

# Ist mein Pferd glücklich?

**SEELENFITNESS** Jeder Reiter wünscht sich ein ausgeglichenes, konzentriertes und motiviertes Pferd. Mentale Stärke erlangt es aber nur, wenn die Haltungs- und Trainingsbedingungen stimmen. Schützen Sie Ihr Pferd vor Stress und wecken Sie Glücksgefühle. Dann zeigt sich seine innere Kraft von ganz allein

Text: Inga Dora Schwarzer

## TIPPS TO GO



Unsere Tipps können Sie gratis auf Ihr Handy laden: Einfach diesen **QR-Code scannen** und Datei speichern!

Pferde können ihr Wohlbefinden kaum aktiv selbst gestalten. Doch der Mensch kann viel für das Glück seines Vierbeiners tun





Den Kopf frei bekommen:  
Ein moderates Ausdauertraining  
kann als Stresspuffer dienen

**W**enn etwas geschieht, das besser ist als erwartet, werden unsere Nervenzellen im Gehirn aktiv: Sie stoßen Glückshormone wie Dopamin, Serotonin und Endorphin aus, die wiederum für die Produktion opiumähnlicher Stoffe sorgen. Die Folge? Das Gehirn funktioniert besser, zugleich merken wir uns das glücklich machende Ereignis. So lernen wir, was uns gut tut. Das Glücksgefühl ist also eigentlich nur ein Nebenprodukt des Lernvermögens. Es ist ein subjektives Wohlbefinden, das für jeden etwas anderes bedeuten kann, sagen Forscher. Das Gute: Jeder kann sein Glück selbst beeinflussen – im Gegensatz zu unseren Pferden.

### Natürliche Bedürfnisse

Sie müssen das Leben so hinnehmen, wie wir es für sie gestalten. Die Tiere haben kaum Einfluss darauf, ihre Lebensumstände aktiv zu ändern. Deshalb ist der Mensch gefragt. Schafft er bestmögliche Bedingungen für den Dauerfresser, das Steppen-, Herden- und Fluchttier, kann er zunächst für mehr Wohlbefinden seines Pferdes sorgen. „Die Befriedigung der arttypischen Grundbedürfnisse und das Ausleben der Hauptverhaltensweisen, also Nahrungsaufnahme, Bewegungs-, Ruhe-, Sozial-, Komfort-, Erkundungs- und Ausscheidungsverhalten, sind essentiell für das Wohlbefinden von Pferden. Ein Pferd, das nicht unter Haltungsbedingungen leidet, ist ausgeglichener und (mental) gesünder – eine wesentliche Voraussetzung für ein erfolgreiches Training“, sagt Corinna Engelke, zertifizierte Spezialistin für Pferdeverhalten, Kommunikation und Lernen und Betreiberin der Reitanlage „Hof Fürstenhagen“ im südniedersächsischen Uslar.

In einer artgerechten Haltung können sich die Tiere ferner sogenannter Stressregulatoren bedienen. „Dazu zählen z. B. das Spiel mit Artgenossen und der Aufbau von Pferde-Freundschaften. Diese Regulationsmechanismen helfen ihnen, mit einem bestimmten Maß an Stress selbst umzugehen. Es ist wichtig, das Pferdeverhalten in seinem Zuhause zusammen mit anderen Artgenossen zu beobachten, um sicherzugehen, dass es wirklich zufrieden ist“, ergänzt sie. Auch im Umgang ist es möglich, auf die pferdetypischen Bedürfnisse Rücksicht zu nehmen. Doch leider werden noch immer veraltete Thesen über die Mensch-Tier-Beziehung propagiert – wie diese hier: Ein Mensch muss „ranghöher“ als das Pferd sein, damit es ihm folgt und sich bei ihm sicher fühlt. Dies wird heute jedoch kritisch betrachtet. „Wir sind weder Artgenossen, noch Teil der Pferdegruppe.

