

Reit-Therapie mit Frie

Teil 4
Angstfrei Reiten

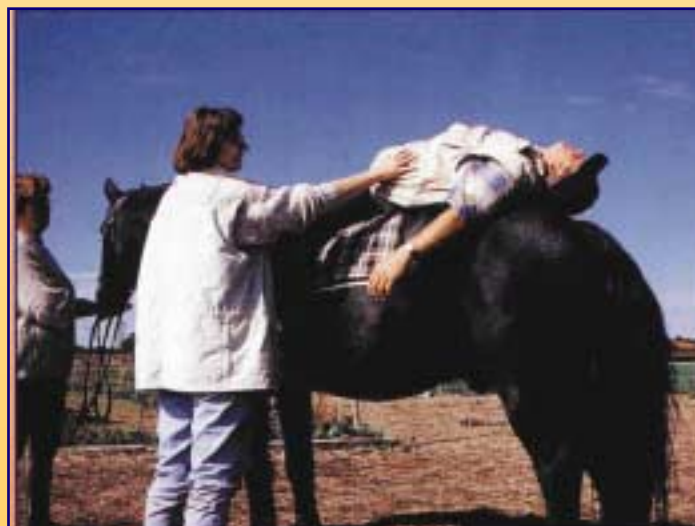
*Der ersate Kontakt.
Noch zaghaft macht
Vera Bekanntschaft mit
den Friesen.*

Es ist oftmals dieselbe Geschichte: Als Kind verbringt man die Ferien auf einem Reiterhof und schließt seine erste Bekanntschaft mit einem Pferd. Man ist fasziniert und auch mit dem Reiten klappts ganz gut. Einfach draufsitzen und losreiten. Ein Glücksgefühl stellt sich ein, das man sein ganzes Leben nicht mehr vergisst. Viele Jahre später, man ist inzwischen erwachsen und hat selbst Kinder, die reiten wollen, kommt es abermals zu einer Begegnung mit einem Pferd. Der Wunsch, dieses fast vergessene Gefühl selbst zu spüren, ist wieder aufgeflammt. Doch aus der kindlichen Unbefangenheit ist Zurückhaltung geworden. Man empfindet das Pferd nicht mehr als vertraut und beschützend, sondern als groß, wild und unberechenbar. Ein Angstgefühl stellt sich ein, denn man kann dieses Lebewesen nicht kontrollieren. Die Basis von Verständnis und Vertrauen ist verlorengegangen.

von Carola Elser

Wenn Reiten zur Mutprobe verkommt

In der oben geschilderten Situation kommt es häufig zu einer Reaktion wie „da mußt du durch“ oder „Zähne zusammenbeißen und rauf“. Das Resultat läßt nicht lange auf sich warten: verkrampt, mit verbissener Miene wird versucht, dem Pferd, meist unsachgemäß, den eigenen Willen aufzuzwingen, immer im Bewußtsein, daß im Endeffekt das Pferd doch der Stärkere bleibt und man ihm hilflos



Vertrauen auf dem Prüfstand. Loslassen können ist auch für geübte Reiter nicht leicht.

ausgeliefert ist. Dies sieht nicht nur unschön aus, sondern läßt auch keine reiterlichen Fortschritte zu. Und wo bleibt der Spaß dabei?

Ganzheitliches Beziehungstraining

Daß dies nicht zwangsläufig so sein muß, beweisen viele unserer Klienten im Umgang mit unseren Friesen. Hier herrscht eine entspannte Atmosphäre, die viel Freiraum läßt, sich mit „seinem“ Friesen anzufreun-

sen

den, Vertrauen zu fassen und ganz spielerisch, in unbefangener

Art und Weise, reiten zu lernen. Schon der erste Kontakt ist ein wichtiger Punkt. Geht das Pferd offen auf den Menschen zu, ist es an ihm interessiert, strahlt es Ruhe und Vertrauen aus, wirkt es auf ihn sympathisch? Denn jetzt werden die Weichen für später gestellt. Und genau hier zeigt der Friese seine besonderen Stärken. Interessiert und immer freundlich wartet er auf die ersten Schritte seines Gegenübers und schon bald sieht man, daß eine Beziehung entsteht. Die Phase des gegenseitigen Kennenlernens beginnt. Im Kegelparcour und im Stangenlabyrinth lernt der Klient, sich dem Pferd per Körpersprache verständlich zu machen und es als Partner zu akzeptieren. Hier merkt er sehr schnell, daß die Friesen sehr aufmerksam und gehorsam sind. Das schafft Vertrauen, die anfänglichen Vorbehalte verschwinden.

