

Det handler om personlig udvikling

Hesten viser vejen

Lær at ride på en weekend eller tag på ridelejr og opnå udvikling i både dit personlige liv og i dit arbejdsliv. Hvordan er det muligt?

Anne Kühnell, der sammen med sin mand Jørgen driver Hesteriet Kumlegaard i Øm ved Roskilde, har svaret – vi tog dertil for på egen krop at mærke lidt af det, hesteriet tilbyder, og har nu fået et helt andet og godt forhold til udtrykket »op på hesten igen«.

Op på hesten. Har jeg lyst til det? Sidste, og indtil i dag eneste, gang, jeg kravlede op på en hest, var i en ridehal for mange år siden, hvor jeg sammen med flere andre blev dirigeret rundt af en ung, men skrap og meget lidt munter ridelærer. Jeg var mildt sagt usikker ved situationen, men min daværende kæreste havde heste, så jeg syntes, jeg måtte forsøge. Og måske ventede der mig fantastiske oplevelser på en hesteryg.

Men efter nogle få omgange faldt jeg af i farten og kom aldrig op på hesten igen. For nu.

Hesten, jeg rider på i dag, er stor, men et velrettet skub fra en målrettet rideinstruktør og tidligere direktør i et stort amerikansk firma i Skandinavien, Anne Kühnell, sendte mig direkte i sadlen. Og her sidder jeg så, på Cheval, en 700 kilo tung hanoveraner. Han er 12 år og ser både godmodig og fredelig ud med sine store brune øjne.

Hvorfor sidder jeg her? Jo, jeg har nogle gange skrevet om heste, om handicapridding og om den helbredende virkning, ridningen har, om børns, unges og ældres glæde ved sporten. Da jeg hørte om hesteriet på Kumlegaard i Øm ved Roskilde og Anne Kühnells mange forskellige kurser, blev

min nysgerrighed vakt. Et kig på stedets hjemmeside afslører, at man kan lære at ride på en weekend, komme på ridelejr og samtidig opnå udvikling i sit personlige liv og i arbejdslivet. Og man kan finde sin lederstil eller blive en bedre medarbejder og finde sine ressourcer og evnen til at bruge dem ved hestens hjælp.

Men hvem er Anne Kühnell? Og kan hun lære mig at ride?

Da jeg spørger hende, om jeg må besøge hende en dag, hun har nogle ledere og deres medarbejdere på kursus, siger hun

ja. Men hun synes, jeg selv skal prøve at ride, så jeg kan mærke i maven, hvad det er, der sker med kursisterne – og med mig selv.

En gammel drøm

Anne Kühnell, 56, og hendes mand, Jørgen, 57, købte Kumlegaard for syv år siden. Anne, der er uddannet korrespondent i engelsk, var dengang direktør i en del af det amerikanske analysefirma for it-virksomheder, »Gartner Group«. Hendes opgave var at rejse rundt til 200 af de største it-virksomheder i Europa og formidle viden og etablere kontakter, så lederne kunne træffe de rigtige beslutninger. Jobbet blev sparet væk, og Anne og hendes mand, der begge er vokset op i København, besluttede sig for at købe en gård og et par heste. Samtidig realiserede Anne en gammel drøm om at bo og arbejde på landet med dyr og mennesker og personlig udvikling.

Hun tog en psykoterapeutuddannelse og etablerede sin konsulentvirksomhed med speciale



i personaleudvikling med fokus på livskvalitet. Så kom hestene ind i billedet, en efter en, og hun udviklede kurset hesteri, som i starten mest var et tilbud til ledere med hesten som coach. Men det har udviklet sig til glæde for mange andre grupper: Travle kvinder, som har både karrierer og børn og trænger til et pusterum, mænd og kvinder, hvis ægtefæller, kærester eller børn har heste, og som gerne vil lære at ride, men også mentalt udviklingshæmmede, som opnår ro og selvtillid, når de får mulighed for at stifte bekendtskab med de store, varme og rolige dyr.

Anne Kühnell fortæller, at hun ofte oplever, at mange, ikke mindst kvinder, som har været på et kursus med kolleger eller på ridelejr, vender tilbage, netop for at blive bedre til at finde deres ressourcer og overskride nogle barrierer i samvær med hestene.

Og mon ikke mange af os går rundt med ønsker og drømme, som vi ikke får taget os sammen til at realisere eller måske ikke tror på, vi kan gøre til virkelighed? Men hvad nu, hvis vi



Inden undervisningen begynder, har Anne Kühnell altid en samtale med kursisten (kursisterne) om formålet med opholdet. Er det rideundervisning, eller vil man gerne udvikle sig som menneske eller på jobbet? Samtidig danner hun sig et billede af kursistens temperament, så hun ved, hvilken hest hun skal vælge.