Selbst in einer Herde ist es nicht so, dass immer nur den Ranghöheren gefolgt wird, sondern auch rangniedrigeren Artgenossen. Was einem Pferd die nötige Sicherheit durch den Menschen gibt, sind Stabilität und klare Regeln. Hierbei geht es nicht darum, wer wen dominiert, sondern viel mehr um eine reitliche Hilfengebung, die dem Pferd eine gewisse Vorhersagbarkeit ermöglicht. Es fühlt sich bei seinem Menschen sicher, wenn es ihn versteht, pferdegerecht und fair von ihm behandelt wird“, betont Engelke.

### Innere Motivation

Dann zeigt es alle Anzeichen von Losgelassenheit und Durchlässigkeit, wie eine freundliche und interessierte Mimik, eine entspannte Gestik sowie einen lockeren Muskeltonus bei normaler Herz- und Atemfrequenz. Mehr noch, das Pferd ist intrinsisch motiviert, arbeitet gerne und vertrauensvoll mit seinem Menschen zusammen, zählt die Ausbilderin auf. Der Vierbeiner entwickelt Freude und Neugierde am gemeinsamen Training, sieht in seinem Tun eine Sinnhaftigkeit und darf auch eigene Werte verfolgen. Das alles sind Faktoren, die seine Anreize aus dem Inneren heraus fördern. „Nur ein Pferd, das sich wohlfühlt und keinen chronischen Stress erleiden muss, ist physisch und psychisch gesund, leistungsbereit und zeigt eine positive Grundstimmung. Deshalb sollte Harmonie zwischen Mensch und Pferd das oberste Ziel sein. Das Ergebnis einer

Boxenhaltung erzeugt extremen Druck. Dürfen arttypische Bedürfnisse nicht ausgelebt werden, entwickeln sich Verhaltensauffälligkeiten

guten Beziehung ist dann die mentale Ausgeglichenheit, die sich in Form von Entspannung äußert – eine Win-Win-Situation für beide“, stellt die Trainerin fest.

Das Problem? In der Menschenwelt prasseln viele Reize auf die Tiere ein. Es kommt nicht selten zu herausfordernden, manchmal sogar angstauslösenden Situationen. „Wie jeder Mensch, so ist auch jedes Pferd ein Individuum mit unterschiedlichen Facetten in seinem Temperament und seiner Persönlichkeit. Das Verständnis für die Psyche des Pferdes und dessen Verhalten – vor

allem in Verbindung mit Ruhe, Konsequenz, ausreichend Zeit und guter Beobachtungsgabe – ist eine wichtige Voraussetzung, um zu erkennen, wann es seine Ausgeglichenheit verliert“, merkt Engelke an. Dies sei der Fall, wenn es sich unkonzentriert, unruhig oder nervös verhält.

Im Gegensatz dazu fallen die scheinbar phlegmatischen bzw. „abgestumpften“ Pferde auf, die sich ungern im Training bewegen und kaum auf die Reiterhilfen reagieren. Auch sie können von innerlicher Anspannung geprägt sein, die jedoch zu einer Art Erstarrung führt. Ein Beispiel: Haben Sie schon einmal beobachtet, wie ein Pferd beim Anhalten ein Hinterbein auf der Zehe abstellt? Diese Haltung ist während einer Trainingseinheit kein Merkmal für Entspannung, sondern ein Ventil des Körpers, um ein Übermaß an Anspannung loszuwerden – sofern kein körperliches Problem besteht. „Beide Extreme führen zu Frustration, weil sie von einer gelassenen Aufmerksamkeit und einer guten Kommunikationsbereitschaft weit entfernt sind“, sagt die Expertin.

### Positiver und negativer Stress

Die Wissenschaft unterscheidet hierbei zwei Arten: Eustress (positiver Stress) und Distress (negativer Stress). „Eustress dauert nur kurzfristig an und kann beispielsweise eine kurzfristige Trennung vom Sozialpartner sein, ein harmloser Tritt eines anderen Pferdes, ein negativer, sekundärer Verstärker wie die Gerte oder der Sporen, ein Sprung über ein unbekanntes Hindernis, das Berühren einer Stange oder das Reiten in einer neuen Umgebung (Lampenfieber). Hierbei wird der Körper in Alarmbereitschaft versetzt, die Atem- und Herzfrequenz, der Muskeltonus und die Immunabwehr werden erhöht. Die Einwirkung dieses kurzfristigen Stressors führt dazu, dass das Pferd eine erhöhte Aufmerksamkeit und verstärkte geistige Leistungsbereitschaft aufweist. Dieser Stress ist jedoch nicht schädlich. Das Pferd und andere Lebewesen benötigen sogar eine gewisse Portion an Stresshormonen. Bei Gefahr beispiels-

