

Tabuthema Angst.....	7	Angst im Umgang mit Pferden	32
Mein persönlicher Weg aus der Angst	8	In der Box	32
Was ist Angst überhaupt?	10	Am Anbindeplatz.....	35
Die Evolution der Angst	10	Beim Putzen	36
Wie entstehen Ängste?	12	Beim Führen	37
Was geschieht bei Angst in mir?	13	Beim Spaziergang	39
Reaktionen bei Angst:		Angst vor dem Verladen und Transportieren	40
Flucht und Vermeidung	15	Wenn das Traumpferd zum Albtraum wird	43
Die Arten der Angst	17	Der Traum vom „besten Freund“	43
Von positiver und negativer Angst.....	18	Alles ganz gewaltfrei?	44
Angst vor Verletzungen	18	Anrennen und Umrennen.....	45
Angst zu versagen – die Sache mit dem „Bloß nicht blamieren“	19	Scheuen und Wegrennen	46
Angst vor Ausgrenzung und Einsamkeit	20	Angriffsverhalten: Auskeilen, Treten, Steigen, Beißen	47
Kontrollverlust – die wahre Quelle unserer Ängste?	20	Angst um das Pferd.....	49
Irrwege der Angst – Angstspirale und Phobie	22	Das „Gluckensyndrom“	49
Die selbsterfüllende Prophezeiung	22	Das „Krankenschwestersyndrom“	50
Selbstbewusstsein kann man lernen!	24	Angst vor dem Tod des Pferdes	52
Eingestehen der eigenen Ängste	24	Gemeinsam einsam – das Pferd als Freundersatz	53
Analyse: Woher kommt meine Angst wirklich?	25	Angst vor dem Reiten	54
Erziehung und Umfeld.....	26	Mehr Sicherheit durch Ablongieren?	55
Konfrontation zur Angstbewältigung.....	27	Hilfszügeln und Co.	56
Die Kunst des Visualisierens – gezieltes „Kopfkino“ gegen die Angst	28	Angst vor der Geschwindigkeit	57
Ein kleiner Ausflug in die Körpersprache	30	Angst vor dem Ausritt	58
		Angst vor dem Durchgehen	60
		Was am Boden nicht klappt, wird im Sattel zum Problem	62
		Zurück an die Longe?	63
		Vertrauensfördernde Übungen für Pferd und Mensch	64



Angst und Stress im Reitstall	66	Lügendetektor auf vier Hufen – wieso wir unseren Pferden	
Probleme mit dem Reitlehrer	66	nichts vormachen können	74
Der Schulpferde-Check	67	Ein Angsthase als Leittier?	75
Lernen Sie, Nein zu sagen!	68		
Mobbing	69		
Wenn Pferd und Mensch voreinander Angst haben	71	Schlusswort	77
Wenn Pferde Angst haben	72	Danke/ Weiterführende Literatur	78
Angst- und Stressverhalten des Pferdes	73	Register.....	79
Wieso Pferd und Mensch manchmal nicht zusammenpassen	74		

*Für Shadow –
meinen Lehrmeister*



*Mit Shadow erlebte ich viele Augenblicke der Angst.
Doch durch ihn lernte ich auch diese Ängste zu besiegen!*

Tabuthema Angst

„Du hast doch nicht etwa Angst, oder?“ Wie oft haben Sie diese Frage schon gehört? Und wie oft schwang darin ein lauernder Unterton mit?

Ist Angst etwas Schlechtes? Macht sie uns zu einem schlechten Menschen?

Angst scheint immer noch zu den größten Tabuthemen unserer modernen Gesellschaft zu gehören. Wer seine Angst zugibt, der gibt seine Schwäche zu – so erscheint es heutzutage zumindest. Dabei zeugt es eher von Größe, offen die eigene Angst zuzugeben und diese nicht zu verbergen.

Wer zu seiner Angst steht, fürchtet sich nämlich nicht davor, sein Gesicht zu verlieren.

Vor Ihrem Pferd können Sie Ihr Gesicht nicht verlieren, denn es hat vom ersten Augenblick an hinter Ihre Fassade geblickt, die Sie so sorgsam für Ihre Mitmenschen aufgebaut haben!

