

Pferde verstehen

ANGST STRESS UND SCHMERZEN

Ein Kurs für Herzenssache Pferd
Von Stine Küster pferstand.com

Inhalt

Vorwort	2	Entspannung trainieren	39
Stress verstehen.....	3	Alternativverhalten	40
Stressoren - Stressauslöser	4	Exkurs Faktor Mensch	41
Das Stammhirn	5	Schlusswort.....	45
Biologische Prozesse.....	6		
Balancemechanismus	7		
Stress als Problem	8		
Exkurs Schmerzen	9		
Stress erkennen	14		
Stresstypen.....	14		
Ausdrucksverhalten	16		
Bewältigungsstrategien	18		
Exkurs Beschwichtigungssignale	21		
Exkurs Lernverhalten	25		
Umgang mit Stress	34		
Stress vermeiden.....	34		
Therapien	34		
Selbstschutz und Management.....	36		
Systematische Desensibilisierung und Gegenkonditionierung.....	37		
Basistraining	38		



Vorwort

Stress ist in unserer heutigen Welt in aller Munde. Jeder hetzt von einem Termin zum Nächsten. Die meisten wissen nicht mehr, wo ihnen - vor lauter Aufgaben - der Kopf steht. Stress ist längst ein ständiger Begleiter im Alltag und die Hauptursache für psychische Erkrankungen: Kopfschmerzen, Herzrasen, Schlafstörungen und Burnout sind schon lange keine Seltenheit mehr. Eine leider traurige Nebenwirkung der „höher, schneller, weiter – Mentalität“ des heutigen Zeitalters.

Mitbetroffen von diesem schnelllebigen Zeitgeist sind auch unsere lieben Freizeitpartner, die Pferde. Nach der Arbeit schnell noch zum Pferd. Mal eben schnell noch eine Runde ausreiten – das Pferd muss ja bewegt werden. Nicht selten sieht man im Stall Szenen von aufgeregten Pferden, von frustrierten Menschen und daraus resultierende unschöne Situationen.

Stress ist ein häufig stark unterschätzter Faktor im Alltag unserer Pferde. Das schwierige daran ist, dass Stress sehr viele Gesichter haben kann und der vorhandene Stress im Pferdeleben oft gar nicht so offensichtlich erkennbar ist. Von der Natur her sind auch Pferde nicht für Dauerstress gemacht und leiden genauso wie wir darunter.

In diesem Onlinekurs möchte ich daher für die Themen und Problematiken rund um das Thema Stress sensibilisieren und aufklären. Ich möchte Verständnis schaffen, was Stress eigentlich ist, wie es wirkt und was für Probleme dadurch entstehen können. In

einem kleinen Exkurs werden wir sehr intensiv auf den Stressor Schmerz eingehen. Ich möchte Möglichkeiten und Ansätze aufzeigen, um Lösungen zu finden mit Stress umzugehen.

Wenn wir die Empfindungen unserer Pferde wahrnehmen und ernstnehmen, können wir es schaffen unseren Blick in all dem Trubel auf die kleinen, aber doch so wichtigen Dinge in unserem Leben zu richten und eine entspannte und unheimlich bereichernde Zeit mit unserem vierbeinigen Freund zu verbringen.

Stine Küster



Stress verstehen

Biologisch definiert ist Stress jede Form von Anspannung. Man kann sozusagen sagen, dass das Leben an sich Stress bedeutet. Dabei ist Stress sehr vielfältig und kann gleichzeitig belebend wie auch zerstörend sein. Stress ist eine durch spezifische äußere Reize, sogenannte Stressoren, hervorgerufen physische und psychische Reaktion des Körpers, die ein Lebewesen dazu befähigen soll, besondere Anforderungen bewältigen zu können. In der Natur ist Stress eine Art Warn- und Schutzfunktion. Stress ist also weder rein negativ noch rein positiv.

Nach einem Konzept von Hans Selye unterscheidet man zwei Arten von Stress: positiven Stress (auch **Eustress**) und negativen Stress (auch Disstress oder Dysstress, engl. **distress**). Stress allgemein hat nicht nur schlechte Folgen, sondern kann sich durchaus auch positiv auswirken. Beispielsweise können uns Stresshormone bis zu einer gewissen Grenze leistungsfähiger machen. Ein Beispiel von uns Menschen sind die Glücksgefühle vor einer Heirat oder einer Geburt. Sie machen uns enorm leistungsfähiger. Eine ähnliche Situation haben wir bei Pferden beispielsweise, wenn Sie Futter erwarten. Manch ein Pferd ist zu Höchstleistungen bereit und denkt sich die verrücktesten Dinge aus, nur um an die Möhre zu gelangen. Sie sind fähig Türverriegelungen zu öffnen oder aus dem Stand über eine Boxentür elegant zu springen, nur um etwas positives zu erleben. Mit dem Eustress einher gehen also auch sehr starke positive Emotionen, wie Vorfreude, Freude, Glück und Spaß und in solchen Situationen

sind wir bereit wirklich außerordentliches zu leisten. Eustress sind immer kurze Anspannungsereignisse, die sich mit Entspannung abwechseln. Sie machen optimistisch, glücklich und stark. Man ist motiviert, konzentriert und aufmerksam und wird kreativer und leistungsfähiger.

Zu viel des Guten kann jedoch auch die Stimmung wieder kippen.

