

Der entspannte Ausritt

Schritt für Schritt zum stressfreien Naturerlebnis

von Lisa Kittler



Stundenlang gemeinsam mit dem Pferd entspannt durch die Natur streifen, über weite Felder galoppieren, schattige Waldwege entlangtraben oder Hügel hoch und runter klettern. Einfach die Seele baumeln lassen nach einem anstrengenden Tag – das ist wohl der meistgehegte Traum und das am häufigsten angestrebte Ziel der Freizeitreiter.

In der Realität bleibt der stressfreie Ausritt aber meist Wunschdenken. Die Evolution hat das Pferd nicht zum geborenen Abenteurer werden lassen. Im Gegenteil: Sein Überleben hing über Jahrmillionen hinweg von seiner Fluchtbereitschaft vor potenziellen Gefahren ab. Diese naturgegebenen Instinkte bestimmen auch heute noch maßgeblich das Verhalten. So findet es das Pferd als Fluchttier häufig nicht sehr sinnvoll, sich einem laut knatternden Traktor oder herumflitzenden Tieren im Unterholz auszusetzen. Es flüchtet in diesen Situationen deswegen lieber schnell zurück in den heimischen und als sicher empfundenen Stall. Manchmal mit, aber auch mal ohne den Reiter obendrauf.

Außerdem ist es für das Herdentier Pferd eine sehr große Überwindung, sich aus seinem bekannten sowie sicheren sozialen Gefüge wegzubgeben und allein mit dem Menschen in eine eher unbekanntere Umgebung auszureiten. Überleben hieß über die gesamte bisherige Evolution hinweg, in einem größeren sozialen Gefüge sehr eng zusammenzuleben und zu agieren. Vor diesem Hintergrund ist es nicht verwunderlich, wenn das Pferd auch heute noch herzzerreißend nach seinen vierbeinigen Artgenossen wiehert und vielstimmige Antworten bekommt, wenn es die Herde für einen Ausritt verlassen muss. Natürlich visiert es deswegen auch jeden Weg, der wieder zurückführen würde, eiligen Schrittes an. Schlägt der Reiter aber den anderen Abzweig ein, schnellt der Stresspegel beim vierbeinigen Partner gleich wieder deutlich hoch. Es kann vorkommen, dass sich an dieser Kreuzung die Wege von Mensch und Pferd trennen. Unfälle sind dabei leider gar nicht so selten.



Schon beim Verlassen des Hofgeländes kann es zu Unstimmigkeiten kommen: Das Pferd möchte lieber bei seiner Herde und dem bekannten Umfeld bleiben, der Reiter aber die Natur entdecken.

Foto: Lisa Kittler

Foto: Lisa Kittler



Promptes Anhalten und geduldiges Warten zu jedem Zeitpunkt und an jedem Ort sind die wichtigsten Übungen überhaupt. Nur so sind Sie, Ihr Pferd und Ihre Umwelt sicher.
Foto: Lisa Kittler

Ausreiten als Trainingsinhalt

Nun muss es nicht immer gleich zum schlimmsten Szenario kommen, bei dem Pferd und Reiter getrennt voneinander den Stall erreichen. Schon allein ein eiliger, zackeliger Schritt oder das ständige unruhige Umschauen des Pferdes verraten, dass der Vierbeiner Stress beim Ausreiten hat. Dadurch mag sich auch beim Reiter die Entspannung meist nicht einstellen und er empfindet den Ausflug häufig als unbefriedigend.

Es lohnt sich deswegen, das Ausreiten, wie zum Beispiel auch das Springen, als eigenständigen Trainingsinhalt von Anfang an sorgfältig vorzubereiten und regelmäßig zu üben. Scheuen Sie sich nicht davor, gegebenenfalls einen Trainer zur Hilfe hinzuzuziehen. Wie Sie die einzelnen Etappen gestalten und welche Zwischenziele Sie sich stecken, hängt ganz individuell von Ihnen und Ihrem Pferd ab.

Lassen Sie sich bei Ihrem Ausreittraining nicht von außenstehenden Personen unter Druck setzen, die vielleicht meinen, dass das Pferd oder Sie sich „nicht so haben sollen“. Leider sind diese Leute immer noch überall anzutreffen.

