

Raus aus dem Stall und ab in die Natur

Spazierengehen mit Pferd...

Autorin: Katja Hammerschmidt

Vergnügen oder Stress und Kampf?

Die dunkle Jahreszeit ist bald vorbei und der Frühling klopft ganz leise an die Tür. An der Elbe habe ich bereits die ersten Weidenkätzchen gesehen. Sobald sich die Sonne ein wenig zeigt, fahre ich in den Stall, hole mein Pferd und es geht ab in den Wald. Nee – nicht reiten, sondern spazieren gehen. Ich liebe es.

Mein Pferd Maël ist nicht von Anfang an gern vom Hof gegangen. Mit zwei Pferden war es kein Problem, aber alleine ging es in der ersten Zeit mit ihm nur schleppend vorwärts. Seine Strategie war: einfach stehen bleiben und sich auf keinen Fall auch nur einen Schritt weiterbewegen. Ganz schön anstrengend. Aber wir haben uns Schritt für Schritt herangetastet und inzwischen klappt es prima – von ein paar Aufregern seinerseits abgesehen.

Also... was kannst Du tun, um noch entspannter mit Deinem Pferd spazieren zu gehen und wie können Euch dabei Pferdegespräche und traumasensibles Coaching mittels Seelenlauf helfen?

Inhaltsverzeichnis

- Spazierengehen mit Deinem Pferd kann so schön sein...
- Hört sich super an! Wenn das Spazierengehen nicht immer wieder in Stress ausarten würde...
- Was steckt dahinter, wenn Dein Pferd sich beim Spazierengehen widersetzt?
- 5 Tipps, was Du tun kannst, damit die Spaziergänge mit Deinem Pferd zukünftig harmonischer ablaufen
 1. Tipp – Fang mit kleinen Ausflügen an
 2. Tipp – Lenk die Aufmerksamkeit Deines Pferdes auf Dich
 3. Tipp – Führtraining
 4. Tipp – Lerne Grenzen zu setzen mit Hilfe des Seelenlauf-Coaching
 5. Tipp – Überprüfe, ob Dein Pferd beim Spazierengehen durch Erlebnisse aus der Vergangenheit verunsichert wird
- Zu guter Letzt...

Spazierengehen mit Deinem Pferd kann so schön sein...

- Es ist eine **wunderbare Abwechslung** zum Reiten oder der Beschäftigung am Boden. Unser Job wird uns Job langweilig, wenn wir immer nur das Gleiche machen müssen. Deinem Pferd geht's genauso, wenn es tagein tagaus nur in der Halle oder auf dem Platz bewegt wird. Ein Spaziergang im Wald bringt viele unterschiedliche Eindrücke mit sich: ungewohnte Geräusche, neue Gerüche oder Begegnungen mit den Tieren im Wald. Da kommt bestimmt

keine Langeweile auf.

- Spaziergänge sind Beziehungsarbeit. Dein Pferd und Du meistern gemeinsam neue Herausforderungen. Das **stärkt Respekt und Vertrauen**. Etwas, das sich später auch in anderen Bereichen, z.B. beim Reiten, bemerkbar machen wird.
- Ihr beide allein im Wald – keine Ablenkung, keine anderen Reiter oder Stallkolleginnen um Euch herum. Ihr könnt Euch ganz achtsam aufeinander fokussieren. Vielleicht sogar ins Zwiegespräch gehen. Horch mal in Dich hinein, Dein Pferd sendet Dir bestimmt die eine oder andere Botschaft. Das **schafft Verbundenheit** zwischen Euch beiden.
- Spazierengehen **verbessert** die **Körperwahrnehmung** (Propriozeption) Deines Pferdes, z.B. durch das Laufen auf unterschiedlichen Untergründen.
- Auf meinen Spaziergängen mit Maël verbinde ich **Spass und Training**. Wir klettern über Baumstämme, üben Seitengänge, gehen querfeldein, rückwärts den Berg rauf, Slalom um die Bäume oder machen Pfützentraining.
- Zur Belohnung gibt es dann leckere Kräuter oder Äste, die am Waldrand stehen. So **erweiterst** Du **das Futterangebot** für Dein Pferd.
- Und ein ausgezeichnetes Workout für Euch beide ist es auch.

Hört sich super an! Wenn das Spazierengehen nicht immer wieder in Stress ausarten würde...