Erst jetzt ist der Klient genug vorbereitet, ohne Angst und Verkrampfung auf „seinem“ Friesen zu sitzen. Im Schritt erspürt er, getragen zu werden und sich ganz der fremden Bewegung hinzugeben. Der Bann ist gebrochen.

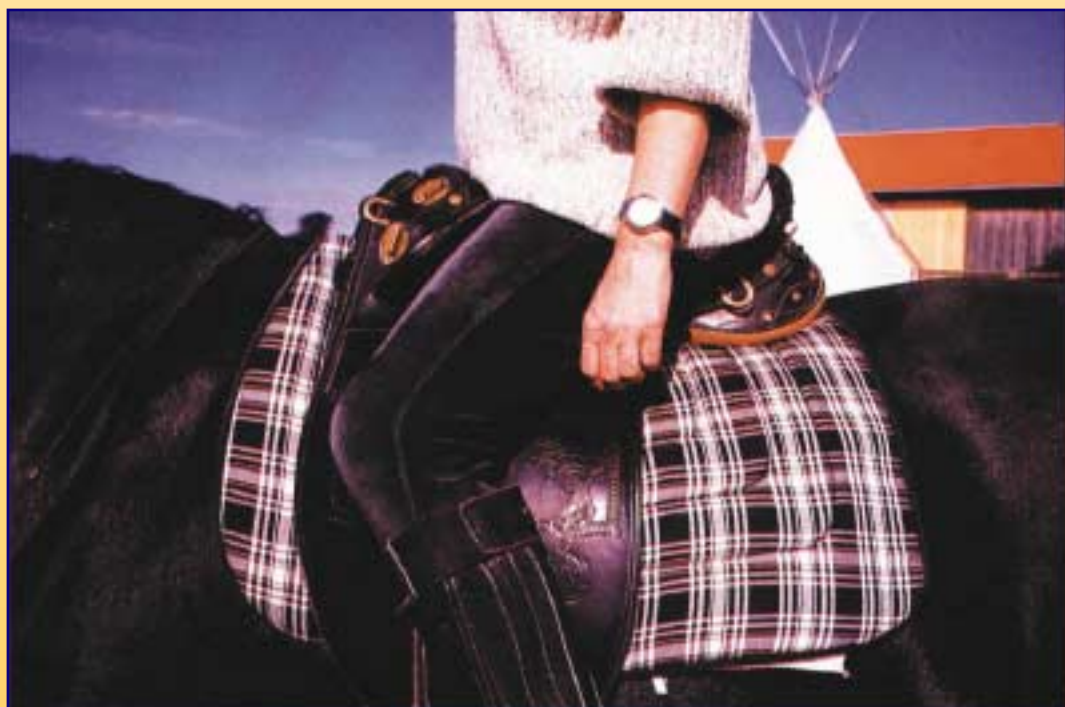
Reiten lernen ohne Angst

Natürlich möchte man irgendwann auch traben und galoppieren. Doch schon nach ein paar Trabritten merken die meisten, daß sie noch ein erhebliches Defizit an Balance, Gleichgewicht und Einfühlungsvermögen haben. Wird die Bewegung des Pferdes zu stark oder zu schnell, verkrampft man sich sehr leicht, fängt an zu klemmen und möchte am liebsten sofort damit aufhören. Man spürt, daß man nicht mehr so beweglich ist wie früher. Was fehlt ist ein langsames Rantasten an die Bewegungen des Pferdes und die Möglichkeit sich immer wieder in eine sichere Position zurückziehen zu können, wenn man das Gefühl hat, die Koordination verloren zu haben.

