

Nadja Müller

Natural Horsemanship
Aus Fairness zum Pferd



Pepper
Verlag

Nadja Müller

Natural Horsemanship
Aus Fairness zum Pferd



BILDNACHWEIS

Coverfotos: *Rita Elter*

Fotos im Innenteil:

Stephan Conzen (S. 3, 103, 112, 135)

Nadine Gaßmann (S. 1, 2, 10, 16, 17, 22, 29, 32, 44, 45, 46, 52, 56, 59, 60, 68, 71, 74, 75, 79, 89, 90, 91, 94, 101, 102, 105, 124, 127, 131, 133, 137, 141, 142)

Isabel Tomczyk (S. 12, 24, 37, 39, 42, 43, 51, 53, 58, 63, 64, 95, 115, 116, 126)

Alle anderen Bilder sind von *Rita Elter*.

IMPRESSUM

Umschlaggestaltung, Layout und Redaktion: *Susanne Kreuer*

© **Pepper Verlag**
2016

ISBN-13: 978-3-946239-03-1

Alle Angaben und Methoden in diesem Buch sind sorgfältig geprüft und erwogen worden. Sorgfalt bei der Umsetzung ist indes dennoch geboten. Der Verlag übernimmt keinerlei Haftung für Personen-, Sach- und Vermögensschäden, die im Zusammenhang mit der Anwendung und Umsetzung entstehen können.

Alle Rechte vorbehalten
All rights reserved

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Dies gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und elektrische Speicherformen sowie die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronische Systeme.

Printed in Germany

Inhalt

1	Energie und ihre Wirkung	7
	Energie angleichen statt ausgleichen	8
	Wie wäre es mit Humor?	9
	Die gelingende Berührung	11
	Rhythmus: Das Gegenmittel für Angst	13
2	Klar benannt: Hilfen und ihre Anwendung	19
	Mit unserer Aufmerksamkeit fängt alles an	19
	Sensibilisieren und Desensibilisieren	21
	Von der Übertreibung zu feineren Signalen	23
	Mentale Hilfe – subtiler wird es nicht	25
	Vom Wiederholen	26
	Vom Ganzen und seinen Teilen	27
	„Phasen-weise“	29
	Sind wir zu langweilig?	30
	Pferdeohren und was sie uns mitteilen	31
	Wenn Simulationen nichts bringen	33
	Nimm die Hände weg	36
	Ausrüstungsfragen – Knotenhalfter und Seil	37
	Die ambivalente Hand	39
	Was tun, wenn etwas nicht klappt – die Universallösung	40
	Der Weg zur aktiven Hinterhand	43
	Wie hältst du's mit den Leckerlis?	45
	Die Tücken von Stimmkommandos	50
	Wie bringe ich ein faules Pferd zum Springen?	51
3	Weitergedacht: Hilfen und ihre Bedeutung	55
	Warum der Weg das Ziel sein sollte	55
	Vertrauen messen	56
	Warum Qualität so wichtig ist	59
	Warum die Details bedeutsam sind	61
	Aufmerksamkeit: Die wichtigste Voraussetzung für Entspannung	62
	Sind wir leicht zufriedenzustellen?	63
	Macht keinen Wettbewerb daraus	66
	Gehorsam: Die beste Option	68
	Falschverstandene Freundlichkeit	70



Kommunikation: Widersprüche überwinden	72
Was sind „richtige“ Hilfen?	74
Reaktion ist nicht gleich Reaktion	76
Was genau lernt das Pferd gerade?	78
Aktives Nichtstun	80
Druck oder Gefühl?	83
Der Unterschied zwischen Strafe und Druck	85
Wenn Strafe nicht funktioniert	86
Wenn Lob für das Pferd keine Bedeutung hat	87
Raumfragen	89
“Try in a horse“	91
Pferdetraining: Mentale Balance	93
4 Typisch Mensch	97
Wie wir schlechte Eigenschaften antrainieren	97
Wenn unsere Bequemlichkeit dazwischenfunkt	98
Vom Aussitzen	99
Von falschen Vermutungen und Vorurteilen	100
Das Problem hinter dem Problem	103
Ausreden: „Aber mein Pferd hat eine schlechte Vergangenheit“	106
Lasst die Angst zu	107
Entscheidungsfreiheit: Loslassen lernen	108
Entscheidungsfreiheit: Die Freiwilligkeit	112
Kontrolle oder Vertrauen?	114
Nicht der Reiter kontrolliert das Pferd	116
Überleben versus Fortschritte machen	117
5 Typisch Pferd	121
Pferdeverhalten interpretieren	121
Widerstand im Kopf	125
Welchem Muster folgt mein Pferd?	127
Was Pferde ärgert	129
Pferde und Emotionen	134
6 Bodenarbeit und ihre Bedeutung	137
Der Ritt beginnt nicht erst mit dem Aufsteigen	137
Die wichtigsten Gründe für Bodenarbeit	138
Weitere Gründe für Bodenarbeit	139



