

Hästen

som spegel och helande kraft

text & foto Petra Carlsson

Katrin Gunnarsson har tillbringat mycket tid hos Nordamerikas indianer där hon fått en djupare förståelse kring hästen som individ. Sin insikt och erfarenhet delar hon med sig av, bortom alla nischer av olika ridtraditioner, för att vi ska mötas på hästens villkor. På hennes olika kurser används hästen inte enbart till att ridas utan också som lärare och healer.

Deltagarna på ledarskapsutbildningen på Tuvagård har alla fått testa sin ledarskapsförmåga med hästarna genom att göra Join ups. Det handlar om att agera med rätt kroppsspråk för att få hästen att välja oss som ledare. En häst vill ha en ledare som den känner sig trygg med. Hästen är en bra spegel på var och ens förmåga att kommunicera och leda, menar Katrin Gunnarsson, som håller i kursen. *Vad kan hon då läsa av om de olika personerna genom hästarna?*

- Det är till exempel svårt för många

personer att gå bestämt i jämnt tempo rätt fram. Man backar, blir osäker. När man ser detta i samspelet med hästen kan många dra paralleller till beteenden man har som man inte helt är nöjd med, eftersom resultatet inte blir så bra som man önskar.

Många kan nog känna igen sig i att vi ger oss in i något, så backar vi. Då finns en önskan: "om jag ändå vore tydligare så hade den där personen inte behandlat mig som den gör". Nästa gång man står inför en sådan här situation, kan man ta med sig lite av vad man lärt i samspelet med hästen, menar Katrin.

- Du behöver inte säga någonting, det är bara en hållningsfråga. Plötsligt behandlar din chef eller kollega dig med mer respekt för att du tagit kontrollen och kunnat signalera annorlunda med ditt kroppsspråk.

Katrin menar att vi lockar fram sättet vi bli behandlad på genom hur vi själva uppträder; osäkert, tydligt osv.

Det finns på samma sätt många som är väldigt "gäpåiga" som efter övningarna känner "oj, jag borde verkligen tona ner och känna av individen eller situationen bättre". Genom att bli medveten om sitt eget agerande i ledar-



skapsövningarna – med hästen och tillsammans med de andra deltagarna - kan man på sikt bli mer lyhörd och en duktig personkännare, menar Katrin.

Deltagarnas iakttagelser

Att använda hästen som lärare i ledarskapsutbildning har tidigare gjorts framgångsrikt i USA, både inom försvarsmakten och inom marknadsledande företag som Disney och Jaguar, men Katrin är så vitt hon vet ensam om det i Sverige.

Turi Everett, som är en av deltagarna, tycker att hon på ett positivt sätt blivit varse sina svagare sidor. Sedan har hon kunnat arbeta en del med dem, vilket varit mycket givande. Turi är illustratör

och driver eget företag. Hon har inga anställda, men ledarskap och kommunikation är något hon har användning för i kontakten med sina klienter. Hon känner att hon kan bli tydligare i vad hon vill och bättre kommunicera det.

Göran Lehnberg, som är kyrkoherde, tror att ledarskapskursen med hästar även kan vara bra för arbetskamraterna. Det är bra att lära sig att ge tydliga signaler, menar han.

- Som präst förväntas det ofta att man ska vara snäll, men det kan få förödande konsekvenser om man inte har ett tydligt ledarskap. Lyckas man med det skapar man ordning, rättvisa och effektivitet för såväl kyrkans medlemmar som personal, säger han.

Göran har också tagit ridlektioner på Tuvagård. Ett av hans stora intressen är pilbågsskytte från hästryggen.

Även Tibor Ragnmark rider regelbundet här, framför allt westernridning. Han har alltid varit intresserad av indianer, hästar och Vilda västern i stort. Sedan länge har han ett specialintresse för gamla skjutvapen som användes innan patronerna kom. Tibor arbetar som rektor i grundskolan. Han tror att vi kan lära mycket om ledarskap genom samspelet med hästen.

- Det handlar mycket om kroppsspråket. Ofta går vi på utbildningar som är väldigt teoretiska. Rektorsutbildningar talar om kommunikativt ledarskap men man lär inte mycket om



kroppsspråket egentligen. Det är lätt att man säckar ihop. Tittar man på folk man möter så ser man direkt att kroppsspråket avslöjar något annat än det de säger. Det jobbar vi starkt på här och det fungerar väldigt bra med hästarna.

Rent praktiskt, hur kan han använda det han lär på jobbet?

- Bara en sån sak som att sätta ner fötterna mer bestämt, som Katrin lär ut när man vill vara en tydligare ledare för hästen. Det ger ett starkt intryck som visar att jag är säker på det jag säger.

- Även om jag inte riktigt tror på det så visar det ett säkert intryck, tillägger Tibor med ett leende.

Och då kan du bli säkrare?

-Ja, absolut.

Om man känner sig osäker, kan man då lura sig själv genom kroppsspråket? frågar jag Katrin.

- Absolut, svarar hon övertygat.

- Mycket i de här övningarna handlar ju om att förmedla någonting till kroppen, så det sätter sig. Och det kan du sedan använda i situationer då du känner sig osäker. Då kan du säga till sig själv: "Om du sträcker på dig och höjer huvudet så kan du plocka fram den här ledarskapskänslan". I stället för att tänka "usch, vad obehagligt" och dra ihop dig.

På samma sätt kan du lura dig själv i situationer genom hur du pratar, menar Katrin.

