

Runter vom hohen Ross

Von Regina Käsmayr



Bevor jemand ein echter Reiter ist, muss er sieben Mal vom Pferd fallen. Nach dem Sturz muss man gleich wieder aufs Pferd steigen. Angst hat auf dem Pferderücken nichts zu suchen. Klischees wie diese machen vielen gefallenen Reitern das Leben schwer. Doch die Wahrheit sieht ganz anders aus. Was

während eines Sturzes mit Ihnen passiert und wie Sie erfolgreich mit der Angst umgehen, darüber schreibt Regina Käsmayr, Pferdefachjournalistin und Buchautorin. Ein Thema, das viele betrifft, aber gerne verdrängt wird.

Es soll ein ruhiger Ausritt im Schritt werden. Sabine Lange* (*Nachname geändert), mit 34 Jahren eine Späteinsteigerin, reitet erst seit einem halben Jahr. Es ist Winter, die Pferde trotten gemütlich durchs Gelände, die Reiter unterhalten sich. Sabine ist nicht ganz so konzentriert wie sonst. Deshalb vergisst sie, gleich aufzuschließen, als der Abstand zu ihrem Vorreiter größer wird. Als dieser in einer Biegung verschwindet, geht alles ganz schnell: Wiehernd und buckelnd galoppiert Sabines Wallach dem anderen Pferd hinterher. Sabine krallt sich fest, rutscht aus dem Sattel und denkt: „Du musst die Füße aus den Steigbügeln bekommen!“. Als sie durch die Luft geschleudert wird, ist sie fast erleichtert: „Super! Du hast deine Füße rausgekriegt!“ Dann schlägt sie hart auf den Rippen auf.

Im ersten Moment tut nichts weh. Alles ist ein bisschen hektisch. Sabine hieft sich wieder aufs Pferd und lacht mit den anderen darüber, dass sie ausgerechnet in einer Schrittrunde gestürzt ist. Als sie nach mehreren Minuten registriert, wie stark ihre Rippen schmerzen, sagt sie den anderen kein Wort, sondern hilft stattdessen noch bei der Stallarbeit, um nicht als Drückeberger zu gelten. Erst am nächsten Tag geht sie ins Krankenhaus, wo eine Rippenprellung festgestellt wird.

Kornelia Kuri, Heilpraktikerin, Reittherapeutin und Anti-Angst-Trainerin aus Karben erklärt, was Sabine während ihres Sturzes zugestoßen ist: „In so einem Moment wird die

Außenwahrnehmung oft völlig ausgeschaltet. Man bekommt nicht mehr mit, was andere Leute rufen und ist völlig auf eine einzige Sache fokussiert – wie hier den Steigbügel.“ Typisch sei daher auch, dass viele Reiter vor dem Sturz immer wieder dasselbe Wort rufen wie „Ogottogottogott...!“. Bedrohliche Situationen quittiert der Körper mit einem Hormoncocktail, der zudem die Zeitwahrnehmung verändert. „Oft haben Leute daher den Eindruck, man sei bis zum eigentlichen Sturz 10 Minuten im Kreis galoppiert. Dabei waren es nur drei Galoppsprünge“, sagt Kuri.

„Andere haben einen Blackout und können sich nicht mehr daran erinnern, wie sie auf den Boden aufgeschlagen sind.“

Im Normalfall dauert es zehn bis 20 Minuten, bis der Körper die Stresshormone (Adrenalin, Cortisol, Noradrenalin) so weit abgebaut hat, dass der

Gestürzte die Welt wieder halbwegs normal wahrnimmt. Deshalb spürte

Sabine die Schmerzen erst wesentlich später, als sie längst wieder auf dem Pferd saß. Entgegen der landläufigen Meinung lässt Kornelia Kuri gestürzte Reiter niemals gleich wieder aufs Pferd: „Einen gefallenen, aufgeregten und schockierten Menschen, der vielleicht auch noch Schmerzen hat, mit diesen Gefühlen aufs Pferd zu setzen, ist Quatsch“. Erst nachdem sich die Starre des Reiters gelöst hat, seine Wahrnehmung wieder funktioniert, nachdem er eine Runde gelaufen ist, das Pferd geführt und Bodenarbeit gemacht hat, darf er wieder in den Sattel.