***D**er Wer zur Harmonie führt über das Angleichen an die Energie des
Pferdes und nicht über das Angleichen von dessen Energie.*

1

Energie und ihre Wirkung

Wir kennen sie beide: Den Pferdetyt, der sich freiwillig keinen Zentimeter mehr bewegt als unbedingt notwendig ist. Der häufig schläfrig wirkt und dem man gerne das Attribut „faul“ verpasst. Und dann ist da noch der andere, der scheinbar grundlos über die Koppel schießt, bockt und die Beine in die Luft wirft. Der nahezu alle Reize sofort in Bewegung umsetzt.

Beim Menschen nennen wir diese beiden Charaktertypen *introvertiert* und *extrovertiert*. Treffen beide aufeinander, kann es zu Verständigungsproblemen kommen: Introvertierte fühlen sich dann von der Energie ihrer extrovertierten Zeitgenossen überfordert. Die reden zu viel und zu laut, gestikulieren zu wild und rücken einem zu nah auf die Pelle. Extrovertierte wundern sich dagegen, warum ihre introvertierten Gegenüber nie von sich aus das Wort ergreifen, das Gespräch nicht am Laufen halten; sie fangen an sich zu langweilen und wenden sich interessanteren Menschen zu.

*Wenn wir uns darüber im Klaren sind, dass es bei Menschen und Pferden
ruhigere und aufgedrehtere Typen gibt, dann ist es verständlich,
dass es bei Mensch-Pferd-Paaren zu unterschiedlichen
Temperamentkonstellationen kommt.*

Manche funktionieren von vornherein, bei anderen prallen Extreme aufeinander, die sich gegenseitig hochschaukeln. Die Natur der Partner bedingt die Reibungsflächen. Denken Sie an das tiefenentspannte Pferd, das nichts lieber will als seine Ruhe. Doch seine hektische Reiterin wuselt um es herum, als gebe es kein Morgen mehr. Schallend versohlt sie ihm den Hals – ein gut gemeintes Lob – und lässt dazu eine Tirade verbaler Liebesbezeugungen auf es einregnen. Auf der anderen Seite der vierbeinige Hyperaktive, der am liebsten eine 24-Stunden-Dauerbespaßung hätte und es gar nicht abwarten kann, etwas Neues auszuprobieren. Da kann es schon mal passieren, dass er bei so viel Energie seine Reitbeteiligung übersieht, die mit leisen Brrr-Lauten und halbgaren „Steh!“-Befehlen versucht, ihn zu disziplinieren.

Wie schafft man jetzt bei so viel Unterschiedlichkeit eine gemeinsame Basis für Kommunikation? Wären beide Beteiligte Menschen, könnte man den Extrovertierten auffordern, mal etwas langsamer zu machen und den Introvertierten, auch mal die Initiative zu ergreifen. Im Falle der Partnerschaft mit dem Pferd liegt es an uns:

*Wir müssen unser Energieniveau und unser Verhalten
den Bedürfnissen des Pferdes anpassen.*

Energie angleichen statt ausgleichen

Wir können nicht erwarten, dass das Pferd sich uns vollständig anpasst. Kommen wir ihm aber entgegen, wird es sein Verhalten ebenfalls verändern können, weil wir das ruhige Pferd nicht mehr mit zu viel Energie verärgern, und weil uns das aufgedrehte Pferd endlich wahr- und ernst nehmen kann. Lernen Sie Ihre Energie hochzufahren, wenn es nötig ist, und ebenso sie wieder herunterzufahren. So können Sie Disharmonie in Harmonie verwandeln. Eine Basis ist geschaffen, von der aus Kommunikation einfacher wird. Und von dort aus können Sie dann beginnen von Ihrem ruhigen Pferd mehr Energie zu fordern und von Ihrem stürmischen Pferd mehr Beherrschung.

