

QUARTER
HORSE
JOURNAL

QUARTER HORSE JOURNAL

 AMERICANA

Exklusive
Tickets
zu gewinnen!

12 PROFI-TIPPS
Ranch Riding
zum Nachreiten

DER PERFEKTE PFERDESTALL
**Meine Box soll
schöner werden!**

IM INTERVIEW
Pat Parelli

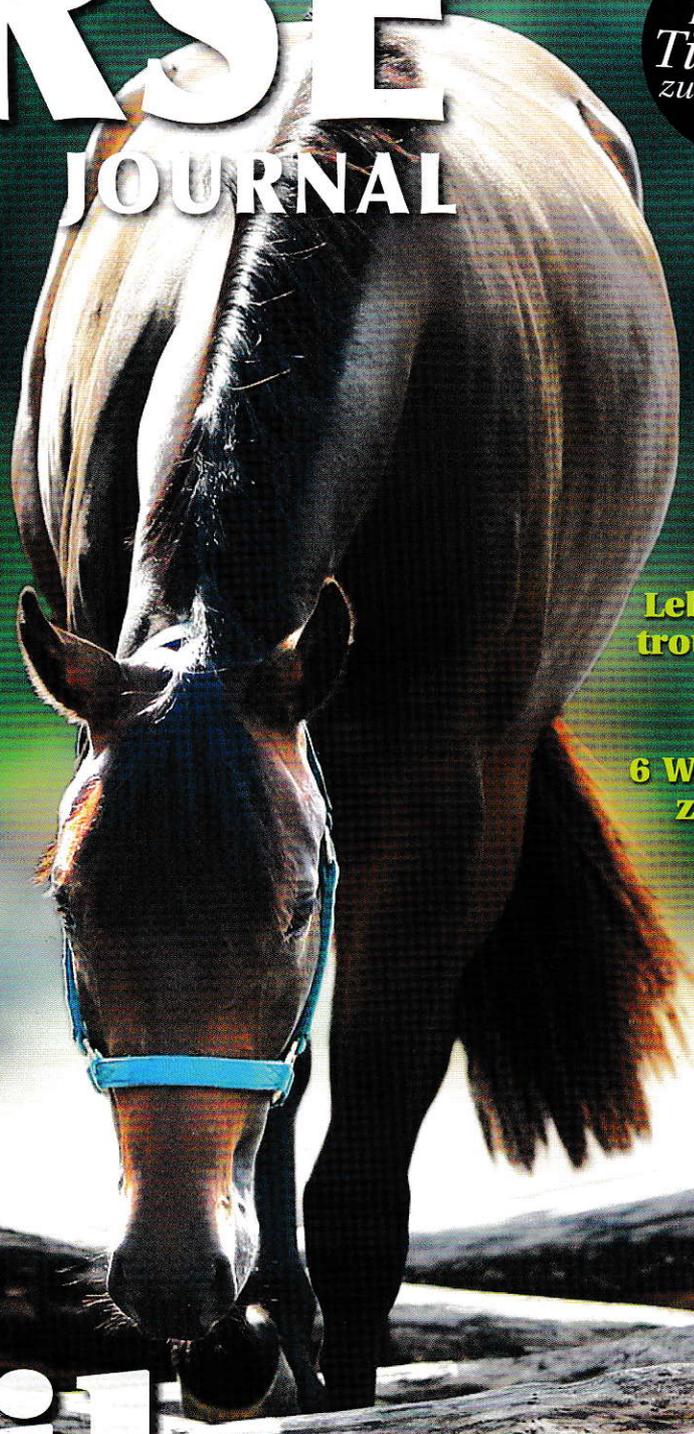
FITNESS
**Lebensfreude
trotz Arthrose**

BURN OUT
**6 Wege zurück
zur Balance**

Gänsehaut-Feeling im Westernsattel
**Ghost Towns
in Arizona**

Natur- Trail

Lässig über Stock & Stein



Außer Balance:

Ein aufmerksam schauendes Pferd, das uns im Idealfall freudig entgegenbrummelt, wenn wir den Stall betreten, willig und fleißig unterm Sattel und ausdrucksvoll wie leistungsstark auf dem Turnier: So wünschen wir uns unseren Vierbeiner. Manchmal kann es jedoch passieren, dass wir uns immer weiter von diesem Idealbild entfernen, ohne wirklich zu realisieren, was da gerade vor sich geht. Vielleicht ist das Pferd dann wortwörtlich ausgebrannt...

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 treffend umreißen? Burn-out ist ein chronischer Erschöpfungszustand durch lang anhaltende Überforderung der eigenen physischen und psychischen Kräfte. Dieser Zustand wird sehr oft durch starken Stress hervor-

gerufen und kann beim Mensch durch große Belastung, das Fehlen eines sozialen Netzes, ein Helfersyndrom, Angst und/oder ausgeprägten Ehrgeiz bedingt sein.

Doch nicht nur der Mensch ist davon betroffen, das Syndrom manifestiert sich auch 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.

Die vier Phasen des Burn-Outs

In ihrem Buch „Burn-out kommt nicht nur vom Stress“ entwickelt Frau Dr. Miriam Prieß ein Vier-Phasen-Modell des Burn-out beim Menschen. Dieses eingängige Modell lässt sich sehr gut auf das Pferd übertragen und zeigt eindrücklich den Verlauf der Erkrankung.

1 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 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, das wichtigste Stresshormon des Fluchttiers Pferd. 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 Kortisolwert im Blutbild feststellen, das Pferd befindet sich fortwährend in 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.

2 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 etwa 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 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 dazu, sie sind schlicht und ergreifend vom Widerstand erschöpft.

3 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: anhaltende Kraftlosigkeit, Magengeschwüre, Atembeschwerden und ständige Lahmheit, um nur einige zu nennen. Das Pferd entwickelt 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.

4 In der **Rückzugsphase** des Pferdes fallen sofort seine Teilnahmslosigkeit sowie sein apathisches Verhalten auf. Der Ausdruck in seinen 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 verwechseln diese oft mit absolutem Gehorsam. Andere Verhaltensauffälligkeiten können bis zur Selbstverletzung als Emotionsregulation oder unkontrollierten Aggressionsausbrüchen führen.

Burn-out

beim Pferd

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

Ursachen

Seit über 6000 Jahren nutzen wir Pferde in verschiedenen Bereichen. Über die Zeit hat sich viel zu Gunsten des Pferdes verändert, jedoch leben viele noch immer nicht unter optimalen Bedingungen. Durch die Domestizierung hat sich das Pferd gewiss an Mensch und Haltung angepasst, jedoch müssen seine gattungsspezifischen körperlichen, emotionalen sowie geistigen Bedürfnisse befriedigt werden, um die Gesundheit zu erhalten.

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 intensivere Pferdeverhaltensforschung werden immer neue, nuancierte Verhaltensmuster festgestellt, die man früher nicht wahrgenommen, falsch interpretiert oder einfach nicht beachtet hat. Viele Pferde werden aber 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.

Diagnose

Die Diagnose eines Burn-out 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-out aus. Auch der psychische Zustand des Pferdes muss bei der Anamnese genau beleuchtet werden. Die genaue Diagnose eines Burn-out 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

Burn-out beim Pferd zu therapieren bedarf Zeit und Geduld. Die Therapie 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.