- Blir man osäker och vet att en häst brukar bli rädd för något, kan man säga "ja men det där är ju bara en sten", så du får dig själv att slappna av och andas lugnt genom att prata högt. Man kan ta in den här känslan genom både kroppen och talet, vad man vill att andra människor och hästen ska se av dig.

Det är inte så lätt att bli medveten

om vad man själv signalerar ut. Men det blir möjligt genom videofilmandet och hur hästen speglar en. Missar man eller tappar fokus märker man det direkt på hästen, då tar den över. Dessa insikter kan man använda sig av i samspelet med andra.

- Ibland vill man tona ner sig och inte alls ha ledarskapet, så det innebär inte att man ska vara ledare i ur och skur, förtydligar Katrin.

Förutom Join up-övningar ingår också olika övningar där man jobbar med hästen i grimma och grimskäft i ledarskapskurserna. Det kan vara att deltagarna samarbetar i team för att flytta hästen genom olika "hinder" och lösa olika uppgifter tillsammans.

Helande kraft

Hästen fungerar inte enbart som lärare på Tuvagård, utan även som terapeut.



Katrin arbetar både med hästens och trummans läkande kraft i olika kurser i personlig utveckling.

- Det kan vara att deltagarna bara får försöka lyssna och känna efter var de vill lägga sina händer; bara vara med hästen, stanna upp, stå och klappa och ta till dig det som kommer, berättar Katrin.

Därefter har deltagarna fått skriva ner sina insikter och sedan jobbat vidare utifrån dem. Katrin berättar att hästarna stått helt stilla när de gjort den här övningen. Även en varm sommardag med en massa insekter surrandes kring benen.

- Inget svansviftande, ingenting. Bara den där känslan som uppstår när tysthet och stillhet griper tag i dig. Det var magiskt.

Att bara sitta barbacka på hästen kan vara ett annat meditativt moment.

- Ryttarna får bara släppa allt runt omkring och vara närvarande. De får försöka känna hästens andning, gå in i andningen och bli ett med den. Det kan man om man verkligen släpper taget, menar Katrin.

Blandrasponnyn Pocahontas är "en verklig välgörare".

- Henne använder jag mest. Hon om någon tar hand om människor och berör dem djupt in. Hon har en helande förmåga.

Katrins vision är att sprida kunskap och förståelse kring hästen som individ, så att vi kan få en trygg och glädjefull tillvaro med hästen. Och att hästen ska få det bättre tillsammans med oss människor.

- Jag älskar det jag gör. I dag när jag jobbar mer med företag och chefer hoppas jag att jag kan påverka människor högre upp som styr. Jag vill

skapa en större förändring i hur vi lever och tar hand om jorden. Det finns något större än att jag "bara" håller på med hästar.

Övernattning och ridläger

Tuvagård har också Bed & Breakfast, där jag stannar över natten. Den charmiga stugan, inredd i chabby chic-stil, har tre dubbelrum med gemensamt kök och badrum. På övervåningen vetter en balkong mot skogen och runtom stugan sträcker en prunkande trädgård ut sig, där hönsen och gårdens påfågel går fritt. Stugan är perfekt för lite mindre sällskap som vill komma på tvådagarskurser.

Katrin arrangerar också olika turer och ridläger. Allt från intensivutbildning för den som vill lära sig rida till westernridläger, liksom cowboyläger endast för män. Hit kan man komma för



att ta privatlektioner, lära sig horsemanship, hästhealing, träna fartränning på sandslinga eller ge sig ut på tvådagars långritter.

Dagen därpå kommer en familj för att rida western i två dagar. Marianne Andersson har bjudit med sina båda döttrar och sin svärson för att rida och lära mer om ledarskap. Förmiddagen inleds på marken med Join up-övningar.

Marianne och döttrarna Emelie och Jenny Wiman är vana vid islandshästar. Hemma i Stenungssund driver de Åketorps islandshästar, som arrangerar turridning i liten skala. Marianne har ridit mycket tidigare men har fått dåligt självförtroende efter en skada. Jennys man, Patrik Andersson, har utöver någon tur med islandshästarna ingen ridvana. Westernridning är helt nytt för dem alla.

Efter lunch är det dags för barbackaridning, något som både Jenny och Emelie är vana vid. Katrin sitter upp på sitt appaloosasto och visar hur hon styr med hjälp av kroppsvikten och benen, och gör halt genom att släppa skänk-larna helt och skjuta fram benen. Hon rider Happy med bara ett grimskafat runt hennes hals. Det ser väldigt mjukt och följsamt ut, om hon så travar eller galopperar.

Katrin tycker det är viktigt att man inleder ridpassen utan sadel. I sadeln är det svårare att upptäcka viktens och balansens betydelse. Börjar man barbacka är det lättare att skapa en bättre sits från början.

- I sadeln upptäcker man inte om man hamnat lite snett, vilket påverkar hästen. Då blir det svårighet i styrningen.

När Katrin lite senare har tränat stoet får Patrik sitta upp. Katrin går bredvid när han skritt fram och sedan provar en stunds trav. De andra tre får rida runt på ridbanan innan det är dags att lägga på westernsadlarna och testa joggen.

När man rider en westernhäst i bruksridning på en ranch och arbetar många timmar om dagen, gäller det att rida så energibesparande som möjligt. Hästarna ska ju inte behöva förbruka energi på att de är heta. Därav gångarter som jog, som är lite snabbare än skritt men inte full trav.

När jag lämnar Tuvagård ser jag i backspegeln hur ryttarna rider på långa tyglar med ena handen fri. Hästarna slappnar av och sänker sig. Långt borta i hagen kan jag skymta appaloosastoet Sunny med sin lilla fölunge.