

**Trainings- &  
Therapiestall  
Am Konzer Berg**

### **Ilse Wenner**

Trainerin für Equikinetik® & Dualaktivierung®  
EquiClassic-Work®, Equiplace®, Longewalking®  
sowie Dualini® Trainerin  
<https://www.ilse-wenner.de/>

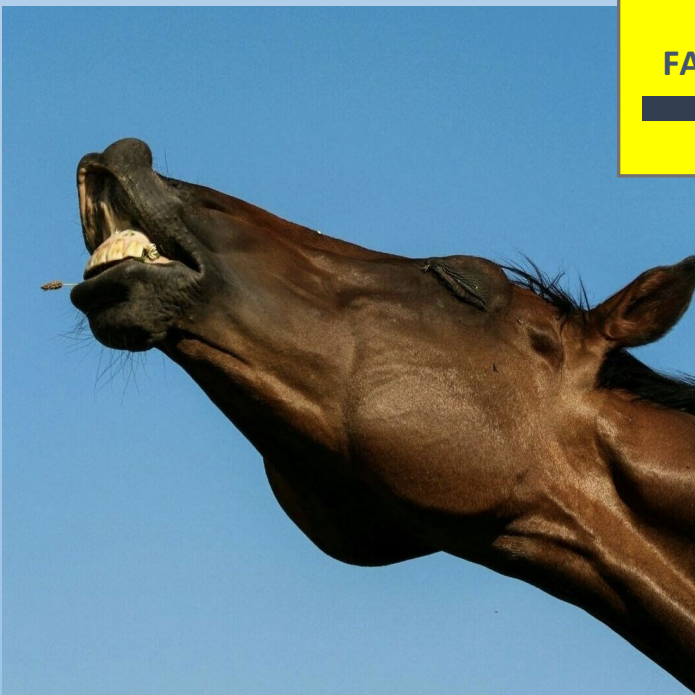
Kaum einer spricht gerne darüber, dabei ist es ein weit verbreitetes Thema: Die Angst vor Pferden, gar vor dem eigenen. Mit meiner Facharbeit möchte ich nicht nur dazu einladen, diesem Tabu offen zu begegnen, sondern vielmehr biete ich auch Lösungsansätze an, wie man damit besser umgehen und sich Schritt für Schritt zu einem souveränen Pferdemenschen entwickeln kann.

# Die Angst vor dem eigenen Pferd

Und wie man sie erfolgreich  
überwinden kann.

**FACHARBEIT**

---



## 1. Vorwort

„Angst ist kein guter Ratgeber.“

Mit diesem allgemeingültigen Spruch hat mich bereits in Kinder- und Jugendtagen meine Mutter darauf vorbereitet, dass es besser ist, sich nicht einschränken zu lassen von der Furcht vor Neuem oder Unbekanntem oder auch vor anderen Menschen.

Dennoch ist Angst ein ständiger Begleiter. Und aus unserem Leben nicht wegzudenken. Macht sie doch auch achtsam und schützt uns.

Mit der Aufmerksamkeit, die Angst bei uns hervorruft, macht sie uns doch auch instinktiv leistungsfähig, solange das Maß nicht unermesslich groß ist.

Mutter Natur hat uns dieses Grundgefühl geschenkt, und uns damit stark gemacht. Denn im Wesentlichen hat sie uns mit Angst ausgestattet, um uns überlebensfähig zu machen. Und nicht nur uns.

Wenn man mit Pferden umgeht und sich mit ihrem Wesen beschäftigt, dann weiß man, dass es sich bei diesen großen und eleganten Geschöpfen um Fluchttiere handelt, die als Pflanzenfresser immer auf der Hut sind vor Raubtieren. Ein Urinstinkt, den wir ihnen auch nicht abgewöhnen oder -erziehen können. Dass sie aber, wenn sie uns vertrauen, sich in unserem Beisein ruhig verhalten und jeden Weg mit uns gehen.

Dieses Vertrauen muss jedoch erst einmal erarbeitet werden.

Denn jeder Pferdemensch hat es auch schon erlebt, was es bedeutet, wenn die Pferde nicht ruhig bleiben. Wenn sie, im Gegenteil, besorgt und nervös beginnen zu tänzeln und bei ihnen, der von Natur aus immer vorhandene, Fluchtimpuls aktiviert ist. Dann wird es auch für den Menschen unter Umständen recht ungemütlich.

Nahezu alle Reiter wünschen sich Verlässpferde, die mit ihnen durch Dick und Dünn gehen. Um ein solches Verhältnis zu erreichen, braucht es gar nicht viel.

Wie wichtig unsere eigene Gefühlslage dabei ist, und wie sehr menschliche Angst dem entgegenstehen kann, erfahren Sie in dieser Facharbeit zum Thema Angst.

Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Lesen und ganz viele – angstfreie – Erlebnisse mit Ihrem Pferd!

## Inhaltsverzeichnis

1. Einführung in das Arbeitsthema.....	4-5
2. Darstellung der Ausgangslage.....	6-7
3. Theoretische Fundierung.....	8-13
3.1 Was ist Angst?.....	8
3.2 Prozesse im Gehirn bei Angst (Mensch und Pferd).....	8-9
3.3 Abläufe im Gehirn bei Angst – ein Vergleich.....	9-10
3.3.1 Abläufe im Gehirn bei Angst Mensch.....	10-11
3.3.2 Abläufe im Gehirn bei Angst Pferd.....	11-12
Abschließende Feststellung der Theorie.....	13
4. Praktische Umsetzung mit Erfahrungsbericht und Fallbeispiel .....	14-22
4.1 Angst vor dem Pferd: Wie äußert sie sich? Wie wirkt sie sich aus?.....	14-15
4.2 Muss es immer Reiten sein?.....	15-16
4.3 Wer bewegt wen? Mit Positionsarbeit zum besseren Verständnis.....	16-17
4.4. Kommunikation mittels Körpersprache und Klarheit.....	17-18
4.5 Mit neuem Verständnis zu mehr Selbstsicherheit.....	18-19
4.6 Teufelskreis durchbrechen: Vertrauen des Pferdes gewinnen – Selbstvertrauen finden.....	19-22
5. Ausrüstung.....	23
6. Zusammenfassung der Ergebnisse/Fazit.....	23
7. Evaluation meiner Persönlichkeit als Trainerin nach Michael Geitner.....	24
8. Ausblicke.....	5-28
8.1 Ausblicke allgemein.....	25
8.2 Ausblicke im geschilderten Fallbeispiel.....	25-26
8.3. Ausblicke für Kinder und Familien.....	26-27

Orientierungshilfe für verunsicherte Eltern.....28

9. Literatur/Quellenangaben

10. Erklärung

11. Anhang

11.1 Interview mit Babette Teschen und Tania Konnerth,  
geführt von Karolina Kardel

11.2 Fotomaterial zur Darstellung der Entwicklung

## **Einführung in das Arbeitsthema**

Was hat es nun mit der Angst vor Pferden auf sich? Und: Angst vor dem eigenen Pferd – gibt es das?

Es klingt banal, und doch ist es ein nahezu unerschöpfliches Thema. Auf den Punkt gebracht, kann es jeden Pferdemenschen treffen. Sei es aus Mangel an Erfahrung oder auch aus Erlebnissen und daraus gewonnen Erkenntnissen heraus. Oder eben, weil man mit dem Älterwerden ganz von alleine vorsichtiger und damit auch ängstlicher wird.

Angst kann das Zusammensein mit Pferden erschweren bis hin zu gefährlich oder gar unmöglich machen. Und genau hier setzt meine Facharbeit an: Denn deutlich weiter verbreitet als man annehmen möchte, ist die Angst vor dem eigenen Pferd. Kaum einer spricht darüber. Es ist ein verpönte Tabuthema. Peinlich. Und darf eigentlich nicht sein. Oder?

Zugeben werden es also die wenigsten Reiter. Und doch steigt die Angst häufig mit in den Sattel. Und sehr viel mehr Reiter, als man meinen möchte, sind heilfroh, wenn sie die Reitstunde überstanden haben und wieder absteigen dürfen ohne turbulente Zwischenfälle erlebt oder gar Schaden genommen zu haben.

Ziel meiner Facharbeit ist es, dieses Tabuthema zu aufzugreifen. Einzuladen, darüber zu sprechen, statt es mit sich alleine auszumachen. Die Hintergründe – oder zumindest einige von ihnen – auszuleuchten und ihnen den Schrecken zu nehmen. Im Idealfall, Anregungen zu geben, wie die Angst Stück für Stück abgebaut werden kann. Schön, wenn sich dadurch Türen öffnen, sich dem Thema aktiv zu stellen und Rat und Hilfe zu suchen.

Hier sind gut ausgebildete Trainer die besten Ansprechpartner. Sie können Wege aufzeigen, mit dem Urinstinkt Angst so umzugehen, dass daraus eine positive Energie wird, die uns aktiv unterstützt, zu einem sicheren Umgang mit dem Partner Pferd zu kommen.

Die Idee, das Thema Angst zum Facharbeits-Thema zu machen, hat mir eine Schülerin zugespielt, ohne es zu wissen.

Als Trainerin gerufen wurde ich, um Anleitung zum muskulären Aufbau des Pferdes zu geben. Doch schnell stellte sich heraus, dass es vordergründig galt, zunächst den

dazu gehörigen Menschen aufzubauen. Mental ebenso wie in seinen Fähigkeiten, mit der Angst vor dem Pferd umzugehen.