Es gibt auch Trainer, die den gegensätzlichen Ansatz verfolgen und lehren: *Wenn mein Pferd aufgereggt ist, muss ich demnach ruhig sein, um es herunterfahren zu können, und ein träges Pferd benötigt mehr Energie durch den Menschen.* Im ersten Moment klingt das logisch; schließlich würde mein nervöses Pferd noch nervöser, wenn ich hektisch einwirke. Und wie soll mein faules Pferd Energie aufbringen, wenn ich selbst keine habe? In der Praxis habe ich aber die gegenteilige Erfahrung gemacht:



Hysterische Pferde haben meistens ihren Fokus verloren – ein sanftes „Whoa“ des Menschen ist dann zu wenig, um sie wieder aus ihrer Panik herauszuholen. Faule Pferde dagegen werden noch träger, wenn der Mensch mit zu viel Energie an sie herantritt. Das endet dann häufig damit, dass das Pferd immer weniger anbietet und der Mensch sich mehr und mehr verausgabt.

Der Weg zur Harmonie führt also über das Angleichen an die Energie des Pferdes und nicht über das Ausgleichen von dessen Energie.

Unsere Energie derjenigen des Pferdes anzupassen, kann mühsam sein und Aufmerksamkeit erfordern. Wir leben und handeln nämlich normalerweise mit der Energie, die unserem Naturell entspricht. Um sich aufs Pferd einzustellen, müssen wir nun unsere Energie entweder herunterfahren: Das tun wir auf ganz unterschiedliche Art und Weise, etwa, indem wir uns langsamer bewegen, tiefer atmen und versuchen, Zeitdruck und Hektik erst gar nicht mit in den Stall zu nehmen. Weniger Energie verbreiten können wir auch, indem wir weniger Raum einnehmen und unsere Körpersprache weniger offensiv gestalten, etwa, um ein schüchternes Pferd nicht mit unserer Präsenz in die Defensive zu drängen. Wir gehen also nicht mehr in einer geraden Linie frontal auf es zu, sondern laufen einen Bogen und drehen unsere Schulter zum Pferd, statt es mit dem Bauchnabel „anzustrahlen“. Oder wir verzichten darauf, viel zu sprechen und arbeiten daran, unser Pferd nicht mehr anzuschreien und weniger explosiv zu reagieren.

Die Energie hochfahren können wir, indem wir einatmen und uns bewusst aufrichten. Indem wir uns geraden Schrittes und mit entspannten Schultern zielstrebig bewegen. Wenn es sein muss, laufen oder rennen wir, gestikulieren mit den Armen, springen auf und ab und fordern unseren Raum bewusst ein. Wenn es nötig wird, rucken wir am Führseil, um die Aufmerksamkeit des Pferdes wiederzuerlangen, wir schlagen die Peitsche auf den Boden oder werfen das Seil um unsere Schultern, um unseren persönlichen Bereich zu verteidigen. Wichtig beim Hochfahren der Energie: Sie sollte nicht mit Emotionen wie Wut, Ärger oder Ungeduld einhergehen. Wir nutzen sie lediglich, um das Pferd mental zu uns zurückzuholen und seine Aufmerksamkeit zurückzuerlangen. Nicht, um es für seine Abgelenktheit zu bestrafen.

Wie wäre es mit Humor?

Angestrenzte, konzentrierte Gesichter, verschwitzte Hälsen und rhythmisches Schnauben, ab und an der scharfe Knall einer Gerte auf den runden Pferdehintern: Reiten kann anstrengend sein – und wo Anstrengung lebt, wohnen gern auch Ehrgeiz, Disziplin und eine gewisse Starrköpfigkeit. Schließlich hat man Ziele, die man erreichen will, und zwar möglichst bald. Nur, wo bleibt denn da der Spaß? Irgendwo kommt der Ausspruch „*Reiten macht Freude*“ schließlich her. Spaß und Freude sind allerdings keine häufigen Gäste in vielen Reitstunden und -ställen. Statt Lob und Anerkennung (für Pferd und Mensch) hört man eher Genörgel und Geschimpfe. Etwas zu lachen haben die Wenigsten. Und damit sind wir beim Thema: Humor.