weise sichern schnelle Entscheidungen das Überleben“, erklärt die Ausbilderin. Bei uns Menschen tritt Eustress in Situationen auf, die herausfordernd und schwierig sein können, aber gleichzeitig als lösbar empfunden werden, wie bei einem Vorstellungsgespräch, einer wichtigen Uni-Prüfung oder einer Präsentation im Job.

## UNSERE EXPERTIN

### Corinna Engelke



ist **zertifizierte Spezialistin für Pferdeverhalten, Kommunikation und Lernen**, FN-Richterin (Allgemeine Zucht) und Inhaberin der Trainer-B-Lizenz Sport in der Prävention (DOSB). Auf dem „Hof Fürstenhagen“ in Uslar (Südniedersachsen) leitet sie eine Reitschule und führt mit ihrem Mann einen Zucht- und Aufzuchtbetrieb mit Pensionspferdehaltung. Regelmäßig bieten sie Seminare und Fortbildungen mit namhaften, externen Trainern an.

► [www.new-dressage-ponys.de](http://www.new-dressage-ponys.de)

Anders verhält es sich beim Distress. Er weist den gegenteiligen Effekt auf, gilt als Krankmacher. „Distress wirkt stärker und langanhaltender. Die Pferde erleiden einen Kontrollverlust, weil sie den Stressor nicht abstellen können. Körper und Geist sind in dauerhafter Alarmbereitschaft. Nach und nach entgleisen die physiologischen Reaktionen, sodass das Pferd krank wird“, führt Engelke aus. Negativer Stress entsteht nicht nur durch andauernde Schmerzen, Krankheiten oder Überforderung, sondern oft durch Vermenschlichung. Aussagen wie „Das macht der mit Absicht!“ oder „Der will dich testen!“ suggerieren dem Pferd einen zielgerichteten Gedankengang. „Dieser Anthropomorphismus kann sowohl das Wohlergehen des Pferdes beeinträchtigen als auch eine erhöhte Unfallgefahr darstellen“, warnt Engelke. Zu den weiteren Ursachen zählen eine unpassende Herdenkonstellation sowie ein Mangel an Futter, Wasser, Platz, Raum oder Licht. »



Der Aufbau von Freundschaften hilft den Tieren, mit einem gewissen Maß an Stress selbst umzugehen



„Die Art und Anzahl von sozionalnegativen Verhaltensweisen (z. B. Bisse und Tritte untereinander) ist übrigens abhängig vom Platzangebot. Somit steigt das Aggressionslevel nachweislich bei sinkender Auslauffläche in Gruppenhaltungen“, so die Trainerin. Leiden wir Menschen unter Disstress, fühlen wir uns ständig überfordert und ängstlich, haben Sorgen, Konzentrationsstörungen und Stimmungsschwankungen.

Als Stressauslöser bei den Tieren gilt ferner die Unterforderung. In diesem Fall werden keine oder zu wenig Reize vom Pferd wahrgenommen. „Eine angemessene Anzahl an Außenreizen ist aber unerlässlich, um neue Verbindungen unter den Nervenzellen zu knüpfen, während andere bestehende Verknüpfungen wieder gelöst werden. Diese Fähigkeit eines Lebewesens, sich besser an seine Umwelt anzupassen, bezeichnet man als neuronale Plastizität. Sie ist zudem eine wichtige Basis für das Lernverhalten, und um einen mentalen Ausgleich zu erfahren“, weiß die Trainerin. Mentale Unterforderung äußert sich in Langeweile, Antriebslosigkeit und Müdigkeit sowie in Verhaltensänderungen. „Aufgrund mangelhafter Haltungsverhältnisse (reine Boxenhaltung mit Bewegungsmangel) und fehlender Möglichkeiten zur Stressregulation (Spielen mit Artgenossen) suchen Pferde nahezu nach neuen Rei-