Ein klassisches Beispiel ist der Kindergeburtstag. Voller Vorfreude starten die Kinder in den Tag, eine Überraschung folgt dem nächsten Spiel, es gibt kaum Entspannungspausen zwischendurch. Und nicht selten enden Kindergeburtstage mit einem weinenden Kind, weil der Stress, obwohl es ja ein positiver Stress war, einfach zu viel war. Ähnliche Situationen kann man bei einigen Menschen sehen, die mit Futterlob arbeiten. Die Pferde sind begeistert, denn immer wieder erwartet sie ein Leckerli. Sie werden immer leistungsbereiter, der Mensch immer begeisterter – erstaunt davon, zu was das Pferd alles im Stande ist und anbietet. Überwältigt von den eigenen Glückshormonen wird immer und immer mehr verlangt, ohne auf das Stresslevel zu achten und Pausen einzulegen. Man ist einfach froh und stolz darauf, was das Pferd von sich aus alles anbietet, dass man manchmal die Grenze überschreitet und doch ein steigendes oder schnappendes Pferd hat. Das hat dann nichts damit zu tun, dass man keine Leckerlis füttern sollte, viel mehr möchte ich dafür sensibilisieren, dass wir auf die Bedürfnisse unserer Pferde in jeder Situation achten müssen.

Das Gegenteil dazu ist der Distress. Negativen Stress empfinden wir dann, wenn wir das Gefühl haben, einer Aufgabe nicht gewachsen zu sein. Hierbei handelt es sich um langfristige und wiederkehrende

Situationen. Entspannungsphasen fehlen, man wird gehemmt, ängstlich und ist verzweifelt. In unserer heutigen Gesellschaft sind dies zum Beispiel Faktoren wie die Dauererreichbarkeit durch die Digitalisierung, unsichere Arbeitsverhältnisse oder eine Doppelbelastung durch Arbeit und Kind. Beim Pferd kann dies ebenfalls sehr viele Ursachen haben. Die typischsten Faktoren sind z.B. die Haltungsform, die Trainingsmethode und Schmerzen.

Die Grenzen zwischen Eustress und Distress können also fließend sein. Wichtig zu wissen ist, dass Stress zum Leben dazu gehört. Wir können ihn nicht vermeiden, aber wir können versuchen eine Balance zwischen Anspannung und Entspannung zu halten. Sowohl wir als auch die Pferde können lernen, mit Stress umzugehen.

Stressoren - Stressauslöser

Um Einfluss darauf zu nehmen, wie viel Stress unsere Pferde haben, müssen wir zunächst verstehen, was alles ein Auslöser für Stress sein kann. Und hier ist direkt ein großes Problemfeld. Denn allgemein gilt: Ob man Stressoren als Eustress oder Distress auffasst ist sehr individuell. Die Resistenz gegenüber den unterschiedlichen Stressoren ist sehr individuell und hängt stark von Charakter und vor allem seiner Vorgeschichte ab. Hinzu kommt noch, dass die Vielfalt der Stressoren enorm ist, denn im Prinzip kann alles, was von der Natur nicht vorgesehen ist, ein Stressor sein.

Das können z.B. unbekannte, nicht einzuordnende, beunruhigende Außenreize sein, wie Lärm, LKW's, PKW's, spielende Hunde oder Kinder, eine Schaukel, ein Haus, etc. Sehr typisch ist hier die wiedernatürliche Haltungsform. Körperliche Beanspruchung kann

ebenfalls zu Stress führen, wie z.B. Sport, ein wildes Spiel zwischen Kumpels, ein kurzer Sprint, ein anstrengendes Training oder ein Turnier. Auch Faktoren, die das Pferd körperlich beeinträchtigen, können Stressreaktionen im Pferd auslösen. Das beginnt bei Klimareizen, wie Hitze, Kälte und Sturm, über körperliche Beschwerden wie Verletzungen, Erkrankungen, Schmerzen bis hin zu mangelnder Balance beispielsweise in den Hufen, aber auch im Körper allgemein. Ein typisches Beispiel ist hier das Anreiten eines Jungpferdes, welches häufig mit enormem Stress verbunden ist. Eine nicht zu unterschätzende Ursache ist die psychische Belastung, wie Befürchtungen aber auch Erwartungshaltung. An diesem Punkt dürfen wir uns selbst immer ganz stark reflektieren und überprüfen, ob unsere Erwartungen an unser Pferd wirklich erfüllbar sind, oder eventuell auch eine Ursache für Stress darstellen.

Weil die Art der Haltung sehr entscheidend für das Wohlbefinden der Pferde ist, möchte ich an dieser Stelle nochmal im Speziellen darauf eingehen. Deswegen möchte ich nochmal betonen: Alles was wieder ihrer Natur ist, kann zu einem Problemfeld werden und Stress verursachen. Schon kleinste Abweichungen von ihrem Alltag kann bei diesen sensiblen Pferden zu einer Beeinträchtigung des Wohlbefindens führen. Pferde sollten also weder ständigen Stallwechseln ausgesetzt sein, noch sind sie für reine Boxenhaltung gemacht. Auch ist nicht jeder Offenstall für jedes Pferd geeignet. Stressoren wie zu wenig Platz, oder zu große Herden mit zu unterschiedlichen Pferden dürfen nicht unterschätzt werden. Ist das Futterangebot nicht an die Bedürfnisse des Pferdes angepasst, weil es zu wenig, zu viel oder zu weit über den Tag verteilte Fütterungen