Af LINDA GRUNDTVIG
soendag@soendag.dk
Foto: LARS BAHL

Anne og Jørgen Kühnell har ti heste, som de bruger i undervisningen på Kumlegaard i Øm ved Roskilde.



alligevel turde tage springet og fordybe os i den drøm, som brænder stærkest i os. Vovede den mulighed for personlig udvikling, som ligger i at prøve noget nyt, og som måske føles en lille smule farligt. Ifølge Anne er hesten den bedste til at vise vejen.

Tankens kraft

Et kursus hos Anne starter altid med en samtale om formålet med opholdet. Er det at lære at ride, personlig udvikling eller udvikling på jobbet? Målet med samtalen er både, at Anne bliver klar over, hvilke øvelser der er brug for på hesten, og at finde ud af, hvilket temperament kursisten har og så vælge en hest med samme gemyt.

- Cheval er stor, men du kan flytte ham næsten kun ved tankens kraft og meget fine bevægelser. Du fortæller ham, at han skal gå fremad ved at trykke hælene ind mod ham. Et lille tryk med det ene sædeben og tøjlerne i den retning, du ønsker, han skal gå, så drejer han. Og når du vil, han skal stoppe, klemmer du begge knæ ind mod sadlen. Det mærker han



Udstyr og sikkerhed skal være i orden. Anne Kühnell hjælper med ridehelmen.

Anne Kühnell demonstrerer, hvordan hun underviser ledere - uden heste. Her er »hesten« artiklens forfatter, som med lukkede øjne fornemmer, i hvilken retning »rytteren« ønsker, hun skal gå.



med det samme og standser. Så lad os gå over til B. Du bestemmer, når han skal gå.

Jeg presser hælene ind mod Cheval, han går fremad, og Anne følger med frem til bogstavet B. Efter et par gange slipper hun Cheval, og jeg forsøger selv at manøvrere ham frem til et af de

store bogstaver, som er placeret rundt om i ridehallen. Var det nu højre eller venstre sædeben, jeg skulle trykke med?

- Han vil altid søge at opretholde balancen, så hvis du lægger vægten på højre sædeben, går han også til højre, forklarer Anne. - Nu skal du bare slappe

af og følge hestens bevægelser. Når du stopper, trækker du vejret helt ned til hofterne som en mavedanser. Når du slapper af, gør hesten det også. Men hvis du ikke ved, hvor du vil hen og ikke giver et klart signal, bliver hesten forvirret, og du kommer ikke derhen, hvor du gerne vil. Med fysisk kraft kan man ikke flytte ham. Han vil altid vinde over dig, så man må bruge sin hjerne og sin balance i stedet.

Nu beslutter jeg at gå over til V.

- Kom du derover? Ja, det gjorde du. Fornemmer du forskellen? Hvis du ikke er hundrede procent koncentreret, når du ikke målet. Men har du forberedt dig rigtigt, og husker du at kommunikere med hesten og bruge de rigtige signaler, så når du frem.

Forskel på lederstil

Anne fortæller, at når to ledere er på kursus, så kan man bruge hesten til at blive opmærksom på, hvordan den ens lederstil opleves af den anden:

- Nu er jeg salgschef i et stort firma, og vi har nogle høje mål, der skal nås. Jeg skal ud at skaffe nogle kunder og lede firmaet igennem denne turbulente tid, så det går derudad.

Anne griber fat i Cheval og trækker af sted med ham uden yderligere kommentarer. Hvad sker der nu? tænker jeg.

Efter et stykke tid, stopper hun og spørger: - Hvordan oplevede du det?

- Forvirrende, svarer jeg. - Jeg fik ikke tid til at tænke over, hvad der skulle ske.

- Hvor god ville du være til at samarbejde i den situation?

- Ikke særlig god. Jeg ville forsøge at leve op til tempoet uden at reflektere over noget som helst. Det ville nok ikke falde særlig heldigt ud.

- Så hvad er vigtigt for dig i en medarbejdersituation?

- At jeg selv tænker og er kreativ.

- Ok. Nu prøver vi en anden ledelsesstil: Jeg har en gruppe medarbejdere, som skal hjælpe mig med et vanskeligt projekt.

FORTSÆTTES

Hestene viser vejen

Vi skal ned foran den åbne port derhenne. Har du forslag til, hvordan vi kan samarbejde om det?

Jeg foreslår, at jeg sætter hesten i gang og styrer, men at Anne følger med og bevarer en del af ansvaret ved at holde fast i snoren, som er bundet til grimen. Vi når frem, men uden de store kreative udfoldelser. Så spørger Anne, om jeg har lyst til at prøve at trave. Jeg er en smule betænkelig, for jeg faldt jo af første og eneste gang, jeg forsøgte for mange år siden. Men samtidig vil jeg gerne have lidt flere udfordringer.