Diese Schritte vom von Angst beherrschten, unsicheren Pferdemenschen hin zum souveränen, angstfreien Umgang mit dem Tier möchte ich in meiner Facharbeit beispielhaft aufzeigen.

Es ist ein Fall von vielen. Und sicher stellt sich jeder einzelne Fall etwas anders dar. Doch die Möglichkeiten zur Lösung werden ähnlich aussehen. Denn meist liegt die Angst begründet in einem Mangel an Kommunikationsfähigkeit. Und an allererster Stelle steht ausnahmslos immer die Arbeit an der Basis.

Im nachfolgenden Inhalt wird also ein Fallbeispiel dargestellt. Hierzu wurde über mehrere Monate hinweg mit einer Pferdebesitzerin und ihrem Pferd gearbeitet und die einzelnen Schritte des Vorgehens dokumentiert. Das Ergebnis ist eine glückliche und vor allem angstfreie Mensch-Pferd-Beziehung, die deutlich zur Verbesserung der Lebensqualität des Menschen – und damit auch für die des Pferdes – geführt hat.

Weiterhin wurden Fakten zum Thema Angst recherchiert und dargelegt, sowohl beim Menschen als auch beim Pferd. Denn die Prozesse, die im Körper ablaufen, wenn sich Angst einstellt, sind da gar nicht so verschieden. Beides in Kombination kann zum Desaster führen. Doch dazu muss es gar nicht erst kommen.

## 2. Darstellung der Ausgangslage

Kommen wir nun zu der Schilderung im Fallbeispiel, die deutlich macht, wie verbreitet die Angst vor Pferden doch in Wirklichkeit ist. Und wie sie bewusst oder unbewusst untergraben, oft aus Scham verheimlicht wird oder sogar unerkannt bleibt.

Als Pferdetrainer wird man zu den unterschiedlichsten Höfen und Anlagen inklusive vielseitiger Haltungsformen und Reitweisen gerufen. Und nicht nur die Vielfalt an Pferden ist groß, auch die Bandbreite an Vorstellungen und Zielen der Menschen, die mit ihnen arbeiten, ist enorm.

Und in dem hier dargelegten Fall besonders interessant: Beim ersten Telefonat wird nicht gleich klar, was konkret an Unterstützung für die Pferdebesitzerin – nachfolgend Sylvie genannt – das Richtige werden würde. Das Pferd sei noch nicht sehr lange in ihrem Besitz, schilderte sie. Es hätte sich aber inzwischen gut eingelebt, und sie wisse nicht so recht, wie sie nun mit der Arbeit am besten anfangen solle.

Eine Grundausrüstung für die Arbeit in der Equikinetic® (siehe auch im Kapitel 4 „praktische Umsetzung“) ist immer gut, daher ist diese auf jeden Fall an Bord, wenn es zum ersten Mal zu einem neuen Schüler geht.

Bei einem kurzen Gespräch über die allgemeine Situation – es ist Frühling, die Pferde stehen bereits auf den Wiesen – stellt sich für die Trainerin schnell heraus, dass nicht nur die Arbeit an der Basis das erste Hauptthema sein wird. Sondern auch, dass die Unsicherheit bei Sylvie sehr groß ist. So fühlt sie sich beispielsweise nicht in der Lage, ihr Pferd alleine aus der Herde und von der Wiese zu holen. Bereits zum Aufhalftern ist sie auf die Hilfe der Trainerin angewiesen. Dabei verhalten sich alle Tiere in der Herde ruhig und ausgeglichen. Keines nähert sich oder drängt sich dazwischen. Auch das Pferd von Sylvie zeigt keinerlei Problematiken oder Widerstände.

Eine durch und durch entspannte Situation. Eigentlich. Nicht jedoch für Sylvie. Bei ihr setzen hier schon alle Prozesse im Körper ein, die auf Angst hindeuten. Denn leider stellt diese Situation für Sylvie bereits ein erstes unüberwindbares Hindernis dar. Keine gute Voraussetzung, um die Arbeit mit einem Pferd zu beginnen.

Und spätestens jetzt wird der Trainerin klar, dass hier ein ganz neues Bewusstsein der Kommunikation mit dem Pferd grundlegend geschaffen werden muss. An Training zum

Muskelaufbau des Pferdes, als Vorbereitung für das spätere Reiten, ist an diesem Punkt der ersten Begegnung zwischen Schülerin und Trainerin noch nicht zu denken.

Sylvie wird dominiert von ihrer Angst. Sowohl der Angst vor den Pferden in der Herde als auch vor den möglichen Reaktionen ihrer eigenen Stute. Sie ist dadurch nicht in der Lage, ihr Pferd alleine zu versorgen. Geschweige denn, etwas mit ihm zu arbeiten.

Eine Ausgangssituation, die zunächst einmal viel Feingefühl und Verständnis erfordert. Und dann die richtigen Schritte, in denen vorgegangen werden kann, um die Angst Stück für Stück durch Verständnis, Vertrauen und Selbstvertrauen ablösen zu lassen.

- Verständnis fürs Pferd bedeutet:
  - Verstehen seiner Körpersprache
  - Verstehen seiner Mimik
  - Verstehen seiner Reaktionen
- Vertrauen zum Pferd bedeutet
  - die Fähigkeit, es „lesen“ zu können
  - es durch richtiges Reagieren leiten zu können
  - Reaktionen des Pferdes richtig zu deuten und zu beantworten
- Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten bedeutet
  - Selbstvertrauen durch Verstehen, bewusstes Erkennen und Handeln
  - souveränes Auftreten durch bewusstes Erkennen und Handeln
  - den jeweiligen Situationen angemessenes Handeln
  - angstfreier Umgang mit dem Pferd



### 3. Theoretische Fundierung

#### 3.1 Was ist Angst?

Zu dem Thema Angst findet man im Lehrbuch der Heilerziehungspflege vom Bildungsverlag EINS folgende Ausführungen:

*„Angst – ein Grundgefühl*

*Ängste gehören zu unseren essenziellen menschlichen Gefühlen und sind wichtig, um unser Überleben zu sichern. Angst vor wilden, gefährlichen Tieren, vor bedrohlichen anderen Menschen, vor großer Höhe, vor schnellen Lebewesen oder Gegenständen, vor lauten Geräuschen und grellem Licht ist fest in unserem Erleben verwurzelt. Wir erleben, bedrängt oder bedroht zu sein. Reale Angst ist eine komplexe sensorische Reaktion, die uns vor realen Bedrohungen warnt und schützen kann.*

*Begrifflichkeiten:*

- *Angst = bezeichnet ein unspezifisches Gefühl*
- *Furcht = bezeichnet eine Angst, die mit einem bestimmten Inhalt verbunden ist*
- *Phobie = bezeichnet eine intensive Furcht mit Vermeidungsverhalten und Störungscharakter*
- *Angststörung = bezeichnet alle psychischen Störungen, die etwas mit Ängsten zu tun haben*
- *Panik „ plötzlich auftretende Angstreaktion*

*Angst gehört wie Wut, Freude und Trauer zu den menschlichen Grundgefühlen.“<sup>1</sup>*

#### 3.2 Prozesse im Gehirn bei Angst (Mensch und Pferd)

Auch hier schauen wir uns zunächst an, was im Lehrbuch der Heilerziehungspflege vom Bildungsverlag EINS darüber zu lesen ist:

*„Körperlich reagieren wir bei Angst auf vielfältige Weise. Unser Gehirn und unser Körper wird in einen Alarmzustand gebracht, der uns eine schnelle, rettende Reaktion auf die potenziell bedrohliche Gefahr ermöglicht – Kampf, Flucht oder Erstarrung.*

*Bei Angst reagiert der Körper sehr schnell auf der neurophysiologischen Ebene, um den Körper in einen Alarmzustand zu versetzen. Er folgt dabei der Devise: Nicht*

---

<sup>1</sup> Bildungsverlag EINS 2014, Seite 561

*nachdenken, möglichst schnell handeln und alle Energie in die Muskulatur, damit wir kämpfen oder fliehen können – eine Devise, die in bestimmten realen Gefahrensituationen unser Leben retten kann.*

*Der Hypothalamus schüttet ein Hormon (CRH = Corticotropin-Releasinghormon) aus, dieses aktiviert die Hypophyse zur Ausschüttung von ACTH (Adrenocorticotropes Hormon), was bei der Nebennierenrinde zur Ausschüttung von Glukokortikoiden (wie Kortisol und Kortison) führt. In der zweiten Reaktionskette wird über den Nervenstrang des Sympathikus das Nebennierenmark aktiviert. Das schüttet dann innerhalb von Sekunden eine Mischung von 80% Adrenalin und 20% Noradrenalin aus.*

*Diese neurophysiologische Aktivität führt sofort zu verändertem Erleben:*

- *Gesichtsausdruck, Körperhaltung und Klang der Stimme verändern sich, wir sondern stark riechende Schweißmoleküle ab.*
- *Blutdruck, Herzfrequenz und Muskelspannung steigen.*
- *Die Sinneswahrnehmung bezüglich Hören und Sehen wird empfindlicher, erhöhte Wachsamkeit und Aufmerksamkeit.*
- *Das Schmerzempfinden wird herabgesetzt.*
- *Atmung wird schneller, Muskeln bekommen mehr Energie.*
- *Körperliche Reaktionen wie Schwitzen, Zittern oder Schwindel treten auf.*
- *Blasen-, Darm- und Magentätigkeit verändern sich.*
- *Im Extremen kann dies zu Übelkeit, Atemnot, Ohnmacht, Krampfanfällen oder Hyperventilation führen.*

*Bei starken akuten Angstreaktionen können wir, bedingt durch die neurophysiologischen Aktivitäten unseres Körpers, oft nicht zwischen einer realen Bedrohung und einer befürchteten, fantasierten oder vermuteten Bedrohung unterscheiden, da wir einer stark veränderten Wahrnehmung ausgesetzt sind.“<sup>2</sup>*

### **3.3 Abläufe im Gehirn bei Angst – ein Vergleich**

Die Prozesse, die bei Angst im Gehirn ablaufen, sind interessanterweise bei Mensch und Pferd gar nicht so unterschiedlich. Ist Angst doch aus der Evolution beider Spezies nicht wegzudenken, da sie ein wichtiges Instrument ist, um zu überleben.