Ihre wohlmeinenden Ratschläge von „Lass das Pferd so lange rennen, bis es nicht mehr kann, dann wird es schon ruhig“ bis hin zu unterschiedlichen Vorschlägen zur „Aufrüstung“ (schärfere Gebisse, Ausbindezügel und so weiter) können Sie getrost in den Wind schlagen. So werden Sie nicht mit Ihrem Pferd *zusammen* entspannt ausreiten, sondern allenfalls beim mehr oder weniger kontrollierten Ritt obendrauf sitzen bleiben.

Vertrauen schafft Sicherheit

Das Ausreittraining beginnt schon viel eher als beim Verlassen des Hofes auf dem Pferderücken. Es beschäftigt sich anfangs vor allem mit der psychischen Entwicklung von Mensch und Pferd. Denken Sie noch einmal daran, dass Ihr Pferd ein Herdentier ist und sich bei seinesgleichen am wohlsten fühlt. Natürlich können Sie ihm keine Herde ersetzen, aber zumindest ein zuverlässiger Partner werden, der dann im Gelände die nötige Sicherheit bietet.

Um diese Qualitäten an sich selbst zu entwickeln, eignet sich das Führtraining auf dem Platz sehr gut. Denn für Ihr

Pferd werden Sie zu einem Sicherheitsanker, wenn Sie wissen, was Sie tun und wie Sie es tun – egal in welcher Situation. Solch einer Person schließt sich ein Pferd (und auch viele Menschen) selbst in einem unbekanntem und vielleicht sogar gefährlichen Gelände gerne an. In vertrauter Umgebung am Hof schulen Sie deswegen erst einmal die Grundkommunikation mit Ihrem Pferd und lernen es besser einzuschätzen. Dadurch schaffen Sie eine wichtige Basis für den tagtäglichen Umgang, aber vor allem auch für den im Gelände.

Zum Einmaleins des Führtrainings gehören vor allem das Angehen im Schritt, das Anhalten, das Rückwärtsrichten und das Positionieren der Vor- und Hinterhand sowie das Warten. Bitte überlegen Sie sich eine einheitliche und verständliche Hilfengebung für die einzelnen Übungen, die Sie in jeder Situation gleich verwenden. Macht Ihr Pferd später wegen eines Rehs einen Satz nach vorn, wird es beispielsweise die schon bekannte Gertenhilfe vor der Brust trotz der Stresssituation annehmen und stehen bleiben.

Bereiten Sie Ihr Pferd ebenfalls schon im Viereck mit dem Antischrecktraining auf mögliche Gefahren im Gelände vor. Das Überwinden einer Holzbohle nimmt bei der Brücke über den Bach vielleicht die Angst vor dem anderen Untergrund. Die Planenarbeit macht das Pferd möglicherweise bekannt mit umherfliegenden Mülltüten. Ihrem Einfallreichtum sind keine Grenzen gesetzt. Umso mehr Reize Sie Ihrem Pferd anbieten, umso mehr lernt es, dass es sich Neuem und Unbekanntem mit Neugier nähern kann und keine Fluchtreaktionen zeigen muss.

Bitte achten Sie dabei auf den jeweiligen Stresslevel Ihres Pferdes. Es sollte nicht mit Reizen „erschlagen“ werden und nur deswegen noch ruhig dastehen, sondern sich aktiv mit der Situation auseinandersetzen.

Immer im Wohlfühlbereich

Haben Sie mit Ihrem Pferd auf dem Platz eine solide Grundkommunikation aufgebaut, können Sie die ersten Ausflüge ins Gelände beginnen. Auch jetzt sitzen Sie noch nicht auf dem Rücken, sondern gehen mit ihm spazieren. So knüpfen Sie an das schon bekannte Training nahtlos an. Außerdem kann Ihr Pferd Sie jederzeit sehen sowie Ihre Körpersprache gut wahrnehmen und Sie die Ihres Vierbeiners ebenso. Das verschafft viel Sicherheit, wenn Sie nun in unbekanntes Gelände vordringen.