Wenn Sie Angst haben, wird Ihr Pferd das merken. Und je mehr Sie nun versuchen, Ihre Furcht zu verbergen, desto deutlicher wird Ihr Pferd spüren, dass etwas nicht stimmt. Die Kluft zwischen Ihnen und Ihrem Pferd wird immer größer werden.

Wer meint, die Angst totsichweigen, ignorieren oder wegreden zu können, belügt sich selbst – und andere! Auch den Partner Pferd belastet es, wenn „sein“ Mensch Angst hat.

Dieses Buch soll dazu beitragen, dass Angst kein Tabuthema mehr ist. Sie ist ein Gefühl,



Angst sollte man nie herunterspielen oder verschweigen – denn dadurch kann es meistens nur noch schlimmer werden!

das zu unserem Leben genauso dazugehört wie Freude, Hass, Liebe, Neid ... und Mut. Nur wer Angst kennt, kann auch mutig sein!



Durch Zirkuslektionen fanden Shadow und ich den Weg zu einer vertrauensvollen Partnerschaft.

Mein persönlicher Weg aus der Angst

Als mein Opa Josef Tillisch noch lebte, erzählte er mir manchmal von seiner Kindheit mit Pferden.

Als Kind war es seine Aufgabe gewesen, am Abend die Pferde zum Fluss zu bringen, damit sie dort baden und trinken konnten.

Der Haken an der Sache war nur – mein Opa konnte nicht schwimmen.

„Hast du denn keine Angst gehabt?“, hatte ich ihn einmal gefragt.

Opa hatte nur gelacht. „Wieso? Das waren doch meine Pferde. Die haben auf mich aufgepasst!“ So hatte Opa sich als kleiner Junge einfach an der Mähne des Kaltblüters festgeklammert und sich durch den Fluss ziehen lassen.

Dieses grenzenlose Vertrauen und den natürlichen Umgang mit den Tieren hat er versucht, mir zu vermitteln. Und tatsächlich – wenn ich mich zurückerinnere, hatte ich damals keine Angst vor Pferden.

Es ist nie etwas passiert. Entweder konnte mein Schutzengel schneller fliegen als ich reiten – oder mein unbedingtes Vertrauen in die Ponys war der eigentliche Schutz.

Mein Opa starb, als ich neun Jahre alt war. Es war ein sehr schwerer Verlust für mich. Nach den vom Patenonkel spendierten Reiterferien durfte ich mit zehn Jahren in die örtliche Reitschule. Dort erwarteten mich aggressive Pferde in Boxenhaft und Unterricht im Kasernenhofton. Schon in meiner ersten Longenstunde fiel ich vom Pferd. Das gehöre zum Reiten dazu, hieß es. Ich war ein Kind, ich glaubte es. Doch langsam begann die Angst in mir zu wachsen. Etwa ein halbes Jahr verbrachte ich in der Reitschule – in der Hoffnung, dass ich nur „richtig“ reiten lernen musste, damit es wieder so schön wurde wie früher.

Das wurde es natürlich nicht, im Gegenteil! In einer Stunde war der Reitlehrer nicht da, seine Vertretung übernahm eine Reitschülerin. Ich sollte auf dem Zirkel galoppieren.

Tja, es hat nicht geklappt. Stattdessen stürzte ich und brach mir dabei den Oberarm.

Es dauerte fast acht Monate, ehe ich meinen Arm wieder halbwegs bewegen konnte. Eine Entschädigung oder zumindest Entschuldigung vom Reitstall oder dem Reitlehrer habe ich nie bekommen.

Ich ging nicht mehr zum Reitunterricht, und aus dem beklemmenden Gefühl entwickelte sich Angst. Aus schien es mit dem Traum vom Partner Pferd, mit dem man Spaß haben konnte. Angst und Misstrauen – **das** hatte ich in diesem konventionellen Reitstall gelernt.

Den Stall gibt es übrigens immer noch. Immer noch unter demselben Vorstand, nur die Reitlehrer wechseln fast jährlich. Meist dann, wenn

wieder etwas passiert ist. Denn am Unterrichtsstil hat sich nicht viel geändert ...