---

<sup>2</sup> Bildungsverlag EINS 2014, Seite 562

Um auch das kurz aufzuzeigen, folgt nun ein Vergleich zwischen Mensch und Pferd. Und dem, was bei Angstergebnissen abläuft, vor allen Dingen im Gehirn. Und welche körperlichen Reaktionen dann hervorgerufen werden.

### **3.3.1 Abläufe im Gehirn bei Angst - Mensch**

Zum Darstellen der Prozesse bei Angst im menschlichen Gehirn, gebe ich an dieser Stelle einen Auszug aus einem Magazin der Techniker Krankenkasse wieder:

*„Amygdala - "Angstzentrale" des Gehirns*

*Eine sehr wichtige Hirnregion für unser Erleben von Stress und Angst ist die Amygdala, ein kleiner, mandelförmiger Komplex von Nervenzellen im unteren Bereich des Gehirnsinneren. Sie ist Teil des sogenannten limbischen Systems. Das ist ein Verbund verschiedener Hirnstrukturen im Innern des Gehirns, der eine große Rolle bei der Verarbeitung von Emotionen spielt.*

*Die Amygdala steuert - zusammen mit anderen Hirnregionen - unsere psychischen und körperlichen Reaktionen auf stress- und angstauslösende Situationen. Treffen bei ihr Signale ein, die höhere Aufmerksamkeit erfordern, zum Beispiel, wenn etwas neu oder gefährlich ist, dann feuern ihre Nervenzellen. Wir werden wacher und aufmerksamer. Dies geschieht bereits, bevor wir die Gefahr bewusst erkennen. Ab einer bestimmten Schwelle der Nervenaktivität setzt die Amygdala die Stressreaktion in Gang und aktiviert so die Kampf- und Flucht-Reaktion.*

*Zwei Wege der Stressreaktion*

*Um die Kampf- und Fluchtreaktion auszulösen, nutzt die Amygdala zwei Wege. Der schnellere Weg läuft über das sogenannte sympathische Nervensystem, das den Körper auf Aktivität einstimmt. Etwas langsamer ist der Weg über den Hypothalamus. Der Hypothalamus ist ein komplexes Gebilde im Zwischenhirn, das grundlegende Funktionen unseres Körpers steuert. Für die Stressreaktion setzt er eine ganze Kaskade von Hormonen in Gang.*

*Der schnelle Weg: das sympathische Nervensystem*

*Über die Nervenstränge des sympathischen Nervensystems im Rückenmark gelangt die Information "Gefahr" zum Mark der Nebenniere. Dort werden Adrenalin und - in*

*geringerem Maß - Noradrenalin ausgeschüttet. Diese Hormone nennt man auch Katecholamine. Sie treiben zum Beispiel den Herzschlag und den Blutdruck in die Höhe, sorgen für eine größere Spannung der Muskeln und bewirken, dass mehr Blutzucker freigesetzt wird, so dass die Muskelzellen besser versorgt werden können.*

*Der "langsame" Weg über den Hypothalamus*

*Parallel informiert die Amygdala den Hypothalamus, dass Gefahr im Verzug ist. Der Hypothalamus schüttet hormonelle Botenstoffe aus, unter anderem das Corticotropin-releasing-Hormon. Dieses Hormon wirkt auf die Hirnanhangdrüse im Gehirn - auch Hypophyse genannt. Es sorgt dafür, dass sie ein weiteres Hormon freisetzt, das Adrenocorticotropin, kurz ACTH. Es gelangt mit dem Blut zur Rinde der Nebenniere und veranlasst diese, das Stresshormon Kortisol auszuschütten. Kortisol ist ein lebenswichtiges Glukokortikoid, das auch viele andere Funktionen im Körper hat. Ist es im Übermaß vorhanden, kann es den Körper aber auch schädigen.“<sup>3</sup>*

### **3.3.2 Abläufe im Gehirn bei Angst - Pferd**

Kommen wir nun zum Angsterlebnis beim Pferd und stellen es gegenüber. Hierzu zitiere ich aus einem Artikel des Pferdemagazins Cavallo:

*„Mandelkern: die Alarmzentrale*

*Im Mandelkern (Amygdala) sitzt die Steuerzentrale der Emotionen. Das Gehirnareal kontrolliert Aufmerksamkeit und Aggressivität. Der Mandelkern speichert negative Reize rasch ab und schaltet sich bei Gefahr ein, ohne dass die Reize vorher bewertet werden.*

*In der Ausbildung und im Training von Pferden sollten Reiter den Mandelkern ihres Pferds so wenig wie möglich aktivieren, denn er schaltet sich dann oft ungewollt ein. Pferde, die sehr ängstlich und schreckhaft sind, haben vermutlich einen stark vernetzten Mandelkern.*

*Fühlt ein Pferd große Angst oder Panik, blockiert das Pferdegehirn: Es kann nicht mehr lernen, weil sich Stresshormone an den Hippocampus haften, der fürs Lernen zuständig ist. Der Mandelkern ist ein Teil des limbischen Systems. Zu ihm gehören*

---

<sup>3</sup> Olpe und Seifritz, 2023.

*auch der fürs Lernen so entscheidende Hippocampus und das Zwischenhirn. Das limbische System im Gehirn besteht aus mehreren Arealen und arbeitet wie ein Kreislauf zusammen.*

*Thalamus: das Tor zum Bewusstsein*

*Der Thalamus ist ein Teil des Zwischenhirns. Er wirkt wie eine Verteilerstation innerhalb des limbischen Systems und wird auch „Tor des Bewusstseins“ genannt: Es leitet alle wichtigen Reize aus den Sinnesorganen weiter (außer den Geruch).*

*Die Weiterleitung optischer Eindrücke funktioniert bei Pferden anders als beim Menschen. Beim Fluchttier Pferd liegen die Augen seitlich, sodass es fast rundum sehen kann, wenn es Kopf und Hals nur wenig bewegt. Die beiden Augen sehen unabhängig voneinander (monokular) – im Gegensatz zum Menschen (binokular). Reize aus den Augen werden deshalb anders verarbeitet. Die Infos aus einem Auge fließen durch den Sehnerv in die gegenüberliegende Hirnhälfte.*

*Wegen der geringeren Übertragungsrates des Balkens kann ein Pferd Informationen, die von einem Auge aufgenommen wurden, schlechter auf die andere Seite übertragen. Ist ein Pferd beim Ausritt auf dem Hinweg mit seinem linken Auge an einem Holzstapel vorbeigelaufen, kann es auf dem Rückweg trotzdem scheuen. Denn Infos aus dem einen Auge landen nach der Verarbeitung in einer Hirnhälfte nur zu etwa 15 bis 20 Prozent in der zweiten Hirnhälfte. Aus der neuen Richtung hat das Pferd nur eine vage Ahnung vom Holzstapel.*

*Die beiden Augen werden von Pferden unterschiedlich benutzt. „Generell schauen sich Pferde potenziell gefährliche Dinge lieber mit dem linken Auge an, um sie in der rechten Gehirnhälfte zu verarbeiten“, sagt Ausbilderin Alexandra Schmid. Etliche Verhaltensstudien bestätigen, was die Praxis immer wieder zeigt. Der Grund: Die rechte Hirnhälfte kümmert sich vorwiegend um Emotionen, weshalb emotionsauslösende Eindrücke (z.B. Angst) hier besonders schnell und effektiv verarbeitet werden. Gefahren mit links anzusehen, dürfte also ein Überlebensvorteil fürs Fluchttier sein. Die linke Gehirnhälfte verarbeitet vorwiegend rationale Infos, sie ist quasi fürs Denken zuständig.“<sup>4</sup>*

---

<sup>4</sup> Flößer, 2020.

### **Abschließende Feststellung der Theorie**

Die Parallelen sind unübersehbar: Die Prozesse im Gehirn bei Mensch wie Pferd sind nahezu identisch: Die Kampf- und Fluchtreaktion wird jeweils durch die Amygdala hervorgerufen. Bei beiden geht der Weg durch den Thalamus.

Wie sich diese Prozesse auswirken, vor allem, wenn die Angst des Menschen auf ein Pferd trifft, aber ganz besonders, wie wir dem sinnvoll begegnen können, wird im folgenden Verlauf dargelegt.