Vorsichtig gezeigt und langsam angenähert verlieren auch Planen für die meisten Pferde ihren Schrecken. Foto: Lisa Kittler

Bei allen folgenden Trainingsschritten gilt: Bleiben Sie immer in Ihrem Wohlfühlbereich und in dem Ihres Pferdes! Dieser kann von Individuum zu Individuum sehr unterschiedlich sein. Ein Tier, das noch nie schlechte Erfahrungen im Gelände gemacht hat, wird bei einem sicheren Besitzer schon nach den ersten Ausflügen recht entspannt größere Runden gehen können.



Mit gespitzten Ohren und einem neugierigen Blick erkundet das Pferd gemeinsam mit seinem Besitzer zu Fuß das Gelände. Die Ausrüstung trägt es schon einmal für die später folgenden Ausritte. Foto: Lisa Kittler

Andere Pferde, die zum Beispiel sehr stark an der Herde „kleben“ oder schon Unfälle im Gelände hatten, werden lange brauchen, um nur die kleine Runde in Ruhe gehen zu können. Der Wohlfühlbereich des Pferdes kann ebenso je nach Tagesform schwanken. Planen Sie an einem eher aufregenden Tag lieber einen kleineren Ausflug ein, anstatt die Autobahnunterführung neu kennenzulernen.

Menschen, die noch nie problematische Erlebnisse im Gelände hatten, werden selbst einem eher ängstlichen Tier Sicherheit geben können. Aber wenn Sie schon einmal auf einem nicht zu kontrollierenden Pferd auf die Straße zugerast sind oder auf einem ständig angespannten Pferd sitzen, was immer mal wieder ganz plötzliche Sätze zur Seite macht, kennen Sie sicherlich das mulmige Gefühl im Bauch bei einem erneuten Ausritt. Sie fangen häufig selbst an, nach Gefahren Ausschau zu halten, verspannen dabei unbewusst Ihre gesamte Muskulatur und atmen nur noch flach. Wie soll sich dabei Entspannung einstellen oder dem nervösen Pferd Sicherheit übertragen werden? Häufig tritt das Gegenteil ein und Ihr Vierbeiner wird nur noch angespannter, was wiederum Ihren Stresspegel ansteigen lässt. Sie befinden sich in einem Teufelskreis, den Sie und Ihr Pferd durchbrechen lernen müssen.

Nehmen Sie sich deswegen die Zeit, die Trainingschritte so klein zu planen, wie Ihr Pferd und Sie selbst es brauchen. Dies kann sicherlich vor allem bei Pferden mit einer „Durchgängervorgeschichte“ sehr mühsam sein und unendlich viel Geduld und eigene Schulung über Jahre hinweg erfordern. Übergehen Sie aber Ihren Stress und/oder den Ihres Pferdes, werden Sie ewig weiter an diesem Thema arbeiten müssen. Jede Stimmung, jede Bewegung prägt sich in den Gehirnen ein. Laufen Sie immer wieder mit einem gestressten Pferd im Gelände umher, werden Sie beide ausschließlich diese Emotionen damit verbinden.

Rufen Sie deswegen neue Emotionen bei Ihrem Pferd hervor. Zeigen Sie ihm bei kleinen Runden, dass es im Wald etwas zu entdecken gibt. Lassen Sie es stolzer und selbstsicherer werden, weil es kleine „Gefahren“ wie einen quer liegenden Baumstamm überwindet. Nehmen Sie es ernst, gehen Sie nur kurz an die Grenzen seiner psychischen Belastbarkeit und kehren dann wieder in aller Ruhe in den heimatischen Stall zurück. Speichern Sie selbst ebenso diese positiven Erfahrungen ab, sodass Sie beim nächsten Ausflug voller Vorfreude auf die gemeinsamen Erlebnisse sind und sich sicher sind, die kommenden Situationen mit Ihrem Pferd zu meistern. Jede Minute, die Sie in der Vorbereitung und im Training investieren, zahlt sich am Ende definitiv aus.

Auf dem Pferderücken

Haben Sie bei den gemeinsamen Spaziergängen eine solide Vertrauensbasis geschaffen und merken, dass Sie und Ihr Pferd Freude an den Ausflügen entwickelt haben, können Sie die ersten Meter im Sattel planen. Stellen Sie sicher, dass Ihre Grundkommunikation vom Rücken ebenso auf dem Platz gefestigt wurde wie die vom Boden aus. Verwenden Sie gern die folgenden Grundsätze als Basis für Ihre nun langsam beginnenden Ausritte.