März 2008 in Dresden: Sabine hat in der Reitschule einen Ausritt gebucht. Zum ersten Mal seit ihrem Sturz wagt sie sich wieder aufs Pferd. Doch der Geländeritt verläuft nicht wie geplant. Sabine bibbert vor Angst, krallt sich mit Händen und Beinen fest und macht alle Mitreiter und deren Pferde verrückt. Missmutig bleiben die anderen im Schritt. 1,5 Monate lang wird es so bleiben. Irgendwo zwischen Angst, Panik und Verzweiflung pendelt sich das Gefühl ein, das Sabine im Sattel hat. Sie geht zurück an den Anfang ihrer Ausbildung, nimmt wieder Longenstunden. Schafft sie es, ein Stück zu galoppieren, so schwebt sie danach stolz nach



Und tschüss! Eine kleine Unachtsamkeit beförderte die Reiterin der Fjord-Stute unsanft ins Gras und das Pferd machte sich im wahrsten Sinne vom Acker. Beiden passierte nichts, außer einem kleinen Schreck.

© 2011

Hause. Doch die Angst greift um sich. Zur Reit-Angst kommt eine Pferde-Angst. Das merken auch die Tiere selbst. Ihr Lieblingswallach, der bisher beim Putzen nur hin und wieder die Zähne zeigte, stürzt jetzt mit weit geöffnetem Maul auf sie zu, wenn sie die Box betritt...

Auch wenn solche Erlebnisse unangenehm sind – Angst ist normal und sogar sinnvoll. „Ohne Angst hätten wir die Evolution nicht überlebt“, sagt Kornelia Kuri. „Sie ist das schnellste Gefühl, das der Mensch hat.

Schneller als unsere Wahrnehmung.“ Evolutionär gesehen macht deshalb sowohl Sabines Reit-Angst als auch ihre Pferde-Angst Sinn: „Das Gehirn merkt sich eine gefährliche Situation. Es speichert alle dazugehörigen Erinnerungen gefühlszugeordnet wie in einer Bibliothek“, erklärt Kornelia Kuri. Das heißt, man geht nach dem Sturz wieder in den Stall und der ganze Kontext aus Unfall, Schmerzen, Versagen und vielleicht Spott stürzt auf einen ein. Wie der einzelne damit umgeht, ist verschieden. Die Natur hat dem Menschen drei typische Angstreaktionen mitgegeben: Erstens: „Angreifen! Sonst geht es mir an den Kragen!“. Zweitens: „Einfrieren! Lieber tot stellen, als entdeckt werden!“. Drittens: „Weglaufen!

Schnell weg von der bedrohlichen Situation!“.

Manche Betroffene zeigen nur eine dieser Reaktionen, andere alle drei hintereinander in Kette. „Es gibt Leute, die schlagen bei Angst erst auf ihr Pferd ein, dann versteinern sie und am Ende springen sie runter“, weiß Kuri. Die Art der Reaktion hängt vom Grad der Angst und der Persönlichkeitsstruktur des Reiters ab. Diese wiederum setzt sich aus genetischen Aspekten und Lernaspekten zusammen. Wer also in seiner Kindheit ständig überbehütet

Erste-Hilfe - Was passiert, wenn...?

Viele Reitunfälle und Stürze vom Pferd gehen, von den psychischen Folgen abgesehen, glimpflich aus. Was aber, wenn der Mitreiter während eines Ausrittes so unglücklich vom Pferd fällt, dass eine schwerwiegende Verletzung befürchtet wird? Was, wenn er auf den Rücken gefallen oder sich den Kopf angeschlagen hat? Wenn er sich eine größere, blutende Wunde zugezogen hat? Die Frage, die sich dann jeder Reiter stellen muss: Könnte ich in einem solchen Fall mehr tun als per Handy Hilfe herbeiholen? Könnte ich Erste Hilfe leisten, also den Verunglückten beispielsweise in die stabile Seitenlage bringen, wenn ihm das Bewusstsein schwindet? Könnte ich einen Verband anlegen, um eine Blutung zu stillen?