## **4. Praktische Umsetzung**

### **Erfahrungsbericht und Fallbeispiel**

#### **4.1 Angst vor dem Pferd: Wie äußert sie sich? Wie wirkt sie sich aus?**

Wie wir in der theoretischen Fundierung erfahren haben, hat es körperliche Auswirkungen, wenn Angst sich einstellt: Adrenalin schießt ein, der Puls wird schneller, die Atmung flacher. Muskeln werden mit Blut geflutet. Bereits nach zwölf Millisekunden ist der Körper bereit für Flucht oder Kampf.

Unterdrücken lässt sich dieser Prozess nicht. Maximal überspielen. Evolutionär gesehen ist Angst überlebensnotwendig. Sie dient als Alarmsystem, das uns vor Bedrohung und Gefahren schützt.

Wenn es also vielleicht noch gelingt, die Angst vor den Reiterkollegen zu verbergen, ist eines hingegen sicher: Beim Pferd wird uns das nicht gelingen. Wir werden es ebenfalls in Alarmbereitschaft versetzen, auch wenn wir das nicht wollen. Pferde sind sehr aufmerksame, hochsensible Wesen, denen keine unserer Regungen entgeht. Schon gar nicht, wenn sie sich auf uns als Arbeitspartner einlassen sollen. Sie erkennen unsere geringsten Anspannungen der Muskulatur. Ebenso Entspannung. Weiterhin lesen sie eindeutig unsere Stimmung anhand unserer Mimik. Sie spüren unsere Angst förmlich, was sie natürlich ebenfalls in Hab-Acht-Stellung versetzt. Sie können nicht wissen, dass die Angst ihnen geschuldet ist. Kein Pferd nimmt sich selbst als Gefahr wahr. Vielmehr hinterfragen sie, ob sie darauf vertrauen können, dass wir sie sicher leiten und vor Gefahren schützen.

Und auch ein guter Trainer wird es schnell merken, wenn sein Schüler Angst hat. Angst, die ihn ausbremst im Umgang mit seinem Pferd. Angst, die ihn für einen Unsicherheitsfaktor für das Pferd werden lässt. Was sich schließlich auch am Pferd selbst ablesen lässt. Denn das Pferd wird es sehr deutlich spiegeln, wenn es seinem Menschen nicht vertraut.

Dass Pferde uns reflektieren, ist nicht nur eine These. Es ist eine natürliche Reaktion, die sich nicht abstellen lässt. Und es entsteht ein Teufelskreis. Denn mit wachsender Angst beim Menschen wächst auch die Sorge beim Pferd, was dazu führt, dass es entweder angespannt und nervös ist oder gar nicht erst bereit, mit uns zu kooperieren.

Aber warum ist das so?

Die Antwort auf diese Frage ist ebenso einfach wie genial: Das Pferd lebt in der Natur in einer Herdenhierarchie, in der jedes Tier seinen festen Platz hat. Und natürlich gibt es innerhalb dieser Hierarchie auch ein Leittier. Dieses Leittier trägt die Verantwortung für die gesamte Herde und ihr Überleben. Alle anderen Pferde in der Herde sind selbstverständlich ebenfalls wachsam. Doch verlassen sie sich auch auf die Entscheidung aus der Führungsebene. Sie lassen sich leiten und vertrauen ihrem Anführer. Wenn wir also mit Pferden zusammenarbeiten möchten, müssen wir ihnen zumindest eine gute, vor allem sichere Führung anbieten können. Machen wir das nicht, kann uns das Pferd nicht vertrauen. Haben wir jedoch selbst Angst, steht diese möglicherweise dem Vertrauen des Pferdes in uns im Weg.

Ein Teufelskreis entsteht, den es zu durchbrechen gilt.

#### **4.2 Muss es immer Reiten sein?**

Wie geht nun ein Trainer sinnvoll mit der Situation um? Im Idealfall vertraut sich der Schüler dem Trainer mit seinen Sorgen und seiner Angst an. Dann kann das Thema offen angesprochen und ein gemeinsamer Vorgehensplan erstellt werden.

Macht der Schüler das nicht, oder hat das Problem vielleicht selbst noch gar nicht als solches wahrgenommen und erkannt, ist sehr viel Feingefühl vom Trainer nötig, um die richtigen Schritte in die Wege zu leiten.

So oder so wird der Trainer zunächst versuchen, dem Menschen ein besseres Verständnis für sein Pferd zu vermitteln. Kommunikation ist hier der Schlüssel. Kommunikation mit dem Pferd bedeutet: Ein Stück weit weg vom Menschendenken, hin zum Denken auf Pferdeebene. Denn erst wenn der Mensch versteht, wie er das Vertrauen des Pferdes gewinnen kann, wird er in der Lage sein, seine Sprache zu sprechen.

Hier setzt die Positionsarbeit nach Michael Geitner an: Hin zu einer soliden Führung, die es dem Pferd erst ermöglicht, uns vertrauen zu können. Und diese Basisarbeit beginnt immer am Boden.

Zurück zu Sylvie und unserem Fallbeispiel. Sylvie ist einer der Menschen, die in der Lage sind, sich selbst und auch der Trainerin gegenüber die Angst einzugestehen. Es war daher sehr leicht, sie davon zu überzeugen, zunächst an ihrer Position am Boden



zu arbeiten. Es kam ihr sogar entgegen, denn um in den Sattel zu steigen, war ihre Angst viel zu groß.

Mit dem von der Trainerin vorgeschlagenen Einstieg war sie aus der Situation raus, sich erklären zu müssen. Vielmehr konnte sie Familie und Freunden, aber auch den Stallkollegen gegenüber sinnvoll begründen, warum es wichtig ist, dass sie ihr Pferd zunächst am Boden arbeitet.

Der Einstieg in unseren Unterricht am Boden, hatte somit schon eine befreiende Wirkung auf Sylvie. Sie entspannte etwas. Der Druck, bald schon aufs Pferd zu müssen, war weg, und das mit guter Begründung. Sofort stellte sich große Erleichterung bei Sylvie ein, was der ganzen Situation bereits die Grundspannung nahm.

Und die Erkenntnis, dass es auch für das Pferd von Vorteil sein würde, wenn erst einmal nur vom Boden aus gearbeitet wird, hat ebenfalls dazu beigetragen, dass Sylvie sich deutlich besser gefühlt hat. Die Sorge, sich vor anderen Reitern zu blamieren, war mit diesem Trainingsplan ausgelöscht. Damit war bereits der erste Schritt in die richtige Richtung gemacht.

#### **4.3 Wer bewegt wen? Mit Positionsarbeit zum besseren Verständnis**

Begonnen haben wir unsere Zusammenarbeit mit den Grundlagen in der Positionsarbeit. Völliges Neuland für Sylvie. Dabei so klar wie wichtig. Dieses Bewusstsein galt es, erst einmal herzustellen. Wichtig war hier eine kleinschrittige Vorgehensweise, um die ohnehin sehr unsichere Pferdebesitzerin nicht gleich zu überfordern.

##### Erste Führübungen

In den ersten Trainingsstunden war ein Führparcours aus wenigen Pylonen bereits ausreichend. Sylvie lernte zunächst, wie sie ihr Pferd korrekt führt. Dass sie das Pferd den ersten Schritt machen lassen sollte und somit antreten lässt. Dass ihre eigene Position an der Pferdeschulter ist, und das von beiden Seiten. Und vor allen Dingen: Warum sie es so machen soll. Welche Wirkung diese vermeintlichen Kleinigkeiten aufs Pferd hat.

Anmerkung: Hier wird die Reiterszene immer noch beherrscht von der vielerorts falsch gelehrt Ansicht, dass es ein Führen von der „richtigen“ bzw. „falschen“ Seite gibt. Und das nicht nur in unserem Fallbeispiel.

Das Führen an der rechten Seite zu erlernen, hat etwas länger gedauert. War es doch für Mensch wie Pferd noch ungewohnt und bisher nie praktiziert worden.

Es mag banal klingen, aber Sylvie hat an diesem Punkt erstmals gelernt, wie man ein Pferd führt. Und was es bedeutet, ein Pferd wirklich zu führen. Im Sinne von leiten. Sie hat Stück für Stück verstanden, was es heißt, das Pferd zu bewegen. Und wie wichtig die eigene Position dabei ist. Und auch, sich nicht aus dieser herauschieben zu lassen.

Es waren einige Einzelstunden notwendig dafür, denn so hatte Sylvie das Führen bisher nie wahrgenommen geschweige denn umgesetzt.

Aber die Erkenntnisse um die Wirkung ihrer Position haben ihr einen enormen Schub in Richtung Selbstsicherheit gegeben. Die Arbeit mit dem Pferd begann, ihr Freude zu machen. Und in den Zeiten außerhalb der Trainingsstunden hat Sylvie jede gemeinsame Minute mit ihrem Pferd dazu genutzt, die neue gewonnen Erkenntnisse zu üben, das Wissen praktisch umzusetzen und damit Stück für Stück in den Alltag mit dem Pferd zu integrieren.

Im Wesentlichen waren das zum Einstieg:

- Der erste Schritt, der auf Sylvies Impuls hin vom Pferd gemacht wurde.
- Das partnerschaftliche Führen Seite an Seite an der Schulter des Pferdes.
- Das Führen von links wie von rechts.

Die Pylonen dienten dabei lediglich als visuelles Hilfsmittel für Sylvie, um sich zu orientieren. Und Position zu halten. Denn Pferde schieben uns gern kaum spürbar aus unserer Position. Wenn wir aber den Weg klar vor Augen haben, gelingt es uns besser, diesen auch einzuhalten und das Pferd zurück an seinen Platz zu verweisen.

