

# Angst beim Reiten

Text und Fotos Karolina Kardel

**Sind auch Sie schon einmal mit einem mulmigen Gefühl aufs Pferd gestiegen? Oder trauen Sie sich nach einem Sturz gar nicht mehr rauf auf den Pferderücken? Kaum ein Reiter spricht gerne darüber, doch fast jeder kennt es: Angst beim Reiten.**

Mir ist das Gefühl sehr gut bekannt und ich muss mich immer wieder neu mit der Angst beim Reiten auseinandersetzen. Ständig befürchte ich, dass etwas Schlimmes passiert, dass ich vom Pferd falle und mich verletze. Ich weiß, dass diese Angst ein Stück weit berechtigt ist, denn im Laufe meiner Reiterlaufbahn gab es durchaus so manchen Sturz und nicht immer blieben die Knochen heile. Doch oft gibt es keinen realen Grund, Angst zu haben. Stattdessen entsteht die vermeintliche Gefahr in meinem Kopf und meine Gedanken sorgen dafür, dass ich mich unsicher fühle.

Angst ist ein gesunder Schutzmechanismus gegenüber Gefahren und Bedrohungen. Er steckt in jedem von uns und wir können uns nicht dagegen wehren. „Wenn wir durch unsere Sinne einen angstauslösenden Reiz wahrnehmen, reagieren unsere Körper automatisch, zum Beispiel mit der Ausschüttung von Adrenalin, das uns ein schnelles Reagieren ermöglicht. Beispiel: Wenn ein Auto auf uns zurast, ist es gut, dass wir nicht lange überlegen, sondern gleich wegspringen“, erklärt Tania Konnerth. Gemeinsam mit Babette Teschen hat sie einen Anti-Angst-Kurs für Reiter entwickelt und sich dabei intensiv mit dem Thema Angst beim Reiten beschäftigt. Sie weiß: Angst ist vielschichtig. „Wenn ein Lebewesen etwas als gefährlich einstuft, wird es – je nach Typ oder Situation – mit einem der eingebauten Notfallprogramme reagieren: Flight (Fliehen), Fight (Kämpfen) oder Freeze (Erstarren bzw. sich tot stellen). Diese Programme laufen in der Regel ohne bewusste Kontrolle, eben ohne ein Nachdenken ab. Das gilt sowohl für uns Menschen, als auch für unsere Pferde. Es kann also jemand vor Angst panisch oder aggressiv reagieren oder auch (scheinbar) extrem ruhig bleiben und genau das macht es nicht immer leicht, Angst zu erkennen.“ Angst kann uns also nicht nur lähmen, sondern auch mobilisieren. Fürchten wir uns, empfindet der Körper Stress und schüttet Adrenalin aus. Unser Herz schlägt schneller und das Blut kann mehr Sauerstoff binden. Dadurch ist der Körper im Hab-Acht-Modus und wir sind aufmerksamer, gleichzeitig aber auch sehr viel angespannter.



**Entspannt im Galopp  
durchs Gelände –  
das fällt nicht jedem  
Reiter leicht.**



**Die Arbeit vom Boden hilft Pferd und Reiter dabei, gegenseitiges Vertrauen aufzubauen.**

Auslöser für Angstgefühle gibt es viele und jeder Reiter hat etwas anderes, das ihm Angst macht. Dennoch kann man folgende Punkte als Hauptursache ausmachen:

- Angst aus Überforderung und Unwissenheit
- Angst vor Schmerzen – beispielsweise die Angst vor einem Sturz oder einem Tritt
- Angst vor Misserfolg und Blamage

Ob die Angstkriterien dabei real sind oder nur in unseren Köpfen existieren, ist irrelevant, weil unser Gehirn nicht zwischen realen und angenommenen Gefahren unterscheiden kann. Die Angstgefühle entstehen trotzdem und Angstreaktionen sind nicht steuerbar. Dies spielt vor allem im Umgang mit dem Flucht- und Herdentier Pferd eine wichtige Rolle, denn es kann unsere Angst sehr deutlich wahrnehmen und lässt sich schnell verunsichern und anstecken. Und Angst kann jeden treffen, wie Nicole Weber, Centered Riding Instruktorenin, Hypnosetherapeutin und Hypnoseausbilderin aus Hannover, weiß: „Ich arbeite sowohl mit Freizeit- als auch Berufsreitern an ihren Ängsten, Sitz und Einwirkung und der harmonischen Partnerschaft zu ihrem Pferd. Mir ist wichtig, dass meine Klienten wissen, dass sie mit ihren Ängsten in guter Gesellschaft sind, denn vor Ängsten ist niemand gefeilt. Auch Berufsreiter kommen mal in Situationen, nach denen eine Angst entstehen kann und sie können sie allein nicht loswerden. Ängste haben nichts mit Können oder Wissen zu tun.“ Hauptgrund für Angst sind vor allem die eigenen Erfahrungen. „Man ist schon mal vom Pferd gefallen, wurde getreten oder gebissen oder man hat einen Unfall mitbekommen und hat seitdem selbst Angst, weil man die Bilder nicht aus dem Kopf bekommt. Viele stellen auch fest, dass sie mit zunehmenden Alter ängstlicher werden oder durch eine neue Verantwortung, wie zum Beispiel Mutter zu sein“, sagt Tania Konnerth.