Wer nicht gerade als Trainer im Sportverein, Lehrer oder Gruppenleiter zu regelmäßigen Erste-Hilfe-Fortbildungen verpflichtet ist, hat womöglich seinen letzten Kurs in Ersthilfe vor dem Erwerb des Führerscheines gemacht. Die notwendigen Fähigkeiten und Handgriffe sind dann oft nicht mehr abrufbar und damit steigt die Hemmschwelle, im Notfall zu helfen.

Wer Erste-Hilfe-Kenntnisse auffrischen möchte, findet bei den großen Wohlfahrtsverbänden (wie zum Beispiel das [Deutsche Rote Kreuz](#)) Kursangebote, die sich übrigens auch für die Stallgemeinschaft oder Reitverein organisieren lassen.

Text: Karen Diehn

wurde, wer eine Mutter hatte, die in jeder Reitstunde bangend und japsend am Bandenrand stand, der neigt später selbst zu heftigen Angstreaktionen. „Diese Leute haben oft ein Grundgefühl der Bedrohung, selbst wenn der Sturz nur in ihrem Kopf stattgefunden hat“, weiß Kuri aus den Erfahrungen in ihren Anti-Angst-Seminaren.

Andersherum gibt es Extremsportler, Profireiter und Stuntmen, die so gut wie angstfrei sind. Häufen sich auch die Todesfälle in der Vielseitigkeit, so beteuern sämtliche Reiter in der Presse, dass sie sich davon nicht beeinflussen lassen. Alles nur Großspurigkeit? „Nein“, sagt Kornelia Kuri. „Diese Leute interpretieren Angst einfach anders. Wird es ihnen mulmig, so heißt das für sie nur, dass sie sich besser konzentrieren müssen. Auch die müssen nach einem Sturz durchatmen, aber es sieht nie so schlimm aus wie bei anderen Menschen.“



Für die vorsichtige Wieder-Annäherung braucht es viel Ruhe und Zeit und ein verständnisvolles Umfeld, was Rücksicht nimmt.

Wer nicht zu den glücklichen zwei oder drei Prozent Angstfreien gehört, muss an seinen Gefühlen arbeiten oder daran scheitern. Für Sabine kommt Aufgeben nicht in Frage. Sie fasst sich erneut ein Herz, bittet um ein anderes Pferd und outet sich im Stall: „Ich würde gerne dieses Pferd alleine putzen. Bitte bleibt dabei in der Nähe!“ Stallkameraden und Reitlehrer haben Verständnis, auch in einem Internetforum findet Sabine Gleichgesinnte. Sie suggerieren ihr: „Das ist normal. Es geht vielen wie dir!“ Das hilft. Nach einigen Monaten traut sie sich wieder in die Box des gefürchteten Wallachs. „Ich weiß, dass ich dir unheimlich bin“, hält sie innerlich Zwiesprache mit dem Pferd. „Lass uns dass hier jetzt durchziehen und es wird uns beiden besser gehen!“. Es funktioniert. So gut, dass Sabine bald sogar wieder auf den Rücken des Wallachs steigt. Beim Reiten hat sie ihre Angst mittlerweile im Griff.

Neben dem Pferd wird ihr nur noch selten komisch zumute. Würde sie jetzt noch einmal stürzen, so könnte sie damit umgehen, glaubt sie.

