

Das Bookazin für den verantwortungsvollen Umgang mit Pferden

# Feine HILFEN

## LASS DOCH MAL LOS

**Richard Hinrichs:** Einhändiges Reiten als Gefühlsschulung für den Reiter

**Marius Schneider:** Mit links gemacht

**Julia Thut:** Einhändig entstand die Reitkunst

**Wolfgang Marlie:** Freiheit gibt Sicherheit

**Jenny & Peer:** Loslassen schafft Freiheit

## ATME DICH FREI:

ÜBUNGEN FÜR EINE BEWUSSTE ATMUNG  
VERBESSERN DIE KOMMUNIKATION MIT DEM PFERD

## JUBILÄUM:

70 JAHRE KLASSISCHE REITKUNST IM NEINDORFF-INSTITUT



# KEINE ANGST



(Foto: AdobeStock/hhurma13)

---

## VON ALEXANDRA EDINGE

In meiner Arbeit als Pferdeverhaltens-therapeutin begegnen mir oftmals Mensch-Pferd-Beziehungen, die von Angst geprägt oder gar dadurch beeinträchtigt werden. Nicht selten sind Reiter unsicher und ängstlich im Umgang mit ihrem Pferd. Angst kann

einem Reiter regelrecht im Weg stehen und die Arbeit mit dem Tier blockieren. Meist manifestiert sie sich in gewissen wiederkehrenden Situationen und ist häufig ein klares Zeichen für ein bestehendes Kommunikationsproblem. Einzelne Reaktionen des Pferdes werden sehr häufig falsch interpretiert. Erklärungen wie „das macht er nur, um mir Angst zu machen“, oder Ähnliches habe

ich in meinen Therapiestunden bereits mehrfach gehört. Auch wenn es nahe liegt, dem Pferd in diesen Situationen böse Absichten zu unterstellen, sind dem Tier derlei Gedankengänge fremd. Pferdefreunden muss bewusst sein, dass ein Pferd ein Sinneswesen ist und ein Experte im Lesen von Körpersprache. So kann ein überdurchschnittlich ängstlicher Mensch auf Dauer auch ein von

Natur aus cooles Pferd in ein ängstliches Tier verwandeln. Ebenso kann ein überdurchschnittlich ängstliches Pferd seinen Menschen zum Angstreiter machen. Es ist ein negativer Kreislauf, der durch das Erkennen und Verstehen von Pferdeverhaltensweisen durchbrochen werden kann. Es gibt drei Arten der Angst, die von Pferdehaltern am häufigsten genannt werden:

- die Angst vor Kontrollverlust
- die Angst vor Verletzung durch das Pferd
- die Angst im Umgang mit dem Pferd zu versagen.

Woher die Angst kommt, warum die Angst so wichtig ist, wie man lernen kann, mit ihr umzugehen, sind zentrale Fragen, um ein harmonisches Verhältnis zwischen Tier und Reiter zu erreichen. Wie viele Gemeinsamkeiten zwischen Mensch und Pferd beim Thema Angst bestehen, ist vielen Pferdefreunden nicht bewusst.

### **Angstreaktion von Tier und Mensch fast gleich**

Über Jahrtausende hat das Gefühl von Angst Weiterentwicklung und Überleben gesichert. Vergleichen wir die Angstreaktionen von Mensch und Tier, zeigt sich, dass sie fast identisch sind. Allein dieses Wissen macht es für den Menschen leichter, die Angst des Pferdes zu verstehen, auch wenn die Ausführung der Reaktion bei Pferden allein wegen ihrer Größe, ihres Gewichts und ihrer Stärke sowie ihrer ausgeprägteren Sinnesorgane anders ausfällt. Die Gemeinsamkeiten können verbinden, auch wenn die Lebewesen unterschiedlich sind.