- Hvad er det værste, der kan ske? spørger hun. - Man kan falde af, men her er jo blødt. Så er det bare op på hesten og prøve igen. Vi traver et lille stykke i luntetrav, og du må ikke læne dig forover, for så mister du balancen. Når tempoet stiger, bliver det også vigtigere at huske det grundlæggende. Og stram tøjlerne lidt, hvis det går for stærkt.

Vi traver, og det føles ikke spor farligt. Jeg spørger, hvordan man helt slipper frygten for at falde af.

- Det er øvelse. Jo mere man træner, og jo flere gange man erfarer, at det faktisk er ok det her, jo mere forsvinder frygten, siger Anne. Og forklarer, at hvis man gerne vil sætte sig nye mål, finde nye ressourcer og overvinde barrierer, så kan man også gøre det ved hestens hjælp.

Også uden heste

- Det handler om at bevæge sig ud af den komfortable zone, hvor man kan være uden at udfordre sig selv. Har man en fobi, en telefonsamtale, man skal foretage eller en ny opgave, som kræver noget af en, som man ikke er vant til, så kan man sætte en ting op, som minder om fobien og beslutte sig for at ride derhen. Når man så er nået frem, må man mærke efter. Hvordan føles det i maven at have gjort det? Var det så farligt, som du troede? Da vil det som regel altid opleves som en fed fornemmelse at have overvundet sin frygt.



Det er slet ikke så let at komme op på hesten, men Cheval er tålmodig.

- Når man udfordrer sig selv en lille smule, går helhjertet ind for det, er koncentreret og handler, så kommer oplevelsen af succes. Det har jeg oplevet adskillige gange. Så kan man udfordre sig selv endnu mere næste gang. Nogle kvinder, som for eksempel oplever, at de har en dominerende chef, kan få følelsen af at være en lille usikker pige. Men i hesteverdenen er det den hest, som altid bliver nappet og sidst kommer hen til drikkebruget. Og hvor meget vil man nappes, hvor meget vil man trædes på, for man træder frem og viser, hvem man er? Gor man det, bliver man også mere synlig og mere respekteret, og så forsvinder usikkerheden.

- En dygtig kvindelig rytter, som har været her flere gange, plejede jeg at se som harmonisk og fuld af selvtillid. En dag var hun helt anderledes og meget ked af det, havde netop en oplevelse af at være lille og usikker på grund af en ny chef. Da hun mentalt tog hesten med sig ind



Så skal der traves...

til chefen, genvandt hun den følelse af ro og selvværd, hun oplevede, når hun var sammen med hesten. For det handler om at overføre oplevelserne med hesten til hverdagsituationen.

Fremme ved målet - bogstavet B. Man kan flytte den 700 kilo tunge Cheval næsten blot ved tankens kraft, siger Anne Kühnell.



Anne fortæller, at hun både holder kurser på Kumlegaard, i direktionslokaler og på virksomheder, altså også uden heste. Men hun bruger de samme øvelser billedligt, så hver enkelt får oplevelsen af, hvad det vil sige at blive ledt på forskellige måder. Og erfaringerne på hesten kan også bruges til at blive en bedre leder i sit eget liv, for man opnår en sikkerhed og ro og lyst til at prøve nyt.

Jeg tager fodderne ud af stigbøjlerne, læner mig forover, holder fast om sadlen og lader mig glide ned på jorden igen. Så tager jeg fat i snoren, som sidder i hovedtøjet, og går med Cheval ind i stalden. Jeg klapper ham. Det var en fin tur fuld af udfordringer. Og det var ikke spor farligt, så det varer sikkert ikke længe, for jeg skal op på hesten igen.

Hesteriet

Anne Kühnell startede Hesteriet Kumlegaard for fire år siden og opfandt ordet hesteriet, fordi ingen af de eksisterende ord - stutteri, rideskole og hestepension - dækkede over de planer, hun havde. Hun blev inspireret af GK Horsesdream i Tyskland, som arrangerer seminarer for ledere i virksomheder. Hesteriet Kumlegaard tilbyder »hesterioplevelser« for mennesker i virksomheder, organisationer, institutioner og foreninger samt individuelt tilrettelagte kurser. Det primære formål er at hjælpe kursisterne til at finde og udvikle deres ressourcer samt styrke det sociale sammenhold og menneskelige relationer. Derfor laver kursisterne også mad sammen med Annes mand, tidligere kriminalassistent Jørgen Kühnell, som chefkok og spiser i Kumlegaardens rytterstue.

www.kumlegaarden.dk og www.kuhnell.dk