

ANLEHNUNGSFEHLER: Einrollen vermeiden

Freizeit im Sattel

Mein Pferd

TEST
Stiefel &
Stiefeletten
19 Modelle
im Check

10 • Oktober 2017 • www.mein-pferd.de

Die Macht der

STIMME

- * Was kann sie bewirken?
- * Wie kann man sie einsetzen?
- * Worauf kommt es beim Sprechen an?

PFERD vs. REITER?

Wann der Sattel auch
dem Reiter passt

Ungleiches Duo

So wird der Hund zum
perfekten Reitbegleiter

RATGEBER

Psychische Belastungen

- Stress erkennen und vermeiden
- Die Gefahr des Burn-outs
- Angstbewältigung beim Pferd

DEUTSCHLAND 4,00 €
ÖSTERREICH 4,50 € SCHWEIZ 7,00 SFR
BELGIEN 4,80 € LUXEMBURG 4,80 €
ITALIEN 5,50 € SPANIEN 5,50 €



BURN-OUT BEIM PFERD

Außer

Bal

Pferde werden heute anders betrachtet als früher – psychische Probleme werden früher erkannt

Der Begriff **Burn-out** ist in aller Munde. Einst als Mode- oder Managerkrankheit abgetan, ist Burn-out heutzutage ein sehr weitverbreitetes und voll akzeptiertes Krankheitsbild in der Humanmedizin, das durch seine vielfältigen Ausprägungen eine große **Herausforderung für Betroffene, Ärzte und Therapeuten** darstellt. Doch was ist ein Burn-out? Wie lässt sich dieser diffuse Symptomkomplex, von dem immer mehr Personen betroffen sind, treffend umreißen?

Text: Alexandra Edinge

UNSERE EXPERTEIN

Alexandra Edinge hat seit 40 Jahren mit Pferden zutun und beendete 2016 das Studium zur Pferdeverhaltenstherapeutin. Seitdem gibt sie ihr Wissen und Erfahrungen in Theorie und Praxis an Pferdehalter und Reiter weiter. Wichtig ist ihr ein freudvolles, harmonisches und würdiges Miteinander von Pferden und ihren Menschen.
www.edinge-pvt.de



WUSSTEN SIE SCHON?
 Bei Stress wird das Hormon Kortisol ausgeschüttet, welches langfristig das Immunsystem des Pferdes schwächen und es anfälliger für Krankheiten machen kann

ance

Ein Burn-out ist ein chronischer Erschöpfungszustand durch lang anhaltende Überforderung der eigenen physischen und psychischen Kräfte. Dieser Zustand wird sehr oft durch starken Stress hervorgerufen und kann beim Mensch durch große Belastung, das Fehlen eines sozialen Netzes, ein Helfersyndrom, Angst und ausgeprägten Ehrgeiz bedingt sein.

Doch nicht nur der Mensch ist davon betroffen, auch manifestiert sich das Syndrom bei Pferden und zeigt sich vor allem in ihrem Ausdrucksverhalten gegenüber Artgenossen und dem Menschen. Die Ursachen sind ähnlich: Permanenter Stress durch Überforderung, falsche Haltung und Kommunikationsprobleme bringen die Seele und den Körper eines Pferdes dauerhaft aus dem Gleichgewicht.

Ein Burn-out ist keine Krankheit, die innerhalb weniger Tage ausbricht. Sie entwickelt sich über mehrere Phasen und verstärkt sich über die Länge der Zeit – bei Mensch sowie Pferd.

Wenn wir die Grundbedürfnisse von Pferden betrachten, wie beispielsweise den sozialen Kontakt zu anderen Pferden in einer homogenen Gruppe oder Herde, artgerechtes Futter und ausreichenden Auslauf, werden wir feststellen, dass diese in ganz vielen Fällen nicht einmal ansatzweise erfüllt sind. Bei Missachtung der natürlichen Bedürfnisse eines Pferdes ist das Burn-out-Risiko groß. So kann jedes Pferd davon betroffen sein – Freizeitpferde sowie Turnier- und Showpferde.