gibt, ist Stress vorprogrammiert. Ganz klar gibt es nicht den idealen Stall, der für jedes Pferd das Optimum ist. Dennoch kann man sagen, dass man sich bei der Wahl der Haltung sehr gut an der Natur des Pferdes orientieren kann: Pferde sind Dauerfresser, Herdentiere, Lauftiere, Gewohnheitstiere und Fluchttiere. Je näher die gewählte Haltungsform am natürlichen Pferdeleben angelehnt ist, desto einfacher ist es, Stress zu vermeiden. Dabei entscheidet immer das Pferd individuell welche Form es bevorzugt. Pauschal kann man nicht sagen, dass eine Offenstallhaltung immer das Optimum ist, genauso wie man nicht sagen kann, dass Boxenhaltung pauschal schlecht ist. Es gibt sicherlich Pferde, die eine Box über Nacht einem kalten feuchten Offenstall in großer Herde bevorzugen und andersrum. Jedes Pferdeleben benötigt eine ausreichende Balance zwischen Entspannung und anregenden Reizen und es liegt in unserem Ermessen, an dieser Stelle die richtige Wahl für unser Pferd zu treffen.

Das Stammhirn

Das Stammhirn ist ein Bereich im Gehirn. Es hat sich im Laufe der Evolution sehr früh entwickelt. In diesem Bereich des Gehirns sind unter Anderem bestimmte Verhaltensmechanismen abgespeichert, die den Arterhalt des Pferdes sichern. Diese Instinkthandlungen sind angeboren, erbkoordiniert und artspezifisch. Sie werden automatisch richtig ausgeführt und stellen im Allgemeinen immer eine Anpassung an die Umwelt dar.

Vereinfacht gesagt wirken alle Stressoren auf das Stammhirn. Sogenannte Schlüsselreize lösen eine Stressreaktion aus, Botenstoffe werden ausgeschüttet, die wiederum das Stammhirn aktivieren.

Diese Schlüsselreize lösen einen Auslösemechanismus aus, woraus relativ formkonstante und starre Bewegungsabläufe resultieren, um im Notfall keine überlebenswichtige Zeit verstreichen zu lassen. Die Ausführung dieser Bewegungsabläufe ist ebenfalls nicht vom Verstand steuerbar.

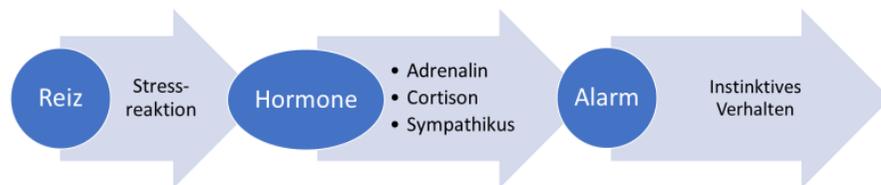
Klare Priorität in einem solchen Zustand hat das Überleben. Erst dann kommt das soziale Miteinander. Für uns bedeutet das also, dass wir sehr achtsam sein müssen, Stresszeichen rechtzeitig erkennen müssen, denn in einer Stresssituation, sind auch wir in Gefahr, ganz egal, wie gefestigt eine Beziehung ist.



Biologische Prozesse

Eine Stressreaktion ist ein sehr komplexer biologischer Kontrollmechanismus. Diese Reaktion kann man sich wie eine Art Kurzschluss vorstellen. Er stellt einen einzigen sehr effektiven Reaktionsweg dar und dient der Vorbereitung für eine Kampf- oder Fluchtreaktion. Wird eine derartige Reaktion ausgelöst, werden sämtliche Kräfte mobilisiert. Das Pferd ist in einer erhöhten Alarmbereitschaft, seine Sinne sind extrem geschärft. Jede kleinste Veränderung kann zu einer heftigen Reaktion führen. Die Durchblutung wird gesteigert, die Atmung ist erhöht und ein erhöhter Blutzuckerspiegel sorgt für eine vorübergehende Schmerzunempfindlichkeit.

Um zu verstehen, welche Prozesse im Körper geschehen möchte ich diese Kettenreaktion schematisch darstellen.



→ **Flucht- / Kampfreaktion**

Ein bestimmter Reiz wirkt auf das Pferd. Dieser Reiz wird vom Pferd als Stressor empfunden und löst im Pferdekörper eine Stressreaktion aus. Der Hypothalamus sowie die Hypophyse im Pferdegehirn übernehmen dabei die Steuerung von Anspannung (Sympathikus)

und Entspannung (Parasympathikus). Nimmt das Pferd einen Stressor wahr, werden durch bestimmte Nervenbahnen und Rezeptoren, diese beiden Bereiche im Gehirn stimuliert. Eine Kettenreaktion im Körper beginnt. Der Hypothalamus sendet den Botenstoff Corticotropin-Releasing-Hormon, kurz CRH an die Hypophyse. Es ist sozusagen der Initialzündler der Stressreaktion. Die Hypophyse wiederum schickt das Hormon ACTH (Adrenocorticotropin) an die Nebennierenrinde. Hier werden die Stresshormone Cortisol, Adrenalin und Noradrenalin ausgeschüttet, die das Pferd in Alarmbereitschaft versetzen. Der Sympathikus ist aktiv.

An dieser Stelle können wir als Mensch geweitete Augen und Nüstern wahrnehmen, da die Sinne geschärft wurden. Adern treten hervor und die Atem- und Pulsfrequenz steigt, um die Muskeln optimal mit Sauerstoff zu versorgen. Der gesamte Muskeltonus ist erhöht, das Pferd wirkt angespannt. Der Schweif ist gehoben, die Luft kann prustend ausgesotßen werden. Stressäppeln kann auftreten.

