

Angst einzugestehen – dazu gehört Mut!

Die Positive Psychotherapie nach Nossrat Peseschkian: Angst im Umgang mit dem Pferd und/oder beim Reiten

Von Bianca Rieskamp



Jeder Reiter kann in eine Situation kommen, in der er plötzlich Angst verspürt.

Teil I: Der Mensch und die Angst

Viele Pferdefreunde kennen das: Irgendwann kommt fast jeder einmal im Umgang mit Pferden oder beim Reiten in eine Situation, in der man Angst hat. Das ist völlig normal, denn Angst gehört zu unserem Leben dazu – genau wie die Pferde.

Angst wird zum Problem, wenn man sich nicht mehr zutraut, mit dem Pferd umzugehen und/ oder zu reiten, wenn die Freude am

Pferd vergeht. Ein weiterer Aspekt ist, dass Angst oft zu unverhältnismäßigen Reaktionen führt, das Pferd zum Beispiel beim Reiten deswegen mit den Zügeln festgehalten wird und unter der Angst des Reiters leidet.

Die klassische Reitlehre bietet eine solide Ausbildung, die dafür sorgen soll, im Pferd einen verlässlichen Partner zu haben. Dies ist die beste Vorsorge vor unabwägbaren Situationen, die häufig den Ausgangspunkt für Angst bilden.

Angst ist beklemmend, wenn sie abhängig macht, so dass man zum Beispiel Dinge mit dem Pferd nicht mehr macht, weil man sie sich nicht mehr zutraut und so viele schöne Momente vielleicht verpasst oder gar nicht mehr genießen kann.

Ein Problem als Herausforderung: Sich der Angst stellen

Wenn man Angst hat, versucht man diese oft zu vermeiden. Das ist einerseits gut, um sich vor gefährlichen Situationen zu schützen. Aber um ihre Wirkung und ihre Ursache zu verstehen und eine Chance zu haben, sie aufzulösen, ist es wichtig, sich der Angst zu nähern. Im Umgang mit dem Pferd und beim Reiten ist Angst auf Dauer nicht hilfreich, sie sollte durch Vor-

sicht ersetzt werden. Bekämpft man die Angst ohne zu versuchen sie zu verstehen, so führt das häufig zu noch mehr Angst.

Oft wird man feststellen, dass die Angst gerade keinen konkreten Grund hat, sondern vielleicht schon eine Gewohnheit geworden ist.

Um seiner Angst begegnen zu können, ist es hilfreich, eine mit Pferden und dieser Thematik erfahrene Person hinzuzuziehen. Häufig

macht es auch Sinn, dass dies eine Person außerhalb des normalen Umfelds ist, weil sie von außen einen neutralen Blick auf die Angst, das Pferd und die situativen Umstände werfen kann.

Angst – Definition Duden:

ein mit Beklemmung, Bedrückung, Erregung einhergehender Gefühlszustand [angesichts einer Gefahr]; undeutliches Gefühl des Bedrohtseins.

[...] in der Fachsprache der Psychologie und Philosophie wird im Allgemeinen zwischen Angst als unbegründet, nicht objektbezogen und Furcht als objektbezogen differenziert.

In der Allgemeinsprache werden dagegen beide Bezeichnungen meist synonym verwendet.

[...]

Mit Hilfe dieser Person kann man versuchen, sich der Angst zu stellen.

Das bedeutet nicht, sich in genau die Situationen mit dem Pferd zu begeben, die die Angst auslösen. Vielmehr sollte in einem Gespräch die Angst erst einmal beleuchtet und analysiert werden. Dies ist außerhalb der angsteinflößenden Situation, die man mit dem Pferd erlebt, erst einmal deutlich leichter, weil in der Situation selbst die Angst durch die zwangsläufige Emotionalisierung den klaren Blick auf die Situation und die Funktion der Angst verstellt.