Durch immer intensivere Pferdeverhaltensforschung werden immer neue, nuancierte Verhaltensmuster festgestellt, die man früher nicht wahrgenommen, falsch

interpretiert oder einfach nicht beachtet hat. Viele Pferde werden noch nach Methoden ausgebildet und gehalten, die nicht dem neusten Wissensstand entsprechen, womit oftmals Kommunikationsprobleme einhergehen. Diese führen gepaart mit den immer höher werdenden Ansprüchen der Halter im Freizeit- sowie im Turniersport zu extremen Belastungen bei Pferden, denen sie auf Dauer nicht gerecht werden können. Besonders bei Turnier- und Showpferden sind die Burn-out-Symptome früher oder später gut erkennbar, da immer ein starker Leistungsabfall mit dem Krankheitsbild einhergeht.

Symptome und Phasen des Burn-outs

Die erste Burn-out-Phase, die Alarmphase, ist Ausdruck dafür, dass ein Dialog zwischen Mensch und Pferd schwieriger zu führen ist als unter seinesgleichen. Mensch und Pferd haben je eigene Kommunikationswege. Dies kann zu Störungen und Konflikten zwischen beiden führen. Oft versucht der Mensch bei gestörter Kommunikation zum Pferd, seine Ziele mittels Druck und Gewalt durchzusetzen. Dadurch entsteht für das Pferd ein hoher, oftmals anhaltender Stress-Level. Dieser Stress kann durch falsche Haltung, Überforderung bei der Arbeit und nicht-harmonischem Umgang verursacht werden.

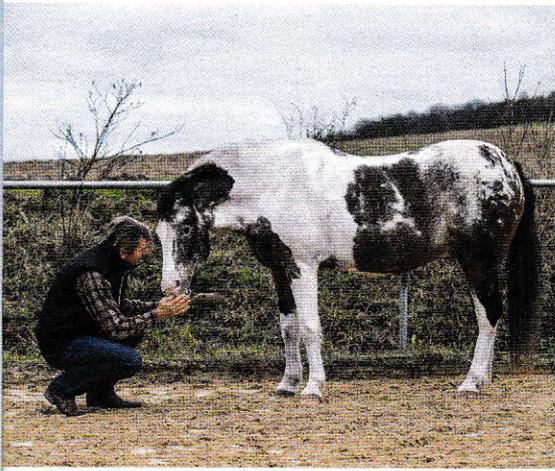
Über die Nebennieren wird das Hormon Kortisol ausgeschüttet, welches das wichtigste Stresshormon des Fluchttiers Pferd ist. Langfristige Ausschüttung von Kortisol allerdings kann das Immunsystem des Pferdes schwächen und es anfälliger für Krankheiten machen. In der Alarmphase kann man einen erhöhten, zu lang anhaltenden Wert an Kortisol im Blutbild

feststellen; das Pferd befindet sich fortwährend im Stress. Oft können erste Verhaltensauffälligkeiten beobachtet werden, mit denen das Pferd den anhaltenden Stresspegel zu kompensieren versucht. Solche Bewältigungsstrategien können starke Unruhe, Aggression, Koppen, Weben und Stereotypie sein.

Wird die Alarmphase beim Pferd nicht erkannt und behandelt, wird es nahtlos in die Widerstandsphase übergehen: Das Tier versucht sich gegen Überforderung zu wehren, mit seinem ablehnenden Verhalten etwas mitzuteilen. Der Widerstand wird am Boden sowie beim Reiten sehr direkt gezeigt. Klare Signale sind u. a. Steigen, Buckeln, Beißen, mit Angriff drohen, totale Verweigerung. Das Pferd wird solange Widerstand leisten, bis es sich entweder von der Überforderung oder dem Nicht-Wohlfühlen befreien kann oder – und das »



Ein Grundbedürfnis des Pferdes ist die Kommunikation mit anderen Pferden



Wichtig ist, dass das Pferd sich auch mit dem Menschen entspannen kann



Abwechslungsreiche Bodenarbeit ist gut für die Psyche des Pferdes

ist der meist zutreffende Fall – sein Wille gebrochen wird; ein Zustand, der meistens mit Gewalt und Demütigung erreicht wird. Immer währenden Widerstand können nur ganz wenige Pferde auf Dauer durchhalten, die meisten haben keine Kraft, diesen aufrechtzuerhalten. Sie sind schlicht und ergreifend vom Widerstand erschöpft.