Denken Sie zurück an Ihr letztes Mal im Stall beim Pferd und überlegen Sie, ob Sie gelacht und sich amüsiert haben – nicht in der trauten Runde nach dem Reiten, sondern im Umgang mit dem Pferd. Ich will nicht darauf hinaus, sich über das Tier lustig zu machen, wenn es etwas nicht versteht oder – noch gemeiner – aus Schadenfreude zu lachen. Pferde überraschen uns nur manchmal mit ihrer Interpretation unserer Wünsche oder einer Situation – und dann entsteht Situationskomik. Ich kann mein Pferd dann abstrafen, weil es nicht wie von mir erhofft reagiert, oder ich kann mich über seine originellen Ideen amüsieren.

*Wenn ich beim Pferd die Wahl habe zwischen lachen und ärgern,
dann versuche ich das Lachen zu wählen.*



Lachen klappt nicht immer, ist aber ein sinnvolles Ziel: Ärger hilft weder mir noch dem Pferd. Wenn ich aber lache, bleibe ich positiv und damit gerecht dem Pferd gegenüber.

Ich denke zwar nicht, dass Humor etwas ist, das Pferde unmittelbar verstehen können. Ich glaube aber, dass von einem ehrlichen, herzlichen Lachen nichts ausgeht, was ein Pferd als bedrohlich einstufen könnte. Anfangs mögen sie vielleicht etwas verwirrt schauen, in was für einen Zustand sich ihr Mensch schon wieder geschaukelt hat, aber sie werden schnell lernen, dass dieser für sie keine negativen Konsequenzen hat. Probieren Sie es mal mit Lachen, wenn es einen Anlass gibt.

Fallbeispiel

Eine Reitlehrerin erzählte einmal, dass ihr Pferd auf ihre Hilfen auf eine Art und Weise reagiert hat, die die Zuschauer zum Lachen brachte. Das Tier spürte die Energie und zeigte das Verhalten wieder und wieder – auch wenn es von der Reiterin gar nicht erwünscht war. Sie hat einige Zeit gebraucht, um es dem Wallach wieder abzugewöhnen. Dennoch ein schönes Beispiel, dass Lachen vom Pferd als etwas Positives wahrgenommen wurde. Es hat das Tier darin bestärkt, sein Verhalten zu wiederholen.

Ich selbst kommentiere die Faulheit meines Projektwallachs, der, hat er die Wahl, über jeden Schritt mehrere Sekunden nachdenkt, um dessen absolute Notwendigkeit zu prüfen, gern mal mit Sätzen wie „*Oh Gott, denk an dein Herz!*“ oder „*Nicht so schnell, nicht, dass du dich verausgabst!*“. Die Alternative wäre „*Mach jetzt mal hinne!*“ oder „*Schwing dich gefälligst hier rüber, und zwar zackig!*“ – und schon liegt unterschwellige Aggression im Raum. Wenn ich will, dass er schneller reagiert, dann fordere ich das ein. Wenn ich es nicht tue, amüsiere ich mich über seinen Energiesparmodus.

Immer wieder gut für einen Lacher sind zum Beispiel unsere Springversuche. Ich habe ihm eine Zeit lang erlaubt die Hindernisse, die eher Hüpfen als echte Sprünge sind, zu untersuchen. Das interpretierte er bald als systematisches Zerlegen. Jüngst trabte er mit für seine Verhältnisse hohem Energieniveau auf einen dieser Hüpfen zu. Ich freute mich schon in Erwartung, dass er springen würde. Stattdessen machte er eine Vollbremsung, legte ein Vorderbein über die Stange und zog das Hindernis langsam, wie von langer Hand geplant, auseinander. Stieg über die Einzelteile hinweg, blieb stehen, drehte mir den Kopf zu und spitzte die Ohren.

