

KAPITEL 1

Was ist die Masterson Methode?

Die Masterson Methode (*Integrated Equine Performance Bodywork* – Integrierte Körperarbeit für Pferde) ist eine einzigartige, interaktive Methode von Körperarbeit mit Pferden, bei der Sie lernen, die Reaktionen des Pferdes auf Ihre Berührung zu erkennen und dazu zu nutzen, um Spannungen zu finden und zu lösen, die sich in den wichtigsten Übergängen des Pferdekörpers ansammeln, die die Leistung am meisten beeinflussen. Im Gegensatz zu den meisten herkömmlichen Techniken ermöglicht diese Methode dem Pferd, beim Prozess der Lösung von Verspannungen aktiv mitzuwirken. Hierbei wird nicht am Pferd gearbeitet, sondern mit dem Pferd. Dieses Miteinander und diese Interaktion machen die Methode für denjenigen, der sie praktiziert, faszinierend. In der Tat ist es so, dass die Methode nicht funktioniert, wenn man das Pferd nicht mitwirken lässt!

Obwohl diese Körperarbeit entwickelt wurde, um die Leistung von Sportpferden zu verbessern, die in anspruchsvollen Turnierumfeldern antreten, wie zum Beispiel Springreiten, Trabrennen, Distanzreiten und Westernreiten (z.B. Reining), kann das intuitive

und interaktive Wesen dieser Körperarbeit nicht nur Leistung verbessern, sondern auch eine völlig neue Ebene der Kommunikation mit dem Pferd eröffnen.

Die Resultate dieser Interaktion lassen sich sowohl beobachten als auch (mit der Hand) fühlen:

- visuelle Anzeichen der Lösung von Spannungen im Pferdekörper,
- verbesserte Leistung, Gelöstheit, Mobilität und Wohlbefinden,
- und vor allem die augenblickliche Entwicklung eines Vertrauensverhältnisses als Resultat dieser Kooperation.

Dies ist ein sehr zweckmäßiger und praktischer Ansatz, mit dessen Anwendung Sie sofort beginnen können. Sie benötigen weder Anatomie- noch Massagekenntnisse, um die grundlegenden Techniken dieser Methode anzuwenden. Die Techniken, die Sie brauchen, lassen sich leicht mithilfe dieses Buches erlernen. Die Prinzipien von Berührung und Reaktion werden Ihnen von Anfang an vom Pferd vorgeführt. Sobald die grundlegenden Techniken erlernt sind und Sie den Zeichen des Pferdes folgen, so wird das Pferd Ihnen sagen, wo sich Verspannungen befinden und auch, wenn sich diese gelöst haben. Die Resultate lassen sich in Echtzeit beobachten.

Dieser Ansatz kann leicht in andere Modalitäten integriert werden, sodass er sich auch für professionelle Massage- und Körperarbeitstherapeuten als wertvoll erweisen wird. Sobald man diese Tools erlernt hat, verbessern diese die Wirksamkeit anderer Modalitäten durch das sofortige Feedback des Pferdes. Ein weiteres Werkzeug für die Werkzeugkiste des Profis!

Die in dieser Methode angewandten Techniken können zusammen, vom vorderen bis zum hinteren Ende des Pferdes, verwendet werden oder man kann auch einzelne Techniken nehmen, um bestimmte Probleme anzugehen, die sich in verschiedenen Bereichen des Pferdekörpers zeigen. Da die Resultate sichtbar und unmittelbar sind, werden viele dieser Techniken sichtbare und unmittelbare Verbesserungen von bestimmten leistungsbezogenen Problemen zur Folge haben.

Nichtsdestoweniger werden Sie bald sehen, wenn Sie mit dieser Methode arbeiten, wie sehr die verschiedenen Bereiche des Pferdes miteinander in Verbindung stehen. Dies nicht nur, weil ich das behaupte (kein besonders standfähiges Argument), sondern weil das Pferd es Ihnen zeigen wird. Wenn Sie an einem Bereich des Pferdes arbeiten, werden Sie oft ein „sichtbares“ Lösen in einem anderen Bereich feststellen. Wie diese Bereiche miteinander in Verbindung stehen und wie sie die Leistung des Pferdes beeinflussen wird klar, sobald man sich die Anatomie anschaut. Die in diesem Buch vorgestellten Techniken sind durch anatomische Erklärungen ergänzt. Im Anhang gibt es auch Kurzanleitungen mit bestimmten Techniken, die sich auf häufig vorkommende Leistungsprobleme beziehen.