zen“, erläutert die Trainerin. Sie fressen plötzlich Späne oder knabbern an Gegenständen herum. Im schlimmsten Fall entstehen Verhaltensanomalien. „Die Tiere entwickeln Stereotypen, um ihren Stress zu bewältigen, und belohnen sich dafür selber, indem sie Glückshormone ausschütten. Das geschieht durch Koppen, Weben oder Kreisrennen. Sie zeigen zwanghafte und repetitive Handlungen, die nicht mehr unterbunden werden können, obwohl sie sich gar nicht mehr in der Stress auslösenden Situation befinden“, verdeutlicht die Expertin.

#### Erlernte Hilfslosigkeit

Die mit Abstand stärkste Form des Disstresses ist die sogenannte erlernte Hilfslosigkeit. Sie beschreibt das Endstadium einer langanhaltenden Stresseinwirkung. „Die Pferde lernen, dass sie den stressauslösenden Bedingungen hilflos ausgeliefert sind, und geben sich einfach auf. Das kann nicht nur haltungs-, sondern auch trainingsbedingt sein“, weiß Engelke. Die Unterschiede zum entspannten Normalzustand des Pferdes sind teilweise sehr subtil. „Während für den einen zur Seite gerichtete Ohren einen Zustand der Ruhe ausdrücken, signalisieren sie für den anderen Beobachter eine Depression“, merkt die Ausbilderin an. Zur Unterscheidung gebe es zwar verschiedene Verhaltensindikatoren,

wie den Gesichtsausdruck (Mimik), die Körpersprache (Gestik) und die Veränderung von Verhaltensreaktionen, die alle zusammen genommen den Gemütszustand des Pferdes widerspiegeln, um diesen aber zu erkennen, brauche es viel Erfahrung. Als Beispiel für eine erlernte Hilfslosigkeit nennt sie die früheren Schulpferde, die in Anbindehaltung standen. Sie äußerten ein eindeutiges, depressionsähnliches Verhalten. Die Tiere stellten sich mit dem Gesicht zur Wand gekehrt hin, zeigten eine durchhängende Oberlinie, reduzierte Augen- und Ohrenbewegungen und wenig Appetit.

Soweit sollte es der Mensch nie kommen lassen. Im Idealfall findet er in der Haltung, im Umgang und Training eine gesunde Individualdosis an Stress für sein Pferd. „Die optimale Lernleistung entsteht bei mittlerem Stressaufkommen, während in den Extrembereichen mit zu niedrigem oder zu hohem Erregungsgrad die Lernleistung abnimmt, weil der Organismus entweder gelangweilt oder überfordert ist. Das besagt das Yerkes-Dodson-Gesetz“, sagt sie. In der goldenen Mitte ist das Pferd hochkonzentriert, motiviert und gelassen zugleich. Stress empfindet der Vierbeiner nicht als belastend, sondern er beflügelt ihn eher und unterstützt ihn, eine Herausforderung zu meistern. „Wird eine Aufgabe gelöst, steigert der Er- »

## Mentale Ausgeglichenheit

### Langsamer ans Ziel

Pferde nehmen alle alarmbereiten Signale des Menschen wahr. So verwundert es nicht, dass der Gemütszustand des Reiters wichtig für ihr Wohlbefinden ist

#### ► Einen Gang herunter schalten

„Unser Leben wird immer schneller. Die Menschen haben oftmals keine Zeit, keine Ruhe und keine Geduld mehr. Das spiegelt sich leider nicht nur im Sport wider, sondern auch im Freizeitbereich, obwohl dieser doch eigentlich (wie der Name schon antizipiert) Freizeit bzw. Ausgleich sein sollte“, kritisiert Ausbilderin Corinna Engelke. Oder um es mit den Worten des griechischen Philosophen Platons auszudrücken: „Man kann nicht denken, wenn man es eilig hat.“

#### ► Falsche Vorbilder entlarven

Es wird immer weniger Rücksicht auf eine nachhaltige und pferdegerechte Ausbildung genommen, meint die Verhaltensexpertin. „Videoclips und Fotos in den sozialen Medien werden immer spektakulärer und gefährlicher, um möglichst viele Klicks und Likes bekommen. Mit rasanten Ritten ohne Sattel und waghalsigen Stunts werden durch falsche Vorbilder leichtsinnige Experimente getriggert“, sagt sie. Die Leidtragenden sind die Tiere.