Dein Pferd will gar nicht erst vom Hof gehen und bleibt alle naselang stehen. Super nervig, da Ihr nur im Schneekentempo voran kommt, geschweige denn, den Wald erreicht – stöhnt!

Bist Du ein Stückchen vom Hof weg, ist Dein Pferd super schreckhaft und fängt an, sich wegen jeder Kleinigkeit tierisch aufzuregen. Das macht Dir Angst. Du hast Sorge, dass Dein Pferd sich losreißt und nach Hause rennt.

Dein Pferd zieht ständig nur zum Gras, um zu fressen. Dabei nimmt es keine Rücksicht darauf, ob Du noch am anderen Ende vom Strick hängst oder nicht.

Bei einer meiner Kundinnen war es so, dass ihr Pferd sie beim Spazierengehen im Wald immer geschubst und gezwickt hat, so daß sie gar nicht ruhig nebeneinander gehen konnten.

Was steckt dahinter, wenn Dein Pferd sich beim Spazierengehen widersetzt?

Pferde sind **Fluchttiere** und fühlen sich am sichersten innerhalb ihrer Herde. Allein mit ihrem Menschen **vom Hof zu gehen**, sprich, die Herde zu verlassen, **ist eine Herausforderung**.

Ist die **Beziehung** zwischen Pferd und Mensch **nicht gefestigt** oder gibt der Mensch seinem Pferd nicht genug Sicherheit, wird das Pferd in einer kritischen Situation auf seinen Fluchtinstinkt vertrauen und nicht dem Menschen folgen. Das gleiche gilt für den Fall, dass der Mensch mit seinen Gedanken **nicht achtsam im Hier und Jetzt** – sprich bei seinem Pferd und dem Spaziergang – ist.

Einen **Situation** kann **für uns Menschen ganz harmlos erscheinen**, unser **Pferd** aber in **allerhöchste Alarmbereitschaft** versetzen. Hat Dein Pferd noch nie Kühe gesehen, findet es die

Kühe vielleicht gruselig, weil sie komische Geräusche und Bewegungen machen und anders riechen. Hat Dein Pferd in der Vergangenheit schlechte Erfahrungen oder sogar einen Unfall mit einem Trecker erlebt, sitzt das Trauma vermutlich noch tief in seinem Unterbewusstsein und macht ihm bei jeder neuen Begegnung mit einem Trecker große Angst. Und das Knacken eines Astes im Wald könnte ja aus Sicht Deines Pferdes auch der Säbelzahntiger sein, der an der nächsten Ecke lauert und angreifen will.

Aber es kann auch etwas ganz anderes hinter dem Verhalten Deines Pferdes stecken...

Das Pferd meiner Kundin erzählte im Pferdegespräch, dass es seine Menschin beim Spazierengehen immer schubst oder zwickt, weil sie mit ihrem Gedanken abschweift und nicht mehr bei ihrem Pferd ist. Das Schubsen/Zwicken war also ein **liebevoller Reminder, mit den Gedanken** bei der Sache bzw. **beim Pferd zu bleiben**.

Beispielhaft für viele, kommt hier die Antwort eines Pferdes auf die Frage, warum es beim Spazierengehen alle zwei Minuten stehen bleibt:

„.... Mag nicht gerne weg vom Hof. Bin unsicher, wohin es geht. Habe gerne das Gewohnte. Kann mich ... (der Pferdebesitzerin) ... nicht in dem Maße unterordnen, dass ich ihr überall hin folge. Sie müsste mehr Sicherheit und Entschlossenheit ausstrahlen und den Ton angeben. Dann könnte ich ihr sicherer folgen.“

Warum verlaufen die Spaziergänge mit Deinem Pferd nicht harmonisch? **Anstatt sich den Kopf zu zerbrechen**, was der Grund sein könnte, **kannst Du auch Dein Pferd fragen**. Das Gespräch wird Dir ganz bestimmt Klarheit und Lösungsansätze bringen. Dein Pferd wird glücklich sein, Dir seine Sicht der Dinge schildern zu können.



5 Tipps - so werden die Spaziergänge mit Deinem Pferd zum Vergnügen für Euch beide

Wenn Euch das Spazierengehen Probleme bereitet, solltet ihr es genauso üben, wie das Reiten. Auch die Auseinandersetzung mit Dir selbst und der Vergangenheit Deines Pferdes bringt Euch Eurem Ziel näher.