Viele Reiter wünschen sich, ihre Angst einfach loszuwerden. Auch mir geht es so. „Der Wunsch ist verständlich und menschlich, aber wir glauben nicht, dass es darum gehen darf“, erklärt Tania Kon-

nerth. „Es geht vielmehr darum, unsere Angst bewusst zu erkennen, sie immer besser zu verstehen und dann mit ihr zu arbeiten. Wir dürfen nicht vergessen, dass Angst grundsätzlich etwas Sinnvolles ist, denn sie schützt uns vor Gefahren. Erst, wenn wir nicht gegen die Angst arbeiten, sondern sie und damit uns selbst verstehen lernen, können wir für uns geeignete Maßnahmen wählen, um sicherer zu werden.“ Einen Geheimtipp, wie ich als Reiter meine Angst loswerden kann, hat die Fachfrau nicht. Sie ist der Meinung, dass jeder einen ganz eigenen Weg finden muss, mit seiner Angst umzugehen. „Klingt anstrengend, ist aber eigentlich eine gute Sache, denn gerade die Auseinandersetzung mit der eigenen Angst schenkt uns viel Entwicklungspotential. In unserem Anti-Angst-Kurs setzen wir auf Vertrauensbildung als Gegenpol zu Ängsten. Es geht also darum, auf dem aufzubauen, wo man sich sicher fühlt und sich nicht zu überfordern. Hat jemand beispielsweise Angst vor dem Reiten, aber fühlt sich am Boden sicher, gilt es, diese Selbstsicherheit auszubauen und auf dieser Grundlage sich in ganz kleinen Schritten das Reiten zu erarbeiten. Ist das mit dem eigenen Pferd nicht möglich, kann es sinnvoll sein, sich erst einmal auf ein Pferd zu setzen, dem man vertraut. Hat ein Mensch am Boden Angst vor dem Pferd, so gilt es hier in kleinen Schritten zu lernen, Kontakt, Berührungen, Führübungen und Bodenarbeit angstfrei aufzubauen.“

Auch Marina Lange ist Expertin in Sachen Angst beim Reiten. Neben ihren Angstreiter-Livekursen, die sie regelmäßig auf ihrer Naturkids®-Ranch bei Hannover anbietet, hat sie den Online-Kurs Reiten ohne Angst entwickelt. Dieser beginnt mit einer Selbstanalyse: „Je umfassender du die Analyse durchführst, desto mehr potentielle Lösungsmöglichkeiten wirst du entdecken, um deine Angst in den Griff zu kriegen und zu besiegen. Durch die Selbstanalyse schaffst du einen messbaren Ist-Zustand. [...] Du schaffst damit ein Feld zum bewussten Wahrnehmen von kleinen Fortschritten, die dir ohne die Analyse garantiert nicht aufgefallen wären“, schreibt sie dort.

Die Selbstanalyse hilft dem Reiter, sich selbst besser wahrzunehmen, achtsamer zu sein und früher in Situationen eingreifen zu können, die ihm Angst machen.

Anhand der drei Reaktionsmuster Flight, Fight und Freeze hat der Germanist und Psychologe Sigbert A. Warwitz acht mögliche Verhaltensmuster entwickelt, wie wir auf Situationen, die uns Angst machen, reagieren können: Vermeiden, Bagatellisieren, Verdrängen, Leugnen, Übertreiben, Generalisieren, realitätsgerecht Bewältigen, Heroisieren. Marina Lange fordert ihre Kursteilnehmer dazu auf, sich zu überlegen, wie man sich verhält, wenn man Angst hat. So hat man die Möglichkeit, das eigene Verhalten besser zu verstehen und ändern zu können.