## **ANGSTREAKTIONEN DES MENSCHEN**

Angst ist eine der wichtigsten Reaktionen in gefährlichen Situationen. Sie ist hauptverantwortlich dafür, dass der Mensch jahrtausendlang überlebte und sich weiterentwickeln konnte. Von unseren ältesten Vorfahren bis heute wurde die Angst immer weitervererbt. Natürlich unterscheiden wir uns in vielerlei Hinsicht heute deutlich von unseren Vorfahren, aber Angstreaktionen braucht der Mensch auch heute noch, um zu überleben. Sie schützen uns vor Gefahr.

Die unterschiedlichen Reaktionen bei Angst, die zumeist vom Menschen gezeigt werden, sind folgende:

- die Flucht
- der Kampf
- das Erstarren
- das Schlichten.

Diese Reaktionen bei Angst sind alle natürlich und für den Menschen gut und wichtig. Je nach Situation wird der Mensch sich entscheiden, welche die beste Reaktion für ihn ist. Diese Entscheidung geschieht immer schnell und instinktiv. Körper und Geist sind darauf von Geburt an programmiert.

### **Die Flucht**

Entsteht meistens, wenn Raum zur Flucht vorhanden ist. Die Flucht ist eine deutliche Reaktion, sich aus der Gefahrenzone zu entfernen.

### **Der Kampf**

Ist eine Flucht nicht möglich, geht der Mensch oft in den Kampf über, um sich aus der Gefahr zu befreien.

### **Das Erstarren**

Erstarren entsteht sehr oft aus einer Situation heraus, die man nicht hat kommen sehen. Es ist eine Reaktion, in der sich Körper und Geist zuerst eine Übersicht der Situation verschaffen müssen. Über Jahrhunderte hat der Mensch gelernt, dass in bestimmten Situationen das Erstarren, also das Nichtstun, genau die richtige Reaktion ist, um sich aus der Gefahr zu befreien, zum Beispiel bei Begegnungen mit wilden Tieren. Die Organfunktionen werden gedrosselt und Stresshormone wie Adrenalin werden produziert, um den Körper, falls nötig, auf Höchstleistung vorzubereiten. Das ermöglicht uns, Atmung und Bewegung für Sekunden aussetzen zu lassen. Diese Reaktion ist auch hilfreich, wenn man sich vor einer Gefahr versteckt.

### **Das Schlichten**

Durch Kommunikation versucht man eine Gefahr durch Schlichten zu entschärfen. Das Schlichten ist eine Reaktion des Menschen, wenn er nicht unbedingt höheren Energieaufwand wie zum Beispiel Flucht oder Kampf für notwendig erachtet.

Angst ist also wichtig, zu viel Angst sorgt allerdings für Stress von Körper und Geist sowohl des Menschen als auch des Pferdes. Auf die Dauer kann

dieser Zustand krank machen oder auf die Beziehung zwischen Mensch und Pferd eine negative Auswirkung haben.

Was können wir tun, um unsere Angst besser zu kontrollieren oder im besten Fall aus einer Angst-Spirale wieder herauszukommen?

- Informieren Sie sich über das natürliche Verhalten der Pferde.
- Erlernen Sie die vier am häufigsten gezeigten Angstreaktionen der Pferde und trainieren Sie, diese an ihrem Pferd zu erkennen.
- Wenn Sie bemerken, dass ein Angstgefühl bei Ihnen aufkommt, versuchen Sie sich kurz von Ihrem Pferd zu entfernen. Atmen Sie tief durch, am besten mit den Händen in der Hüfte und die Beine ein wenig auseinandergestellt. Das sorgt für einen guten Stand. Machen Sie diese Übung so lange, bis Ihr Angstgefühl verschwunden ist. Gehen Sie erst dann wieder zu Ihrem Pferd zurück, um Ihr Angstgefühl nicht auf das Tier zu übertragen
- Wenn durch die Angst Ihre Atmung schnell wird, legen Sie Ihre Hand auf Ihr Herz und klopfen leicht darauf oder führen Sie kreisende Bewegungen durch. Direkte Berührungen entspannen sehr.
- Sobald Ihr Kopf Gedanken der Angst hervorruft, summen Sie ein Lied. Diese Ablenkung entspannt Ihren Kopfbereich.
- Anspannung im Körper schränkt die Beweglichkeit ein. Springen Sie von einem auf das andere Bein oder mit beiden Beinen ein wenig vom Boden hoch und öffnen Sie Ihre Arme dabei. Das wird die gestaute Energie wieder fließen lassen. Diese Übung sollte möglichst nicht unmittelbar in der Nähe Ihres Pferdes durchgeführt werden.
- Es werden Seminare von Mental Coaching Trainern angeboten, um die Angst am Pferd zu überwinden.

