

ANNA låter djur vara vägen till hjärtat

Hästar ser vad som pågår inom en människa

Anna Ullenius har varit hästtjej i hela sitt liv. Och hon har lärt sig att hästar kan hjälpa oss alla till bättre närvaro och större självinsikt. När hon arbetar med personlig utveckling är hästarna ett viktigt verktyg. De har hjälpt chefer att bli bättre ledare och ungdomar med problem att våga visa sina känslor.

TEXT: EVA BRECKERT, FOTO: JOHANNA ERIKSSON

Vi har åkt genom ett regnigt men vackert landskap, från Norrköping till Söderköping och sedan vidare några kilometer på en smal väg kantad av åkrar och röda stugor. Efter att ha kört några hundra meter genom en lerig skog, slutar vägen vid en liten sörmländsk idyll. Ett stall, en huvudbyggnad och ett mindre hus. Precis bakom huvudbyggnaden ligger skogen och på framsidan blomsterrabatter mellan gamla fruktträd. Nedanför huset går hästar och betar i en hage.

Här bor Anna Ullenius med sin sambo Fredrik och deras två barn Eira, 11 år, och Viggo, 6 år.

Dörren till huset är öppen och när vi kliver in kommer en jättekatt och möter oss.

– Hon är en Maine Coon och kan bli lika stor som en hund. Just nu har hon två kullar

hemma, en tonårskull och en barnkull.

Anna skrattar.

– Det är en bisyssla, vi föder upp Maine Coonkatter, fortsätter hon.

Katterna kliver makligt omkring i huset och bryr sig inte nämnvärt om att vi kommer.

– Jag har hållit på med djur i hela mitt liv och jag började rida när jag var sju år. Sedan dess har jag fortsatt, jag tog inga pauser i tonåren. När jag fick mitt första barn ammade jag i sadelkammaren, så hon är också till stor del upp-vuxen i stallet.

Anna har ridit SM i fälttävlan och tävlar fortfarande i svår dressyr, det innebär fem dagars ridning i veckan.



Hästar läser av oss med syn, hörsel, doft, ljud – hela sin perceptionsförmåga, säger Anna.



– Pojkvänner har kommit och gått, eftersom hästarna alltid har kommit i första hand, förutom barnen förstås. Men min nuvarande sambo har stått ut i tio år nu.

Fokus på annat än oss själva

Anna är blond och kortklippt och pratar intensivt. Det märks att hon är uppfylld av både hästarna och sitt arbete. Och hon har hunnit med en hel del i livet.

Förutom en magisterexamen i psykologi har hon gått en mängd coach- och terapeututbildningar. Hon arbetar mestadels med chefscoaching och ledarutveckling, men också individuellt och i grupp med hästarna.

– Parallellt med jobbet har jag alltid tagit emot besvärliga hästar för utbildning.

Det är inte utan att man undrar om hon aldrig är rädd?

– Nej, men jag har respekt för hästarna och en medvetenhet om att de väger mellan 500 och

Hästarna scannar av oss och ger direkt återkoppling

700 kilo. Jag är alltid närvarande när jag är tillsammans med en häst och hittills har jag inte skadat mig, peppar, peppar.

När Anna fortfarande pluggade på universitetet, arbetade hon på ett behandlingshem för unga missbrukare på en gård utanför Norrköping.

– På gården fanns det hästar. Jag tog ofta med mig killarna från behandlingshemmet till hästarna och märkte vilken avslappnande effekt de hade. Bara det att vi hade fokus på något annat än oss själva hjälpte och hästar ser ju vad som pågår inom en människa under ytan. Vi människor ser ju oftast bara ytan.

Sedan dess har Anna velat använda sig av hästarna i sitt arbete med människor.

– När jag startade eget för cirka tio år sedan så kom uppdragen till mig. Förfrågningar kom från Norrköpings kommun om att arbeta med unga människor med tunga diagnoser. Då tog jag med hästarna tidigt i behandlingen och fick i flera fall mycket bra resultat.

Anna förklarar att hästarna scannar av oss hela tiden och ger direkt återkoppling.

– Det låter kanske fånigt, men jag skulle vilja säga att hästarna visar oss vägen till våra hjärtan, eftersom de använder hela spektrat när de

Vänd



Anna med Benetton som hon ofta använder när hon coachar i personlig utveckling.

Forts

läser av oss; syn, hörsel, doft, ljud, hela sin perceptionsförmåga.

Det vet nog alla som har haft med djur att göra. Det gäller väl även små barn egentligen, att är man stressad så tar allt längre tid. Det blir mer friktion än när man är lugn och glad.

– Jag arbetade med en chef på ett större företag ungefär samtidigt som jag jobbade med de svåra ungdomarna. Den här chefen levde helt utifrån sitt huvud och hade dålig kontakt med sina känslor. När vi arbetade i hagen blev han väldigt berörd och sedan började det hända mycket som påverkade hela hans liv. Han började förstå vad hans fru menade och deras relation blev mycket bättre.