Ein kleiner Hügel lädt förmlich zum frischen Galopp bergauf ein. Vertrauen sich Reiter und Pferd, können beide die schnelle Gangart genießen. Foto: privat

Grundsatz 1:

Fühlen Sie oder Ihr Pferd sich unwohl, gehen Sie einfach einen Trainingsschritt zurück. An manchen Tagen können das sogar einige Schritte sein. Seien Sie nicht traurig oder verärgert über diese Rückschritte. Die Entwicklung von Lebewesen verläuft nie geradlinig nach oben, sondern enthält viele Täler und Berge. Solange Ihre Berge immer mehr werden und die Täler vielleicht nicht mehr ganz so tief, verläuft Ihre gemeinsame Entwicklung positiv und Sie sind auf dem richtigen Weg. Und selbst wenn es mal ein Tal gibt, lernen Sie sich dadurch gegenseitig nur noch besser kennen und vertrauen.

Grundsatz 2:

Wie schon zuvor beim Spazierengehen muss Ihr Pferd jederzeit und überall anzuhalten sein, sodass Sie in Gefahrensituationen absteigen und es beruhigen können. Sie sollten erkennen, wann der Stresspegel Ihres Pferdes ansteigt, um rechtzeitig zu agieren. Wollen Sie Ihren Vierbeiner erst dann anhalten, wenn er schon im Fluchtmodus ist, werden Sie kaum mehr mit ihm kommunizieren können. Zumeist hilft da nicht einmal mehr Einsatz von Kraft oder Gewalt. Bitte versuchen Sie deswegen solche Situationen zu vermeiden, indem Sie kleinschrittig und durchdacht vorgehen.

Wenn Sie gemeinsam mit Ihrem Pferd bis zu diesem Punkt gekommen sind, werden Sie viel Spaß beim Erkunden der Natur haben. Der Alltagsstress verfliegt häufig schon nach den ersten Metern und die folgenden Minuten oder Stunden werden zu einem durchweg schönen Erlebnis. Sie werden erstaunt sein, wie sehr dies Mensch und Pferd zusammenschweißt und welche neue Vertrauensbasis Sie finden.

Viel Freude beim Erleben dieses gemeinsamen Glückes wünscht

Ihre Lisa Kittler

Grundsatz 3:

Steigen Sie anfangs immer, wenn Stress aufkommt, wieder ab. Nehmen Sie die gewohnte Position neben dem Pferd ein, wird es sich meist schnell beruhigen und Sie können erneut aufsitzen. Haben Sie keine Bedenken bei dieser Vorgehensweise. Es entstehen keine Dominanzschwierigkeiten oder sonstige Probleme, vielmehr geben Sie Ihrem Pferd die benötigte Sicherheit.

Grundsatz 4:

Wählen Sie erst eine nächsthöhere Gangart im Gelände, wenn Sie in der vorigen durchweg sicher unterwegs sind. Bauen Sie anfangs ebenfalls nur kleine Reprisen im Trab oder Galopp ein und dies an möglichst „sicheren“ Stellen. Es ist meist nicht ratsam, an der Straße mit den ersten Galoppreprisen zu beginnen und dann bei einem vorbeifahrenden Lkw einen Hüpfen zur Seite sitzen zu müssen. Haben Sie das Gefühl, dass Sie und Ihr Pferd stressfrei traben oder galoppieren können, erweitern Sie die Strecken und fragen es an unterschiedlichen Stellen ab.

Lisa Kittler ist mit Tieren aufgewachsen und reitet seit frühester Kindheit. In der Zeit ihres Lehramtsstudiums kam ihr Pferd Prinzessin zu ihr: eine Stute, die für die Reitausbildung zum damaligen Zeitpunkt nicht geeignet war. Lisa Kittler absolvierte ihre Bodenarbeitsausbildungen bei Babette Teschen und Tania Konnerth und verbindet ihr pädagogisches Studium mit dem Wissen über die Pferdeausbildung. Sie arbeitet als Longenkurstrainerin und als Trainerin für Mensch und Pferd, sowie als Physiotherapeutin und fasciale Osteopathin.

www.ganzheitliche-pferdegymnastizierung.de