Balancemechanismus

Um der Gefahr aus dem Weg zu gehen, wird das Pferd nun eine Handlung vollziehen. Es hat die Wahl zwischen Flucht oder Kampf. In der Regel wird das Pferd als Fluchttier den Weg der Flucht wählen. So vermeidet es unnötige Verletzungen durch einen Kampf und spart womöglich auch noch einige Energiereserven. Ist der Fluchtweg jedoch abgeschnitten, z.B. weil das Pferd durch einen Zaun oder den Menschen begrenzt wird, kann es auch zu einer Kampfreaktion kommen, die extrem gefährlich werden kann.



Natürlich ist die Wahl der Reaktion sehr Rasse, Typ und Charakter abhängig. In einige Rassen wurde ein bestimmtes Aggressionspotenzial reingezüchtet, da eine Fluchtreaktion z.B. im Krieg oder bei einem Stierkampf nicht hilfreich wäre, während andere Rassen wiederum eher flüchten und auf schnelles rennen gezüchtet wurden. Auch gibt es Unterschiede zwischen Stuten und Hengsten. Und natürlich ist jedes Pferd auf Grund seines Charakters und seiner Vorgeschichte sehr individuell und kann daher bedingt auch anders reagieren, als man typischerweise erwarten würde.

In jedem Fall sorgt eine Handlung nach einer Stressreaktion gleichzeitig für ein hormonelles Gleichgewicht im Körper. Stresshormone werden abgebaut, das Nervensystem wechselt vom Sympathikus zum Parasympathikus. Beim Pferd können wir oft ein kauen und schlecken erkennen, da die Speichelproduktion wiedereinsetzt, die Anspannung sinkt, der Muskeltonus wird weicher, der Blick wird wieder weicher. Das innere Gleichgewicht ist wiederhergestellt.

Stress als Problem

Die bisher beschriebenen Stressmechanismen beziehen sich vor allem auf akute Stressgeschehen: Das Pferd nimmt einen Stressor wahr, ein Hormoncocktail wird ausgeschüttet, das Pferd ist in Alarmbereitschaft, eine Reaktion – egal ob Flucht oder Kampf – folgt und das hormonelle Gleichgewicht wird wiederhergestellt. Diese Stressgeschehen gehören zum Leben dazu. Sicherlich sollten sie nicht ständig vorkommen, aber man wird sie auch nicht verhindern können.

Problematisch wird es, wenn das Pferd keine Chance hat, dem Stress zu entgehen, um seine eigene innere Balance wiederherzustellen. In ungünstigen Lebensumständen kommt es zu einem Triebstau. Der Auslöser einer Verhaltensweise liegt zwar vor, aber die normale Verhaltensweise kann nicht ausgelebt werden. Ist dies der Fall, entsteht chronischer Stress. Dies kann beispielsweise auf Grund der Haltungsform, bei dem das Pferd nicht die Möglichkeit hat eine Handlung auszuführen, geschehen. Oder es wird im Training überfordert, zu stark unter Druck gesetzt oder eingeschränkt. Es kommt immer wieder in Stresssituationen und findet kaum noch Ruhe und Entspannung – Es entsteht Dauerstress.

Stress wird in der heutigen Welt leider noch viel zu stark unterschätzt und oft gar nicht erkannt, weil die Ursachen und Erscheinungsformen so vielfältig sind. Unsere Ansprüche an unsere Pferde sind schlichtweg nicht von der Natur vorgesehen und wie schon weiter oben erwähnt, kann alles, was nicht von der Natur vorgesehen ist, ein Stressor sein. Es liegt also an uns, Stress zu erkennen und uns so

verständlich auszudrücken und zu erklären, dass das Pferd möglichst stressfrei von uns auf sein Leben in der Menschenwelt vorbereitet wird. Bei Pferden, die unter Dauerstress leiden, kann es passieren, dass der Stressmechanismus versagt und es zu chronischen Stressreaktionen im Pferdekörper kommt. Dies kann langfristig schlimme Folgen haben. Experten gehen davon aus, dass bis zu 70% aller Pferde mehr oder weniger starke Beschwerden aufweisen, die auf übermäßigen Stress zurück zu führen sind.

Chronischer Stress wirkt sich negativ auf das seelische Wohlbefinden des Pferdes aus. Das problematische daran ist, dass es ein schleicher Prozess ist. Es beginnt mit einer Erschöpfungsphase, in der das Pferd müde und matt wirkt. Die Ohren fallen seitwärts, das Pferd wirkt teilnahmslos, die Unterlippe hängt stark, auch in Situationen, in denen es eigentlich untypisch wäre. Der Blick ist nach innen gerichtet. Auch eine Wesensveränderung, wie unerklärliche Aggressionen oder Angstzustände können auf zu viel Stress hindeuten.

Langfristig wird auch die Gesundheit des Pferdes stark beeinträchtigt. Vor allem das Stresshormon Cortisol ist dafür bekannt, starke Schäden anzurichten, wenn es immer wieder ausgeschüttet, aber nicht mehr abgebaut wird. Dies kann zu Krankheiten wie allgemeine Infektanfälligkeit, Magengeschwüren, chronische Verdauungsstörungen wie Kotwasser, Durchfall und Koliken sowie Stoffwechselerkrankungen führen. Hier gibt es zusätzlich genetisch bedingte Veranlagungen, wie z.B. bei vielen Ponyrassen eine Rehe-Wahrscheinlichkeit höher ist, oder blütige Rassen wie z.B. die Araber häufiger zu Problemverhalten wie Weben neigen.