2 Ernährung



Die meisten Pferde sind heutzutage auch durch Monokultur auf den Weiden nicht artgerecht ernährt. Sie haben einen erhöhten Mineralstoffbedarf und es fehlen ihnen sekundäre Pflanzenstoffe, die nur durch die Vielfalt der Kräuter in den Körper gelangen können. Sekundäre Pflanzenstoffe sind Stoffe, die das Immunsystem stabilisieren, den Körper vor freien Radikalen schützen, die Verdauung fördern, den Stoffwechsel aktivieren, die Entgiftung verbessern und die Epithelien der Atemwege unterstützen. Grundsätzlich sollte man bei dem zu behandelnden Pferd erst eine organische Stabilisierung durchführen. Diese kann zwischen vier und sechs Wochen oder in Einzelfällen auch länger dauern. Die Optimierung der Organleistung ist sehr wichtig für das Pferd und den Therapiegang.

1 Haltung

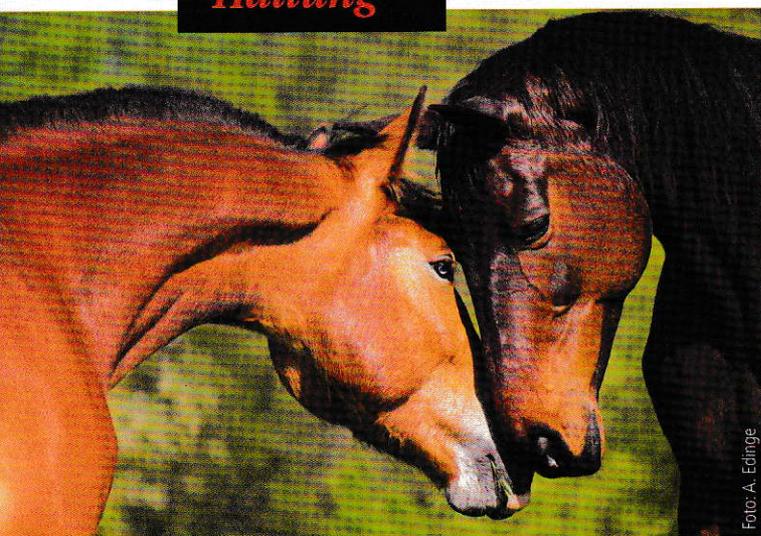


Foto: A. Ehnge

Die artgerechte Haltung sollte man als essentiellen Bestandteil möglichst zeitig in die Therapie einfließen lassen. Ein artgerechtes Leben sieht im ganz ursprünglichen Sinn vor, dass ein Pferd in der Steppe bis zu 18 Stunden täglich mit Fressen beschäftigt ist. Dadurch ist das Pferd immer in einer langsamen, stetigen Bewegung. Auf diese Weise legen Pferde bis zu 20 km zurück - und zwar täglich. Auch sind Pferde Herdentiere, für die es ein ausgeprägtes Bedürfnis ist, mit ihren Artgenossen in Sicht-, Geruchs- und Blickkontakt zu sein. Körperkontakt unter Pferden ist für den Erhalt des seelischen Gleichgewichts unbedingt zu ermöglichen. Ob Stallhaltung mit täglichem Koppelgang, eine Außenbox mit Paddock, Gruppenhaltung oder ganzjährige Weidehaltung mit Schutzhütte den perfekten Lebensraum bieten, hängt immer auch von den Präferenzen und bisherigen Erfahrungen des jeweiligen

Pferdes ab und gilt es zusammen mit dem Halter zu eruieren. Das Verhalten des Pferdes wird sich relativ schnell positiv verändern, wenn die Haltung zu seinen Gunsten verbessert wird. Die Haltung stellt einen sehr wichtigen Punkt der Therapie dar, da sie die Basis für jeden weiteren Behandlungsschritt legt und Balance und Ruhe geben soll.