Was möglicherweise banal und bedeutungslos klingt, war für Sylvie bereits ein erster großer Durchbruch, der ihr zu kleinen Erfolgserlebnissen verholfen hat. Damit war ihre Motivation gefördert und ihre Unsicherheit bereits etwas weniger geworden. Denn Sicherheit gewinnt man nur durch Wissen und bewusstes Handeln.

Die Freude an der Arbeit mit ihrem Pferd war nachhaltig geweckt und gefördert worden. Diese kleinen aber sehr bewussten Schritte waren die ersten Schritte weg von der Unsicherheit hin in ein neues Bewusstsein für die eigene Wirkung auf das Pferd.

#### **4.4. Kommunikation mittels Körpersprache und Klarheit**

Nicht selten kam dabei die Erinnerung vom Trainer: „Mach Dich groß!“ Auch das hat sich allmählich gefestigt. Es wurde selbstverständlich für Sylvie.

Nachdem sich diese Übungen weitestgehend gefestigt hatten, war der Zeitpunkt gekommen, die Positionsarbeit zu vertiefen. Und um weitere Elemente zu ergänzen. Das waren im Wesentlichen:

- Tempowechsel: Das Pferd passt sich dem Tempo, das der Mensch vorgibt, an. Das erfordert etwas Übung vom Menschen, da er sich gern verleiten lässt, sich dem Tempo des Pferdes anzupassen.
- Richtungswechsel: Das Pferd orientiert seinen Laufweg nach der Ausrichtung der Schultern des Menschen. Dazu ist es wichtig, sich körpersprachlich sehr bewusst und deutlich zu bewegen. Eine Übung, die später auch aus dem Sattel heraus große Wirkung hat.
- Seitenwechsel der Führposition: Diese Übung gestaltete sich zunächst etwas schwierig. Das Pferd auf die andere Seite zu bringen, ohne dabei selbst seine Position zu verlassen, erfordert etwas Übung. Aber der Effekt, wenn es denn erst einmal gelingt, ist enorm.

All diese vermeintlichen Kleinigkeiten eröffneten Sylvie ein völlig neues Verständnis für die Kommunikation mit ihrem Pferd. Ihre eigene Körpersprache gewann an Deutlichkeit, an Klarheit sowie an Konsequenz. Ein sehr wichtiger Punkt beim Umgang mit Pferden. Klar sein, konsequent sein, sich nicht bewegen lassen. Standing kann man sicher nicht auf Knopfdruck herbeiführen. Aber das Bewusstsein dafür, führt dazu, dass man es zumindest versucht. Dass aus diesen Versuchen dann Übungen werden. Und schließlich Alltag im Umgang mit dem Pferd.

#### **4.5 Mit neuem Verständnis zu mehr Selbstsicherheit**

Warum ist es so wichtig, sich nicht vom Pferd bewegen zu lassen?

Sylvies Körpersprache gewann an Klarheit, ihr Auftreten wurde souveräner, was sich auch positiv auf den Gemütszustand ihres Pferdes auswirkte. Es dankte seiner Besitzerin das neu gewonnene Verständnis durch williges Mitarbeiten. Ist es doch für das Pferd ein befriedigendes Gefühl, wenn es versteht und verstanden wird.

Evolutionär gesehen ist es für ein Pferd überlebensnotwendig, einen sicheren Anführer zu haben. Dieser – in der Natur wäre es die Leitstute – lässt sich nicht von anderen bewegen.

Daher hinterfragen unsere Pferde immer wieder unsere Position. Sie versuchen, uns zu bewegen, um eine klare Antwort auf die Frage zu bekommen, ob wir in der Lage sind, ihnen Sicherheit zu geben. Solange wir auf die Frage die richtige Antwort geben, wird das Pferd sich vertrauensvoll von uns anführen lassen.

Es ist ganz leicht. Und doch fällt es vielen Menschen schwer.

#### **4.6 Teufelskreis durchbrechen: Vertrauen des Pferdes gewinnen – Selbstvertrauen finden**

Zu sehr interpretieren wir Menschen in das Verhalten der Tiere unsere eigene Denkweise. Wenn man sich davon ein Stück weit frei macht, kommt man sehr viel eher auf eine Ebene des Verständnisses. Und erst, wenn man diese Zusammenhänge versteht, kann man das Vertrauen der Pferde gewinnen. Denn Vertrauen schenken sie nur denjenigen, die ihnen eine sichere Führung anbieten. Und die hat nichts mit Leckerlis zu tun. Sondern mit souveränem Auftreten in klarer Körpersprache und gleichbleibender Konsequenz. Die im Übrigen nichts mit Gewalt zu tun hat, entgegen oft landläufig verbreiteten Annahmen.

Selbstverständlich braucht die Umsetzung all der kleinen aber doch so wichtigen Änderungen im Alltag zunächst Überwindung. Aber wenn man dann erst einmal merkt, welche Auswirkungen sie haben, wenn man versteht, warum man ganz bewusst die Dinge so tut und nicht anders, wenn sich plötzlich alles verändert – dann erscheint das Thema Vertrauen in einer ganz neuen Dimension.

Die Entwicklung, die Sylvie in der Positionsarbeit gemacht hat, ist von unschätzbarem Wert für ihre Sicherheit und ihr Auftreten. Das neu gewonnene Verständnis für die Denkweise ihres Pferdes hat bei ihr alles verändert. Und damit war ein sehr wichtiger Knoten geplatzt. Der Grundstein war gelegt für mehr.

## Folgeübungen

Im Wesentlichen folgte ein Festigen der Führübungen. Der Parcours aus Pylonen wurde ergänzt durch Gassen. Bis hin zu gelegten Figuren, in denen die Führübungen in sinnvoller Reihenfolge mit erstem gymnastizierenden Effekt auch für das Pferd durchgeführt wurden.

Im Einzelnen waren das:

- Kleeblatt

Im Kleeblatt lassen sich Führübungen ganz wunderbar durchführen. Es ist ein Klassiker unter den Figuren aus der Dualaktivierung, aber auch aus der Klassik. Es ist auf relativ kleinem Raum aufzubauen, und man kann dennoch das Pferd von beiden Seiten sinnvoll darin arbeiten. Es erfolgen viele Handwechsel und auch der Wechsel zwischen geraden und gebogenen Linien ergibt sich von selbst. Das Kleeblatt wird aus insgesamt acht blau-gelben Gassen sowie 4 Pylonen gelegt.

- Quadratvolte

Auch die Quadratvolte kann für Führübungen genutzt werden, insbesondere dann, wenn man an der Vorbereitung auf die Equikinetik® arbeitet. Auch in der Quadratvolte kann man ganz wunderbar wechseln, das Pferd beidseitig arbeiten und den Hand- und Seitenwechsel aus der Position üben. Solche Übungen geführt können die Vorarbeit sein, um Mensch und Pferd auf das erste Training zum Muskelaufbau beim Pferd hinzuarbeiten: die Equikinetik® nach Michael Geitner. Das Pferd gewöhnt sich bereits an die Gassen sowie die wechselnden Farbreize, die ebenfalls einen Trainingseffekt darstellen.

Genauso sind wir in unserem Fallbeispiel vorgegangen. Denn es war klar, dass auch das ein großes Thema sein würde: Der Muskelaufbau beim Pferd.

Es handelt sich bei Sylvies Pferd um eine bereits etwas ältere Stute, die nun seit geraumer Zeit gar nicht mehr geritten wurde. Entsprechend hatte sie an Muskulatur eingebüßt. Sie war nicht in bester körperlicher Verfassung, einen Reiter ausbalanciert tragen zu können, auch, wenn sie aus einem Schulbetrieb kam, wo man sie ausgemustert hatte.

Der Rat der Trainerin, vor dem ersten Reiten zunächst etwas Training zum Muskelaufbau des Pferdes sinnvoll durchzuführen, kam Sylvie sehr entgegen. Auch der Beziehung zwischen ihr und ihrer Stute konnte diese intensive Zeit am Boden nachhaltig guttun.

Ein wichtiges Element wurde ebenfalls spätestens bei den erweiterten Führübungen mit eingesetzt:

- Zeitsystem

In den beschriebenen, erweiterten Führübungen, wurde das Zeitsystem integriert, welches sich durch das gesamte Trainingskonzept von Michael Geitner hindurchzieht: Gearbeitet wird in einer bestimmten, festgelegten Zeit. Dann folgt eine sichere Pause. Immer. Konsequenz. Um das zu gewährleisten, wird ein Timer gestellt. Die Signale des Timers werden nie ignoriert. Egal, ob die Übung gerade gelungen ist oder nicht. Wenn der Timer die Pause einläutet, ist Pause.

Es gibt sowohl dem Menschen als auch dem Pferd einen sicheren Rahmen, innerhalb dessen sich bewegt wird. Ein großer Motivationsschub, der es erleichtert, hochkonzentriert zu bleiben, während gearbeitet wird. Denn Konzentration ist zielführend. Dem Pferd zu zeigen, dass man sich ganz und gar auf die Arbeit mit ihm einlässt. Ohne sich ablenken zu lassen von Gesprächen oder sonstigen Einflüssen. Hochkonzentriert arbeiten können nicht nur Pferde in begrenztem Maß. Auch beim Menschen ist die Konzentration nicht unendlich verfügbar. Wenn man aber weiß, dass die Pause kommt, fällt jede Anstrengung leichter.

