

# Wenn Angst sich breit macht

## Schritt für Schritt die Sicherheit im Sattel zurückgewinnen



Im Galopp übers Stoppelfeld, mit dem Pferd in der Pfaffe verschmelzen, am langen Zügel durch den Wald bummeln – wir alle haben ein inneres Traumbild vom Zusammensein mit unserem Pferd. Was aber, wenn die Wirklichkeit anders aussieht, wir mit Bauchweh zur Koppel fahren und mit Herzklopfen in den Sattel steigen? Falls wir überhaupt noch in den Sattel steigen und den Wald nicht lieber zu Fuß erkunden.

Angst beim Reiten, Angst vor dem eigenen Pferd. In der Reiterwelt wird dieses Thema leider oft tabuisiert. Die Gründe, aus denen wir Ängste entwickeln, sind vielfältig. Manchmal schwindet mit dem Alter das Gefühl der jugendlichen Unbeschwertheit. Auch nach einem Reitunfall können sich die warnenden Stimmen im Kopf melden. Oder wir erleben durch die Geburt eines Kindes, dass uns jemand braucht und uns nichts passieren darf. Manches, worüber wir früher gelächelt haben, bereitet uns plötzlich Magenschmerzen. Doch Ängste müssen nicht bleiben.

Angsttherapie bedeutet Forschungsarbeit. Wenn Klienten berichten, ihr Pferd sei immer absolut brav gewesen, bis es dann eines Tages plötzlich durchgegangen sei, ohne Grund, einfach so – spätestens da wird das geschulte Ohr hellhörig. Was ist etwa mit dem Sattel? Sitzt der wirklich? Ja, klar, der wurde individuell angepasst. Aber erstens ist nicht jeder Sattler ein Genie und zweitens verändert sich der Pferdekörper. Ein neuer Blick auf einen alten Sattel lohnt sich oft.

Manchmal kann es auch die Psyche des Pferdes sein, die unvermittelt und heftig reagiert. Wie bei uns Menschen gibt es bei Pferden den extrovertierten und den introvertierten Typ. Pferde des zweiten Typs fressen – genau wie menschliche Intros – ihre Probleme in sich hinein. Ob Rückenschmerzen, Stress in der Herde oder Überforderung beim Reiten, das Pferd „schweigt“. Bis es dann irgendwann explodiert. Viele Pferdebesitzer

erkennen die Stresssymptome ihrer introvertierten Pferde zu spät, erst wenn etwas passiert – und der erste Schritt in die Angstspirale ist gesetzt.

Auch ohne zunächst erkennbare Gründe beginnt sich bei manchen Pferdebesitzern ein ängstliches, hilfloses Gefühl einzustellen, mit dem sie oft versuchen über eine lange und quälende Zeit allein zurechtzukommen. Sie meiden die Fahrt zum Stall, das Zusammensein mit dem Pferd oder den Ausritt in der Gruppe. Sie finden täglich neue Gründe, nicht in den Sattel zu steigen: „Heute reite ich mal lieber nicht, die Halle ist zu voll und draußen ist es sowieso zu windig.“

Andere sprechen zwar über ihre Ängste, erfahren aber nicht das Verständnis, das sie brauchen. Der Freund, der selbst nicht reitet, begreift einfach nicht, warum man sich den Stress noch länger antut: „Verkauf dein Pferd doch endlich!“ Die Reiterkollegen zeigen nicht mit gut gemeinten Ratschlägen: „Wenn du Angst hast, dass er dir durchgeht, probier es mal mit einem Martingal, das hat bei meiner super geholfen.“ Oder man stößt gleich auf Unverständnis: „Was, wieso, der ist doch total brav.“ Diese Reaktionen bewirken, dass wir uns noch mehr für unsere Angst verurteilen. Wir sehen ja selbst, wie artig unser Pferd bei anderen Menschen ist. Wir haben ein Problem, wo kein Problem sein sollte. Und so verstummen wir, quälen uns im Stillen und finden keine Lösung.

Ob wir nun vermeiden, verdrängen oder verschweigen – die Angst wird dadurch nicht kleiner. „Irgendwann hört das schon von selbst wieder auf.“ Diese Hoffnung erfüllt sich leider so gut wie nie. Im Gegenteil: Angst besitzt die unangenehme Eigenschaft, zu wachsen und sich auszubreiten.