### Nachhaltiges Anti-Angst-Training

Doch wie nachhaltig kann Anti-Angst-Training sein? „Das kommt sehr darauf an, wie man Angst angeht. Wir halten nicht viel von Symptom-Kurierei, sondern setzen auf das Verstehen von Ängsten und auf Vertrauensbildung. Dieser Weg ist etwas länger und nicht immer einfach, aber wenn wir Ängste als Herausforderung annehmen, können wir durch sie viel lernen. Oft ist die Angst der Auslöser, ein vollkommen neues Miteinander mit dem Pferd aufzubauen“, so Tania Konnerth. Ganz ähnlich sieht es auch Marina Lange. Sie sagt: „Angst ist die Abwesenheit von Vertrauen. Vertrauen ist etwas, das gegenseitig passiert. Es geht also nicht nur darum, ob du deinem Pferd vertrauen kannst, sondern es geht auch darum, ob dein Pferd dir vertrauen kann.“ Deswegen beinhaltet ihre Angst-Reiter-Challenge auch eine Pferdeanalyse, die dem Reiter helfen soll, sein Pferd besser kennenzulernen und zu erkennen, ob das Pferd sicher ist oder nicht. „Wenn du das Gefühl hast, dein Pferd hört dir nicht zu oder es ist mit seiner Aufmerksamkeit woanders, dann ist es nicht sicher. Wenn dein Pferd die Mitarbeit verweigert und diese Verweigerung nicht aus Angst oder Verunsicherung entsteht, dann ist es trotzdem nicht sicher“, sagt Marina Lange. In diesem Fall versucht es beispielsweise das Bein des Reiters an die Bande zu quetschen oder es geht langsam rückwärts, bis es wieder am Stall angekommen ist, ohne dass der Reiter etwas dagegen tun kann. „Wir müssen daran arbeiten, dass dein Pferd sicher und entspannt wird. Ist es nicht sicher, dann heißt das, dass es mit dir nicht entspannt ist. Wenn dein Pferd Angst hat vor Plastiktüten, vor dem Trecker, vor Wind, auf dem Reitplatz oder im Gelände oder auch vor Kühen, Schafen etc., dann deshalb, weil es spürt, dass du die Situation nicht kontrollieren kannst und es sich nicht in der Lage fühlt, dir zu vertrauen und sich führen zu lassen. Das heißt, dein Pferd ist im Bezug auf deine Angst nicht desensibilisiert. Dein Pferd ist in dem Moment, in dem du Angst hast, nicht sicher.“

Doch nicht allein aus diesem Grund spielt die Analyse des Pferdes eine wichtige Rolle, der Reiter wird dazu angeregt zu schauen, warum sein einst so sicheres Pferd die Mitarbeit verweigert und zu einem unsicheren Pferd geworden ist. Hat ein Reiter beispielsweise Angst davor schneller zu reiten, weil sein Pferd dazu neigt zu bocken, sollte abgeklärt werden, ob das Pferd möglicherweise Schmerzen aufgrund eines unpassenden Sattels oder einer Blockade hat. In diesem Fall reicht es nicht aus, nur an sich und seiner eigenen Angst zu arbeiten. „Oftmals werden Pferde als stur oder als wenig motiviert betrachtet, mitzuarbeiten und selten fragt sich je-



