

INHALT

09	<i>Vorwort</i>
11	<i>Pferd und Mensch – Ein Gegensatz</i>
13	<i>Wie haben Pferde Angst?</i>
13	Ist Angst gleich Flucht?
14	Was geschieht bei Angst im Körper?
17	<i>Die Arten der Angst</i>
17	Erschrecken
17	Fluchtreflex
19	Panik
19	Sonderfall: Trauma und Phobie
21	<i>Ursachen und Bewältigung der Angst</i>
21	Angeborene Angst
21	Anerzogene Angst durch Mutterstute und Herde
22	Antrainierte Angst durch den Menschen
24	Arten der Angstbewältigung
26	Reflexionen der Angst
29	<i>Angst vor Berührung</i>
29	Die Sache mit der Aura
29	Ein gut gemeinter Klaps und seine fatalen Folgen
30	Stufenweises Gewöhnen an Berührung
32	Kopfscheue Pferde
33	Wenn Pferde scheuen ... Wie verhalte ich mich richtig?
37	<i>Angst vor Gegenständen</i>
37	Gefahren der Selbstentdeckungsmethode
38	„Stups und weg“
39	„Aus klein mach groß“

Wenn Pferde
ANGST HABEN



43	<i>Angst, alleine zu sein</i>
44	Übungen auf dem Platz mit dem Kumpelpferd
44	Stufenweises Entwöhnen auf dem Platz
45	Übungen im Gelände mit dem Kumpelpferd
46	Stufenweises Entwöhnen im Gelände
47	Das große Finale: Der Ausritt!
49	<i>Angst beim Reiten</i>
49	Arten der Angst beim Gerittenwerden
51	Sechs-Monats-Plan: Back to Basics
53	Lösende Übungen für Pferd und Mensch
55	Reiten im Gelände
59	<i>Angst bei Veränderungen und Ausnahmesituationen</i>
59	Wieso reagieren Pferde auf Veränderungen mit Angst?
59	Geschlechtsspezifisches Verhalten bei Veränderungen
62	Stressfaktor Stallwechsel
64	Stress auf Turnier, Show und Co.
68	Öfter mal was Neues?
69	Rituale geben Sicherheit
71	Angst vor dem Verladen und Hängerfahren
73	Der Angst-Quickcheck
77	<i>(Selbst-)Vertrauen aufbauen</i>
77	Mut kann man lernen!
80	Zirkuslektionen als Ego-Booster
85	<i>Angstprävention – Wehret den Anfängen!</i>
85	Artgerechte Haltung
89	<i>Mein Pferd – mein Spiegel</i>
93	<i>Fazit</i>
95	<i>Danke</i>

„Wir haben eigentlich nichts zu fürchten – außer der Furcht selbst!“

- Martin Luther King -



VORWORT

Mit Leichtigkeit und einer Präsenz, die ihresgleichen sucht, schwebt Shadow durch den Showring. Er tanzt und ist mit Leib und Seele bei der Sache. Die knapp 2000 Zuschauer um uns herum nehmen wir beide nur als positive Energie wahr, wir sind völlig aufeinander konzentriert, und ich spüre, wie sich das innere Lächeln – wie wir es beim Qi Gong nennen – in mir breit macht. Am Ende der Show lege ich Shadow inmitten der Arena ab und er legt seinen Kopf in meinen Schoß. Mein Mann Ingo holt einige große und kleine Shadow-Fans aus dem Publikum. Sie setzen sich zu uns und streicheln den völlig entspannten Shadow in der Mitte der Arena. Er genießt die Aufmerksamkeit, die er mittlerweile zu brauchen scheint wie die Luft zum Atmen.

Würden Sie mir glauben, dass dies dasselbe Pferd ist, das einst seinen Namen „Shadow“ erhielt, weil es tatsächlich Angst vor seinem eigenen Schatten hatte? Dass dies dasselbe Pferd ist, das im Gelände beim Flügelschlag eines Schmetterlings die nächsten zehn Kilometer im Renngalopp panisch davonschoss und nicht kontrollierbar war? Dass dies dasselbe Pferd ist, das durch eine traumatische Erfahrung in seiner dunklen Vergangenheit eigentlich Herzrasen bekommt, wenn es eine Halle nur von außen sieht?