WIE FUNKTIONIERT DIE METHODE?

Überlebensinstinkt und die Sprache der Pferde

Ein Grund, warum diese Methode so gut funktioniert ist, dass das Pferd auf äußere Reize extrem empfindlich reagiert und diese hochempfindlich wahrnimmt. Das ist die Überlebensmethode des Pferdes. Arbeitet man mit dieser Sensibilität, so kann man auf eine Ebene des Nervensystems des Pferdes zugreifen, die es ihm ermöglicht, tief liegende Spannungen in

seinen Muskeln, Bindegeweben und Strukturen loszulassen. Um dies zu erreichen, muss man lernen, Berührung richtig einzusetzen und die Reaktionen des Pferdes in Form von Körpersprache zu deuten.

Um dies vollständig zu verstehen, müssen Ihnen ein paar Grundprinzipien des Überlebensinstinkts von Pferden klar sein:

a) Beutetier

Als Beutetier hängt das Überleben des Pferdes in der Natur von seiner Fähigkeit ab, vor Gefahr fliehen zu können.

Der Gefahr, dem Eindringling oder dem Unwohlsein zu entkommen, ist die *erste Überlebensreaktion* des Pferdes. Falls das Pferd diese Möglichkeit nicht hat, so wie das oft im Beisein von Menschen der Fall ist, so ist die *zweite Überlebensreaktion* des Pferdes, sich gegen den Eindringling, Unbehagen oder Schmerz zu versteifen oder Widerstand zu leisten. Es ist diese Überlebensreaktion, die Sie lernen werden zu umgehen. Dadurch, dass Sie diese Techniken mit einem Maß an Berührung durchführen, die diese Überlebensreaktion des (innerlichen oder äußerlichen) Versteifens *nicht* auslösen, und dadurch, dass Sie an den Reaktionen des Pferdes erkennen können, wann das passiert, können Sie die Versteifungsreaktionen umgehen und bekommen Zugang zu dem Teil des Nervensystems des Pferdes, der Verspannungen lösen kann.

Gibt man ihnen die Wahl, so gehen Pferde von Natur aus meist den Weg des geringsten Widerstands. Fordert man das Pferd auf geeignete Weise dazu auf, so besteht dieser Weg darin, die Spannung zu lösen.

b) Herdentier

Als Herdentier verwendet das Pferd fast ausschließlich Körpersprache, um sich mit anderen Herdenmitgliedern zu verständigen. Das kann man bei den

offensichtlichsten Körpersprachsignalen wie Ohren anlegen und Zähne zeigen bis hin zu den subtilsten Zeichen wie weicherem Augenausdruck, Gewichtsverlagerung, Veränderung in der Atmung und sogar noch subtileren Anzeichen beobachten.

Das Pferd wird sich instinktiv nach Kräften bemühen, keine äußerlichen Anzeichen für Schmerz oder Schwäche zu zeigen, um sich so davor zu schützen, entweder vom Raubtier als Beute ausgewählt zu werden oder als schwächstes Glied aus der Herde ausgesondert zu werden. Aus diesem Grund stellt die akkurate Diagnose von Lahmheiten bei Pferden oft eine so große Herausforderung dar.

Wenn Sie lernen, den Anzeichen und Reaktionen des Pferdes zu folgen, wird das Pferd Ihnen mitteilen, wenn Sie effektiv arbeiten, wo es Verspannungen hat und wenn sein Körper diese versteckten Spannun-

gen gelöst hat. Dadurch, dass Sie ein Maß an Berührung anwenden, dem das Abwehrsystem des Pferdes nicht intern Widerstand leistet – und dadurch, dass Sie wissen, wie Sie die Reaktionen des Pferdes deuten und mit dem Pferd arbeiten, wenn das passiert – ermöglichen Sie es dem Nervensystem des Pferdes, Spannungen zu lösen, die das Pferd bislang versteckt hat.