Um sich dem Angstthema im Gespräch stellen zu können, ist es wichtig, dass die Umgebungsfaktoren stimmen, man sich also in der Situation wohl fühlt und Vertrauen zu seinem Gesprächspartner hat.

Der Vorteil eines Gesprächs liegt darin, dass durch die Verbalisierung von Themen diese erst wirklich bewusst werden.

Man holt die Angst damit aus dem diffusen Gefühlsbereich und hat die Chance, sie zu verstehen. Von dem Gespräch darf aber nicht erwartet werden, dass mein Gegenüber mir gleich die Lösung für das Abstellen meiner Angst sagt. Eine allgemein gültige Lösung gibt es bei Angstproblemen nicht. Sie ist individuell und von Fall zu Fall verschieden und muss erarbeitet werden.

Die Positive Psychotherapie versteht sich immer als Hilfe zur Selbsthilfe. Sie gibt keine Lösungen vor, sondern möchte auf dem Weg zur Lösung begleiten. Das hat den Vorteil, dass

man die für sich passende Lösung finden kann und auf dem Weg dorthin lernt, diese selbst umzusetzen.

Deswegen geht es in dem Gespräch nicht um Lösungen, sondern erst einmal darum, die Angst genau zu verstehen.

- Wann tritt sie auf?
- Wie äußert sie sich?
- Welche Funktion hat sie?
- Wie reagiert man selbst darauf?
- Kennt man solche Situationen von früher?
- Wie geht man in anderen Situationen mit der Angst um?

Diese und viele weitere Fragen sollte man sich stellen, um seine Angst besser verstehen zu können.

Die Bearbeitung von Angst beim Reiten oder im Umgang mit dem Pferd ist also ein fortlaufender Prozess.

Verbundenheit, Bestandsaufnahme, Strategien

Nachdem man sich im Gespräch/in Gesprächen der Angst genähert hat, wird das Pferd miteinbezogen, es geht also praktisch am Pferd weiter. Die Positive Psychotherapie nach Nossrat Peseschkian nennt als Voraussetzung für eine Zusammenarbeit immer die Herstellung von Verbundenheit.



Dies lässt sich wunderbar auf den Umgang mit dem Pferd und das Reiten übertragen. Der Umgang mit dem Pferd und die klassische Reitlehre bauen auf Verbundenheit und Vertrauen zwischen Reiter und Pferd auf. Gerade beim Thema Angst wird man feststellen, dass dieses Thema regelmäßig auf der Strecke bleibt.

Angst ist häufig schon eine Gewohnheit geworden. Wir gehen also mit Angst zum Pferd, obwohl die Situation objektiv gerade gar keine Angst auslöst. Dementsprechend reagiert das

Pferd natürlich, es wird vielleicht hektisch oder reagiert mit Rückzug, so dass man mit noch mehr Angst reagiert. Ein Teufelskreis entsteht.

Um diesem zu entkommen helfen Strategien, wieder ins Hier und Jetzt zu kommen, um überhaupt wahrnehmen zu können, dass die jetzige Situation vielleicht wirklich keine Angst auslöst, sondern vorweggenommen wird in Erwartung wirklich angsteinflößender Situationen.

Um wieder ins Hier und Jetzt zu kommen, bieten sich zum Beispiel Atemübungen an oder, wer sie beherrscht, Kurzmeditationen. Das Zurückkommen ins Hier und Jetzt bietet die Möglichkeit, die Situation im Sinne der Positiven Psychotherapie nach Peseschkian positiv zu sehen, was im ursprünglichen heißt, das Tatsächliche, das wirklich Vorhandene zu sehen. Und dann wird man vielleicht feststellen, dass man zwar Angst hat, dass das Pferd einem zu nahe kommen könnte, dieses aber nur unruhig ist, weil es genervt von einer Fliege ist oder sich langweilt. Deswegen ist es hilfreich, sich jemanden zu suchen, der sich mit Angstthemen, aber auch mit Pferden auskennt, um die Situation auflösen und das Verhalten des Pferdes erklären zu können.

