

Neue Wege aus der Angst

Einfühlsames Doppel: Dressur-Profi und Hypnose-Coach helfen gemeinsam ängstlichen Pferd-Reiter-Paaren. Wie wirkt ihr Rezept für mehr Mut?

TEXT: ALENA BRANDT FOTOS: ELKE VOGELSANG

Sie ist meine Seele“, sagt Melanie über ihre Stute. Die Reiterin liebt ihr Warmblut. Das schützt sie jedoch nicht vor der Angst, die oft unvermittelt in ihr aufsteigt: beim Reiten, Führen, Verladen. Gleich passiert was! Gleich explodiert das Pferd! Solche Gedanken schwirren der Pferdebesitzerin ständig durch den Kopf, seit sie zwei Unfälle mit dem Fuchs erlebt hat.

DIE EXPERTINNEN

NICOLE WEBER aus Hannover ist Centered Riding Instruktorin und Hypnosetherapeutin. Sie versetzt Menschen in Trance und lehrt Selbsthypnose.
hypnosecoaching-weber.de



ANDREA BETHGE reitet Dressur bis Grand Prix und bildet Reiter und Pferde aus. Sie ist bekannt für ihr feines Händchen bei schwierigen Pferden.
www.playfulpiaffe.de



So wie Melanie geht es vielen Reitern – sie lieben und fürchten ihr Pferd zugleich. Doch nur wenige Menschen trauen sich, über dieses Problem zu sprechen. Angst ist ein Tabuthema.

DABEI IST ES GERADE FÜR REITER WICHTIG, AKTIV ETWAS GEGEN ANGST ZU TUN. Denn sie schaffen es vielleicht noch, Unsicherheit, Herzklopfen und Nervenflattern vor den Stallkameraden zu verbergen – aber nicht vorm Pferd. Die Fluchttiere spüren es, wenn der Reiter sich verspannt. Das kann sich aufs Pferd übertragen und zu brenzlichen Situationen führen. Denn der Reiter signalisiert Gefahr, und das heißt fürs Pferd: Renn!

EIN EXPERTENTEAM MIT DOPPELTER EINFÜHLSAMKEIT VERSPRICHT JETZT HILFE. „Für den Weg aus der Angst müssen beide mutiger werden – Reiter und Pferd“, sagt Hypnosetherapeutin Nicole Weber. Sie tüftelte mit Dressurausbilderin Andrea Bethge ein neues Anti-Angst-Training aus. Der Plan: Nicole Weber coacht Reiter mit Hypnose, Atem- und Partnerübungen.

Andrea Bethge arbeitet im Sattel gegen Schreckhaftigkeit und Anspannung bei Pferd. Am Ende führen die Coaches Mensch und Pferd zusammen. Können die Reiter ihre Angst überwinden?

CAVALLO ist bei der Kurs-Premiere an der Anlage von Andrea Bethge bei Hannover dabei. Auch Melanie ist mit ihrer Fuchsstute angereist, ebenso weitere Reiter mit Angstproblematiken.

AM ANFANG STEHT DIE FRAGE: WIE TRITTE ANGST IM ALLTAG AUF? „Ich bekomme Panik in fremden Hallen und beim Ausritt“, erzählt die 26-jährige Irina. Springreiterin Irina hat sich mit der denburgerstute Püppi einen Traum erfüllt: ein Nachwuchspferd fürs Turnier. Doch seit einem schweren Sturz bekommt sie weiche Knie vorm Hindernis. Ihr Pferd schreibt sie als „sehr spannend und guckig“. Der Reiterin brennt die Frage auf der Seele, woran die Unsicherheit der Stute liegt. Spiegelt Püppi nur das Verhalten ihrer Reiterin – oder ist sie auch unsicher, wie ein Profireiter wie Andrea Bethge im Sattel sitzt? Das soll der Kurs klären. Melanie fühlt sich vor allem dann unwohl, wenn sie und ihr Pferd mit neuen Situationen konfrontiert werden.

Angstgefühle sind also komplex. Therapeutin Nicole Weber erklärt den Kursnehmern, dass es trotzdem einen gemeinsamen Nenner gibt: Hinter jeder Angst steckt das Gefühl, die Kontrolle zu verlieren. „Und jeder erfahrene Kontrollverlust füllt das Angstfass“, sagt die Expertin.

Andrea Bethge (vorne am Pferd) und Nicole Weber zeigen Reiterin Melanie neue Wege aus der Angst.



