Angst ist ein menschliches Grundgefühl und damit vom Ursprung her gut und für uns Überlebenswichtig. Die Angst hält uns davon ab, uns in heikle Situationen zu begeben. Doch was tun, wenn uns die Angst vom Reiten abhält?

7 Dinge, die Du machen kannst, um wieder mit Freude und Spass „Angst-“ frei zu reiten

Reitest Du mit Spaß und Freude oder suchst Du nach einer Ausrede?

Deine Reiterkollegen schauen auf die Wetterkarte und freuen sich auf einen sonnigen Tag zum Ausreiten am Strand. Schon schwelgst Du in einem Tagtraum dahin, fühlst den warmen Wind in Deinem Gesicht, nimmst den Geruch des Meeres wahr, hörst die Möwen und das Geräusch der Hufe in der Gischt, während Du am Strand galoppierst. Sehnsucht kommt auf, ja Du möchtest dabei sein.

Doch jäh wirst Du aus deinem Tagtraum gerissen. Am Strand galoppieren, mit anderen Pferden, dort wo Hunde laufen oder Strandsegler entlangflitzen? Nein. Du denkst an den Sturz vor ein paar Monaten, den Kontrollverlust. Ein mulmiges Gefühl macht sich im Magen breit und der Kloß im Hals erwacht.

> ….und schon kramst Du traurig in deiner Ausredenkiste. Was sage ich nur, damit ich nicht mitfahren brauche.

Geht es Dir ähnlich oder kennst Du jemanden? Mit dieser Situation steht keiner alleine da, auch Bereiter

und Reittrainer kennen diese Gedanken, grade wenn Sie ein Thema mit einem Jungpferd hatten.

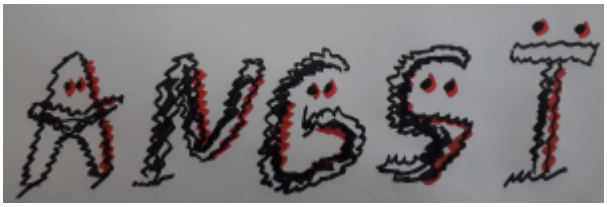
Einem Flugzeug, Auto oder Motorrad ist es egal, wenn wir uns damit fortbewegen, ob wir uns unwohl fühlen – einem Pferd nicht. Gerade im Umgang mit dem Pferd kommt eine Komponente dazu, die unser Verhalten spiegelt und entsprechend auf uns reagiert. Das Pferd, als Fluchttier, benötigt einen mental starken Partner an seiner Seite und wenn wir zweifeln wird es auch zweifeln.

Angst ist heute, gerade in Reiterkreisen, vielerorts immer noch **ein Tabu-Thema.**

Doch was ist eigentlich Angst?

Zu Anfang ist das Wort Angst nur eine Worthülse und hat keine Bedeutung und Energie. Wie ein junger Hund der den Befehl „Sitz“ nicht kennt. Erst wenn das Wort innerlich ein Bild bei uns auslöst in Verbindung mit einem Gefühl gewinnt es an Bedeutung.

Entscheidend ist das innere Bild, welches wir uns von der Situation machen!



Angst ist heute in den meisten Fällen erlernt

- durch eigene Erfahrungen
- durch Denk- und Verhaltensmuster
- aus Erzählungen Dritter

Angst ist ein menschliches Grundgefühl und damit vom Ursprung her gut und für uns Überlebenswichtig.

Die Angst hält uns davon ab, uns in Situationen zu begeben:

- die eine Bedrohung für uns sein können
- die wir nicht bewältigen können

[adsense:responsive:1720544193]

Welche Ausprägungen von Angst gibt es?

Nicht für jeden ist Angst auf einer Skala von 1-10 gleich ausgeprägt. Jeder empfindet seine Angst unterschiedlich stark und verwendet ggfs. auch andere Worte dafür, wie: unsicher, panisch, bange, besorgt, erschrocken, beklommen, beunruhigt, verängstigt, mulmig, u.s.w

Der Schlüsselfaktor ist, die Angst gut kontrollieren zu können und „Herr der Lage“ zu bleiben.

Welche Auswirkungen hat Angst auf mich und mein Pferd?

Es wäre schön dem Pferd ein Buch, über uns, in die Hufe drücken zu können damit es uns besser versteht, doch das geht leider nicht. Ist der Mensch unsicher (z.B. Herzrasen, keine Spannung im Körper, weiche Knie, fühlt sich überfordert, etc.) im Umgang mit seinem Pferd, wird auch ein verunsichertes Pferd entsprechend darauf reagieren z.B. Kopf hoch, Nüstern aufblähen, große Augen, tänzeln, etc. Dies verunsichert den Menschen noch mehr und dies wiederum das Pferd – es ist wie eine sich aufbauende Spirale und ein gegenseitiges auf puschen.

Nur wir als Mensch können den Kreislauf durchbrechen.

Angst-Kreislauf Pferd-Mensch

Was sollte ich vermeiden, wenn ich Angst im Umgang mit meinem Pferd habe?

- sogenannte Profis“ zu befragen, die eh immer alles besser wissen, Sie aber in den wenigsten Fällen wirklich verstehen
- sich das Wissen über das Pferd alleine aus Zeitschriften, Youtube oder Fernsehsendungen aneignen und dann ausprobieren
- sich alleine auf Ausrüstung zu verlassen die Sicherheit suggerieren soll
- sich Gedanken darüber zu machen, ob man selber oder das Pferd das Problem ist
- das Pferd vor dem Reiten „auszupowern“ oder „abzulongieren“
- das Pferd „zu verschnüren“ mit Hilfszügeln, etc
- das Pferd alleine in Beritt zu geben

- alleine zurecht kommen zu wollen und auf Veränderung zu hoffen…

---

7 Dinge die ich tun kann, wenn ich Angst habe…

- Nimm Dir Zeit mit deinem Pferd – beobachte – lerne es kennen
- Übe den Ernstfall mit Falltraining, soweit möglich
- Arbeitet Ausbildungsstand-gerecht zusammen
- Eigne Dir Pferde-Basiswissen an
- Reflektiere Dein Verhalten …sei Achtsam – was ist da los – wo stehen wir – was kann ich wie ändern – wo brauche ich Unterstützung – wann tritt die Angst – wie intensiv auf?
- Umgebe Dich mit Menschen die Dich unterstützen und selber „Angstfrei“ im Umgang mit dem Pferd sind
- Nutze bei Bedarf professionelle Unterstützung

- Emotions-/Mentaltraining z.B. wingwave®
- Selbstbewusstseinstraining
- Pferde verstehen lernen

7 DINGE

DIE ICH TUN KANN, WENN ICH ANGST HABE

1. Nimm Dir Zeit mit deinem Pferd, beobachte, lerne es kennen

2. Übe den Ernstfall mit Falltraining, soweit möglich

3. Arbeitet Ausbildungsstand-gerecht zusammen

4. Eigne Dir Pferde-Basiswissen an

5. Reflektiere Dein Verhalten …sei Achtsam – was ist da los – wo stehen wir – was kann ich wie ändern - wo brauche ich Unterstützung - wann tritt die Angst - wie intensiv auf?

6. Umgebe Dich mit Menschen, die Dich unterstützen und selber "Angst-frei" im Umgang mit dem Pferd sind

7. Nutze bei Bedarf professionelle Unterstützung

Ilsa Schülzke

4my.horse