Aber was ist Angst überhaupt? Warum haben wir sie? Angst ist zunächst eine vollkommen gesunde Reaktion. Sie will uns schützen und sichert das Überleben. Doch manchmal gerät sie außer Kontrolle. Rationale Argumente können da wenig ausrichten. Das liegt am Aufbau und an der Funktionsweise unseres Gehirns. Angst entsteht im Stammhirn, evolutionär betrachtet der älteste Teil des Gehirns – unser „Reptiliengehirn“. Das Stammhirn reagiert viel schneller als das Frontalhirn, in dem unsere Vernunft sitzt. Außerdem arbeitet unser Gehirn so, dass immer mehrere Regionen (Zentren für Sprache, Hören, Riechen usw.) gleichzeitig „angeschaltet“ sind. Die Gehirnzellen dieser Regionen besitzen die Fähigkeit, sich mit den Zellen der jeweils anderen Regionen zu vernetzen. Wenn Angst außer Kontrolle gerät, hängt das mit dieser Netzarbeit zusammen. Ein Beispiel: Wir sind mit unserem Pferd verunglückt, weil es vor einem knatternden Trecker scheute. Später müssen wir nur einen Trecker hören, schon schalten sich die vernetzten Zellen an und stellen die Verbindung her: Trecker knattert – Pferd saust los – Unfall. Die Folge: Wir reagieren mit Angst auf das Treckergeräusch, obwohl überhaupt keine Gefahr besteht.

Wie kann er nun aussehen, der Weg von einem angstbesetzten zu einem angstfreien Zusammensein mit unserem Pferd? Hier weiß Frauke Ebsen Rat. Die Hypnosetherapeutin, Heilpraktikerin für Psychotherapie und passionierte Reiterin hat mit ihrer Reitersprechstunde ein Coaching-Konzept speziell für Reiter entwickelt. „In einer Angsttherapie wird das Gehirn neu beschrieben“, sagt sie. „Das heißt, wir müssen in kleinen Schritten neue, gute Erfahrungen machen.“ Wichtig ist, dass wir uns langsam und behutsam an die Situation heranarbeiten, die uns ängstigt, ohne uns dabei zu überfordern. Nach einem Unfall kann es zum Beispiel schon ein gewaltiger Erfolg sein, wenn wir das Pferd wieder allein von der Koppel holen können. „Und diesen Erfolg bitte feiern“, rät Frauke Ebsen.

„Verlangen Sie nicht zu viel auf einmal, haben Sie Geduld. Geben Sie sich Zeit, diese kleinen, guten Erfahrungen mit Ihrem Pferd zu machen.“

Mit dem Pferd – das ist wichtig. Gemeinsam etwas tun, gemeinsam wachsen und vor allem: wieder zusammenwachsen. Bodenarbeit, Horsemanship und Zirkuslektionen ergänzen eine Therapie in idealer Weise. Denn ein gut erzogenes Pferd mildert die Angst.

Der Königsweg in der Angsttherapie ist für Frauke Ebsen die Hypnosetherapie. Aus Erfahrung weiß sie, dass viele Menschen dieser Methode zunächst mit Skepsis begegnen. Hypnose, das klingt nach Hokuspokus und Kontrollverlust. „Das ist doch der Kram mit dem Pendel, und dann gackert man wie ein Huhn.“ Stimmt nicht. In den letzten Jahren hat sich die Hypnose als wissenschaftlich anerkannte Therapiemethode etabliert und wird von Ärzten und Therapeuten erfolgreich eingesetzt. Der Klient begibt sich unter Anleitung in einen Zustand hochkonzentrierter Aufmerksamkeit: die sogenannte „Trance“. Das Phänomen der Trance kennen wir alle, etwa, wenn wir ein fesselndes Buch lesen oder einen spannenden Film sehen und darüber Zeit und Raum vergessen.