Die Erschöpfungsphase ist ein ganz deutliches Zeichen einer dauerhaften, über einen längeren Zeitraum anhaltenden Überforderung. Dieser Zustand kann nicht mit einer kleinen Pause oder durch kurzes Ausspannen korrigiert werden. Oft zeigt das Pferd chronische Symptome: eine anhaltende Kraftlosigkeit, Magengeschwüre, Atembeschwerden und ständige Lahmheit, um nur einige zu nennen. Das Pferd entwickelt ein Desinteresse an seiner Umwelt und an sozialen Kontakten zu anderen Pferden und zum Menschen. Man findet keinen Zugang mehr, das Pferd zieht sich immer mehr zurück. In der Rückzugsphase des Pferdes fallen sofort seine Teilnahmslosigkeit sowie sein apathisches Verhalten auf. Sein Ausdruck in den Augen ist nicht lebendig, seine Reaktionen sind eher zurückhaltend und energielos – als würde es am eigenen Leben nicht mehr teilnehmen. Viele Besitzer erkennen die Anzeichen jedoch nicht, sondern wechseln diese oft mit absolutem Gehorsam. Andere Verhaltensauffälligkeiten können bis zur Selbstverletzung als Emotionsregulation oder unkontrollierten Aggressionsausbrüchen führen.

Diagnose

Die Diagnose eines Burn-outs ist nicht einfach zu stellen: Es wird oftmals nicht erkannt, was das Pferd mitteilen will. Wir neigen dazu, Verhaltensauffälligkeiten schnell und

schematisch zu beurteilen, wir nehmen uns sehr wenig Zeit zu beobachten und zu hinterfragen, warum das Pferd verschiedene Symptome aufweist und was es uns damit sagen möchte. Wenn das Pferd sich in einem erschöpften Zustand zeigt, wird sehr schnell der Tierarzt verständigt, Änderungen an der Fütterung vorgenommen und/oder ein Physiotherapeut gerufen. Allerdings bleibt bei diesen singulären, nicht ganzheitlichen Behandlungsmethoden der erhoffte Erfolg im Falle eines Burn-outs aus. Auch der psychische Zustand des Pferdes muss bei der Anamnese genau beleuchtet werden. Die Diagnose eines Burn-outs bedarf einer zusammenfassenden Beurteilung eines veterinärmedizinischen Befunds und typischer Gruppen von Symptomen. Erst nach gründlicher und umfassender Bewertung der Ausgangslage kann der Therapieplan individuell erstellt werden.

Therapie

Einen Burn-out beim Pferd zu therapieren, bedarf Zeit und Geduld. Die Therapierung muss interdisziplinär erfolgen und verschiedene Ansätze verfolgen. Wenn diese letztendlich ineinandergreifen, sind die Chancen, eine psychische sowie physische Balance wiederherzustellen, gut. Die Heilungszeit ist jedoch individuell verschieden und nicht vorab planbar. Die oberste Maxime der Therapie lautet Stressvermeidung.

Im Wesentlichen sollte eine ganzheitliche Therapie folgende Faktoren berücksichtigen: Haltung, Ernährung, Pflege/Betreuung durch den Mensch, Entspannungsmethoden, Bodenarbeit und eine konsequent durchgeführte Aufbauphase. 🐾

CHECKLISTE

- | | Ja | Nein |
|---|--------------------------|--------------------------|
| 1. Verhält sich Ihr Pferd seit einiger Zeit anders? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2. Ist Ihr Pferd plötzlich aggressiv gegenüber Pferden, mit denen es vorher keine Probleme hatte? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3. Widersetzt es sich plötzlich beim Reiten ohne ersichtlichen Grund? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4. Reagiert es auf Dinge mit Ablehnung, die es vorher mochte? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5. Meidet es plötzlich den Kontakt auf der Weide zu anderen Pferden? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6. Wendet es sich ab, wenn Sie den Stall betreten? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 7. Frisst Ihr Pferd schlechter? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 8. Steht es in der Boxenecke mit dem Hintern zur Tür? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 9. Reagiert es nicht, wenn Sie es rufen? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 10. Wirkt es müde und lustlos? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 11. Ist es in letzter Zeit öfters krank? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

ERGEBNIS

Bei **5x** ja sollte man einmal beobachten, ob andere Merkmale auf längere Zeit noch dazu kommen.

Bei **7x** ja ist es ratsam das Pferd einmal checken zu lassen.

Bei **10x** ja unbedingt checken lassen.