Die sichere Pause bietet dann eine kurze Erholungszeit. Zeit, in der das gerade Erlernte verarbeitet und abgespeichert werden kann. Eine Zeit der Entspannung. Sowohl körperlich als auch mental. Wieder bei Mensch wie Pferd. Als Trainer bleibt es nicht aus, dem Menschen immer wieder den Hinweis zu geben: „Ausatmen. Lächeln. Freuen. Loben. Entspannen. Pause genießen.“ Meist ruft diese Anweisung ein Schmunzeln hervor. Dann hat der Trainer sein Ziel erreicht. Das Pferd spiegelt es.

Nachdem viele Wochen geübt wurde, stundenweise unter Anleitung der Trainerin, aber auch außerhalb der Unterrichtsstunden, in vielen Wiederholungen die

Führübungen in den beschriebenen Figuren sinnvoll geübt und vertieft waren, hatte Sylvie deutlich an Selbstbewusstsein gewonnen. Ein Grundverständnis für ihre eigene Körpersprache gegenüber dem Pferd war hergestellt und auch bereits etwas gefestigt. Sie ging demnach mit einem völlig anderen Ausdruck auf ihr Pferd zu und war inzwischen in der Lage, es selbstständig zu halftern und von der Koppel zu holen, ohne sich dabei von den anderen Pferden einschüchtern zu lassen. Sie wusste um ihre eigene Position und deren Bedeutung. Sylvie hatte verstanden, was es für das Pferd bedeutet, geführt zu werden. Und sie erkannte, wenn ihr Pferd „nachfragte“, indem es zum Beispiel kaum sichtbar mit der Schulter dichter an sie herantrat. Sylvie war in der Lage, sich körperlich anzuspannen, groß zu machen, und ihr Pferd zurück an seinen Platz zu verweisen. Sie hatte verstanden, wie essentiell wichtig diese vermeintliche Kleinigkeit war und erkannte, wenn ihr Pferd durch Lecken und Kauen signalisierte, dass es mit der Antwort auf seine Frage einverstanden war.

Ein Meilenstein in der Bewältigung der Angst vor ihrem Pferd war für Sylvie gelegt. Gleichzeitig auch die Basis für die weitere Arbeit zwischen Mensch und Tier. Es folgte demnach der nächste Schritt für Sylvie und ihr Pferd.

#### Die ersten Schritte in der Equikinetic®

*Nach dem Motto: „Ein starker Rücken kennt keinen Schmerz“, ist die Equikinetic® ein hocheffektives Programm, um den Muskelaufbau des Pferdes zu verbessern und zu fördern.*

*Zitat: Michael Geitner*

*Hier eine Definition der Equikinetic® von Michael Geitner:*

*«Ein erfolgreiches Pferde-Reha-Programm» Equikinetic verknüpft Longenarbeit am Kappzaum mit modernsten Erkenntnissen aus der Sportmedizin. Das Zauberwort heißt High Intensity Intervall Training, kurz HIIT. „HIIT hat sich nicht nur beim Menschen zum Muskelaufbau bewährt“, erklärt Michael Geitner, „auch die Pferde profitieren so sehr davon, dass Equikinetic inzwischen in vielen Kliniken zur Reha eingesetzt oder empfohlen wird.“*

Sylvie war soweit, ihr Pferd sicher führen zu können. Im nächsten Schritt wurde sie angeleitet, von der Führposition ins begleitende Longieren zu wechseln, um ihr Pferd zukünftig etwas in der Equikinetic® arbeiten zu können. Dazu wurde wieder die Quadratvolte gelegt: Acht Meter von Hufschlag zu Hufschlag Durchmesser, die ideale

Größe, um im Pferd die nötige Körperspannung aufzubauen, wenn es in korrekter Laufmanier gearbeitet wird.



## **5. Ausrüstung**

An Ausrüstung, um im Training nach Geitner arbeiten zu können, ist in erster Linie eines nötig: Die richtige Einstellung sowie die Bereitschaft, das eigene Denken etwas umzuleiten und sich auf die Denkweise der Pferde einzustellen.

In sämtlichen Trainingsmethoden am Boden wird mit Longe oder Zügel am Kappzaum gearbeitet. Um die Figuren und Parcours am Boden legen zu können, braucht man blau-gelbe Gassen sowie Pylonen, beides aus weichem Material, um die Gefahr von Verletzungen für das Pferd auszuschließen. Der Timer, um das Zeitsystem sicher umsetzen zu können, kann im Sportbedarf gekauft oder auch kostenlos am Handy installiert werden.

Es ist anzuraten, die ersten Erfahrungen im Training nach Michael Geitner unter fachkundiger Anleitung durch einen ausgebildeten Trainer zu machen.

## **6. Zusammenfassung der Ergebnisse/Fazit**

Man muss nicht Psychologie studiert haben, um zu erkennen, dass es die Angst ist, die eine Pferd-Mensch-Beziehung einschränkt bis unmöglich macht.

Als Trainer mit viel Feingespür für die Pferde erkennt man schnell, wie das Pferd dem Menschen gegenübersteht und kann daraus ableiten, wo es hakt und klemmt.

Wichtig ist es dann, die richtige Basis zu finden, um beiden zu helfen. Denn erst, wenn der Mensch sicher und souverän auftritt, kann er dem Pferd eine sichere Führung bieten und damit wesentlich nicht nur zur eigenen, sondern auch zur Lebensqualität des Pferdes beitragen.

## **7. Evaluation meiner Persönlichkeit als Trainerin nach Michael Geitner**

Das Durchlaufen dieses Prozesses gemeinsam mit meiner Schülerin Sylvie und ihrem Pferd hat mir sehr deutlich gemacht, wie sinnvoll unsere Arbeit als Trainer von Michael Geitner doch auch in der Bewältigung von Unsicherheiten oder gar Ängsten der Menschen gegenüber den Pferden sein kann.

Wenn man mit systematischen Schritten vorgeht, dem Menschen vermittelt, wie wichtig es ist, sich seiner eigenen Position bewusst zu sein und dieses dem Pferd gegenüber immer wieder zu zeigen, kommt man nicht nur zu zufriedeneren Pferden sondern auch zu einer völlig neuen Selbstsicherheit. Vielleicht sogar ein Stück weit im Alltag außerhalb von Stall und Reithalle.

Diese Entwicklung im Fallbeispiel zu begleiten, die einzelnen Schritte anzuleiten und dann zu sehen, wie Mensch und Pferd sie Stück für Stück selbstständig miteinander gehen, hat mich mit großer Zufriedenheit erfüllt.

Außerdem hat mir diese Erfahrung neue Impulse mit auf meinen weiteren Weg als Trainerin gegeben. In Zukunft werde ich noch genauer hinschauen, ob es bei Differenzen zwischen Menschen und ihren Pferden – sei es im Sattel oder am Boden – nicht auch von Angst dominierte Unsicherheit ist, die ein harmonisches Miteinander verhindert. Fehlendes Verständnis, mangelnde Kommunikationsfähigkeit und eigene Angsterlebnisse können dazu führen, dass man aufgibt. Obwohl es gar nicht schwer ist, wenn man bereit ist, sich auf die Basis einzulassen, die leider immer noch viel zu selten oder gar nicht an den klassischen Reitschulen gelegt wird.

Den Menschen Brücken bauen zu können, über die sie dann glücklich mit ihren Pferden schreiten und dankbar zurückblicken, ist ein sehr gutes Gefühl.

## **8. Ausblicke**

### **8.1 Ausblicke allgemein**

Die Angst vor Pferden allgemein, aber auch die vor dem eigenen Pferd ist ein vielseitiges Thema, das es leicht macht, viele Seiten zu füllen. Man könnte dieses Thema mit all seinen Facetten noch sehr viel tiefer, weiter verfolgen. Fallbeispiele gibt es unzählige. Es würde den Rahmen einer jeden Facharbeit sprengen.

Ein guter, von Michael Geitner ausgebildeter Trainer, hat das nötige Werkzeug in der Hand, um den Menschen helfen zu können, ihre Pferde besser zu verstehen und damit zu einer ganz neuen Basis der Verständigung zu finden. Das wiederum hat zur Folge, dass das Leben für Reiter wie für Pferde leichter und nicht zuletzt auch sicherer wird.

Nicht nur die Positionsarbeit trägt zu diesem Effekt bei. Auch das gesamte Spektrum an Trainingsmöglichkeiten nach Geitner – vom Boden wie im Sattel – bietet eine Bandbreite an Möglichkeiten, der besonderen Arbeit zwischen Mensch und Pferd. Die Pferde werden dabei nicht nur gesundheitserhaltend trainiert. Sondern es entwickelt sich ein ganz neues Band zwischen dem Mensch-Pferd-Paar.

Unsicherheiten werden aufgelöst, Alltagsprobleme verschwinden aufgrund der verbesserten Laufmanier beim Pferd. Aber auch, weil ein völlig neues Miteinander entsteht.

Und vor allen Dingen: Der Mensch lernt, den Weg mit seinem Pferd selbst zu gehen, statt die Dinge aus der Hand zu geben und das Pferd von anderen „korrigieren“ zu lassen.