#### ► Entspannung mitbringen

Kommen Sie häufig gestresst am Reitstall an? Dann gibt es ein Problem. Denn das Pferd bietet Ihnen keine Entspannung auf Knopfdruck. Studien belegen, dass Pferde nicht nur in der Natur ein natürliches Anpassungsverhalten auf die Signale ihrer Herdenmitglieder zeigen, um beispielsweise Gefahren schneller erkennen zu können, sondern ebenso alle Signale der Menschen registrieren und darauf entsprechend reagieren, sagt Engelke. Die Stimmung des Reiters als Summe aller Emotionen sei deshalb nicht nur für das eigene Wohlbefinden, sondern auch für das des Pferdes relevant. „Demzufolge sorgen angespannte und nervöse Menschen dafür, dass ein Pferd sich unsicher fühlt und fluchtbereiter ist“, so die Ausbilderin. Ein verspannter Reiter könne zudem keine feinen Hilfen geben, neige zu einem falschen Timing und besäße nicht die nötige Aufmerksamkeit, um die Pferdesignale richtig einzuschätzen.

Pferde registrieren die Signale des Reiters. Seine Stimmung beeinflusst auch das Wohlergehen des Tieres



**BAREFOOT\_SADDLE\_000000**  
(id #16118038)  
55.0 mm x 280.0 mm



Pferde finden nur dann Sicherheit beim Menschen, wenn er geduldig, konsequent und fair handelt



folg sein Selbstvertrauen. In der Psychologie spricht man hierbei von Resilienz und Hardiness“, weiß die Trainerin. Beide Begriffe beschreiben in ähnlicher Art und Weise eine mentale Stärke.

Als Resilienz wird ein Prozess bezeichnet, in dem Personen auf Probleme und Veränderungen (z.B. schwierige Lebenssituationen) mit einer Anpassung ihres Verhaltens oder ihrer Einstellungen reagieren. Begünstigt wird diese Anpassungsfähigkeit durch ein gutes Selbstwertgefühl, eine positive Lebenshaltung und ein unterstützendes soziales Umfeld. Hardiness umschreibt einen persönlichen Schutzfaktor. Personen mit einem hohen Hardiness-Wert betrachten beispielsweise die Anforderungen ihrer Umwelt eher als Herausforderungen denn als Bedrohungen und nehmen die Gegebenheiten ihrer Umwelt als aktiv beeinflussbar wahr. „Je nach Persönlichkeitseigenschaft und Erfahrung können stressige Situationen also derart verarbeitet werden, dass ein Individuum daraus gestärkt hervorgeht. Herrscht beim

Pferd eine positive Grundstimmung, die durch individuelle Haltungs- und Trainingsbedingungen erzeugt werden kann, erhöht sich auch seine mentale Stärke“, ist sich Engelke sicher.

### Training in Balance

Beim Work-Out kommt es auf die fünf motorischen Fähigkeiten Ausdauer, Koordination, Kraft, Beweglichkeit und Schnelligkeit an. Engelke fügt noch Entspannung als weiteren Aspekt hinzu. „Ein ausbalanciertes Verhältnis dieser Trainingskomponenten bildet die Grundlage der (Seelen-)Fitness. Das heißt umgekehrt, dass man ein Pferd nicht mit einer der Komponenten überfordern sollte“, gibt die Expertin zu bedenken. Damit dies nicht passiert, ist für sie die Skala der Ausbildung mit dem Ziel der Durchlässigkeit wegweisend. Insbesondere die Ausdauerfähigkeit hat viel Potenzial, um die mentale Ausgeglichenheit zu fördern. Bei körperlicher Aktivität werden nämlich Botenstoffe im Gehirn ausgeschüttet, die positive Gefühle hervorrufen. „Als Ausdauertraining wird sowohl die physische, als auch die psychische Ermüdungswiderstandsfähigkeit definiert. Zusätzlich wird ihr die zentrale Rolle der Regenerationsfähigkeit nach ermüdenden Belastungen zugesprochen. So wird ein moderates Ausdauertraining z. B. in Form eines Intervalltrainings auch bei Menschen in der Therapie von Depressionen eingesetzt. Ausdauertraining ist daher ein idealer Stresspuffer“, begründet Engelke. Zwar würden