Ein faszinierender Aspekt hierbei ist, dass das Pferd anfängt, an diesem Prozess teilzuhaben, sobald ihm klar wird, dass Sie es ihm ermöglichen, lange instinktiv beibehaltene Spannungen zu lösen. Das zeigt sich darin, dass das Pferd bereitwilliger Entspannungsreaktionen zeigt und Spannungen in seinem Körper leichter loslässt. *Dieser Vorgang lässt ein tieferes Vertrauensverhältnis zwischen Ihnen und Ihrem Pferd entstehen.*

Die Stellen des Pferdekörpers, die die sportliche Leistung des Pferdes besonders beeinflussen

Routinemäßige Arbeit, Schmerzen, Lahmheit oder Kompensieren jeglicher Beschwerden kann zur Entwicklung von Spannungsmustern in Muskeln und Bindegewebe führen, die die Bewegungsfreiheit von Gelenken und wichtigen Körperstellen des Pferdes einschränken. Diese angesammelte Spannung und eingeschränkte Bewegungsfreiheit kann sich negativ auf Leistung und Wohlbefinden auswirken, psychologischen und emotionalen Stress verstärken und zu mangelnder Leistungsbereitschaft sowie Verhaltensproblemen führen. Diese einschränkenden Spannungsmuster können selbst zu Ursachen von Lahmheit werden. Selbst nachdem der ursprüngliche Grund für die Lahmheit behoben ist, bleiben Spannungsmuster und Einschränkungen oft bestehen. Man gelangt an einen Punkt, wo das Pferd diese Spannungen ohne Hilfe nicht vollständig lösen kann.

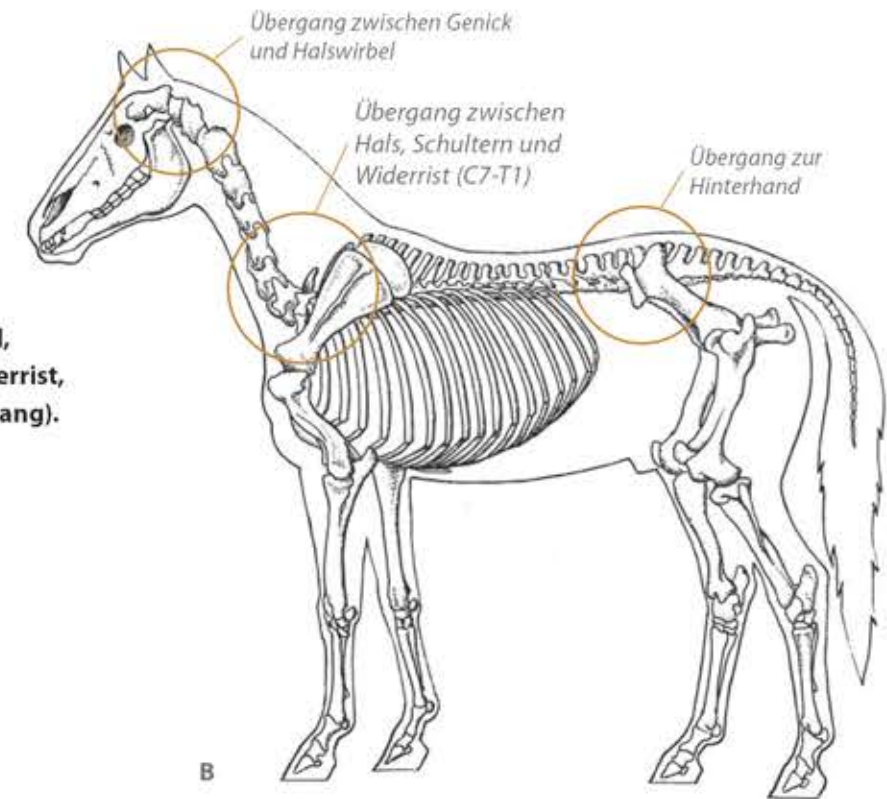
Der Zweck dieser Methode besteht darin, dem Pferd zu helfen, die Verspannungen im Körper zu lösen, die der Körper nicht allein lösen kann.

Bei der Masterson Methode beginnt man damit, sich auf die *drei wichtigsten Körperstellen* zu konzentrieren, die für die Leistung des Pferdes besonders wichtig sind, und zwar:

- **der Übergang zwischen Genick und Atlaswirbel,**
- **der Übergang zwischen Hals, Schulter und Widerrist (C7-T1),**
- **der Übergang zur Hinterhand (Iliosakral-Übergang).**

Wenn in einem dieser Übergänge Spannung gelöst wird, so lösen sich Spannungen in Muskeln und Bindegewebe im größeren Umfeld dieses Überganges und oft auch in entfernter gelegenen Stellen des Pferdekörpers.

Die wichtigste Körperstelle in Bezug auf allgemeine Mobilität und Wohlbefinden im Pferd ist der Übergang zwischen Genick und Atlaswirbel. Meiner Erfahrung nach zeigen sich Spannung, Schmerz oder Unbehagen immer als Spannung im Genick, egal wo im Körper des Pferdes sie ihren Ursprung haben.