### **8.2 Ausblicke im geschilderten Fallbeispiel**

Für Sylvie und ihr Pferd wird in den kommenden Monaten das Training am Boden noch weitergeführt. Nach erfolgreichem Muskelaufbau in der Equikinetik® kommen weitere Trainingselemente hinzu. Die Dualaktivierung® beispielsweise. Oder auch die Equi ClassicWork®.

Aber auch im Sattel wird Sylvie ihre ersten Erfahrungen mit neu gewonnenem Selbstbewusstsein machen. Hierzu bietet sich für ängstliche Reiter zunächst eine Kombination aus longierter und gerittener Dualaktivierung® an. Sie wird die bis dahin

am Boden erarbeiteten Figuren aus dem Sattel erleben, während die Trainerin die Position an der Longe bedient, um sie zu unterstützen und ihr Sicherheit zu geben.

Das Zeitsystem mit den kurzen Sequenzen, in welchen gearbeitet wird, gibt dabei zusätzlich Sicherheit, denn die Einheiten bleiben überschaubar. Nicht nur fürs Pferd. Die Überwindung, die ersten Schritte im Sattel zu wagen, fällt daher leichter.

Zudem bieten die verschiedenen Parcours aus der Dualaktivierung jeweils unterschiedliche Trainingsschwerpunkte. Eines aber fast alle gemein: Der Mensch lernt loszulassen. Einige der Figuren sind dafür besonders gut geeignet. Und mit solchen Figuren werden wir Sylvies Reit-Wiedereinstieg beginnen. Sobald sie es möchte.

### **8.3. Ausblicke für Kinder und Familien**

Nicht selten kommt es vor, dass Kinder den Hang zum Pferd verspüren, was zu besorgten bis hin zu verzweifelten Eltern führt. Sie halten Pferde und das Reiten für gefährlich und möchten lieber nicht, dass ihr Kind damit beginnt.

Auch dann ist meist Angst das Thema dahinter. Und das lässt sich nicht einfach wegwischen. Die Gründe dafür sind breitgefächert. Nicht selten sind es eigene Erfahrungen, die einen Menschen dazu gebracht haben, sich ganz bewusst von Pferden abzuwenden. Ein Tritt oder ein Sturz in der Jugend, die Erzählung eines Bekannten von Unfällen und Verletzungen, Bilder von durchgehenden Pferden und dazu vermutlich auch einfach ein großes Maß an Unwissenheit.

Das Pferd als Fluchttier will verstanden und in seiner Persönlichkeit respektiert werden. Wer kennt sich da schon aus?

Hier bietet es sich an, die Eltern einzuladen, sich ein Bild von dem Unterricht im Dualini® Programm zu machen. Dualini® wurde eigens von Michael Geitner entwickelt, um bereits den jüngsten Pferdebegeisterten den Einstieg in seine Trainingswelt und Lehrmethoden zu ermöglichen. Und hier lernen die Kinder – anders als in den meisten Reitschulen – von der Basis an zunächst einmal das Wesen der Ponys und Pferd kennen. Sie werden von Grund auf geschult im Umgang mit den Tieren, lernen, sie zu beobachten und ihre Körpersprache zu verstehen. Und im Umkehrschluss, sich selbst körpersprachlich mitzuteilen. Ein Dualini® Trainer

vermittelt den Kindern einen sensiblen Blick für die Pferde und ihr Wohlergehen. Und erklärt, was wichtig ist, damit die Tiere glücklich sind und gesund bleiben.

Der Dualini® Unterricht ist somit von unschätzbarem Wert auch für die Aufmerksamkeit der Kinder für das Lebewesen Pferd.

Die Kinder lernen ganzheitlich mit dem Pferd, was zu gegenseitigem Verständnis und damit schlussendlich zu einem wesentlich sichereren Umgang führt.

Wenn also Eltern unsicher sind, ob das Zusammensein mit Ponys und Pferden und auch das Reiten das Richtige für ihr Kind ist, wird der Dualini® Trainer sie einladen, sich selbst ein Bild vom Unterricht und der Herangehensweise zu machen. Zum Beispiel in einem gemeinsamen Schnupperkurs mit Kind oder auch der ganzen Familie.

Was die Kinder im Dualini® Unterricht lernen, können sie Reitweisen übergreifend immer einsetzen, ganz gleich, welchen Sektor der Pferdezucht und Reiterei sie anstreben.

Den Wissensschatz aus dem Dualini® Unterricht nimmt ihnen für ihr weiteres Leben niemand mehr weg.

### **So kann Dualini® Unterricht aussehen**

In meinen Dualini® Kursen beginne ich immer an der Basis: Nicht das Reiten steht im Vordergrund sondern zunächst der Umgang mit dem Pferd. Die Kinder lernen die Körpersprache der Pferde verstehen. Und wie sie sich selbst über ihre Körpersprache dem Pferd gegenüber ausdrücken können. Dadurch werden die Begegnungen mit den Pferden nicht nur von Wertschätzung geprägt, sondern auch sehr viel sicherer.

Nebenbei lernen die jungen Pferdefreunde Wissenswertes rund ums Pferd: Haltung, Fütterung, Ausrüstung - alles, was man als guter Pferdenschwimmer wissen sollte.

Über die ersten Begegnungen und darauf folgenden Übungen mit den Pferden am Boden kommen die Kinder so zu einem umfangreichen Basiswissen, ehe sie das erste Mal aufsteigen.

## **Orientierungshilfe für verunsicherte Eltern**

Vordergründig steht die gegenseitige Wertschätzung. Denn auch das Pferd sollte in seinen Bedürfnissen wahrgenommen und respektiert werden, um uns sicher auf seinem Rücken tragen zu können.

Die Kinder bleiben im Dualini® Unterricht offen für alle Reitweisen und ggf. spätere Interessenschwerpunkte.

Neben meinen Kursen für die Kinder biete ich auch den Eltern an, sich einmal in einer Schnupperstunde von Dualini® begeistern zu lassen. In diesen Schnupperstunden stehen ausnahmsweise nicht die Kinder sondern die Eltern im Vordergrund und erfahren Dualini®-Unterricht live und in Farbe.

Für viele Eltern ist das eine wunderbare Möglichkeit, eigene Hemmungen gegenüber dem großen unbekanntem Pferd zu überwinden und ihr Kind bestmöglich zu unterstützen auf dem Weg, ein guter Pferdemensch zu werden.

## 9. Literatur/Quellenangaben

### Literaturverzeichnis:

1. Hrsg. Berger, K. R. (2014). Lehrbuch der Heilerziehungspflege, Psychiatrie: Angststörungen; (1. Aufl.) Köln: Bildungsvlag EINS.
2. Hrsg. Berger, K. R. (2014). Lehrbuch der Heilerziehungspflege, Psychiatrie: Angststörungen; (1. Aufl.) Köln: Bildungsvlag EINS.

### Internetquellen:

1. Olpe, H.R. & Seifritz, E. (2023). "Bis er uns umbringt? - Wie Stress die Gesundheit attackiert - und wie wir uns schützen können". Gefunden am 14.11.2023 unter: <https://www.tk.de/techniker/magazin/life-balance/stress-bewaeltigen/gehirn-hormone-stress-2006900?tkcm=ab>
2. Flößer, C. (2020). So funktioniert das Gehirn beim Pferd. Gefunden am 14.11.2023 unter: <https://www.cavallo.de/pferdeverhalten/so-funktioniert-das-gehirn-beim-pferd/>
3. Kardel, K. (2015). Die Angst beim Reiten als Chance begreifen. Gefunden am 14.11.2023 unter: <https://360gradpferd.de/die-angst-beim-reiten-als-chance-begreifen/>

## 10. Erklärung

Hiermit erkläre ich, dass ich die vorliegende Arbeit selbstständig und ohne fremde Hilfe verfasst, und keine anderen, als die im Literaturverzeichnis angegebenen Hilfsmittel verwendet habe.

Insbesondere versichere ich, dass ich alle wörtlichen oder sinngemäßen Übernahmen aus anderen Werken als solche kenntlich gemacht habe.

---

Ort, Datum

---

Unterschrift



## 11. Anhang

### 11.1 Interview mit Babette Teschen und Tania Konnerth, geführt von Karolina Kardel

Passend zum Thema dieser Facharbeit habe ich bei meinen Recherchen im Internet ein sehr interessantes Interview mit Babette Teschen und Tania Konnerth gefunden, welches ich an dieser Stelle gerne wiedergebe:

*„Liebe Tania, liebe Babette, erklärt doch mal: Was ist Angst?“*

*Tania und Babette: Zunächst ist Angst eine ganz natürliche und sinnvolle Schutzreaktion auf bedrohliche Reize. Wenn wir durch unsere Sinne einen angstausslösenden Reiz wahrnehmen, reagieren unser Körper automatisch, z.B. mit der Ausschüttung von Adrenalin, die uns ein schnelles Reagieren ermöglicht. Beispiel: Wenn ein Auto auf uns zurast, ist es gut, dass wir nicht lange überlegen, sondern gleich wegspringen.*

*Wie äußert sich Angst?*

*Angst hat viele Gesichter. Wenn ein Lebewesen etwas als gefährlich einstuft, wird es – je nach Typ oder Situation – mit einem der eingebauten Notfallprogramme reagieren:*

- *Flight = Fliehen*
- *Fight = Kämpfen*
- *Freeze = Erstarren (bzw. sich tot stellen)*