”
Ich bekomme totales Kopfkino. Dann stelle ich mir vor, was alles passieren kann und wie ich gleich vom Pferd falle.

“

WAS BEIM GEFÜHL VON KONTROLLVERLUST IM KÖRPER VORGEHT, kennen die vier Reiterinnen nur zu gut. „Ich kann nicht mehr einwirken, weil meine Muskeln sich verkrampfen“, erzählt Irina. Andere berichten, dass sie die Luft anhalten, in Habachtstellung ständig auf Kopf und Ohren des Pferds starren, absteigen oder „auch mal fest zupacken“.

Laut der Therapeutin sind das typische Reaktionen. Das Gehirn kann bei Angst auf drei verschiedene Arten reagieren: Flucht, Kampf und Erstarren. Das äußert

sich etwa in Herzrasen, Anspannung und einem Tunnelblick, bei dem der Reiter nur noch starrt. Nicole Weber zeigt den Angstreitern, was sie dagegen tun können. Das Ziel: Die Reiter sollen lernen, in sich selbst ein Gefühl der Sicherheit hervorzurufen.

TIEFENENTSPANNT MIT TRANCE: Als Vorbereitung auf den Angstkurs hat jeder Teilnehmer im Vorfeld ein Hypnose-Hörstück bekommen. Darauf leitet Nicole Weber die Reiter mit ihren Worten in eine tiefe Entspannung. „Die Reiter gewöhnen »

Atmung spüren: Reiterin Irina legt ihre Hände auf den Bauch. Das hilft ihr, den Atem wahrzunehmen und sich darüber zu entspannen.



Sicherer Stand oder wackelig? Mit Partnerübungen testen die Reiter, welche Auswirkungen Blick, Atmung und Gedankenbilder aufs Gleichgewicht haben.

Tunnelblick lässt den Atem stocken. Ist der Blick weicher, atmet man tiefer – das beruhigt“, erklärt Nicole Weber.

Für eine tiefe Atmung hat die Trainerin zudem folgendes Gedankenbild parat: Jeder soll sich vorstellen, eine Kugel im Bauch zu haben. Diese soll beim Atmen nach unten gleiten, bis sie im Becken zum Liegen kommt. „Der Fokus auf dem Unterleib verbessert das Gleichgewicht. Das ist aus dem Kampfsport bekannt“, so die Trainerin.

MIT EINER PARTNERÜBUNG TESTEN DIE REITER IHR GLEICHGEWICHT. Dabei stehen sie sich zu Zweit gegenüber und halten sich an den Händen. Ein Reiter zieht an den Händen, der andere versucht stehenzubleiben.

Kursteilnehmerin Sarah soll einen Punkt auf der Stirn der Trainerin fixieren. Als Nicole Weber an ihren Händen zieht, stolpert die Reiterin abrupt nach vorne. „Das ist der Effekt vom Tunnelblick“, erklärt die Therapeutin. Nun soll Sarah den Blick weich werden lassen und beim Atmen an die Kugel im Bauch denken: Tatsächlich bleibt sie dadurch standfester.

DANN GEHT ES AUFS PFERD: HELFEN DIE ÜBUNGEN GEGEN DIE ANGST IM SATTEL? Melanie beginnt und steigt in der fremden Reithalle auf ihre Fuchsstute. Eine echte Herausforderung: Genau solche ungewohnten Situation ängstigen sie. Hypnosetherapeutin Nicole Weber geht neben ihr her und versucht über Gedankenbilder und die Vorstellung von Farben die Reiterin zu beruhigen. „Melanie kommt dabei in Trance. Das hilft ihr, sich aus dem Angstmuster zu befreien“, erklärt die Trainerin. Bei Melanie lösen sich Emotionen. Sie weint – aber am Ende sitzt sie lächelnd auf dem Pferd. Was hat sie für sich mitgenommen? „Es ist wichtig, mich selbst im Blick zu behalten und mich nicht nur aufs Pferd zu fokussieren“, resümiert sie. (Weiter auf Seite 54) »



Nicole Weber nutzt Hypnose, um unbewusste Ursachen von Angst aufzudecken. Die Reiter sind dabei in Trance.

Die Therapeutin geht dicht neben der ängstlichen Reiterin her. Sie spricht mit ihr und versucht, über Gedankenbilder ein gutes Gefühl hervorzurufen.

sich dadurch an meine Stimme. Das hilft später beim Reiten, wo wir mit Trance arbeiten“, erklärt die Hypnosetherapeutin. Doch bevor es beim Kurs so weit ist, gibt es Übungen am Boden.