Exkurs Schmerzen

Pferde leiden still. Als Fluchttier können sie es sich nicht leisten Schmerzen zu zeigen. Ein Pferd mit Schmerzen kann sehr schnell eine Gefahr für die gesamte Herde sein und wird daher in der Natur sehr schnell „ausortiert“. Deshalb zeigen Pferde so lange wie es geht ihre Schmerzen nicht. Auch wenn die Begebenheiten sich stark verändert haben und unsere domestizierten Pferde eigentlich wohl behütet sind und sich keine Sorgen machen müssen, dass ihnen was passiert, ist dieser Teil im Pferd heute immer noch so. Und so leiden Pferde oft still. Ihre Schmerzen werden selten erkannt. Ein Tierarzt wird oft erst dann geholt, wenn das Pferd schon auf drei Beinen geht. Denn Pferde funktionieren auch mit Schmerzen sehr lange. Das Bocken, oder Ohren anlegen beim Satteln eventuell auch mit Schmerzen zusammenhängen könnte, wird oft abgetan und übergebügelt mit Aussagen wie: „Du musst dich mal ordentlich durchsetzen“, „der verarscht dich nur“ oder „der hat nur kein Bock“.

Schmerzen sind in der Natur als eine Art Schutzfunktion eingerichtet, um dem Pferd zu signalisieren: „Achtung, hier ist etwas nicht in Ordnung! Versuche diesen Bereich zu schonen!“. Schmerzen lösen im Körper ähnliche Reaktionen wie Stress aus. Nach einem Unfall mit einer Verletzung, hat das Pferd akute Schmerzen, die in der Regel auch sofort erkannt werden. Sehr häufig sind Schmerzen aber nicht akut, sondern oftmals ein chronischer und schleichender Prozess. Diese Art von Schmerzen werden selten erkannt. Vielleicht geht das Pferd den einen Tag mal etwas unklar, aber am nächsten Tag geht es schon wieder. Das problematische ist, dass das Pferd, wenn ein Schmerz über einen längeren besteht, sich daran gewöhnt. Schmerzen lösen im Körper eine Art von Stress aus. Gerade bei chronischen Schmerzen, die sich über einen langen Zeitraum hin entwickeln, entsteht sehr oft auch chronischer Stress. Dieser Stress wiederum bewirkt unter anderem eine gewisse Schmerzunempfindlichkeit. Und so werden diese Schmerzen

irgendwann als normal empfunden und Pferde schonen diesen Bereich nicht mehr.

Forscher haben verschiedene Untersuchungen gemacht und festgestellt, dass sich Schmerzen sehr gut in der Mimik erkennen lassen. Dazu haben sie Pferde beobachtet, die nachweislich akute Schmerzen haben. Dafür haben sie Pferden nicht aktiv Schmerzen hinzugefügt, sondern haben vor allem Pferde mit akuter Rehe und Junghengste nach eine Kastration beobachtet und das Ausdruckshalten verglichen und auf Basis dieser Erkenntnisse eine Methode entwickelt, mit der sich Schmerzen „messen“ lassen. Diese Forschungen gehen immer weiter und werden mittlerweile auch an anderen Krankheitsbildern erforscht, wie z.B. an einer Kolik. Natürlich sind die Empfindungen sehr unterschiedlich und auch bei uns Menschen fällt es uns schwer Schmerzen und die Stärke von Schmerzen definieren zu können. Mit Hilfe der Schmerzskala nach Lebelt, können wir zumindest aber erkennen, ob ein Pferd Schmerzen hat und wenn ja, ob es eher starke oder eher weniger starke Schmerzen sind. Diese Methode wird in Kliniken auch verwendet, um Anhaltspunkte zu haben, ob das Pferd gut mit Schmerzmitteln eingestellt ist und ob die Schmerzen im Vergleich zu den Vortagen zu oder abgenommen haben.

Wissenschaftler haben herausgefunden, dass Pferde bestimmte Merkmale zeigen, wenn sie Schmerzen haben. Bei dieser Methode, wird das Gesicht des Pferdes gescannt und geprüft, wie stark jedes einzelne Merkmal ausgeprägt ist. Jedes Merkmal wird mit den Punkten 0-2 bewertet. 0 Punkte werden vergeben, wenn das Merkmal gar nicht vorhanden ist, 1 Punkt wird vergeben, wenn das Merkmal leicht erkennbar ist und 2 Punkte werden vergeben, wenn das Merkmal deutlich erkennbar ist. Anhand der Anzahl der Punkte wird der schwere Grad der Schmerzen bestimmt. Bei jungen Pferden ist ein Bereich von 0-3 Punkten noch normal. Alles darüber bedeutet, dass leichte bis starke Schmerzen vorhanden sind.

Mit Punkten beurteilt werden die folgenden Merkmale:

Augenlid

Bei den Augen wird geprüft wie stark das Auge geschlossen ist. Je stärker und länger die Augen verschlossen wird, desto höher ist die Punktzahl, die vergeben wird.



Ohrenstellung

Ein starr nach hinten gerichtetes Ohr wird bei Pferden gezeigt, die Schmerzen haben.



Sorgenfalte

wirkt das Auge nur etwas dreieckig, würde 1 Punkt vergeben werden. Bilden sich richtig deutliche Falten über dem Auge, werden 2 Punkte vergeben.