## ANGSTREAKTIONEN DES PFERDES

Das Urfeld „Ehohippus“ hatte die Größe eines mittelgroßen Hundes und war vermutlich ein in Gruppen lebender Bewohner sumpfiger Wälder. Im Laufe der Evolution passte sich das Urfeld immer wieder veränderten Umweltbedingungen an und wurde vom ursprünglichen kleinen Waldbewohner mit drei Zehen schließlich zum immer größer werdenden Steppenbewohner mit Hufen. Steppe bedeutete: offenes Feld, alles gut sichtbar und flaches Gelände. Raubtiere hatten eine sehr gute Sicht, um ihre Beute zu fixieren. Für Beutetiere bedeutete das, dass ihr Lebensraum eher gefährlich war. Pferde sind aber wahre Flucht-Spezialisten und ihre Angstreaktionen sind evolutionsbedingt so ausgereift, dass sie in der Wildnis bis heute gut überleben können.

Die unterschiedlichen Angstreaktionen, die Pferde am meisten zeigen (auch die vier F genannt) sind folgende:

- Flight/die Flucht
- Fight/der Kampf
- Freeze/das Erstarren
- Flirt/das Schlichten

### Die Flucht

Flucht ist immer die erste Wahl eines Pferdes, das Gefahr wittert. Sie sind darin Spezialisten und vertrauen auf ihre Explosivität, Schnelligkeit und Ausdauer.

### Der Kampf

Wenn es keine Möglichkeit zur Flucht gibt, wird das Pferd versuchen, sich durch Kampf aus der Gefahr zu befreien.

### Das Erstarren

Erstarren ist häufig eine Reaktion, um abzuklären, ob es Sinn macht, Energie zu verbrauchen, falls man sich für die Flucht entscheidet. Natürlich wird das Erstarren auch benutzt, um nicht aufzufallen, bis die Gefahr vorüber ist.

### Schlichten

Schlichten ist die Aufnahme der Kommunikation, meist durch eine Körpersprache unter Einsatz von wenig Energie, die Bewegungen sollen beruhigend wirken. Oftmals wird auch eine Geste der Unterwürfigkeit gezeigt.

Das Pferd wird sich immer instinktiv und schnell für eine der oben genannten Reaktionen entscheiden.

- Bleibt Ihr Pferd plötzlich starr vor Angst stehen, reden Sie mit ihm und streicheln Sie es am Hals oder Hinterteil. Erst wenn Sie merken, dass es entspannt, fordern Sie es freundlich auf weiterzugehen. Üben Sie dies kontinuierlich und Sie werden feststellen, dass die Stehzeiten immer kürzer werden.
- Nehmen Sie so oft wie möglich Kontakt mit Ihrem Pferd auf. Lehnen Sie sich mit Ihrem Körper leicht an das Pferd, wenn es entspannt ist. Denken Sie dabei an schöne Momente, die Sie mit Ihrem Pferd erlebt haben. Über den Körper kommen Informationen an das Gehirn, diese Energie können Sie auf Ihr Pferd

übertragen und fühlen sogar, dass es die Annäherung genießt.