Jedes Pferd ist anders. Wer Verständnis für die individuelle Persönlichkeit des Vierbeiners aufbringt, fördert mentale Ausgeglichenheit



Ein motiviertes Pferd ist konzentriert, gelassen und gehfreudig zugleich. Es zeigt auch in herausfordernden Situationen innere Stärke

während des Trainings Stresshormone ausgeschüttet, doch genau darauf reagiere der Körper mit seiner Anpassungsfähigkeit und werde darauf trainiert, auch in anderen Situationen weniger empfindlich auf Stressoren zu reagieren und gelassener zu bleiben.

Die anderen Komponenten lassen sich weniger gezielt einsetzen. Bekannte Übungen wie Zügel-aus-der-Hand-kauen-Lassen, Dehnungshaltung und Kopf senken sorgen generell für Entspannungsmomente in einer Trainingseinheit, vorrangiges Ziel sollte jedoch sein, das Pferd innerhalb einer jeden Lektion zur Entspannung auffordern zu können. Voraussetzung dafür ist, dass der Reiter mit einer definierten Anzahl korrekter Reaktionen und effektiven Pausen arbeitet. Ihr Vorgehen erklärt die Verhaltensexpertin beispielhaft anhand des Schenkelweichens. „Zum Antrainieren wird zunächst kontinuierlich jeder richtige Schritt mit der Wegnahme von Druck honoriert und mit Entspannung belohnt. Sobald das Pferd sofort und zuverlässig auf die Hilfen reagiert, wird eine Pause eingeleitet, die immer später erfolgt – erst nach zwei, dann drei, dann vier etc. korrekten Schritten.“ Hierbei sei die Assoziationszeit der Tiere in Bezug auf die Hilfengebung und die entsprechende Reaktion darauf von maximal drei Sekunden zu beachten, um Missverständnisse zu vermeiden. „Häufig sieht man leider, dass gerade junge Pferde eine ganze Pferdelänge rückwärtsgerichtet werden. Die Reiter treiben immer weiter und intensiver ohne durch die Wegnahme

## Reizüberflutung

### Konfrontation? Bitte nicht!

Strömen zu viele Eindrücke gleichzeitig auf das Pferdegehirn ein, werden die Grenzen der Wahrnehmung überschritten. Es kommt zu einer Reizüberflutung - mit fatalen Folgen

Für eine Reizüberflutung wird häufig der Begriff „Flooding“ verwendet. „Das Flooding ist von den klassischen Lern- und Konditionierungsformen, wie der Habituation und der Sensibilisierung abzugrenzen, denn hierbei wird das Pferd so lange mit einem angstauslösenden Objekt konfrontiert, bis das Fluchtverhalten erlischt. Es ist also eine Konfrontationstherapie, die mit einer Überflutung von Reizen arbeitet und das Pferd daran hindert, dem aversiven (Widerwillen hervorrufenden) Reiz zu entkommen. Alarmsignale des Pferdes werden ignoriert und eine schrittweise Heranführung, wie sie bei der systematischen Habituation der Fall ist, fehlt“, erläutert Trainerin Corinna Engelke.

### Überforderung des Gehirns

Für eine solche Konfrontationstherapie gebe es beim Menschen einige gute Erfahrungswerte (v.a. bei Zwangsstörungen), allerdings würden diese im Gegensatz zum Pferd durch Therapeuten entsprechend darauf vorbereitet. Menschen könnten zudem über ihre Angst sprechen, ein Pferd hingegen gerät in angstauslösenden Situationen schnell in Panik. Sein Gehirn kann die empfangenen Reize nicht mehr richtig erfassen und verarbeiten, sondern ist überfordert. Der Körper befindet sich im Dauerstress, die Verletzungsgefahr steigt. „Es kann zu irreversiblen Schäden bzw. zur erlernten Hilflosigkeit kommen“, warnt sie und rät ausdrücklich davon ab.