3 Pflege durch den Menschen



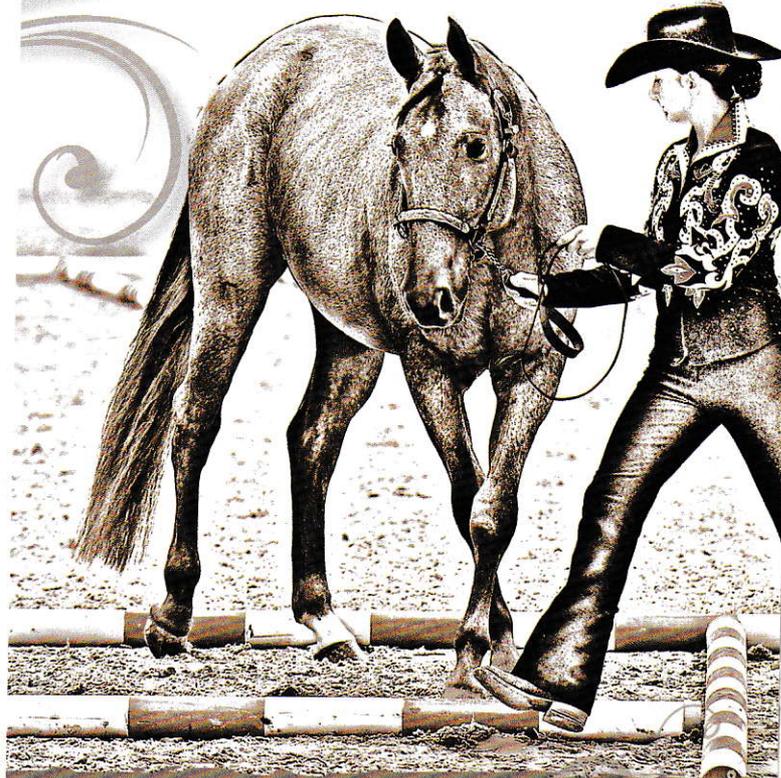
Foto: K. Paulik

Pferde mit Burn-out haben oft ein gestörtes Verhältnis zum Mensch. Deshalb sollte man mit Therapiebeginn versuchen, den Kontakt zum Pferd wieder behutsam aufzubauen und dadurch sein Vertrauen zu gewinnen. Stress und Frustration bei Pferd und Reiter bedingen sich oftmals gegenseitig. Der Mensch kann diesen Kreislauf durch eine liebevolle, mit Lob und Ruhe durchgeführte Annäherung an das Pferd durchbrechen. Zuwendung ist eine der wichtigsten Aufgaben des Menschen, ohne Erwartung und Druck, mit so viel Zeit wie nötig. Füttern, Putzen, Ansprache, Führen - alles sollte so durchgeführt werden, dass das Pferd keinen Stress durch den Kontakt zum Mensch bekommt. Genauso sollte auch beim Reiten auf einen stressfreien Umgang mit dem Pferd geachtet werden.

Futurity/ Maturity

DEUTSCHE
QUARTER
HORSE
ASSOCIATION

rund
140.000 €
Preisgeld



DQHA Regionen-Futurities:

WEST-Futurity: 18. - 20. August 2017
Landgut Steeg, 47661 Issum

OST-Futurity: 25. - 27. August 2017
SCCH, 14532 Stahnsdorf

SÜD-Futurity: 25. - 27. August 2017
Reitanlage Meir, 86672 Thierhaupten

NORD-Futurity: 1. - 3. September 2017
Niedersachsenhalle, 27283 Verden

MITTE-Futurity: 08. - 10. September 2017
Freestyle Ranch, 64711 Erbach

Höhepunkt des Turnierjahres:

DQHA **HAUPT-Futurity:** 29.09. - 08.10.2017

im Rahmen der

17 International DQHA Championship
ALRV-Gelände in 52070 Aachen

designed by Julia Ott, photographed by Figure Eight

4 Entspannungsmethoden

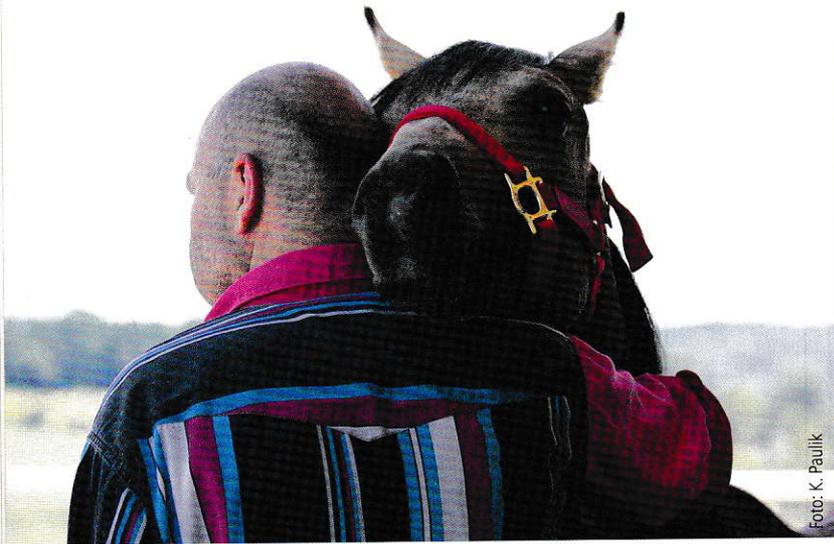


Foto: K. Paulik

Der Mensch kann die Beziehung zu seinem Pferd auch über Entspannungsmethoden fördern und vertiefen. Hier bieten sich besonders Massagen, Shiatsu, Akupressur und Tellington TTouch an. Qualitätsvolle Berührungen mit den Händen können nicht nur Verspannungen lösen und Schmerzen lindern, sondern auch Energien wieder zum Fließen bringen, Ängste und Blockaden lösen sowie Vertrauen aufbauen.

5 Bodenarbeit

Die verschiedenen Bodenarbeitsmethoden sind einer der wichtigsten Kommunikationswege zwischen Mensch und Pferd. Sie fördern Vertrauen und Ruhe. Spaziergänge, Clickertraining, Trail in Hand, Dualaktivierung und Spiele sind ideal, um den Gemüts- und Gesundheitszustand des Pferdes zu verbessern und die Bindung zwischen Tier und Mensch zu fördern.

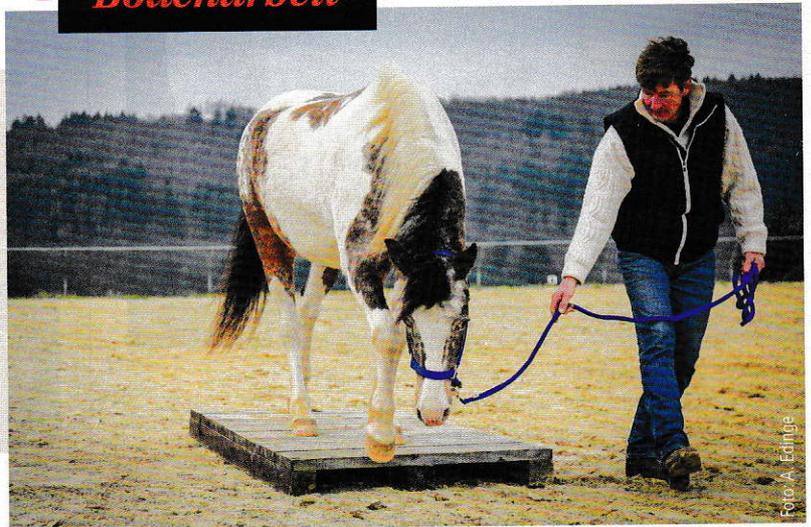


Foto: A. Edinge

Die Autorin



Foto: privat

Vor über 40 Jahren hatte Alexandra Edinge den ersten Kontakt zu Pferden. Seither verbindet sie mit diesen Tieren eine tiefe Leidenschaft.