B

Die anderen beiden wichtigen Körperstellen befinden sich dort, wo die Gliedmaßen des Pferdes mit dem Körper verbunden sind. Hier übertragen sich Kräfte, die auf die Gliedmaßen des Pferdes wirken, sowie Erschütterungen während der Bewegung auf den Körper. Folglich entsteht in diesen Körperstellen Spannung. Wenn sich Spannungen unilateral ansammeln, also mehr auf der einen als auf der anderen Seite, so wirken diese Kräfte ungleichmäßig auf den Pferdekörper ein und dies äußert sich möglicherweise in Leistungsproblemen wie zum Beispiel beim Biegen, Galoppwechsel und in der Bewegung. Dieses potenzielle Ungleichgewicht trifft auf alle drei wichtigen Körperstellen (Übergänge) zu. Dabei ist es wichtig, sich daran zu erinnern, dass Sie Spannungen in diesen Übergängen lösen, weil es sich am Pferd gezeigt hat, dass dies funktioniert.

Das tiefere Vertrauensverhältnis zwischen Mensch und Pferd.



A & B Die drei wichtigsten Körperstellen des Pferdes

KAPITEL 2

Arbeitsumfeld und Sicherheit

Erfahrene Pferdeleute wissen, dass die Verbindung zwischen Mensch und Pferd mit der Zeit sehr vertrauensvoll werden kann. Sie sind sich jedoch auch bewusst, dass das Pferd ein instinktiv programmiertes Tier ist, das manchmal auf Dinge reagiert, die wir nicht erwarten – und zwar oft genau dann, wenn wir es am wenigsten erwarten!

Wie Sie sicherlich schon gemerkt haben, achten wir bei dieser Methode ziemlich genau auf das, was das Pferd tut. Sie werden bald feststellen, dass es Ihnen immer besser gelingt, das Pferd zu deuten und einige dieser Verhaltensweisen vorzusehen.

Bei der Handhabung des Pferdes im Allgemeinen kann die Anwendung des Prinzips der Widerstandslosigkeit viel dazu beitragen, das Entstehen von unerwünschten Situationen zu vermeiden. Dadurch, dass Sie nachgeben und dann unmittelbar danach wieder um Bewegung bitten, helfen Sie dem Nervensystem des Pferdes, vom „Führmodus“ auf den „Folgemodus“ umzuschalten. Immer dann, wenn Sie als Reaktion auf Widerstand oder (sogar unberechenbares) Verhalten nachgeben, dient dies nur dem Zweck, dem Pferd Gelegenheit zu geben, den Widerstand aufzugeben. So können Sie dann direkt damit fortfahren, das Pferd um die entsprechende

Bewegung zu bitten. Der Zweck der Sache ist nicht, dem Pferd zu erlauben, nach Gutdünken zu handeln. Pferde lernen sehr schnell, was ihnen dient und was nicht. Wenn Sie also jedes Mal dann nachgeben, wenn das Pferd Widerstand leistet, so wird es jedes Mal Widerstand leisten, wenn es will, dass Sie nachgeben. Es wird damit beginnen, das Prinzip Widerstandslosigkeit an Ihnen anzuwenden. Sie sind da, um dem Pferd zu helfen. Um sowohl Ihre als auch die Sicherheit des Pferdes zu garantieren und die Arbeit durchzuführen, müssen Sie die Anführerrolle übernehmen. Dies wird viel dazu beitragen, Sicherheit in allen Situationen zu bewahren.

Die folgenden fünf Vorschläge beruhen auf meiner Erfahrung und sollen zu Ihrer und der Sicherheit Ihres Pferdes beitragen sowie eine optimale Arbeitsumgebung schaffen, sodass Ihre Erfahrung erfolgreich und angenehm wird.

Wo gearbeitet wird

Im Idealfall arbeite ich gern mit dem Pferd in der Box. Hierfür gibt es mehrere Gründe:

- Ich kann einige Schritte vom Pferd wegstreten, um zu sehen, was es zu sagen hat, ohne dass es sich davonmacht.
- Einige Schritte zurücktreten und sich aus der unmittelbaren Nähe des Pferdes entfernen, macht es dem Pferd leichter, sich wohlfühlen und bereitwilliger Spannungen zu lösen. Es gibt dem Pferd Platz, sich zu bewegen (unruhig zu sein), falls es dies braucht, während ich mit ihm arbeite. In gewissem Sinne „gebe ich dem Pferd nach“, während ich meine Arbeit fortführe.