Angespannte Kaumuskeln

treten wie auf dem linken Bild die Kaumuskeln stark hervor, sodass man die Muskelbäuche und Sehnen sehr deutlich sehen kann, würden 2 Punkte vergeben werden



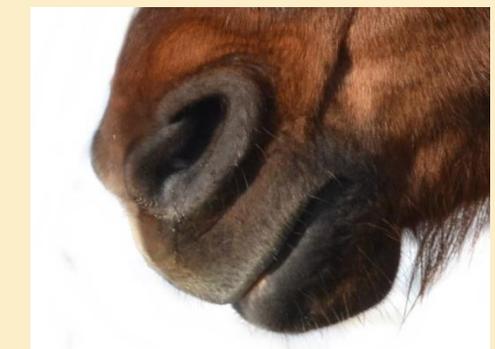
Maulspalte

Sind die Lippen stark aufeinander gepresst, sodass kleine Querfalten entstehen, und das Kinn tritt deutlich hervor, würde die volle Punktzahl vergeben werden



Nüstern

Auch hochgezogene Nüstern mit einem deutlich erkennbaren Knorpelring um die Nüster erhalten die volle Punktzahl



Blickschulung

Auf diesem Bild sieht man eine Stute. Wenn man nun ganz neutral beginnt zu prüfen, ob dieses Pferd Schmerzen hat würde man die Merkmale zunächst einfach abarbeiten:

- *Starr nach hinten gerichtetes Ohr: 0 Punkte*
- *Geschlossene Augen: 0 Punkte (gar nicht vorhanden)*
- *Sorgenfalte 1 Punkt (leicht angedeutet)*
- *Angespannte Kaumuskeln: 2 Punkte (stark angespannt)*
- *Maulspalte: 1 Punkt*
- *Hochgezogene Nüstern: 2 Punkte (stark angespannt)*

Gesamtanzahl: 6 Punkte

Somit kommen wir bei diesem Bild auf eine Gesamtanzahl von 6 Punkten. Zu dem Zeitpunkt des Bildes hat diese Stute leichte Schmerzen. Sie hat Spat und immer mal wieder leichte Schmerzen.



Blickschulung

Auf diesem Bild sieht man eine Stute. Wenn man nun ganz neutral beginnt zu prüfen, ob dieses Pferd Schmerzen hat würde man die Merkmale zunächst einfach abarbeiten:

- *Starr nach hinten gerichtetes Ohr: 2 Punkte*
 - *Geschlossene Augen: 1 Punkte (leicht verkleinert)*
 - *Sorgenfalte 2 Punkt (stark ausgeprägt)*
 - *Angespannte Kaumuskeln: 2 Punkte (stark angespannt)*
 - *Maulspalte: 1 Punkt*
 - *Hochgezogene Nüstern: 2 Punkte (stark angespannt)*
- Gesamtanzahl: 10 Punkte**

Im Gesamtergebnis kommt man auf 10 Punkte. Diese Stute hatte zum Zeitpunkt des Bildes starke Schmerzen. Sie hatte gerade eine Kolik.



Verwendet man etwas Zeit dafür seinen Blick zu schulen, kann man auch in Situationen im Alltag besser einschätzen, ob ein Pferd Schmerzen hat, oder nicht. Natürlich ist diese Methode nur ein Anhaltspunkt von vielen. Aber er hilft Schmerzen zu erkennen, sodass Pferde nicht mehr still leiden müssen. Wenn man festgestellt hat, dass ein Pferd Schmerzen hat, kann man oft sehr viel früher eingreifen und es muss gar nicht erst so weit kommen, dass das Pferd nur noch auf 3 Beinen läuft. In den meisten Fällen kann man so auch beispielsweise Koliken rechtzeitig erkennen und entgegenwirken.

Wenn man feststellt, dass ein Pferd Schmerzen hat, spielen dann noch sehr viel weitere Faktoren mit hinein, die man beachten sollte, wie z.B. der allgemeine Zustand, das Gangbild, das Verhalten in der Herde und mit dem Menschen. Man kann genauer beobachten, wann diese Merkmale auftreten, wie lange und wie stark. Je genauer und detaillierter man beobachtet, desto mehr kann man die Ursachen für Schmerzen eingrenzen, finden und beseitigen.

Stress erkennen

Stress wird allzu oft nicht erkannt, weshalb ich diesen Teil als besonders wichtig empfinde. Wie können wir den Pferden Stress im Gesicht ablesen? Was für Stresstypen und Bewältigungsstrategien gibt es bei Pferden?

Stresstypen

Natürlich ist jedes Pferd individuell und hat seine eigenen Strategien mit Stress umzugehen. Dennoch hat es sich in der Praxis bewährt, grob in zwei unterschiedliche Stresstypen zu unterscheiden. Diese beiden Stresstypen haben komplett unterschiedliche Handlungsmuster. Zwischen diesen beiden Stresstypen gibt es in der Realität unendlich viele Mischformen und diese Typen können sich je nach Situation verändern. Diese beiden Typen sollen die zwei komplett gegensätzlichen Stressbewältigungsstrategien verdeutlichen. Grundsätzlich gibt es Pferde, die eher dem aktiven Stresstypen angehören und welche, die man eher dem passiven Stresstyp zuzuordnen sind.