*Diese Programme laufen in der Regel ohne bewusste Kontrolle, eben ohne ein Nachdenken ab. Das gilt sowohl für uns Menschen als auch für unsere Pferde. Es kann also jemand vor Angst panisch oder aggressiv reagieren oder auch (scheinbar) extrem ruhig bleiben und genau das macht es nicht immer leicht, Angst zu erkennen.*

*Warum ist Angst beim Reiten so hinderlich und welchen Einfluss hat sie auf Reiter und Pferd?*

*Leider kann unser Gehirn nicht immer zwischen tatsächlichen und nur angenommenen Gefahren unterscheiden. Das bedeutet, dass manchmal allein ein Gedanke an etwas Bedrohliches eine Angstreaktion auslösen kann. Da diese Angstreaktionen nicht steuerbar sind, reagieren wir dann unter Umständen nicht angemessen und so sind Fehlentscheidungen und auch Unfälle vorprogrammiert.*

*Hinzukommt, dass Pferde sehr gut darin sind, Angst bei anderen Wesen wahrzunehmen (das ist innerhalb der Herde unerlässlich, damit alle gleichzeitig fliehen, wenn eine Gefahr besteht). Sie lassen sich deshalb von unserer eigenen Angst schnell verunsichern und anstecken.*

*Was sind die häufigsten Gründe für Angst beim Reiten?*

*Am häufigsten dürften hier wohl eigene Erfahrungen sein, sprich: Man ist schon mal vom Pferd gefallen, wurde getreten oder gebissen oder man hat einen Unfall mitbekommen und hat seitdem selbst Angst, weil man die Bilder nicht aus dem Kopf bekommt. Viele stellen auch fest, dass sie mit zunehmenden Alter ängstlicher werden oder durch eine neue Verantwortung (wie z.B. Mutter zu sein).*

*Warum ist es so wichtig, die Angst loszuwerden?*

*Der Wunsch, die Angst einfach loszuwerden, ist verständlich und menschlich, aber wir glauben nicht, dass es darum gehen darf. Es geht vielmehr darum, unsere Angst bewusst zu erkennen, sie immer besser zu verstehen und dann mit ihr zu arbeiten.*

*Wir dürfen nicht vergessen, dass Angst grundsätzlich etwas Sinnvolles ist, denn sie schützt uns vor Gefahren. Erst, wenn wir nicht gegen die Angst arbeiten, sondern sie und damit uns selbst verstehen lernen, können wir für uns geeignete Maßnahmen wählen, um sicherer zu werden.*

*Was kann ich als Reiter tun, um meine Angst loszuwerden?*

*Da gibt es aus unserer Sicht leider keine Methode für alle und auch keinen Geheimtipp, sondern jeder muss seinen ganz eigenen Weg finden, wie er oder sie mit seiner Angst umgehen kann. Klingt anstrengend, ist aber eigentlich eine gute Sache, denn gerade die Auseinandersetzung mit der eigenen Angst schenkt uns viel Entwicklungspotential.*

*In unserem Anti-Angst-Kurs setzen wir auf Vertrauensbildung als Gegenpol zu Ängsten. Es geht also darum, auf dem aufzubauen, wo man sich sicher fühlt und sich nicht zu überfordern.*

*Hat jemand z.B. Angst vor dem Reiten, aber fühlt sich am Boden sicher, gilt es, diese Selbstsicherheit auszubauen und auf dieser Grundlage sich in ganz kleinen Schritten das Reiten zu erarbeiten. Ist das mit dem eigenen Pferd nicht möglich, kann es sinnvoll sein, sich erst einmal auf ein Pferd zu setzen, dem man vertraut.*

*Hat ein Mensch am Boden Angst vor dem Pferd, so gilt es hier in kleinen Schritten zu lernen, Kontakt, Berührungen, Führübungen und Bodenarbeit angstfrei aufzubauen.*

*Nicht immer schafft man das allein, hier ist es oft hilfreich, sich zumindest die ersten Schritte gemeinsam mit einer Person, der man vertraut und die Verständnis für Angst hat, zu erarbeiten.*

*Inwiefern hängen Körper und Gedanken beim Thema zusammen? Können körperliche Übungen dabei helfen, die Angst zu überwinden?*

*Angst hat ihre Wurzel sehr oft in unseren Gedanken und erfolgt dann als körperliche Reaktion. Sowohl Körperübungen (wie z.B. Atem- und Entspannungsübungen) als auch Mentalübungen können dabei helfen, Ängste bewusst wahrzunehmen und auch zu mildern. Aber sie allein werden das Problem nur bedingt lösen, wenn wir nicht bereit sind, uns aktiv mit unserer Angst auseinanderzusetzen.*

*Wie nachhaltig ist das Angsttraining?*

*Das kommt sehr darauf an, wie man Angst angeht. Wir halten nicht viel von Symptom-Kurieren, sondern setzen auf das Verstehen von Ängsten und auf Vertrauensbildung. Dieser Weg ist etwas länger und nicht immer einfach, aber wenn wir Ängste als Herausforderung annehmen, können wir durch sie viel lernen. Oft ist die Angst der Auslöser, ein vollkommen neues Miteinander mit dem Pferd aufzubauen.*

*Kann die Angst überhaupt gänzlich verschwinden, auch wenn sie berechtigt ist – beispielsweise nach einem Sturz?*

*Nein, und das ist auch nicht sinnvoll. Berechtigte Angst ist ein überlebenswichtiger Schutzimpuls, den durchbrechen zu wollen, wäre dumm. Gleichzeitig gibt es für niemanden Sicherheit, jeder kann sich im Falle eines Sturzes böse verletzen.*

*Letztlich ist es beim Reiten nicht anders als im Leben auch: Es geht darum, mit viel Verständnis für die eigene Not in einem manchmal auch immer wieder neu zu steckenden Rahmen gewisse Risiken auszuhalten und auf diese Weise gute Erfahrungen sammeln zu können (deshalb setzen wir auf ein sehr kleinschrittiges Vorgehen). Auf deren Grundlage kann man dann immer mehr Selbstsicherheit und Vertrauen entwickeln und die Angst wird weniger machtvoll.*

*Kann der Reiter auch von seiner Angst profitieren?*

*Ja, und genau darum geht es uns: Angst als Chance zu begreifen. Wenn wir unsere Ängste als Ausgangspunkt nehmen, eine vertrauensvolle Basis gemeinsam mit unserem Pferd zu erarbeiten, wird vieles möglich, das vorher undenkbar war. Aber dafür müssen wir bereit sein, an uns selbst zu arbeiten, Geduld zu haben und in sehr kleinen Schritten voranzugehen.*

*Welche Tipps könnt ihr den ängstlichen Reitern mit auf den Weg geben?*

*Der konkreteste Tipp, den wir geben können, ist bei Ängsten so kleinschrittig wie möglich vorzugehen.*

*Beispiel: Wer Angst beim Ausreiten hat, kann sich zunächst das Spaziergehen erarbeiten. Irgendwann kann man sich dann vielleicht angstfrei für ein kleines Stück im Schritt auf das Pferd setzen (unbedingt absteigen, BEVOR man wieder Angst bekommt), beim nächsten Mal vielleicht schon für ein paar Schritte mehr. Am Tag drauf traut man sich vielleicht wieder nicht, aber etwas später ist vielleicht schon ein kleiner Trab drin.*

*Es geht darum, bei sich selbst zu bleiben und in Wohlfühlschrittchen auf sein Ziel hinzuarbeiten. Wir haben damit gute Erfahrungen gemacht.*

*Vielen Dank, für das Interview!“<sup>5</sup>*

Geführt und veröffentlicht wurde dieses Interview mit Babette Teschen und Tania Konnerth von Karolina Kardel. Zu finden ist es auf ihrer Internetseite (siehe Quellenangaben).

---

<sup>5</sup> Kardel, 2015.

## 11.2 Fotomaterial zur Darstellung der Entwicklung

Anmerkung: Alle Fotos sind zu Demonstrationszwecken gestellt, um die Rechtmäßigkeit zu wahren und keine Persönlichkeitsrechtsverletzung zu begehen.

*Quelle für alle Fotos: eigene Erhebung*



*Distanziert und voller Unsicherheit: Bereits das Aufhalftern und Holen von der Weide ist mit großem Stress, verursacht durch Angst, verbunden.*





*Erste Führübungen im Pylonenslalom zeigen schnell auf, dass es zwischen Mensch und Pferd keinerlei Verbindung gibt.*



*Der Mensch ohne klare Körpersprache kann dem Pferd nicht vermitteln, was zu tun ist. Das Pferd spiegelt dies deutlich.*



*Das Pferd weiß nicht, was es tun soll. Schnell wird diese Situation dazu führen, dass das Pferd selbst die Entscheidungen trifft. Spätestens dann, wenn eine vermeintliche Gefahr im Verzug ist, wird es sich vom Menschen verabschieden.*





*So ist es besser: Führen an der Pferdeschulter. Und das von beiden Seiten. Schön zu beobachten ist das Ohrenspiel des Pferdes, wenn es seinem Menschen die volle Aufmerksamkeit schenkt.*







*So gelingt Führen: Partnerschaftlich, Seite an Seite mit gegenseitigem Zuhören.*



*Deutlich zu sehen, wie das Pferd bei sicherer Führung entspannt.*





*Der Weg ist das Ziel: Entspanntes Miteinander auf vertrauensvoller Basis ohne Angst.*