1. Tipp - Fang mit kleinen Ausflügen an

Geh solange bzw. so weit mit Deinem Pferd spazieren, wie es sich wohlfühlt. Am Anfang sind das vielleicht nur ein paar Schritte, die Ihr Euch vom Hof entfernt. Das macht gar nichts. Du kannst den Radius mit der Zeit immer ein Stückchen weiter ausdehnen. Wichtig ist, dass Ihr den Spaziergang in der Wohlfühlzone Deines Pferdes beendet. So könnt Ihr den Ausflug als positives Erlebnis abschließen.

2. Tipp - Lenk die Aufmerksamkeit Deines Pferdes auf Dich

Ist Dein Pferd sehr aufgeregt beim Spazierengehen, kann es helfen die Aufmerksamkeit von der Umgebung auf Dich zu lenken. Hilfreich sind dann z.B. kleine Übungen wie Seitengänge. Dein Pferd konzentriert sich dann mehr auf die Bewegung und „vergisst“ dabei, warum es sich so aufgeregt hat.

3. Tipp - Führtraining

Ein Pferd führen, kann doch jeder... denkst Du jetzt vielleicht. Tatsächlich haben viele Pferdemenschen Probleme damit, ihr Pferd kompetent zu führen. Es wird am Führstrick gezerrt und gezogen. Das Pferd rennt dem Menschen voraus oder es drängelt und schubst von hinten. Kannst Du Dein Pferd kompetent führen, gibst Du ihm Sicherheit. Es wird sich dann auch in aufregenden Situationen eher auf Deine Einschätzung verlassen. WICHTIG: Hier geht es nicht um Dominanz (wer sagt wem, was er zu tun hat), sondern um Höflichkeit und Respekt Deines Pferdes Dir gegenüber.

4. Tipp - Lerne Grenzen zu setzen mit Hilfe des Seelenlauf-Coachings

Viele von uns haben Schwierigkeiten damit, Grenzen zu setzen. „Bis hierhin und nicht weiter, weil ich es mir wert bin.“ Es geht nicht darum, Dein Pferd von Dir wegzuschicken. Es geht darum, von Deinem Pferd einzufordern, dass es Deine Wohlfühlgrenze akzeptiert. Rennt Dein Pferd voraus oder schiebt es Dich von hinten? Drängelt es Dich weg, wenn es aufgeregt wird und hält nicht genug Abstand zu Dir? Dann hast Du vermutlich Deine Grenzen nicht klar genug formuliert. Wie es um Deine Fähigkeit „Grenzen zu setzen“ bestellt ist, können wir hervorragend in einem Seelenlauf-Coaching anschauen und verbessern.

5. Tipp - Überprüfe, ob Dein Pferd beim Spazierengehen durch Erlebnisse aus der Vergangenheit verunsichert wird

Kommst Du trotz Führtraining und „Grenzen setzen“ immer wieder an einen Punkt, an dem es brenzlig wird? Es kann sein, dass Dein Pferd in der Vergangenheit, Dinge erlebt hat, die erschreckend oder vielleicht sogar traumatisch waren. Diese Erlebnisse hat Dein Pferd in seinem Unterbewusstsein gespeichert. Eine für Dich vielleicht ganz harmlose Situation kann die Erinnerung daran aufleben lassen und Dein Pferd regt sich dann, vermeintlich ohne Grund, tierisch auf. Mit meiner Unterstützung kannst Du überprüfen, ob Dein Pferd in der Vergangenheit etwas erlebt hat, das Deinem Pferd immer noch auf der Seele liegt und diesen traumatischen Erinnerungen ihren Schrecken nehmen.

Zu guter Letzt...

Spaziergänge mit Deinem Pferd sind zu wunderbaren Erlebnisse, wenn Ihr gemeinsam an Eurer Beziehung arbeitet und Euch gegenseitig vertraut.

Trau Dich, mit Deinem Pferd zu sprechen und Lösungen zu finden - sei es durch Training, Coaching oder einfach nur durch liebevolles Verständnis.

Dein Pferd wird es Dir danken!

Brauchst Du Unterstützung?

Schreib mir [eine Nachricht](#) oder schick 'ne Whatsapp auf +49 175 1020304. Wir finden gemeinsam Wege zu entspannten Spaziergängen mit Deinem Pferd.