Vor rund 20 Jahren erwarb sie ihr erstes eigenes Pferd und entdeckte das Westernreiten. Angeregt durch den Umgang mit den Pferden beim Horsemanship wollte sie nicht nur die reiterlichen Disziplinen immer besser beherrschen, sondern vor allem das Pferd in seiner Komplexität verstehen lernen. 2016 schloss sie das Studium zur Pferdeverhaltenstherapeutin erfolgreich ab und gibt ihr Wissen und ihre Erfahrungen seitdem in Theorie und Praxis an Pferdehalter und Reiter weiter (www.edinge-pvt.de).

6 Aufbauphase

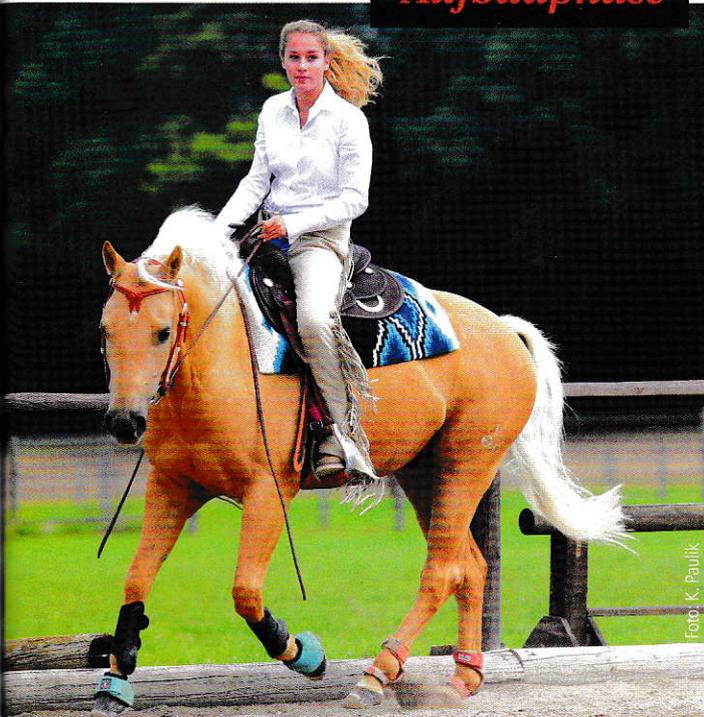


Foto: K. Paulik

Die Aufbauphase muss man sehr vorsichtig gestalten. Es ist der Versuch, das Pferd wieder in ein für es gesundes Umfeld einzugliedern. Optimal wäre es, das Pferd wieder in Harmonie mit seinem Halter und dessen Ansprüchen zu bringen. Außerdem sollte dieser die Arbeit des Therapeuten bis zum Ende begleiten und möglichst viele Aspekte im Sinne eines Miteinanders mit seinem Tier umsetzen.

Im Hinblick auf das Reiten müssen unbedingt einige Checks im Vorfeld der Aufbauphase durchgeführt werden. Der Sattel, die Zäumung, der Beschlag sollten geprüft und das Pferd sollte von einem Physiotherapeut untersucht werden, bevor man das Reiten wieder aufnimmt.

Liegen keinerlei Einschränkungen vor, sollte das Reittraining ganz langsam beginnen - gerne kann es anfänglich aus reinem Führen mit Sattel bestehen. Nach und nach kann man die Übungszeiten verlängern, jedoch sollte alles ganz entspannt durchgeführt werden. Wenn sich das Pferd wohlfühlt, kann man sachte die Kondition aufbauen. Dafür eignet sich die Longenarbeit. Es sollten auch in der Aufbauphase immer wieder die vorhergehenden Ansätze wie Bodenarbeit, Entspannung und Spiel einfließen. Hat man ein gelassenes, fleißiges, aufmerksames Pferd an der Hand sowie auch unter dem Sattel, kann man von einem Therapieerfolg sprechen.