Der aktive Stresstyp

Der aktive Stresstyp ist den meisten Reitern bestens bekannt und spiegelt sich bei den meisten typischen Reitpferden wieder. Dieser Typ ist eher blütig. In der Zucht wurde ein großes Augenmerk auf die Reaktivität gelegt. Aktiven Stresstypen sieht man den Stress unmittelbar an, weil sie ihn sehr extrovertiert nach außen präsentieren. Sie kommunizieren sehr auffällig und gut sichtbar. Typische Merkmale sind die aufgerissenen Augen und Nüstern, die verhärtete Muskulatur, die sich auch an dem aufgestellten Schweif

und Hals widerspiegelt. Das Ohrenspiel ist sehr hektisch. Das Pferd kann prusten oder wiehernd und gestresst immer wieder Kot absetzen.

Im Training neigen diese Pferde dazu Signale vorweg zu nehmen oder das gelernte Repertoire abzuspielen. Achtet man nicht auf das Level der Anspannung, kann es schnell zu Übersprunghandlungen kommen. Diesem Typ fallen körperlich anstrengende Übungen leicht, aber ein entspanntes still stehen zeigen diese Pferde nur mit sehr viel Geduld und Übung.

Ein sehr typisches Beispiel für diesen Typ ist der klassische Vollblutaraber, der mit hochaufgestelltem Schweif und tänzelnden Bewegungen seine Aufregung sehr deutlich nach außen kommuniziert. Dieses Verhalten dient aber auch gleichzeitig dazu den Stress zu bewältigen. Über ausdrucksstarke Bewegungsmuster bauen diese Pferde ihren Stress auch relativ schnell wieder ab. Sie mögen es sich frei zu bewegen und in ihren Handlungen möglichst wenig eingeschränkt zu werden.



Der passive Stresstyp

Der passive Stresstyp ist derjenige, der seinen Stress eher introvertiert zeigt. Bei diesen Typen ist es sehr schwer zu erkennen, wann sie Stress haben und oft wird es übersehen. Allerdings bedeutet es nicht, dass sie, auch wenn sie den Stress nicht so deutlich zeigen, diesen auch weniger stark empfinden.

Zu diesem Stresstyp gehören vor allem die langsamen und gemütlichen Typen. Diejenigen, die scheinbar cool und souverän sind. Diese Pferde wirken stur und faul und es wirkt oft so, als wenn sie Signale „überhören“ würden. In der Regel ist dies aber nicht der Fall, sondern lediglich die Bewältigungsstrategie passiver Stresstypen. Je mehr Stress diese Pferde haben, desto ruhiger, stiller und in sich gekehrter werden diese Pferde. Sie entziehen sich eher den Situationen und versuchen diese zu meiden.

Das problematische an diesem Stresstypen ist, dass man oft denkt, das Pferd wäre wirklich nur faul. Hier hört man dann oft Aussagen wie „setz dich durch“ und „treib mal ordentlich“. Der Druck für das eh schon gestresste Pferd, wird also noch erhöht und die Stressspirale beginnt.

Das Pferd wird immer langsamer, immer sturer. Der Mensch baut mehr Druck auf und wird vielleicht sogar genervt oder sauer. Irgendwann erstarren diese Pferde, bewegen sich keinen Millimeter mehr. In diesem Fall gilt Alarmstufe rot. Man kann sich diese Situation wie ein Fass mit Wasser vorstellen. Jeder neue Stressreiz füllt dieses Fass mit etwas mehr Wasser. Bis es überläuft. Wenn das Fass übergelaufen ist, kommt es zu einer Eskalation. Das Pferd

verfällt in Panik und versucht nur noch so schnell wie möglich wegzukommen. Zu diesem Zeitpunkt denken diese Pferde kein bisschen mehr nach, sondern reagieren nur noch. Und dann liest man in der Zeitung von schlimmen Kutschunfällen wo 6 Kaltblutpferde mit Kutsche ohne scheinbare Ursache durchgegangen sind und es viele Verletzte gibt.

Das Fass wird jedoch nie mehr ganz leer. Die Reizschwelle, wann es wieder zu einer Eskalation kommt, wird immer geringer. Bis irgendwann ein wirklich problematisches Pferd entsteht, welches so gut wie nicht mehr händelbar ist.

Zu diesem Typ gehören z.B. Kaltblüter, Norweger, Shettlandponys. Auch hier kann man sich das auf Grund der Geschichte, bzw. des Zuchtziels sehr gut erklären. Diese Rassen von Pferden kommen in der Regel aus bergigen Gebieten, wo eine Flucht sehr genau



überlegt werden musste. Um bei dem Feind nicht aufzufallen, versuchen sie also so unscheinbar wie möglich zu wirken. Sie bewegen sich keinen Zentimeter mehr und hören scheinbar auf zu atmen. Und wirklich erst in der allerletzten Sekunde, wenn es keine Möglichkeit mehr gibt, würden diese Pferde flüchten.

Ausdrucksverhalten

Nur wenn wir also genau hinschauen und uns auch mal in unser Pferd hineinversetzen, werden wir ein immer besseres Gespür dafür entwickeln, wann ein Pferd Stress hat und wie stark dieser ist. Denn der Schein trügt nicht selten und vieles, was auf den ersten Blick harmonisch scheint, ist genauer betrachtet purer Stress für das Pferd.

Nicht jedes Pferd zeigt zu jeder Zeit sämtliche Stressmerkmale, die es so gibt. Daher ist es um so wichtiger, schon die ersten subtilen Zeichen zu erkennen, bevor das Pferd offensichtliche Stress und Schmerzzeichen zeigt. Pferde kommunizieren auf sehr subtile Art und Weise, im Gegensatz zu uns Menschen, die sich mit verbalen Äußerungen sehr offensichtlich mitteilen. Daher ist unser Auge nicht sehr gut geschult, was unter anderem ein Grund dafür ist, dass Stress der Pferde so selten erkannt wird.