Ja, er ist nicht gesprungen. Ja, das kann man auch als Ungehorsam werten. Aber letztlich habe ich selbst die Basis für sein Verhalten bereitet, wo ich doch schon die Anfänge – mit dem Anschauen und Untersuchen des Sprungs – nicht unterbunden, sondern eher gefördert habe. Ich werte sein Verhalten auch nicht als eine Form der Verweigerung, da er sich ja mit dem Sprung und der Aufgabe auseinandergesetzt hat. Nur hat er eben nicht den Lösungsweg eingeschlagen, den ich mir erhofft hatte. Das macht seinen aber nicht schlechter. Statt mich also zu ärgern, dass der faule Gaul seinen Hintern nicht über den Sprung heben will, freue ich mich über seine Cleverness, über die Lässigkeit und die Systematik, mit der er den Sprung zerlegt hat – was auf ein selbstsicheres, lernfähiges Pferd hinweist, also Eigenschaften, die wir uns alle wünschen und die die Voraussetzung für eine gelungene Mensch-Pferd-Partnerschaft sind. Und ich freue mich über seinen Kommunikationswillen, darüber, dass er sich eingebracht und bemüht hat. Das Pferd springt übrigens auch nach solchen Zerlegungsaktionen gehorsam und ohne Probleme. Ich muss ihm das nur deutlicher kommunizieren. Meiner Erfahrung nach stehen sich der konsequente Umgang mit dem Pferd auf der einen Seite und Humor und Witz auf der anderen nicht im Weg.

Die gelingende Berührung

Pferde bringen uns Gefühl bei. Gefühl für das richtige Timing, Gefühl im Herzen, aber auch das direkte Gefühl in Form einer Berührung. Schließlich sind Reiten und der Umgang mit Pferden sehr körperliche Angelegenheiten. Um das für beide Seiten möglichst angenehm zu gestalten, lohnt sich ein Blick auf die Qualität der Berührung. Denn nicht jede ist angenehm.

Ich erinnere mich mit Widerwillen an die Begrüßungen von einem Onkel, der meine filigrane Hand mit seiner Bärenpranke mit Lust quetschte. Oder an den Händedruck einer Bekannten meiner Eltern, der so schlaff und kalt war wie ein toter Fisch. In beiden Fällen wollte ich meine Hand so schnell wie möglich wieder zurückziehen, um dem Gefühl, das sie mir vermittelten, zu entgehen.

*Egal, ob zu viel Druck oder zu wenig: Beides kann
beim Gegenüber als unangenehm ankommen.*



Häufig machen wir uns keine Gedanken über Berührung; wir greifen einfach zu. So ein paar hundert Kilo schweres Tier muss man schließlich ordentlich anpacken, damit es reagiert. Tatsächlich sollte eine Berührung aber für beide Seiten angenehm sein.

Spätestens beim Loben sollte man meinen, dass der Mensch eine Form der Anerkennung auswählt, die auch beim Pferd als solche ankommt. Stattdessen wird ihm nach dem gelungenen fliegenden Galoppwechsel erstmal mit der flachen Handfläche beidseitig auf den Hals geklatscht, dass es bis in die Stallgasse schallt. Was gut gemeint war, hinterlässt höchstwahrscheinlich erst einmal ein paar Minuten brennende Haut beim Tier. Das Gegenstück dazu wäre folgendes: Wir streicheln so sanft und zaghaft den Hals des Pferdes, dass seine Haut anfängt zu zucken, als wolle es unsere Hand wie eine Fliege verscheuchen.

Die gelingende Berührung (also jene, die auch das Pferd als angenehm empfindet) ist eine Frage des rechten Maßes: Pferde wollen weder gekitzelt noch versohlt werden. Um dieses Maß zu finden, bedarf es des Ausprobierens, Hinschauens und Hinspürens – bei jedem Pferd, denn jedes reagiert anders. Was dem einen zu viel Energie, ist dem anderen noch nicht genug des Guten. Die Lieblingskratzstelle bei einem Pferd mag der absolute Tabufleck bei einem anderen sein. Und während das eine Pferd mit lang gezogenem Hals, schiefer Nase und schlapper Unterlippe sein Wohlbefinden bekundet, muss man beim nächsten schon sehr genau hinschauen, um zu sehen, dass seine Lider schwerer und die Atmung langsamer werden, was auf eine erfolgreiche Entspannung dank Streicheln deutet.