK 70 procent av ledarskapet består av kroppsspråk.

blir det att möta andra människor.

Det har visat sig att det är en väldigt liten procent av det som sägs som går in hos mottagaren i en dialog.

- Det kan vara personer som har något jätteintressant att berätta, men står de rakt upp och ner och inte kan förmedla, så orkar man inte lyssna, säger Katrin.

- 80 procent av ledarskapet består av kommunikation, berättar Katrin. I själva kommunikationen är 70 procent kroppsspråk, 20 procent är tonfall och betoning och endast 10 procent är själva orden. Därför är det mycket viktigt att träna sig i att bli medveten om sitt kroppsspråk.

- Det handlar om hållning, attityd, hur fokuserad du är på uppgiften du har framför dig. Hur du tittar, hur du står, hur du rör dig, liksom farten i rörelsen. Det är många aspekter som spelar in.

”*Det handlar om att vara tydlig och konsekvent.*”

KATRIN GUNNARSSON

Är vi osäkra har vi en tendens att krypa ihop, även om vi vet att det ger mycket mer pondus om vi i stället sträcker på oss. Likaså att våga göra större rörelser, då blir vi mer intressanta att lyssna på, speciellt om vi gör något plötsligt och oförutsägbart.

När vi pratar använder vi ungefär 200 ord i minuten. Samtidigt tänker vi 800 ord under samma tid, påstår Katrin. Och vårt kroppsspråk speglar mer det vi tänker än det vi säger.

HÄSTEN SOM SPEGEL

Vi lämnar lokalen och går ut till hästarna, som Katrin hämtat från hagen

och släppt i rundkorallen. Det är dags för dem att ta över undervisningen. Först iakttar vi bara hur de betar sig i flocken, vem som är ledaren och vad som händer inom flocken om man tar ut denna. Katrin menar att hästarnas flockbeteende påminner en hel del om människans. Fast vi inte är lika direkta, går det att dra paralleller till arbetsplatsen. Inom flocken finns en tydlig rangordning, från alfa, ledaren - som ofta är ett äldre sto, ända ner till omega, den som står lägst i rang. Omega-hästen har stor betydelse för flocken. Det är den som hjälper till att förlösa spänningar. Det finns alltid en omega i en



INSPIRATION Katrin har inspirerats av nordamerikas indianer, som ser hästen som vår läromästare.

grupp, menar Katrin.

- Om inte alfan har det tydliga ledarskapet, är betan där direkt. Det handlar om att vara tydlig och konsekvent.

Katrin släpper ut alla hästar utom Pocahontas, en blandrasponny. Efter att hon demonstrerat och förklarat hur hon gör en Join up med henne, får var och en testa sin ledarskapsförmåga i rundkorallen. Det handlar om att kommunicera med Pocahontas precis som ledarstoet skulle ha gjort. Första momentet är att driva iväg henne.

Tack vare inhägnadens cirkulära form kan hästen ha sitt naturliga beteende kvar. Den har chans att röra sig runt hela tiden och känner att den kan fly, även om den aldrig kommer längre bort från dig, om du står i mitten. När ledaren visat att hon behärskar detta, är moment två att få hästarna att byta riktning, visa att hon kan styra dem.

När man gör detta med hästen i rundkorallen vill man att den ska vända sig med huvudet utåt, då visar den att "jag går bort från dig". Vänder den med huvudet inåt konfronterar den dig. Hästen kollar av: "backar du för mig?". En häst som är dominant eller ifrågasätter "vad gör du människa här inne hos mig?", vänder ofta med huvudet inåt. Tredje momentet är att få hästen att stanna helt och stå stilla. Här handlar det om kontroll enbart genom hur du själv rör dig och hur mycket kraftfullhet du kan visa med kroppen.

Genom rätt signaler kan man få hästen att göra väldigt mycket på avstånd, så deltagarna behöver inte ha närtkontakt med hästen. Många som kommer till Katrins kurser har aldrig hållit på med hästar förr.