Erst mit 15 bekam ich über den Fahrspport wieder Kontakt zu Pferden. Reiten ohne Angst erlebte ich später durch einen alten Springveteranen namens Marfy und seinen Stallkollegen, einen Hengst namens Pretty. 1996 hatte ich meine erste Westernreitstunde und entdeckte langsam wieder den Spaß am Reiten.

Bald darauf machte ich mich auf die Suche nach einem Pflegepferd und fand „Kiera“, eine Warmblutstute. Ihre Besitzerin ließ mir sehr viel Freiraum, und so konnte ich hier wieder jene Partnerschaft erleben, die ich mir eigentlich mit Pferden vorstellte.

Im Jahr 2000 trat Shadow in mein Leben. Er hatte schon viele schlechte Erfahrungen gemacht und wechselte in Sekunden zwischen Angst und Aggressivität. Ich weiß bis heute nicht, warum ich ihn an jenem verregneten Januarmorgen sofort ins Herz geschlossen habe. Wir waren uns wohl sehr ähnlich. Ich liebte Pferde, aber sie machten mir immer noch Angst. Shadow spürte, dass Menschen auch gut sein konnten, hatte aber schon zu viel Schlechtes erlebt.

Der eine hatte also Angst vor dem anderen – eine tolle Ausgangsposition! Da ich Shadow trotz seiner gefährlichen Eskapaden vom ersten Tag an mochte und ihm helfen wollte, stellte ich mich meinen Ängsten. Wir haben uns gegenseitig aus dem Sumpf gezogen, der eine war die Kur für den anderen. Natürlich hatten Shadow und ich dabei auch Glück – das Ganze hätte auch gehörig schiefgehen können! Die Angst ist nie ganz verschwunden, aber ich habe gelernt, meinen Pferden zu vertrauen.

Schließlich sind das deine Pferde, würde mein Opa sagen. Und die passen auf dich auf!



Angst ist oft etwas sehr individuelles - was dem einen die wahre Freude (ein Ausritt am Strand), kann dem anderen der pure Horror sein

Was ist Angst überhaupt?

Psychologen definieren Angst als eine normale Reaktion auf eine Bedrohung. Es ist jedoch in der Wissenschaft immer noch umstritten, ob Angst an sich nun ererbt oder ein erlerntes Verhaltensmuster ist.

Die Evolution der Angst

Wie kommt es, dass wir überhaupt Angst haben? Hat dieses Gefühl einen Sinn oder ist es einfach nur lästig?

Betrachten wir dazu unsere Entwicklungsgeschichte. Evolutionär gesehen war es gerade erst „gestern“, als die Welt um uns herum noch wild, unberechenbar und voller Gefahren war. Um unser Überleben zu sichern, gab uns die Natur das Gefühl der Angst mit. Sie ist also ein Schutzmechanismus, der uns vor Schaden bewahren soll.

Ein gewisses Maß an Angst war und ist überlebensnotwendig. Drastisch gesagt: Jene Menschen, die damals das Gefühl der Angst nicht kannten, wurden von Raubtieren gefressen oder kamen bei anderen leichtsinnigen Aktionen ums Leben. Logischerweise haben sie sich nicht weiter vermehrt. Ebenso wenig wie jene, die voller Wagemut und nur mit

einem Speer bewaffnet versuchten, ein Mammut zu erlegen. Achtlosigkeit und zu großes Heldentum haben in der Natur keine Überlebenschance. Deshalb stammen wir von jenen Urmenschen ab, die zwar auch mutig auf die Jagd gingen – aber dabei ihren Verstand einsetzten und einen gesunden Respekt vor Raubtieren und Großwild hatten.

Gegen Mammuts und Säbelzahn tiger müssen wir heute nicht mehr kämpfen. Doch jeder weiß, dass die Welt dadurch nicht unbedingt angstfreier für uns geworden ist.

Wir haben die Welt nach unseren Vorstellungen geformt. Doch statt der angestrebten Sicherheit bietet die Zivilisation zahlreiche neue Gefahren, die uns das Fürchten lehren.

Die alten Reitervölker – wie hier die Czikos aus Ungarn – leben seit Jahrhunderten eng verbunden mit ihren Tieren und der Natur. Angst und Misstrauen zwischen Pferd und Mensch wird man hier selten finden.