In den Hypnosesitzungen wird der ängstliche Reiter angeleitet, sich intensiv in ein positives Erlebnis hineinzusetzen. Er entwickelt wieder eine Vorstellung davon, wie es sich anfühlt, locker und entspannt im Sattel unterwegs zu sein, Freude und Spaß zu empfinden und sich selbst und seinem Pferd zu vertrauen. So werden verschüttete Fähigkeiten neu aktiviert. Denn unserem Gehirn ist es egal, ob wir eine Situation real erleben oder sie uns nur vorstellen. In beiden Fällen sendet es dieselben Kommandos an den Körper. Beispielsweise genügt schon die Erinnerung an ein freudiges Ereignis, um uns ein Lächeln ins Gesicht oder ein wohliges Gefühl in den Bauch zu zaubern. Erst, wenn das neue Programm sicher im Kopf installiert ist, geht es auf den Reitplatz und in den Sattel. Auch hier gilt: mit Geduld und Ruhe und nicht im Hau-Ruck-Verfahren.

Eine Angsttherapie funktioniert nur, wenn der Therapeut Reiter und Pferd im Blick behält. Gerade, wenn wir besonders verängstigt sind und unter hohem Stress stehen, leisten unsere Pferde oft Großartiges. Als Herden-, Flucht- und Beutetiere braucht das Pferd Sicherheit, die wir Menschen ihm geben müssen. Wenn uns vor Angst der Kopf schwirrt, ist das unmöglich. Trotzdem versucht das Pferd auch in dieser Situation zu kooperieren. Das sollten wir entsprechend würdigen.

Die Sicherheit im Sattel zurückgewinnen – das ist das Ziel der Therapie. Der Weg dorthin beginnt im Kopf. In einer Angsttherapie treten wir eine spannende und lohnende Reise an und bleiben handlungsfähig, statt vor Angst zu erstarren. So können wir mit unserem vierbeinigen Partner wieder in Kontakt kommen und Schritt für Schritt das Traumbild vom Zusammensein mit unserem Pferd in die Wirklichkeit holen.

Charlotte Richter-Peill

**NOTRUF- & FREISPRECHARM BAND**  
In jedem Fall erreichbar dank **bandy vibration**.  
Im Normalfall gesprächsbereit dank **bandy talk**.  
Im Notfall sicher dank **bandy notruf**.

Nur € 89,-

Jetzt einfach bestellen [www.mybandy.de](http://www.mybandy.de)

**Tierheilpraxis animali sani**  
Alexandra Goldenstern

Magnetfeldtherapie  
Bioresonanztherapie  
Akupunktur  
Bachblütentherapie  
Phytotherapie  
Blutegeltherapie  
Schamanische Arbeit

Termine nach Vereinbarung  
Hausbesuche möglich

Rodomstorstr. 49 · 24306 Plön  
Tel. 04522 76 58 775 od. 01 79 79 56 156  
[alexandra.goldenstern@t-online.de](mailto:alexandra.goldenstern@t-online.de)

**Reitplatzbau - Reimer Hedt GmbH**

Ihr Spezialist für:

- Reitplätze im Aussen- und Innenbereich
- Kompetente Erstellung von der Untergrund-Vorbereitung bis zur Tretschicht
- Abstimmung auf Ihre speziellen Bedürfnisse und Gegebenheiten
- Qualitätssicherung durch Bodeneinbau mit lasergesteuerten Planiergeräten

**Erfolgreiche Profis bauen auf unsere Leistungen!**

Lassen Sie sich von uns beraten.  
Gerne unterbreiten wir Ihnen ein kostenloses Angebot.

**Reimer Hedt GmbH** · Am Burndahl 3 · 25582 Hohenasperg  
Tel.: 0 48 93/1200 oder 0171/368 39 46 · Fax: 0 48 93/1400

**vet.** Verantwortung für Ihr Pferd  
**Tierärztliche Klinik für Pferde Bockhorn**  
Dr. Jürgen Martens, Fachtierarzt für Pferde · TA Traugott Roewer

Orthopädie · Chirurgie · Innere Medizin · Infektionsmedizin · Sportmedizin · Augenheilkunde

**Bockhorner Landstr. 64 · 23826 Bark-Bockhorn · Tel. 04195 – 99 00 40 · [www.pferdeklunik-bockhorn.de](http://www.pferdeklunik-bockhorn.de)**  
verkehrsgünstig zwischen Bad Segeberg und Bad Bramstedt