

## Die mentale Gesundheit Deines Pferdes ist genauso wichtig wie die körperliche

Die mentale und geistige Gesundheit eines Pferdes ist von entscheidender Bedeutung für seine Gesamtgesundheit und sein Wohlbefinden. In diesem Blogartikel werden wir uns die **wichtigsten Einflussfaktoren auf die mentale und geistige Gesundheit** genauer ansehen. Ich gebe Dir Tipps, wie Du erkennen kannst, ob es Deinem Pferd mental gut geht. Und wir schauen uns an, wie Du seine **Psyche positiv beeinflussen kannst**.

**Spoiler:** telepathische Tierkommunikation und körperorientiertes, traumasensibles Coaching mittels Seelenlauf können Dich dabei unterstützen.

### Die wichtigsten Einflussfaktoren auf die mentale Gesundheit Deines Pferdes

#### 1. Stress und Überforderung

Andauernder Stress und Überforderung versetzen den Körper eines Pferdes in eine **ständige Alarmbereitschaft**. Der Körper produziert vermehrt **Stresshormone** wie Cortisol. Dies wirkt sich **negativ auf seine körperliche und psychische Gesundheit aus**. Chronischer Stress kann das **Immunsystem schwächen** und die **Anfälligkeit für Krankheiten erhöhen**. Training und Arbeitsbelastung eines Pferdes sollten daher an seine individuellen Fähigkeiten und Bedürfnisse angepasst sein. Dadurch werden Stressfaktoren minimiert und damit die körperliche Gesundheit des Pferdes gefördert.

#### 2. Langeweile und Unterforderung

Ein weiterer wichtiger Einflussfaktor ist Unterforderung. Wenn ein Pferd nicht genügend geistig und körperlich gefordert wird, kann das Belohnungszentrum in seinem Gehirn weniger aktiviert werden, was zu **Frustration** und möglicherweise sogar zu **Depressionen** führen kann. Interessante Aufgaben, wie das Erlernen neuer Fähigkeiten oder das Lösen von Rätseln ermutigen Pferde, sich zu bewegen und zu agieren. Abwechslung und stimulierende Aktivitäten im Alltag eines Pferdes tragen zur Erhaltung der mentalen und körperlichen Fitness bei.

#### 3. Lebensqualität

Die Lebensqualität eines Pferdes spielt ebenfalls eine wichtige Rolle für seine mentale Gesundheit. Permanenter Stress in der Herde, zu viel Zeit in der Box, zu lange Fresspausen oder fehlende soziale Kontakte zu anderen Pferden können das **Wohlbefinden und die Ausgeglichenheit des Pferdes** beeinträchtigen. Genügend Zeit im Freien, ein regelmäßiges Futterangebot und sozialer Kontakt zu anderen Pferden erhöht seine Lebensqualität ganz entscheidend.

#### 4. Vertrauen und Bindung

Das Pferd ist ein Herdentier. **Ohne positive Erfahrungen und Interaktionen mit**

**Artgenossen und Menschen kann ein Pferd kein Vertrauen zum Menschen aufbauen** und fühlt sich nicht sicher. Investiere daher Zeit und Energie in den Aufbau einer starken Bindung zu Deinem Pferd und sorge dafür, dass es positive Erfahrungen mit anderen Pferden und Menschen macht.

## 5. Autonomie und Selbstwert

Weitere wichtige Faktoren für die mentale Gesundheit eines Pferdes sind seine Autonomie und sein Selbstwertgefühl. **Funktionieren müssen, permanente Fremdbestimmung und erlernte Hilflosigkeit können dazu führen, dass das Selbstwertgefühl des Pferdes sinkt** und sein mentales Wohlbefinden beeinträchtigt wird. Gib Deinem Pferd daher die Möglichkeit, Entscheidungen zu treffen und seine Umgebung zu erkunden, und respektiere seine individuellen Bedürfnisse und Grenzen.

### Daran erkennst du, dass Dein Pferd mental gut aufgestellt ist

Ein gutes Indiz für eine stabile mentale Verfassung Deines Pferdes ist seine **Lebensfreude**. Dein Pferd ist meistens gut gelaunt und entspannt. Es bewegt sich gern, ist vital und neuen Dingen gegenüber neugierig und aufgeschlossen.

Ein weiterer wichtiger Punkt ist die **körperliche Gesundheit** Deines Pferdes. Dein Pferd ist fit und hat keine chronischen Erkrankungen. Kotwasser, Koliken, magen- oder Darmprobleme sind Euch fremd.

Das **Sozialverhalten** Deines Pferdes gegenüber seinen Artgenossen spielt ebenfalls eine große Rolle. Dein Pferd ist freundlich und aufgeschlossen gegenüber anderen Pferden. Mit Freunden wird regelmäßig Fellpflege betrieben, gespielt oder gemeinsam gedöst.

**Fressverhalten:** Deinem Pferd steht immer ausreichend Rauhfutter zur Verfügung. Und nein, das muss nicht 24/7 Heu sein. Rauhfutter heisst z.B. auch Stroh und Knabberäste. Äste enthalten wertvolle Spurenelemente und Mineralstoffe und haben wenig Kalorien. Fresspausen gibt es nicht oder sie werden so kurz wie möglich gehalten. Dein Pferd ist entspannt, wenn es gemeinsam mit anderen Pferden frisst.