Ich benutze in solchen Fällen einen australischen Stocksattel



Ganz spielerisch vergißt Julia ihre Angst. Rommert nimmt gelassen.



Der Stocksattel gibt Sicherheit. Gut sichtbar die Poleys, die vorne Halt geben.

tel, der zahlreiche Vorteile gegenüber einem herkömmlichen Dressur- oder Vielseitigkeitssattel hat. Dieser ist im Bereich der Oberschenkel vorne mit Stützen, sogenannte Poleys, versehen. Zieht der Reitschüler in einer brenzigen Situation instinktiv seine Knie hoch, riskiert er bei einem normalen Sattel durch den hohen Schwerpunkt vom Pferd zu fallen. Nicht so beim Stocksattel. Wenn der Reitschüler hier seine Knie hochzieht, klemmt er sich mit den Poleys fest und hat Zeit, sein Gleichgewicht wieder zu finden. Das gibt Sicherheit und erlaubt immer neue Versuche, sich im Gleichgewicht zu halten. Wirkliche Sicherheit bekommen unsere Reitschüler aber durch eine spezielle Sitztechnik, die aus dem Chiron-

Springsitz entwickelt wurde. Hierbei steht man regelrecht in den Bügeln und kann sich über dem Pferd ausbalancieren, ohne durch seine Bewegungen aus dem Gleichgewicht geworfen zu werden. Mit diesem Sitz lernt der Reitschüler auch schnellere Gangarten zu ertragen und immer wieder sein Gleichgewicht zügelun-abhängig zu korrigieren. Hat man erst einmal seine Ängste überwunden und Sicherheit in diesem Sitz bekommen, ist es ganz einfach, freihändig zu galoppieren. Erst jetzt ist der Zeitpunkt gekommen, auch ohne Longe frei zu reiten.

Angst hat zwei Gesichter

Sicher gibt es unzählige Gründe, warum ein Mensch vor Pferden und vor dem Reiten Angst haben kann (sich aber trotzdem dazu hingezogen fühlt). Ein traumatisches Erlebnis, mangelndes Selbstvertrauen, Überforderung, Koordinationsstörungen, die Unfähigkeit, loslassen zu können und alles kontrollieren zu müssen oder auch Naturentfremdung, können unter anderem Ursachen sein. Angst ist etwas ganz Natürliches, eine Lebensversicherung, die notwendig ist, solange sie sich in einem gewissen Rahmen bewegt. Dort aber, wo Angst handlungsunfähig macht, die Lebensqualität einschränkt und unbegründet ist, muß Abhilfe geschaffen werden.

Nur auf einem gehorsamen, gut ausgebildeten Pferd, das zufrieden und dem Menschen positiv zugewandt ist, hat eine ängstliche Person letztendlich die Chance, seine Vorbehalte zu zerstreuen und Vertrauen zu finden. Unsere Friesen beweisen tagtäglich, daß sie dieses Vertrauen verdienen.



Die Autorin:

Carola Elser

Carola Elser führt einen Reittherapiebetrieb bei Buchloe im Ostallgäu (acht Kilometer von Bad Wörishofen, der fast ausschließlich mit Friesen arbeitet.

Das Leistungsangebot umfaßt folgende Bereiche:

- Einzel- und Gruppentherapie
- Angstfreies Reiten auf Basis des Signalreitens
- Kurse in Bodenarbeit (auch bei Ihnen zu Hause)
- Feldenkrais und Reiten

Es wird sowohl auf den zwei Außenplätzen und im Gelände (Grasland bei Alpenblick) als auch in der 60-Meter Halle, je nach Witterung, gearbeitet.

Übernachtungsmöglichkeiten für Mensch und Pferd stehen in nächster Nähe zur Verfügung.

Kontakt:

Reittherapie Carola Elser
Eschenweg 5, 86860 Jengen
Telefon (08241) 18 33, Fax (08241) 91 90 42

Die Abbildungen zeigen gestellte Szenen. Die Inhalte stehen als Beispiele für konkrete Fälle.



Oben: Die Angst überwinden Gudrun traut sich nicht nur im Trab ...



Links: ... sondern auch im Galopp, freihändig Rommert zu reiten.