Hästen visar vem du är

Vi går ut i hagen. Nu ska jag få prova praktiskt hur Anna arbetar med människor och hästar. Regnet hänger i luften, men jag har fått låna regnkläder och gympaskor. Anna frågar vilken av hästarna jag känner för att arbeta med. En söt, fläckig shetlandspanny kommer emot mig, samtidigt som den största av hästarna närmar sig och nafsar till en ponny på vägen så att han själv ska komma fram först. Jag väljer den stora hästen som heter Benetton,

Vi går in i liten paddock intill, Anna leder Benetton med hjälp av ett rep runt hans hals.

Anna frågar vad jag vill arbeta med, om jag har något särskilt tema eller problem jag vill ta upp. Jag säger att jag är trött på att vara inblandad i konflikter. Anna ger mig ett långt spö och visar att om jag viftar lite med spöet bakom Benetton, så går han villigt i det varv jag visar och i den hastighet jag vill.

Anna går ut ur hagen och jag närmar mig Benetton med spöet. Han svarar inte direkt och plötsligt tycker jag att han ser väldigt stor



Det här är Anna:

Ålder: 42 år.

Bor: På en gård utanför Söderköping.

Familj: Sambo, två barn, fem hästar och ett oräkneligt antal katter.

Arbetar som: Coach och med personlig utveckling med chefer, personal- och ledningsgrupper, individuellt och i grupp. Hon använder hästar i sitt arbete och har skapat gruppen/workshopen ”Joy of beeing through horses”.

Bakgrund: Anna har en magisterexamen i psykologi, en fil kand i sociologi, är utbildad NLP-coach, har gått terapeututbildningen på Mullingstorp, en Zencoach-utbildning, Councelling from the heart, är Acces Consciousness-facilitator, ger BARS, och går kontinuerligt vidareutbildningar i självutveckling.

Kontakt: Du når Anna via hennes företag Auhra, 070-819 88 93 eller anna@auhra.se

Hemsida: www.auhra.se

Jag märkte vilken avslappnande effekt hästarna hade på dem jag jobbade med

ut, och jag blir medveten om att vi är ensamma i volten. Åh, det spelar ingen roll vilket håll han går åt, tänker jag, bara han börjar gå nu. Men Benetton vänder sig om och börjar gå in mot mig i mitten istället.

– Hjälpl! slinker det ur mig.

– Han förstår inte vad du vill att han ska göra, säger Anna. Visa honom vad du vill.

Jag går lite motvillig mot hans bakdel så som Anna visade tidigare. Men han bara står där och tittar på mig med sitt stora huvud.

– Du måste vara tydlig! ropar Anna.

Och jag blir medveten om att jag faktiskt inte har bestämt vad jag vill att Benetton ska göra.

– Brukar du ha svårt att bestämma dig? frågar Anna. Benetton vill inget hellre än göra precis det du vill att han ska göra, så visa honom bara vad du vill.

Hmmm, intressant tänker jag och närmar mig

Benetton med vad jag tycker är bestämda steg. Han börjar röra på sig och jag springer efter.

– Håll honom i samma tempo i tre varv, ropar Anna.

Jag småspringer runt i hagen och Benetton höjer huvudet och jag blir rädd för att han kanske är arg. Plötsligt börjar han galoppa.

– Ett varv till, hojtar Anna.

Benetton springer ett varv till och när jag stannar, så stannar han en bit ifrån. Anna kommer in i volten och frågar hur det känns. Jag berättar att jag blev rädd att han skulle vara arg.

– Han var i sin kraft och när han var i sin kraft blev du rädd för att han skulle vara arg. Blandar du ihop din ilska med din kraft? Är du rädd för din egen kraft?

Jag blir lite tagen, jag har inte sett det så, men jag förstår vad Anna menar. Det är lätt att blanda samman kraft och ilska. Vi fortsätter. Hästen speglar mig och Anna läser av hästens minsta skiftning. Vi pratar om prestation och om att vara en fighter och den mjuka sårbara delen inom oss.

– Jag ser på Benetton när du närmar dig att du inte alls är aggressiv. Jag tycker mig se en älva, ett väsen med styrka och mycket magi.

– Wow, det gillar jag, tänker jag. En magisk älva istället för en ilsken fighter.

Buren av livet

Vi är i hagen i ungefär en och en halv timme. I slutet får jag hålla i Benetton när Anna springer och hämtar en hjälm åt mig. Jag står nära den stora varma kroppen och ser in i hans bruna lugna ögon. Plötsligt kommer jag ihåg hur varmt och tryggt det känns att vara nära en häst, som jag var så ofta som barn. Jag lägger kinden mot hans mjuka hals och andas in doften.

Anna kommer tillbaka och lyfter upp mig på Benettens rygg. Jag rider barbacka och Anna leder mig runt i hagen. Det är speciellt att ha den stora varma kroppen under sig och känna hur alla muskler rör sig.

– Slappna av och känn hur du följer med i Benettens rörelser när han går. Flytta bak lite om du tycker att han är vass, säger Anna.

Och jag gungar med så gott det går. Det är härligt och jag känner mig inte det minsta rädd.

– Tänk om det är så här det kan vara att bli buren av livet, säger Anna och ler. □