Viele Pferdebesitzer, die bei Kornelia Kuri ein Seminar „Angstfrei Reiten“ belegen, sind noch

nicht so weit wie Sabine. Die meisten sind von ihrem Sturz schwer traumatisiert. Traumata zeichnen sich dadurch aus, dass der Mensch die entsprechende Situation im Moment des Geschehens nicht verarbeiten konnte. Manche steigen überhaupt nicht mehr auf, andere tun es verkrampft. „Weiterreiten hilft aber auch nichts, denn der Körper erinnert sich an die Schmerzen“, weiß Kuri. Bei der Traumata-Arbeit schaut sie sich deshalb genau an, welche „Filme“ bei dem Reiter im Gehirn ablaufen. Viele davon sind schlichtweg Fehlinformationen, die eine Reiz-Reaktions-Kopplung auslösen. Eine bestimmte Pferdebewegung, wie etwa ein Stolpern, wird dann als bedrohliches Durchgehen verstanden. Beim Reiter zieht das eine automatisch ablaufende Reaktion nach sich: er klammert mit den Schenkeln und reißt am Zügel. Diese Reaktion ist schneller als das Bewusstsein, kann also ohne Traumataarbeit nicht verhindert werden.

„Solche Konditionierungen kann man jedoch verändern“, sagt die Therapeutin. Dazu arbeitet sie mit den Teilnehmern zuerst ohne Pferd. Das Training nennt sich „Neurolinguistisches Programmieren“, kurz NLP. „Neuro“ bezieht sich auf das Gehirn, in dem das Verhalten beheimatet ist. „Linguistisch“ bedeutet, dass es mit Sprache möglich ist, auf das Denken Einfluss zu nehmen. „Programmieren“ steht für das Verändern von Verhalten und Gefühlen. Beim NLP-Training wird der Reiter mental in die Lage zu versetzt, den eigenen Körper dem des Pferdes anzupassen und damit die eigene Sicherheit wieder zu finden. Praktisch kann das so ablaufen: „Ich bringe den Teilnehmer verbal in einen Zustand, in dem alles in Ordnung ist, sage ihm, dass er gemütlich und sicher auf einem Stuhl sitzt“, beschreibt Kornelia Kuri. „Dann soll er noch einmal an die gefährliche Situation denken. Er wird sie in seiner Entspannungshaltung wesentlich weniger bedrohlich finden.“ Erst im nächsten Schritt arbeiten die Teilnehmer dann am Pferd.

Wie der einzelne im Alltag einen Sturz überwinden kann, lässt sich laut Kornelia Kuri nicht pauschal sagen. Wichtig sei jedoch in jedem Fall, sich schnell jemand Kompetenten zu suchen, der bei der Bewältigung des Erlebnisses hilft. Das kann ein einfühlsamer Reitlehrer sein, ein Anti-Angst-Trainer oder eine empathische, erfahrene Person im Reitstall. „Wenn Sie merken, dass ein Sturz Nachwirkungen hat, warten Sie nicht lange, bis Sie sich Hilfe suchen!“, rät die Therapeutin. „Die Dunkelziffer derer, die nicht weiterreiten, ist sehr hoch. Aber es ist nie gut, etwas aus einem Versagensgefühl heraus bleiben zu lassen!“

Kuri selbst landete einmal in einer Angstspirale, nachdem sie mehrmals im Gelände von ihrer Stute stürzte und dabei „echte Rillen in den Boden pflügte“. Bei der Bewältigung ihrer Traumatisierung bat sie einen Kollegen um Hilfe. Heute kann sie wieder völlig unverkrampft mit ihrer Stute ausreiten.

Wie geht man um mit der Angst nach einem Sturz?

