

Wie Wildpferde mit Stress umgehen

Was kannst du von ihnen lernen?

Autorin Caroline Wolfer, zuerst erschienen im Magazin „Eine Stimme für Pferde“

Was ist Stress?

Stress kann man verschiedenartig interpretieren. Wenn ich von interpretieren rede, dann geht es darum, was unser Verstand aus dem Wort macht. Stress ist bei vielen Menschen negativ assoziiert. Das heisst, wenn du das Wort Stress hörst, reagiert dein Körper vielleicht bereits mit Verspannungen, Unruhe und Widerstand.

Was wir von Wildpferden lernen können

Stress bedeutet für Pferde etwas anderes. Gerade bei Wildpferden sind die Ur-Gene noch aktiv – und sie brauchen sie auch. Uhrzeit gibt es bei den Pferden keine. Die haben wir Menschen erfunden. Wildpferde leben nach Naturkreisläufen, die sie bestens kennen. Sie fühlen intuitiv, wann das Wetter umschlägt und wohin sie gehen müssen, um Schutz zu finden. Oder wie sie sich in der Herde formieren sollen, um besser geschützt zu sein. Sie wissen genau, wann die Sonne aufgeht und wo sie dann die Sonne auf ihr Fell scheinen lassen können. Wenn es heiss wird, wandern sie in Richtung Wasser. Sie machen immer das, was für ihren Körper und ihr Überleben richtig ist. Ruhens, Fressen, Spielen, zusammen sein, sich liebkosen, Fohlen hüten.

Ich erzähle dir, was ich von den Wildpferden schon alles gelernt habe. Ich bin in Argentinien mit ihnen unterwegs und schlafe da manchmal zwischen zirka 400 Wildpferden, die mich in der riesigen Weite umgeben. In Argentinien gibt es viele Pumas. Die sieht man zwar selten und sie sind auch nicht dauernd anwesend. Ein Wildpferd spürt aber genau, wann ein Puma in der Nähe ist, und verhält sich dann mit grosser Aufmerksamkeit.

Bei einer Geburt kann es sein, dass Pumas angreifen und das Fohlen gefressen wird. Wildpferde machen sich aber nicht im Voraus darüber Sorgen und verfallen schon in Angst oder Stress. Eine Stute ist nicht permanent im Stress, weil vielleicht ein Puma kommen könnte, der ihr das Fohlen nimmt. Wildpferde leben im Jetzt.

Unser menschlicher Verstand ist nicht im Jetzt zu Hause.

Er ist in der Vergangenheit unterwegs, die er in die Zukunft projiziert. Also handelt gemäss dem, was er früher erlebt hat. Wenn ein Mensch z. B. ein unangenehmes Erlebnis bei einem Gewitter hatte, kommt er sehr schnell wieder unter Stress, sobald sich ein Gewitter ankündigt.

Ein Pferd macht das anders. Wenn eine Gefahr droht, empfindet es Angst, um Verteidigungs- oder Fluchtenergie zu aktivieren. Wenn ein Gewitter nicht gefährlich erscheint oder der Puma nicht mehr in der Nähe ist, dann ist auch die Angst weg – oder der Stress, wie wir es nennen.

Der Stress der Pferde verschwindet schnell, wenn sie eine gefährliche Situation gemeistert haben. Sie kommen wieder zur Ruhe. Andernfalls wäre ihr Körpersystem viel zu schnell ermüdet. Im ruhigen Sein-Zustand sparen sie Energie, damit sie diese benutzen können, wenn sie gebraucht wird.



Zusammenarbeit von Leitstute und Leithengst

Wildpferde wissen genau, wann was nötig ist. Die Herde ist ein wichtiges „Schutzinstrument“. Jedes Pferd hat seinen Platz und seine Funktion in der Herde, damit alle Herdenmitglieder sicher sind. Eine Herde besteht hauptsächlich aus Stuten, die fast jedes Jahr fohlen. Unter Wildpferden geht es meist ganz ruhig zu. Es ist nicht so, wie man es in einigen Filmen über Wildpferde sieht: dass oft gekämpft wird und die Herde im Galopp unterwegs ist. Das passiert eher selten.

Ein Leithengst ist sehr präsent, wenn er einen Angreifer bekämpfen muss. Das kann ein anderer Hengst sein, der eine Stute stehlen möchte, ein Mensch oder ein Puma.

Die Leitstute hingegen hat eine andere Funktion. Sie ist die weiseste Stute und hat die beste Wahrnehmung und Intuition, damit sie Gefahren erkennen und dem Leithengst mitteilen kann. Somit kann er seiner Aufgabe nachkommen. Es ist eine klare Zusammenarbeit zwischen weiblich und männlich.

Die anderen Herdentiere fühlen sich durch diese wertvolle Zusammenarbeit gut aufgehoben. Sie stehen den Leittieren mit ihren Qualitäten zur Seite. Ein Leithengst muss nicht alleine arbeiten, und eine Leitstute auch nicht. Es ist immer eine Zusammenarbeit. Eine Ergänzung. Auch das macht die Situation stressfrei.

Übertragung auf dein Leben

Übertrage diese Situation mal auf dein Leben: Hast du mit deinem Partner auch eine so gut

funktionierende Zusammenarbeit? Dann fühlen sich die Kinder pudelwohl. Das ist unsere Herde. Auch bei der Arbeit haben wir unsere „Herde“. Was du ausprobieren kannst: Stell dir bei der Arbeit oder zu Hause die Menschengruppe als Pferdeherde vor. Erinnere dich daran, wie Pferde gefährliche oder schwierige Situationen meistern. Verwandle deinen Chef in einen Leithengst oder dich in eine Leitstute. Wie reagierst du?

Pferde fressen nach einer stressigen Situation sehr bald wieder. Mit Fressen ist der gemütliche Sein-Modus gemeint. Du kannst dich einfach auf dich selbst fokussieren, dich innerlich beobachten. Dann wirst du ruhig.

Ich freue mich, wenn du das ausprobierst und dich «in ein Wildpferd verwandelst». Mach das einige Wochen lang und vergleiche dann mit dem Vorher.

Viel Glück und ruhige Freude!