

Angst einzugestehen — dazu gehört Mut!

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

Von Bianca Rieskamp

Teil II: Das Pferd und die Angst

Im ersten Teil haben wir den Fokus vor allem auf den Menschen gerichtet. Teil II gibt Einblicke, wie man das Pferd in die Bearbeitung des Themas Angst vermehrt miteinbeziehen kann.

Ehrlich oder höflich: Welcher Typ sind Sie und ihr Pferd?

Beim Thema Angst darf nicht vergessen werden, dass die Angst des Menschen auch auf das Pferd wirkt und bei diesem unter anderem zu Stress und Unsicherheit führen kann.

Pferde ähneln häufig ihren Besitzern, das hört man immer mal. Oder auch, dass jeder Besitzer das zu ihm passende Pferd bekommt. Pferde sind als Fluchttiere für Angst in der Regel sehr empfänglich.



Ängstliche Menschen sind

häufig sehr höfliche Menschen, die ihre Interessen und Bedürfnisse gegenüber anderen eher zurücknehmen, selbst wenn es notwendig wäre, diese zu vertreten. Höflichkeit ist ihnen häufig sehr wichtig. Sie neigen also eher zum Rückzug, was für das Pferd schwierig werden kann, da klare Regeln und souveränes Auftreten dem Pferd Orientierung und Sicherheit bieten. Nach Peseschkian ist dies ein Schlüsselkonflikt im Umgang und der Kommunikation miteinander. Höflichkeit (ich nehme meine Bedürfnisse zurück – ich ziehe mich zurück) und Ehrlichkeit (ich setze meine Bedürfnisse durch – du machst Platz) sind beide notwendige Grundlagen jeder Kommunikation, die möglichst in Balance gehalten werden sollten und an denen sich häufig Konflikte und Ängste entzünden.

Deswegen ist es interessant darauf zu schauen, ob das (eigene) Pferd eher ein höflicher oder ehrlicher Typ ist. Höfliche und damit zurückhaltende und vorsichtige Pferde haben für einen ängstlichen Menschen den Vorteil, dass sie einem nicht zu nahe kommen, nicht dazu neigen, einen unsanft zu berühren oder auf den Fuß zu treten. Das wird dem ängstlichen Menschen sehr gelegen kommen. Solche Pferde sind häufig sehr sensibel, was vorteilhaft für den höflichen Menschentyp ist, weil sie sehr leicht reagieren, aber den Nachteil hat, dass sie durch ihre Empfindlichkeit quasi das Gras wachsen hören und dadurch zu fluchtartigen Reaktionen neigen, was die Angst verstärkt.

Dieses Problem habe ich beim ehrlichen Pferdetyt, der sich eher in den Vordergrund stellt, nicht. Dafür verlangen diese Pferde, dass man immer wieder an der Erziehung arbeiten und seinen Standpunkt verteidigen muss und das fällt höflichen, ängstlichen Menschen häufig schwer und führt zu Angst, weil sie die Persönlichkeit ihres Pferdes nicht verstehen. Dann wird das Verhalten des Pferdes oft persönlich genommen und als Angriff auf die eigene Person gewertet und kann zu Angst führen.

Häufig spiegeln aber die Pferde auch das Verhalten und die Persönlichkeit des Besitzers und geben damit wertvolle Hinweise zum Thema Angst.

Menschliche Kommunikation: Eindeutig zweideutig

Auch die Kommunikation zwischen Mensch und Pferd ist bei Angst unbedingt in die Betrachtung einzuziehen, am besten erst bei der Arbeit am Boden. Gemäß den Axiomen von Watzlawick gibt es in jeder Kommunikation zahlreiche versteckte Botschaften, also Zweideutigkeiten. Dies ist in der Kommunikation von Mensch zu Pferd nicht anders. Umgekehrt ist es aber nicht so. Das Pferd kommuniziert mit dem Menschen nicht mit versteckten Botschaften, sondern hat den Vorteil, dass es in seiner Kommunikation eindeutig ist!