**Regelmäßiges Anti-Schreck-Training sorgt bei Pferd und Reiter für mehr Gelassenheit.**

mand, was eigentlich dahinter steckt“, sagt Marina Lange. „Ich habe in meinen vielen Jahren, in denen ich mit Kindern und Pferden arbeite, sehr viele Pferde zu Therapiepferden ausgebildet. Pferde, die aus extrem schlechter Haltung kamen, Pferde, die unreitbar waren, die gebissen und getreten haben, bei denen man den Auslauf gar nicht betreten konnte. Ausnahmslos alle Pferde können nun mit Kindern im Unterricht eingesetzt werden. Und das sagt mir, dass ich etwas richtig gemacht habe. Denn: Diese Pferde wurden von anderen Menschen aufgegeben. Sie sollten teilweise zum Schlachter und diese Pferde danken mir die investierte Liebe und Zuwendung damit, dass sie mit Engagement und Spaß mitarbeiten. Die Pferde wissen, dass sie sich auf mich verlassen können und dass ich sie niemals einem Risiko aussetzen würde. Daher sind sie in der Lage, mit den ängstlichen Kindern umzugehen und eben diesen Kindern durch ihr ruhiges Verhalten einen Teil ihrer Angst zu nehmen. Wenn dein Pferd gelernt hat dir zu vertrauen und zu verstehen, dass, wenn du Angst hast, es auch ruhig mal die Führung übernehmen darf, dann bist du und auch das Pferd sicher. Und das ist auch der Effekt, den ich erziele wenn ich meine Therapiepferde ausbilde. Das heißt, wenn ich ein Kind bei mir habe, das total ängstlich ist und sich noch gar nichts traut, dann weiß ich, dass ich dem Pony vertrauen kann. Dieses Pony wird das Kind mitnehmen und begleiten. Das Pferd kennt seine Aufgabe. Es weiß genau was von ihm erwartet wird. Und es wird die Dinge tun, egal ob das Kind auf seinem Rücken sicher oder unsicher ist. Denn es hat in diesem Moment eine Bindung zu mir, zudem hat es aber auch gelernt, sich von den ängstlichen Emotionen nicht anstecken zu lassen.“

Völlig verschwinden wird die Angst also nicht. Aber das ist auch sinnvoll, immerhin ist berechtigte Angst ein überlebenswichtiger Schutzimpuls und es wäre nicht klug, diesen zu durchbrechen. „Letztlich ist es beim Reiten nicht anders als im Leben auch: Es geht darum, mit viel Verständnis für die eigene Not in einem manchmal auch immer wieder neu zu steckenden Rahmen gewisse Risiken auszuhalten und auf diese Weise gute Erfahrungen sammeln zu können“, sagt Tania Konnerth. Doch der Reiter kann seine Angst auch als Chance begreifen, um gemeinsam mit seinem Pferd eine vertrauensvolle Basis zu erarbeiten.

So habe auch ich es geschafft, einen Weg zu finden, mit meiner Angst umzugehen. Für mich bedeutet das beispielsweise, dass ich absteige, wenn wir unterwegs in eine Situation geraten, die mich verunsichert. Ich sehe das nicht als Zeichen von Schwäche, sondern als unseren Weg, möglichst entspannt mit vermeintlichen Gefahren umzugehen. Es gab eine Zeit, da konnte ich vor lauter Angst in Gesellschaft anderer Pferde nur Schritt reiten. Sobald schneller geritten wurde, überkam mich die Angst. Ich befürchtete, mein noch recht junges Pferd könnte durchgehen oder bocken. Mir hat es sehr geholfen, offen über meine Angst zu sprechen und mir verständnisvolle Mitreiter mit sicheren Pferden zu suchen. Sie wussten, dass es mit mir keine aufregenden Galopprennen gibt und ich einen Gang runterschaltete, sobald mich irgendetwas verunsichert. Parallel dazu habe ich mithilfe von Centered Riding an meinem Sitz gearbeitet und das richtige Atmen gelernt. Das Atmen ist beim Reiten so wichtig, weil die Atmung eng mit unserer Befindlichkeit gekoppelt ist. Geht es uns gut und sind wir entspannt, atmen wir tief und befreiend mit dem Bauch. Sind wir gestresst oder haben wir Angst, dann atmen wir oberflächlich mit der Brust. Es ist also wichtig, dass wir uns unserer Atmung bewusst werden, damit wir sie bewusst steuern und somit unsere Befindlichkeit beeinflussen können: Entspannung und Anspannung sind zwei widersprüchliche Zustände, die von unserem Körper nicht gleichzeitig aufrechterhalten werden können. Atmen wir entspannt mit dem Bauch, löst sich unsere Anspannung auf. „Das Pferd spürt, wann du sicher und vertrauensvoll im Sattel sitzt und wann eben nicht“, sagt Marina Lange. „Das Pferd spürt die kleinsten Muskelanspannungen in dir. Wenn du zum Beispiel vor lauter Angst die Zähne zusammen beißt, entsteht im Kieferbereich eine muskuläre Anspannung, dein Puls erhöht sich, das sind alles Anzeichen für Stress und rate mal – diese Anspannung bemerkt das Pferd. Auch sind deine Bewegungen vielleicht nicht so flüchtig und ruhig wie gewohnt und auch das registriert das Pferd.“

### Mit Hypnose gegen die Angst

Eine andere Möglichkeit an der eigenen Angst zu arbeiten, ist die Hypnose. Dies nutzt die Hypnotherapeutin und Centered Riding Instructorin Nicole Weber, die sich auf Ängste und Trauma spezialisiert hat, um ihre Klienten von ihrer Angst zu befreien. „Hypnose arbeitet mit dem Trancezustand. Das ist ein Zustand, in den wir eh jeden Tag mehrmals gehen. Unser Gehirn braucht diesen Zustand und stellt ihn mehrmals täglich her. Mittlerweile weiß man ganz genau, was im Gehirn während einer Hypnose



## Kurze Sättel für Islandpferde

Evt. henschonend und schulterfrei  
Bundesweite Sattelanproben  
Von Tierärzten und Osteopathen empfohlen!