SELBSTERFAHRUNG: WIE DER BLICK DIE ATMUNG STEUERT. Für die erste Übung stehen die Reiter schulterbreit, die Kniegelenke sind dabei weich. Mit den Augen gilt es, einen Punkt auf dem Boden zu fixieren. Dabei sollen die Kursteilnehmer in ihren Körper hineinfühlen: Wie ist die Atmung? Bis wohin fließt der Atem? Bis in die Brust, bis in den Bauch?

Danach wiederholen die Reiter die Übung mit einem weiten Fokus. Sie fixieren also nicht nur einen Punkt, sondern nehmen auch noch Teile der Umgebung wahr. Gibt es einen Unterschied? „Ein

”
Das Pferd spiegelt meine Anspannung. Wird es ihm zu viel, kann es sein, dass es explodiert.
 “



Erzähl mir was: Andrea Bethge kommuniziert über das Gebiss mit dem Pferd. Dafür gibt sie sanfte Impulse.

BEIM KURS SOLLEN AUCH DIE PFERDE ENTSPANNUNG LERNEN. Darum kümmert sich nun Andrea Bethge, die oft mit höchst sensiblen und ängstlichen Pferden arbeitet. „Ich will ins Pferd spüren und Vertrauen und Sicherheit vermitteln“, sagt sie. Wie macht die Grand-Prix-Reiterin das?

Sie reitet die Pferde zunächst am langen Zügel Schritt. Die Pferde dürfen sich strecken. Das müssen einige erst lernen. „Sie erwarten schon die Handbremse“, so Andrea Bethge. Laut der Ausbilderin teilt sich das Pferd mit dem gesamten Körper mit – und die Reiterin nimmt die Botschaft mit ihrem gesamten Körper auf. „Dabei spüre ich beispielsweise über den Muskeltonus, wie angespannt das Pferd ist.“

SANFTE IMPULSE AM GEBISS: Zum Abschluss unterrichtet Andrea Bethge Pferd und Reiter. Die Angstreiter sollen fühlen, wie sich das Tier in seiner Wohlfühlhaltung bewegt. Die Ausbilderin hilft dem Pferd vom Boden aus mit sanften Impulsen

Ausbilderin Andrea Bethge hilft dem Pferd von Melanie vom Boden aus sich zu strecken.

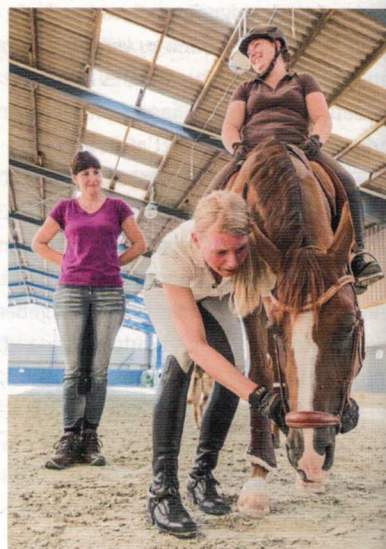
am Gebiss. „Wenn das Pferd kaut, erzählt es was“, erklärt Andrea Bethge. Wallach Calimero kaut erst kaum. „Er hat Angst loszulassen.“ Sie regt das Tier an, sich im Genick zu drehen. Laut der Reiterin geht die Drehung durchs ganze Pferd: „Das spannt physisch und psychisch.“

IST DIE ANGST AM ENDE ÜBERWUNDEN? Die glücklichen Gesichter der Kurs Teilnehmer sprechen für sich. „Ich möchte gar nicht mehr runter vom Pferd“, sagt Melanie. Sarah steigt dank der Entspannungsübungen nun mit gutem Gefühl in den Sattel. Und Irina? Sie hat ihre Angst überwunden – und überwindet sogar wieder Hindernisse mit ihrem Springpferd. ■



ÄNGSTE BEIM AUSRITT BESIEGEN:
WWW.CAVALLO.DE/ANGSTREITER

Dieser Fuchs entspannt sich unter Andrea Bethge. Das Pferd darf sich strecken, lässt im Rücken los und schreitet mit mehr Raumgriff



”

Es tut gut, seine Emotionen zeigen zu dürfen. Vor anderen zu weinen, bewerten viele Menschen als Schwäche – ich sehe es als Stärke.

“