Fjärde övningen är att bjuda in hästen att komma till dig. Här får du

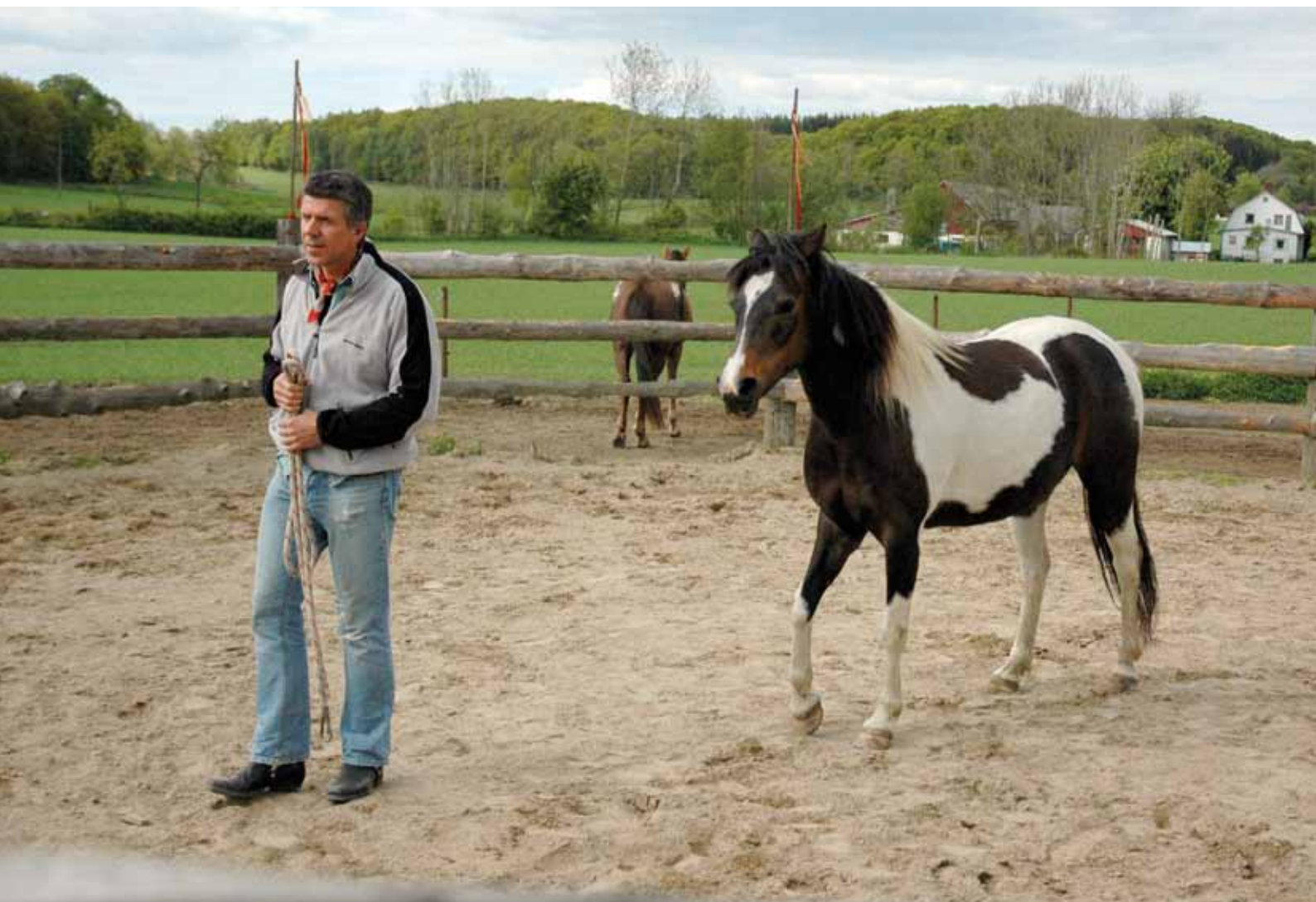
bevis på om den fått förtroende för dig, om du tillgodoser hästens behov av trygghet, så den kan se dig som en bra ledare. Ju bättre ledare desto närmare kommer hästen. Så ledarskapet kan nästan mätas med linjal.

Efter några rundor får Pocahontas ledigt och Katrin tar i stället in sitt appaloosasto Happy. Katrin berättar att hennes olika hästar får människor att ta fram olika sidor. Och de är olika lätta att arbeta med för olika personer.

- Pocahontas är superkänslig, så med henne behöver du tona ner och bli mer finkänslig. Du behöver vara bestämd med mjukhet.

Katrin har märkt att för många är det svåraste att ta fram kraftfullhet.

- Det strider mot att vi vill vara känsliga, försiktiga och mjuka. Vi är rädda för att inte bli omtycykta om vi vågar säga ifrån.



Här kommer Happy till hjälp.

- Hon är trögare att jobba med, du får komma lite närmare, vara tydligare och mer bestämd.

Magnus Edström antar utmaningen väl, trots att han aldrig har hållit på med hästar förr. Magnus, som är ganska storväxt, slår i marken med repet han har i handen, mycket bestämt. Han behöver inte göra så mycket mer. Det krävs förstås lite övning. I början gäller det att bara hålla reda på repet. Hitta positioner samtidigt som du ska planera för vad det är du ska göra i övningen, medan du läser av hästen.

Katrin är noga med att poängtera att det inte handlar om att träna hästen. Bara om att hästen visar hurdan er relation är.

- Du kan göra de här övningarna för att förbättra relationen, för att du ska bli en bra och värdig ledare för en

häst. Och det underlättar i annat arbete, till exempel i dressyren. Det är många problem man kan lösa med de här övningarna. De gör hästen trygg och säker. Hästar slutar ofta med olater om de till exempel nafsas och bits.

- Övningarna är bra att göra någon gång då och då för att läsa av var hästen har sin fria vilja, menar Katrin. Den väljer vad den vill svara på i dessa övningar. Hon menar att det är väldigt vanligt att hästfolk tror att de är ledare över hästen. Men när de jobbar med hästen fritt, när hästen har chans att själv välja och ärligt visa vad den tycker, när du inte har något rep eller grimma som gör dig överlägsen, så visar det sig ofta att hästen är ledaren.

- Och då bedömer den alla situationer utifrån att vara häst. Den är rädd för olika saker, osäker. Den betar sig kanske väldigt dominant och hotfullt.

Då är det viktigast att träna övningar där hästen kommer att välja människan till ledare.

Vad som inte heller finns i hästens värld är att vara kompis. En ledare kan inte vara en kompis.

- Antingen är det alfa eller omega. Det finns bara de två alternativen, leda eller ledas. Man får hela tiden känna efter, "vem av oss två gör rätt bedömningar i olika situationer", avrundar Katrin.

Vad kan man då dra för slutsatser av det som hästarna speglar och hur kan man ta med sig denna erfarenhet till arbetslivet?

I nästa nummer kan du läsa den avslutande delen om Katrin, hennes hästar och vad deltagarna på ledarskapsutbildningen lärt, liksom hur Katrin arbetar på olika sätt med ryttare och icke-ryttare.