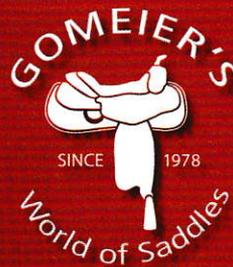
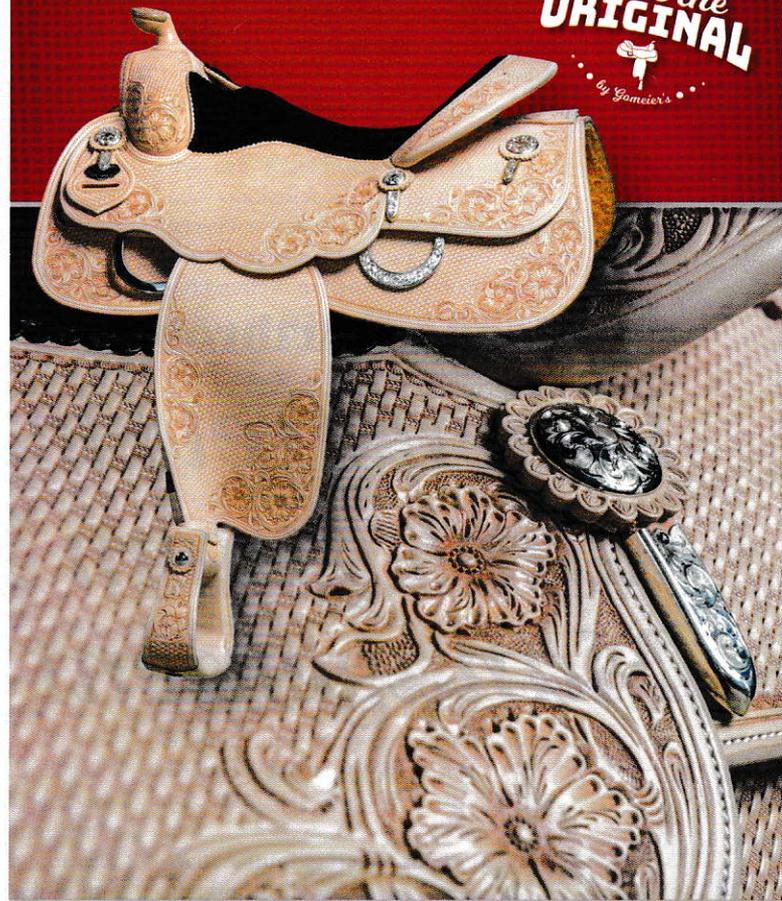
Burn-out bei Pferden wird in der Reiterszene oft nicht wahr- oder ernst genommen. Dasselbe haben wir vor Jahren auch beim Mensch erlebt. Heute ist das Syndrom als ernstes Krankheitsbild anerkannt, welches unbedingt einer Therapie bedarf. Unseren Pferden ist es zu wünschen, dass diese Akzeptanz auch bei ihnen eintritt. Die letzten Jahre sind Verhaltensforscher im Themenkomplex Bedürfnisse und Verhalten der Pferde weit gekommen, was auch auf weitere Erkenntnisse für die Burn-out-Forschung hoffen lässt. Es wird noch viel Überzeugungsarbeit nötig sein, aber ebenso viel Mut von Besitzern und Trainern, festzustellen und zuzugeben, dass das eigene Pferd aus der Balance geraten ist und behandelt werden muss. Burn-out zu erkennen ist der erste Schritt zu einem gesunden Pferd. Text: Alexandra Edinge



Bright Delight

Superior Pleasure Show Saddle

Ride the ORIGINAL
by Gomeier's



Qualität
aus Leidenschaft

GOMEIER'S World of Saddles
Joh.-Sebastian-Bach-Str. 52 • 85591 Vaterstetten

Tel.: +49 (0)171 7535831

shop.gomeier.com