- Falls es nötig ist, dass das Pferd für mich still steht, so kann ich das Pferd neben die Boxenwand stellen, und zwar so, wie ich es gern hätte.
- Falls Ihnen das Pferd, mit dem Sie arbeiten, nicht vertraut ist, so wäre es wahrscheinlich wünschenswert, dass Sie die Box, falls erforderlich, schnell verlassen können. Dazu können Sie z. B. die Stalltür unverriegelt lassen. Das bleibt Ihnen überlassen. In den meisten Fällen wird das Pferd durch diese Arbeitsweise zufrieden und „bei Ihnen“ bleiben.

Die Verbindung mit dem Pferd aufrechterhalten

Wenn Sie mit einem neuen Pferd arbeiten, so kann es hilfreich sein, eine andere Person in der Nähe zu haben oder diese zu bitten, den Führstrick des Pferdes zu halten. Wenn Sie einen Assistenten im Stall haben, so ist es wichtig, dass der Assistent in einiger Entfernung vom Pferd steht und nicht auf eine Art und Weise mit dem Pferd interagiert, die Ihre Fähigkeit, die Reaktionen des Pferdes zu deuten, behindert. Dies kann Klopfen, Ohren, Augen oder Nase reiben oder jegliches Verhalten sein, zu dem sich Ihr Betreuer hingerissen fühlt. Ihre Verbindung mit dem Pferd ist aber der Aspekt, der diese Methode funktionieren lässt. Ihre Fähigkeit, die Bewegungen und Reaktionen des Pferdes auf Ihre Berührungen zu beobachten, ist ein wichtiger Teil dieser Arbeit. Alles, was das Pferd oder Sie selbst ablenken könnte, sollte unbedingt vermieden werden.

Und keine Leckerli! Futter ist ein Aspekt, der diesem Prozess des Deutens und Folgens der Reaktionen des Pferdes und der Notwendigkeit, mit dem Pferd eine Verbindung aufrecht zu erhalten, im Weg steht. Also stellen Sie sicher, dass sich kein Futter in Ihren Taschen befindet und jegliche Ablenkungen aus der Box entfernt werden.

Verwendung eines Halfters und Festhalten oder Anbinden des Pferdes

Ich ziehe es vor, das Pferd nicht festzuhalten oder anzubinden, es sei denn, das Pferd steht für die Arbeit nicht still. Falls Sie es vorziehen, dass jemand das Pferd für Sie hält oder das Pferd anzubinden, so ist es wichtig, dass das Pferd seinen Kopf und Körper so frei wie möglich bewegen kann, ohne Sie bei der Ausübung Ihrer Arbeit zu beeinträchtigen.

Falls Sie sich dazu entscheiden, ein Pferd anzubinden, mit dem Sie nicht vertraut sind oder das die Neigung hat, am Strick zu ziehen, so binden Sie das Pferd so an, dass der Strick sich leicht lösen kann, und zwar so, dass das Halfter nicht bricht, das Pferd sich nicht verletzt oder die Box auseinandernimmt. Binden Sie den Führstrick an einem Stück Kordel fest oder schlingen sie ihn lose um einen oder mehrere Gitterstäbe, sodass sich das Pferd losreißen kann, wenn Druck ausgeübt wird. Das spart Zeit, wenn man ein Pferd beruhigen will, das sich losgerissen hat. Falls Sie alleine arbeiten und es nicht für nötig halten, das Pferd anzubinden, so können Sie den Führstrick auch über den Hals des Pferdes legen, während Sie arbeiten. Nach einiger Zeit fühlen Sie sich vielleicht auch dabei wohl, mit dem Pferd ohne Führstrick zu arbeiten. Schließlich ist es in der Box und kann sich nicht zu weit entfernen.

Weitere Tipps bezüglich Anbinden:

- Wenn Sie über den *Blasenmeridian* und die *Ting-Punkte* gehen (siehe Seite 30), so ist es vielleicht eine gute Idee, ein Pferd, das nicht still stehen will oder das gerne knabbert, mit einem Führstrick oder beidseitig seitlich anzubinden.
- Wenn Sie im *Kopf-/Hals-/Schulterbereich* arbeiten (siehe Seiten 39 und 68), so muss das Pferd in der Lage sein, seinen Kopf und die Vorhand frei zu