Angst führt zur Emotionalisierung und damit schnell zu versteckten Botschaften an das Pferd. Als Beispiel: Der Reiter hat Angst und gibt dafür dem Pferd die Schuld, weil dieses flott trabt. Dieses trabt vielleicht aber flott vorwärts, weil es in der Ferne Geräusche hört, die es nicht einordnen kann, der Reiter diese aber nicht wahrnimmt. Der Reiter meint nun, er hätte Angst, weil das Pferd flott trabt, obwohl dies nicht zwingend die Ursache der Angst sein muss; das erkennt der Reiter aber nicht. Er gibt dem Pferd die Schuld für seine Angst. Vielleicht vermenschlicht er es zusätzlich, indem er denkt, das Pferd wolle ihn ärgern. Als Folge sitzt der Reiter verspannt und teilt dem Pferd dadurch durch nonverbale Kommunikation mit, dass er ängstlich und wütend ist. Zusätzlich hält der Reiter das Pferd mit den Zügeln fest, um es im Tempo zu regulieren und zeigt mit dieser Einwirkung zusätzlich — da ja die Hilfengebung auch die Kommunikation des Reiters zum Pferd darstellt — wie ängstlich und wütend er ist. Es besteht zusätzlich die Gefahr, dass die Angst zu einer Eskalation führt. Deswegen sollte die Person, mit der über die Angst gesprochen wird, auch als Übersetzer von Kommunikationsstrukturen dienen können, um zur Klärung von Situationen beizutragen. Außerdem ist es sehr sinnvoll, seinem Pferd zuzuhören, denn in der Regel hat uns die durch seine eindeutige Kommunikation immer viel zu sagen.

Mikrotraumen

Viele Menschen nehmen ihre eigene Angst nicht ernst oder spielen sie herunter. Das liegt häufig daran, dass sie keinen Grund dafür erkennen können. Sie haben häufig weder Erfahrungen einer wirklich unkontrollierbaren Situation noch eines Sturzes oder Unfalls gemacht. Doch das heißt nicht, dass die Angst nicht gerechtfertigt sein muss. Ist mein Pferd einige Male beinahe auf mich draufgesprungen oder hat es sich öfter erschrocken und der Reiter hat den sicheren Sitz verloren, so handelt es sich um Mikrotraumen.



Gemäß dem Motto “Steter Tropfen höhlt den Stein” führen auch solche Situationen häufig zu Angst. Da der klare Auslöser fehlt, ist es oft schwerer, diese Mikrotraumen als Ursache ausmachen zu können. Hat man diese gefunden, so ist die beste Methode gegen die Angst, diese mit Hilfe eines erfahrenen Ausbilders abzustellen. Neben mehr Verbundenheit zum Pferd herzustellen und

es mit Anleitung besser kennenzulernen, hilft es, sich im Unterricht seiner Körpersprache und Reaktionen bewusst zu werden und diese zu verbessern.

Neben der Erziehung des Pferdes sind natürlich auch eine artgemäße Haltung und die Verbesserung der eigenen reiterlichen Fähigkeiten die beste Prophylaxe vor unkontrollierbaren Situationen. Die klassische Reitlehre bietet bei fundierter Ausführung eine hohe Vorhersagbarkeit der Reaktionen des Pferdes. Aus diesem Grund ist sie der ideale Weg zur Vermeidung und Bearbeitung von Angst.

Es gibt vielfältige Methoden, sich dem Thema Angst beim und auf dem Pferd zu nähern. Wer sich der Angst stellt, muss diese nicht besiegen.

Schon sich des Themas anzunehmen bedeutet, das Problem als Herausforderung zu sehen, nicht nur als reine Krise wahrzunehmen und ist ein erster Schritt einer Möglichkeit zur nachhaltigen Veränderung.

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>

Lesetipp:

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