Und doch: Es ist dasselbe Pferd. Shadow zeigt mir und allen Menschen, dass es – gleich wie traumatisch, chaotisch und dunkel die Vergangenheit eines Pferdes gewesen sein mag – immer die Hoffnung gibt, aus den Klauen der Angst doch noch zu entkommen und das Leben erneut zu genießen.

Oder nehmen Sie meinen liebenswerten, extrem selbstbewussten Hengst Blues Starlight. Wer ihn schon auf den Turnieren oder auf Messen und Shows gesehen hat, der wird überzeugt sein, dass dieses Pony durch nichts aus der Ruhe zu bringen ist.

Würden Sie mir glauben, dass dies dasselbe Pony ist, das im Alter von drei Jahren panische Angst vor einer neuen Sitzbank am Rande des Reitplatzes hatte?

Würden Sie mir glauben, dass ich selbst weiß, wie es sich anfühlt, wenn die Angst das ganze Denken lähmt, den Körper regelrecht zerstört? Durch meine eigenen Erfahrungen mit diesem Thema lernte ich, Wege aus der Angst heraus zu finden: Dadurch, dass sie meinen Pferden halfen, haben sie auch mir selbst geholfen! Ich hoffe, dass dieses Buch auch Ihnen und Ihrem Pferd hilft, einige Angstsituationen besser zu verstehen und dagegen anzugehen.



„Es gibt keine
Grenzen. Nicht
für den Gedanken,
nicht für die Gefüh-
le. Die Angst setzt
die Grenzen.“

- Ingmar Bergman -

PFERD UND MENSCH – EIN GEGENSATZ

Erst rennen, dann denken – so erscheint uns Menschen häufig die Reaktion unserer Pferde auf Ausnahmesituationen. Und dieser urtümliche Schutzreflex des Pferdes kann das Zusammenleben mit ihm enorm schwer oder sogar gefährlich machen.

Doch wieso reagieren Pferde bei Angst auf den ersten Blick ganz anders als wir Menschen? Der Hauptunterschied liegt in der Evolution beider Arten und in ihrem Platz in der Nahrungskette. Menschen sind von der Natur als Allesfresser vorgesehen. Mit der Fähigkeit, Fleisch zu konsumieren, entstanden auch spezielle Denk- und Verhaltensmuster, die von denen eines reinen Pflanzenfressers sehr abweichen.

Und da liegt das Hauptproblem beim Zusammenleben und Umgang mit unseren Pferden. Denn das Pferd reagiert in Extremsituationen nach seinem genetischen Programm mit Flucht, während unser Verhalten in extremen Situationen deutliche Raubtiermerkmale aufweist: Das Pferd erkennt „seinen“ Menschen nicht mehr wieder und sorgt dafür, eine möglichst große Distanz zwischen das Raubtier Mensch und das Fluchttier Pferd zu bringen.

Verdeutlichen wir diesen „Artenkonflikt“ an einer jedem Pferdebesitzer

bekanntem Situation: Das Pferd nimmt irgendetwas wahr und scheut, während wir es führen. Es springt scheinbar „aus heiterem Himmel“ nach vorne, rechts, links oder hinten und macht sich fluchtbereit. Leider reagieren wir Menschen meist nach dem Instinktprogramm so, als wollte Beute vor uns wegrennen: Wir halten den Strick noch fester, gehen auf das Pferd zu, spannen unsere Muskeln an, fixieren das Pferd mit dem Blick und versuchen, es mit reiner Körperkraft so dicht wie möglich bei uns zu halten oder sogar anzufassen.

Warum machen wir das? Wir wissen doch eigentlich, dass wir das Pferd so nicht bremsen können, oder? Aber unser Verstand schafft es kaum, unsere Instinktprogramme zu überlagern. Das Pferd sieht in unserer Reaktion aber Unsicherheit und im schlimmsten Fall ein Raubtierverhalten: Dann flieht es.

Die Kunst im vertrauensvollen Zusammenleben beider Arten besteht aber nicht darin, diese uns von der Natur mitgegebenen Verhaltensmuster bekämpfen zu wollen. Meist bedarf es nur kleiner Anpassungen unseres Verhaltens und einiger Denkanstöße für das Pferd, um doch einen gemeinsamen Weg zu finden.