Daniela Gehringer, Freizeitreiterin aus Niedersachsen:

Nach 12 Jahren Reitpause bin ich vor drei Jahren wieder eingestiegen. Gleich im ersten Jahr hatte ich zwei heftige Stürze im Galopp. Einmal habe ich mich mitsamt dem Pferd überschlagen. Es ist nichts Schlimmes passiert, aber die Angst hat gesessen. Weil in unserem Schulbetrieb viele Pferde immer wieder durchgingen, kaufte ich ein eigenes Pferd, erfuhr aber dann vom Vorbesitzer, dass die Stute im Gelände lebensgefährlich gewesen sei. Obwohl mir nie etwas mit ihr passierte, bekam ich richtige Panik. Ich habe mir immer vorgestellt, was mit meiner Tochter passiert, wenn ich nicht mehr nach Hause komme. Geholfen haben mir mehrere Dinge: Offen mit der Angst umzugehen, Sattelfest werden und mir Leute suchen, die mich unterstützen und notfalls auch mal Schritt reiten, wenn ich Angst bekomme. Mir wird immer noch manchmal im Gelände grundlos mulmig. Dann singe ich laut „Pippi Langstrumpf“ und steige notfalls ab.

Hubertus Schmidt, Pferdewirtschaftsmeister, Olympiasieger Dressurreiten und fünffacher Deutscher Champion der Berufsreiter Dressur:

„1994 habe ich mich mit einem Dreijährigen überschlagen, der zum Anreiten bei mir war. Das Pferd erschrak sich vor irgend etwas – ich könnte nicht einmal mehr sagen, wovor genau. Daraufhin machte es eine Vollbremsung und stieg. Da dieses Tier normalerweise kein Steiger war, verlor es die Balance, fiel um und begrub mich unter sich. Ich hatte noch viel Glück, da das Pferd nur auf meine linke Seite fiel. So kam ich mit vier gebrochenen Rippen davon. Etwa vier Wochen nach dem Unfall fing ich wieder mit dem Reiten an. Ich hatte immer noch ziemliche Schmerzen, aber keine Angst vor dem Reiten.“

Anne Hartmann (*Nachname geändert), Islandpferde-Reiterin aus Norddeutschland:

Mein Mann und ich hatten zwei Pferde ganz frisch gekauft, als mein Wallach in der ersten Reitstunde aus unerklärlichen Gründen plötzlich losschloss. Er galoppierte ein paar Runden, bog dann nach links ab und ich knallte gegen die Wand. Danach hatte ich multiple Rippenbrüche, Elle und Speiche gebrochen und musste drei Mal operiert werden. Das war vor elf Jahren nach einer fast 20-jährigen Reitpause. Ein halbes Jahr später bin ich wieder aufgestiegen, aber die Angst saß mit im Sattel. Ich habe eine ganze Weile gebraucht, um mental darüber hinweg zu kommen, aber mit keinem Menschen darüber geredet. Natürlich hatte ich schlechte Phasen, in denen ich dachte, ich würde nie mehr reiten. Aber meine inneren Selbstgespräche haben mir geholfen. Seither bin ich noch zwei Mal gestürzt und habe es weggesteckt.

Ralph Edmond Knittel, Pferdewirtschaftsmeister Reiten und Trainer B Westernreiten:

Vor einigen Jahren hatte ich einen Unfall mit einem jungen Berittpferd, als ich aufsteigen wollte. Es buckelte, stieg, überschlug sich und begrub mich unter sich. So zumindest hat man es mir erzählt, denn ich habe einen Blackout, ab dem Moment wo ich das Bein über den Sattel schwang. Ich kam mit acht Rippenbrüchen, einer verletzten Lunge und gebrochenem Schlüsselbein ins Krankenhaus. Als ich drei Monate danach wieder reiten wollte, hatte ich eine Blockade: Ich schaffte es nicht, mein Bein über den Sattel zu schwingen, ohne dass mir schwindelig wurde. Ich überlegte sogar, meine Karriere als Berufsreiter an den Nagel zu hängen. Meine Rettung waren „kleine Pferde“: Quarterhorses, mit Westernsätteln. Pferde, Sättel und Steigbügel fühlten sich einfach total anders an. So kam ich zum Westernreiten. Danach hat es nicht lange gedauert, bis ich auch wieder in den Dressursattel steigen konnte.

Text: Regina Käsmayr / Fotos: Karen Diehn

© töltknoten.de 2011