Beobachte das **Schlafverhalten** deines Pferdes. Schläft Dein Pferd nicht nur im Stehen, sondern legt sich auch regelmäßig ab, ist das ein weiterer Hinweis auf eine gute mentale Verfassung.

Die **Beziehung zwischen Dir und Deinem Pferd** ist ein weiterer Indikator, wie Dein Pferd mental aufgestellt ist. Dein Pferd ist gern mit Dir zusammen. Es begrüßt Dich manchmal brummelnd und lässt sich gern aufhüftern und von der Weide führen. Beim Reiten, Spielen am Boden oder Spazieren gehen ist es mit Energie und Freude dabei.

Nicht zuletzt spielt **Deine Selbstfürsorge** eine wichtige Rolle. Du erkennst Deine Bedürfnisse und sorgst gut für Dich selbst. Du kannst Grenzen setzen. Wenn Du zum Stall kommst, bist Du entspannt im Hier und Jetzt mit Deinem Pferd. So zeigst Du Deinem Pferd, dass Du ein verlässlicher Partner bist.

**Last but not least** sind die Autonomie und das Selbstwertgefühl Deines Pferdes zu nennen. Dein Pferd präsentiert sich stolz und selbstsicher. Es zeigt, was ihm gefällt und was ihm nicht gut tut – durch sein Verhalten oder mit Emotionen und Energien. Es darf auch mal Nein sagen. Es weiß, dass es von Dir so gehört, gesehen und geliebt wird, wie es wirklich ist – mit allen Stärken und Schwächen.

„Wir leben gern mit den Menschen zusammen, aber die Menschen müssen begreifen, daß die Pferde – wir – fühlende Wesen sind, nicht Maschinen. Wir haben uns freiwillig in Eure Obhut begeben. Wenn wir das nicht aus freien Stücken wollen würden, könnte uns kein Mensch zwingen. Wir sind soviel stärker als ihr glaubt. Deshalb behandelt uns mit Respekt und Güte und respektiert unsere grundlegenden Bedürfnisse. Zwingt uns nicht Euren Willen auf.“

— Pferdebotschaft von Bellissima 2021

#### **1. Schau Dir dein Pferd an!**

Die körperlichen Zeichen sind oft die einfachsten Indikatoren für das Wohlbefinden eines Pferdes. Wie sehen seine Augen aus? Sind sie offen oder geschlossen? Wirken sie glücklich oder traurig? Bildet das Augenlid ein Dreieck oder ist es rund und entspannt? Achte auch auf seine Ohren, sein Fell und seinen Körper. Wie verhält es sich? Wie frisst es? All diese Aspekte können Hinweise auf den mentalen Zustand Deines Pferdes geben.

#### **2. Beobachte sein Verhalten gegenüber Artgenossen!**

Ist es freundlich und aufgeschlossen gegenüber anderen Pferden? Oder zeigt es ein aggressives und abweisendes Verhalten? Hat es Freunde und spielt es gern? Eine gesunde soziale Interaktion ist ein gutes Zeichen für die mentale und geistige Gesundheit Deines Pferdes.

#### **3. Wie reagiert Dein Pferd auf Dich?**

Die Art und Weise, wie dein Pferd auf dich reagiert, kann ebenfalls Aufschluss über seinen mentalen Zustand geben. Freut es sich, wenn du kommst? Lässt es sich gern von dir führen, putzen, reiten? Hat es Spaß, wenn ihr etwas gemeinsam macht?

#### **4. Bau Dir ein fundiertes Wissen über Pferde auf!**

Je mehr Du weisst, umso sicherer bist Du in Deinen Entscheidungen. Je mehr Du weisst, umso besser kannst Du den Zustand Deines Pferdes beurteilen. Je mehr Du weisst, umso eher kannst Du den „Pferdeexperten“ die richtigen Fragen stellen und beurteilen, ob ihre Vorgehensweise für Dich und Dein Pferd passt.

#### **5. Hör auf Dein Bauchgefühl!**

Manchmal ist es wichtig, alles auszublenden, was Pferdeexperten und Stallkolleginnen sagen, und auf das eigene Bauchgefühl/die eigene Intuition zu hören. Du kennst Dein Pferd am besten. Du

kannst am besten beurteilen, ob es sich wohl fühlt oder nicht.

## **Zu guter Letzt...**

Indikatoren bzw. Hinweise darauf, ob sich Dein Pferd wohlfühlt und mental gut aufgestellt ist, gibt es viele. Beobachte Dein Pferd gut und schau Dir immer das „**Gesamtbild**“ an. Man kann mentale und geistige Gesundheit nicht nur an einem Kriterium oder einem Moment festmachen. Und es sind nicht immer nur die „hard facts“, die zählen. **Deine Intuition ist dabei genauso wichtig.**

Wenn Du nicht weiter weißt, wenn Dein innerer Zweifler Dir sagt, da stimmt was nicht... dann **sprich mit Deinem Pferd!** Es hat eine eigene Meinung. Es kann Dir sagen, was ihm gefällt und was nicht.

Die mentale und geistige Gesundheit Deines Pferdes hängt von so vielen Faktoren ab. Nicht alle, aber viele kannst Du beeinflussen. Dadurch machst Du das Leben Deines Pferdes so viel lebenswerter.

Und vergiss nicht, Dein Pferd ist ein Individuum. Es gibt nicht die eine einzige richtige Lösung für alle Pferde.

**Dein Pferd wird es Dir danken!**