### ► Beispiel 1: Einreiten

Ein extremes Beispiel, das mit einem Übergang in die erlernte Hilflosigkeit einhergeht, ist das Einreiten junger Wildpferde. „Viele werden im Roundpen mit fest angezogenem Sattel so lange getrieben, bis sie vor Erschöpfung „aufgeben“, also keine Reaktionen, wie Bocken, Weglaufen, Treten etc. mehr zeigen, um dann alles über sich ergehen zu lassen“, so die Expertin.

### ► Beispiel 2: Gelassenheitstraining

Weniger extrem, aber immer noch dem „Flooding“ zugehörig, sind Gelassenheitstrainings, in denen Pferden zu viele Reizobjekte präsentiert werden und eine systematische Habituation mit Pausen eine untergeordnete Rolle spielt. „Hier korrelieren Selbstaufgabe mit Selbstwirksamkeit, denn mit der natürlichen Neugierde der Pferde lassen sich eigentlich hervorragende Ziele erreichen“, sagt sie.

### ► Beispiel 3: Lektionen

Beim Reiten sind es vor allem Lektionen, die insbesondere junge, unerfahrene oder nicht ausreichend vorbereitete Pferde schnell mit Reizen bzw. der Hilfengebung überfordern. „Eine individuelle Lernstrategie ist wichtig, denn jedes Pferd lernt anders und verarbeitet Reize auf individuelle Weise“, gibt Engelke zu bedenken.



Durch ein Gelassenheitstraining soll das Pferd lernen, neuen Dingen positiv zu begegnen. Geht der Mensch es falsch an, kann es zum „Flooding“ kommen

des Drucks, das Pferd für jeden Schritt zurück zu belohnen. Es fehlt die Pause und die Entspannung zwischen der gewünschten Reaktion“, bemängelt sie. Das führe schnell zur mentalen und körperlichen Überforderung. Weniger ist mehr.

### Gelassenheit überprüfen

Um zu überprüfen, wie gelassen ein Pferd wirklich unter dem Sattel ist, rät sie zum ruhigen Stehen – „die Visitenkarte“ des Reiters in einer Turnierprüfung. „Das korrekte geschlossene Halten ist ein Ausdruck von Sicherheit und Beständigkeit. Hier kristallisiert sich schnell heraus, welches Pferd-Reiter-Paar mit Stress und Anspannung zu kämp-

fen hat und welches nicht“, sagt die Trainerin. Es könne zu jeder Zeit und an jedem Ort durchgeführt werden und trägt zur Beruhigung bei. Für Pferde, die Entspannung in der Bewegung finden, ist das Stehen hingegen eine große Herausforderung, die nicht unterschätzt werden sollte.

Möchten Sie mehr Interesse an der Zusammenarbeit mit Ihnen wecken? Dann probieren Sie Zirkuslektionen aus. „Mit Hilfe bestimmter Übungen kann Pferden die Möglichkeit gegeben werden, Verhaltensweisen auszuleben, welche im Alltag zu kurz kommen oder sogar unerwünscht sind, z. B. ungeduldiges Scharren mit dem Huf oder das Herumkauen auf Gegenständen. Oftmals

fällt es dem Pferd danach sogar leichter, sich zu beherrschen, und es wird innerlich ausgeglichener“, meint sie. Für ein oral fixiertes Pferd wäre beispielsweise Apportieren eine passende Aufgabe. Zirkuslektionen seien generell eine gute Möglichkeit, um das Pferd in all seinen Facetten, Eigenarten, Talente und mit all seinen Sorgen und Vorlieben zu erleben, es besser zu verstehen und seine Reaktionen schneller einschätzen zu können. „Hat ein Pferd Spaß am gemeinsamen Training, bleibt es gerne bei seinem Menschen, lernt loszulassen und ihm zu vertrauen“, so die Ausbilderin abschließend. Und jetzt sind Sie an der Reihe: Finden Sie heraus, was Ihr Pferd glücklich macht. 🐾