PS 1st Service GmbH  
Mobil 0173 | 36419 014  
1st-sattel.de



**Motiv  
DIP 2/17**

passiert. Grundsätzlich muss man unterschiedliche Arten von Hypnose unterscheiden. Ich gehe grundsätzlich analytisch vor und behandle das Problem an seiner Wurzel und nicht an der Oberfläche. Auf Gehirnebene möchte ich eine neue Verbindung herstellen, nämlich in einer Situation gelassen reagieren und nicht mit Angst“, verrät die Angst-Therapeutin. „Was ich mit meinen Klienten dann mache, kommt auf den einzelnen und sein Anliegen an. Standard gibt es nicht - ich behandle jeden individuell. Es kommt drauf an, ob mein Klient auch andere Ängste hat oder die Angst beim Reiten oder dem Umgang mit dem Pferd das einzige ist. Ängste chronifizieren gerne und weiten sich aus. So ist es nicht ungewöhnlich, dass jemand der seit vielen Jahren Angst beim Autofahren hat auch Angst beim Reiten nach einem Sturz entwickelt. Wichtig ist in meinen Augen, analytisch oder ursachenorientiert vorzugehen und nicht einfach das Symptom zu behandeln, da nur dies eine wirklich nachhaltige Veränderung in den meisten Fällen bringen kann. Ich behandle also im Zweifelsfall auch die anderen Ängste mit, denn sie haben als gemeinsamen Ursprung das Gefühl des Kontrollverlusts. Beim Reiten kommt dann halt noch das Pferd ins Spiel.“ Nicole Weber besucht ihre Klienten am Stall und lernt so auch das Pferd kennen. „Ich möchte einen Eindruck von den beiden bekommen. Insbesondere wichtig ist mir das, wenn mir gesagt wird, das Pferd sei auch ängstlich oder schreckhaft. Ich möchte immer einen Eindruck vom Team haben um das es geht. Wenn jemand das gleiche Problem bei jedem Pferd hat, können wir auf diesen Schritt verzichten.“ Je nachdem, welches Problem vorhanden ist, arbeitet Nicole Weber mit ihren Klienten auch direkt beim Reiten oder kombiniert es mit der Hypnose. „Da ängstliche Reiter ihren Sitz aufgeben und nicht mehr effektiv einwirken können, arbeiten wir gleichzeitig auch daran“, erzählt sie. „Wenn ich mit jemandem auf dem Pferd arbeite, hypnotisiere ich denjenigen, während er reitet. Ich weiß, dass manche denken, das könne nicht gehen. Aber Hypnose ist keine Entspannung und wir können genauso gut mit geöffneten Augen in diesen Zustand gehen, wie mit geschlossenen.“ Dass auch ihr Weg, Reitern die Angst zu nehmen, erfolgreich ist, zeigen ihre zahl-



**Centered Riding kann dabei helfen, den eigenen Sitz zu verbessern und so mehr Sicherheit auf dem Pferd zu erlangen.**

reichen Klienten. „Da ich nicht nur Centered Riding Instruktorin, sondern auch Hypnosetherapeutin und Hypnoseausbilderin bin, habe ich meinen ganz eigenen Weg gefunden Reitern sehr schnell und nachhaltig aus ihren Ängsten zu helfen. Ich habe zwei Pferde, die mir wahnsinnig nahe stehen. Ich liebe das Reiten, aber auch das einfache Zusammensein mit Ihnen und ich möchte einfach nicht, dass irgendjemand seine Leidenschaft aufgeben muss, nur weil er in bestimmten Momenten Angst hat oder ein ängstlicher Mensch ist.“

#### Weitere Informationen

- [www.reitercoaching-weber.de](http://www.reitercoaching-weber.de)
- [www.wege-zum-pferd.de](http://www.wege-zum-pferd.de)
- [www.marina-lange.de](http://www.marina-lange.de)