- Üben Sie das Kraulen am Widerrist. Kraulen Sie so lange, bis Ihr Pferd den Kopf fallen lässt, denn mit gesenktem Kopf entspannen Pferde am besten. Diese Übung können Sie auch einsetzen, wenn Sie denken, Ihr Pferd bekommt Angst.
- Ist Ihr Pferd angespannt oder wirkt aufgeregt, schnauben Sie selbst laut ab. Dies fühlt sich am Anfang ein wenig komisch an, jedoch geben Sie damit Ihrem Pferd zu verstehen, dass alles in Ordnung ist.
- Haben Sie ein Pferd, das die Flucht sucht und für Sie nicht mehr zu kontrollieren ist, sollten Sie verstärkt Bodenarbeit durchführen. Ich rate immer, sich Hilfe von einem Trainer zu holen. Vertrauensarbeit zahlt sich immer aus! Was am Boden gelernt wird, hilft auch meist beim Reiten.
- Hat Ihr Pferd vor einem Objekt Angst, versuchen Sie es jeden Tag ein wenig näher an dem Hindernis/ Gegenstand vorbeigehen zu lassen. Beachten Sie dabei, dass Ihr Pferd und Sie, sich dabei weiterhin in einer Komfortzone bewegen. Pferde sind neugierig und wenn man ihnen genug Zeit lässt, man dem Hindernis nicht so viel Aufmerksamkeit schenkt, wird es früher oder später daran vorbeigehen, ohne Angst davor zu haben.
- Es gibt Duftöle, die eine beruhigende Wirkung haben und Mensch und Pferd guttun. Bitte seien Sie hierbei sparsam im Verbrauch, um Überdosierungen zu vermeiden.
- Das Füttern von Kräutern unterstützt das Erreichen einer inneren Balance bei ängstlichen Pferden. Lavendel, Baldrian, Brennesel, Apfel, Kamille, Hopfen und Melisse sind hier

## ALEXANDRA EDINGE

... ist Verhaltenstherapeutin und sieht sich als Vermittlerin zwischen Pferd, Besitzer, Trainer, Tierarzt, Hufschmied, Osteopath und Physiotherapeut. In ihrer Arbeit steht sie für einen ganzheitlichen Therapieansatz, der nicht nur auf die Optimierung äußerer Bedingungen zielt, sondern über Bindungs- und Vertrauensarbeit das Erlangen von Harmonie ermöglicht.

**Weitere Infos:**  
[www.edinge-pvt.de](http://www.edinge-pvt.de)



(Foto: Edinge)

beispielsweise zu nennen. Oft werden solche Kräutermischungen schon fertig zubereitet angeboten.

Die Verhaltenslehre der Pferde wird auch heute immer noch zu selten unterrichtet. Das Wissen um das natürliche Verhalten eines Pferdes ist der Schlüssel für eine harmonische Mensch-Pferd-Beziehung.

Nehmen Sie sich Zeit für sich und Ihr Pferd. Dafür gibt es kein Zeitlimit. Wichtig ist es, kleine Schritte nach vorne zu gehen und wenn nötig auch wieder zurück. Lernen Sie Ihr Pferd so gut wie möglich kennen und versuchen Sie Ihrem Pferd zu vertrauen, damit Sie früher oder später unbeschwert sagen können: „Ich habe keine Angst vor der Angst.“

**Hidalgo**

**IHR SPEZIALIST  
FÜR SPANISCHE UND  
FLEXIBLE SÄTTEL.**

[www.hidalgo-sattel.com](http://www.hidalgo-sattel.com)  
[office@hidalgo-sattel.com](mailto:office@hidalgo-sattel.com)

The advertisement features a silhouette of a rider on a horse against a golden, hazy background of a desert landscape. The Hidalgo logo, which includes a stylized horse head, is positioned in the upper right. Below the logo, the text 'IHR SPEZIALIST FÜR SPANISCHE UND FLEXIBLE SÄTTEL.' is written in a bold, serif font. At the bottom, two black boxes contain the website and email address.