Hilfreich ist, in der Situation, in der man Angst beim oder auf dem Pferd hat, zu beleuchten, wie man dann reagiert. Versucht man zum Beispiel das Pferd durch Vorwärtsreiten zur Ruhe zu bringen oder erstarrt man und sitzt steif auf dem Pferd oder stellt man sich im Geiste die schlimmsten Situationen vor, die passieren könnten? Beleuchtet man die eigenen Strategien gegen die Angst, stellt sich danach die Frage, wie effektiv diese sind und welche anderen Lösungen es geben könnte und ob man sich vorstellen könnte, diese mal auszuprobieren. Das kann helfen, sich der angsteinflößenden Situation nicht mehr ausgeliefert zu fühlen und die Kontrolle über die eigene Angst zu gewinnen.

Übertragungen

Die Kontrolle über die eigene Angst ist wichtig, weil man heutzutage durch die Flut an Nachrichten vielen angsteinflößenden Reizen ausgesetzt ist. Wer kennt sie nicht, die Nachrichten über schwere Unfälle beim Reiten oder im Umgang mit dem Pferd, die einem häufig mit ängstlicher oder dramatischer Stimme erzählt werden. Diese können dafür sorgen, dass Angst übertragen wird. Das bedeutet, ich bekomme diese Bilder nicht mehr aus dem Kopf zum Beispiel beim Reiten und bekomme Angst. Das beste Beispiel für Übertragung von Ängsten kennen wir aus dem Reitunterricht. Gerade Mütter sind dafür sehr empfänglich. Während vielleicht das Töchterlein mit dem Pony ohne Sattel unbeschwert über die Sprünge setzt, hält die Mutter

sich demonstrativ die Augen zu, angesichts aller Dinge, die eventuell passieren könnten. Die Reaktion ist einerseits verständlich, andererseits kann sie sehr schädlich sein, weil sie irgendwann dazu führen kann, dass das Kind Angst bekommt und zwar nur aufgrund der sichtbaren Sorgen und Ängste der Mutter und ohne, dass etwas beim Reiten passiert ist.

Übertragungen haben in der Regel folglich weder etwas mit der gerade stattfindenden Situation noch mit einem selbst zu tun. Wenn man die Übertragung nicht auflöst, übernimmt man also die Bedenken und Ängste von anderen und ist fremdgesteuert. Aus diesem Grund kann es hilfreich sein, um die Möglichkeit der Übertragung zu wissen und diese zu bemerken.

Weiter geht es in Teil II: Das Pferd und die Angst

Bianca Rieskamp

- Pferdewirtin Schwerpunkt Reiten und Schülerin von Gert Schwabl von Gordon
- Fachbuchautorin im Bereich Pferde- und Reiterausbildung und Freiheitsdressur
- Diplom-Sozialpädagogin/ Diplom-Sozialarbeiterin mit Berufserfahrung im Pflegekinderdienst, in der Arbeit mit psychisch Kranken, in der Kinder- und Jugendhilfe und in der heilpädagogischen Förderung mit dem Pferd
- Zusatzausbildung als Reitpädagogin (DKthR)
- Zertifizierte Familien- und Konfliktberaterin nach dem Ansatz der Positiven Psychotherapie
- Basic Consultant der Positiven Psychotherapie
- Supervisorin der Deutschen Gesellschaft für Positive und Transkulturelle Psychotherapie (DGPP)

<http://www.supervisionundberatung.de>

<http://www.klassischereitlehre.com>

Lesetipps:

Freiheitsdressur mal klassisch, Bianca Rieskamp, OLMS, 2018

Die klassische Reitlehre in der Praxis gemäß der H.Dv.12, Schwabl v. Gordon/Rieskamp, OLMS 2011

© Text und Bilder: Bianca Rieskamp

© töltknoten.de 2020