Stress bedeutet Anspannung und diese Anspannung erkennt man sehr deutlich auch im Ausdrucksverhalten. Geweitete Augen und Nüstern, Sorgenfalten, eng anstehende Ohren oder ein aufgeregtes Ohrenspiel wären hier sehr typische Merkmale. Der gesamte Muskelspannung steigt an, der Unterhals wird fest, das Pferd macht sich groß, um einen besseren Überblick zu haben. Diese Spannung geht durch den ganzen Pferdekörper, sodass der Schweif eine erhöhte Spannung hat. Die Atmung verändert sich ebenfalls, wenn ein Pferd Stress hat. Sie wird gepresster und in der Regel auch schneller. Das Pferd kann prustende Schnaufgeräusche von sich geben. Zudem kann es zu auffällig häufigem Kotabsetzen, Kotwasser oder unerklärlichem Durchfall kommen.

Das gesamte Verhalten wird hektischer, unruhiger und viele Pferde kommen selten wieder zur Ruhe, sodass sie nervös wirken und ein schwaches Nervenkostüm besitzen.



Bei chronischem Stress oder bei passiven Stresstypen kann allerdings auch genau das Gegenteil der Fall sein. Durch die ständige Anspannung kann es zu einem Erschöpfungszustand kommen. Diese Pferde haben dann einen müden und leeren Blick. Er wirkt nach innen gerichtet. Der gesamte Muskeltonus wirkt auffällig weich und schwammig. Diese Pferde wirken etwas an teilnahmslos, die Augenlider hängen leicht herab, sodass das Auge etwas verkleinert wirkt. Das gesamte Ausdrucksverhalten wird immer weniger. Ein Ohrenspiel ist kaum noch vorhanden.



Das Pferd auf dem Bild auf der linken Seite hat seinen Kopf auffällig tief. Diese Position hatte es für eine gute halbe Stunde eingenommen. Auch wenn Pferde dösen, haben Sie den Kopf mindestens auf Höhe des Buggelenks. Der gesamte Muskeltonus ist sehr schlaff, es gibt kaum Anspannungen im Gesicht, die Augen sind verschlossen. Auch in der Herde nimmt dieses Pferd kaum am Sozialleben statt. Betrachtet man all diese Merkmale, sind diese ein Hinweis auf einen Erschöpfungszustand und man sollte genauer hinterfragen, was es für Ursachen geben könnte.

Um nun in etwa einschätzen zu können, wie stark ein Pferd Stress empfindet, ist es hilfreich so viele Aspekte wie möglich zu beleuchten, um die Veränderungen, die im Ausdrucksverhalten und der Mimik entstehen noch besser identifizieren zu können. Die Fragen, in welchem Zusammenhang die Symptome gezeigt werden und was in welchem zeitlichen Ablauf passiert ist, können hilfreich sein, um eventuelle Ursachen zu finden. Die Dauer und auch Intensität der Merkmale die gezeigt werden, geben Rückschlüsse darauf, wie intensiv der Stress empfunden wird. Und welche Intention steht hinter den einzelnen Verhaltenskomponenten? Möchte es eher etwas vermeiden, reagiert es eher ängstlich oder aggressiv?

Je genauer wir die Situation an dieser Stelle wahrnehmen und beschreiben können, desto wahrscheinlicher ist es, die Ursachen zu finden und die Umstände für unser Pferd zu verbessern.

Bewältigungsstrategien

Es gibt unterschiedliche Strategien mit Stress umzugehen. Empfindet ein Pferd Stress, hat es verschiedene Möglichkeiten diesen zu bewältigen. Diese 4 Bewältigungsstrategien werden auch als die vier F's bezeichnet.



Jedes Pferd kann in einer Belastungssituation diese verschiedenen Bewältigungsstrategien wählen. Je nach Charakter, Vorerfahrung und Situation wird es sich für eine der Möglichkeiten entscheiden.

In der Regel würde das Pferd als Fluchttier immer erstmal versuchen zu fliehen. In der Natur hat sich dieses Verhalten am meisten bewährt. In heutigen Alltagssituationen ist dies allerdings oft nicht möglich. Betrachten wir beispielsweise die Situation, dass ein Pferd im Roundpan von einem Menschen getrieben wird. Dieses Pferd wird zunächst einmal hektisch laufen und versuchen zu fliehen. Immer im Kreis. Es merkt aber schnell, dass es mit dieser Möglichkeit die

Situation wenig beeinflussen kann, da es den Abstand zum Menschen, auf Grund des Zaunes nicht vergrößern kann. Erhält der Mensch den Druck aufrecht, wird es zu einer nächsten Bewältigungsstrategie greifen.

Diesmal wählt es die Möglichkeit „Flirt“. Es beginnt mit uns in eine Kommunikation zu treten. Es wendet seinen Blick ab, senkt seinen Kopf und kaut und schleckt die Lippen. Es versucht uns mitzuteilen, dass ihm die Situation sehr unangenehm ist. Daher wird beispielsweise bei der Join up Methode auch gelehrt, den Druck in diesen Situationen rauszunehmen, ebenfalls zu beschwichtigen, sich abzuwenden und den Blick zu senken. Diese Signale werden als Unterwürfigkeit gedeutet. Allerdings fanden die norwegischen Forscherinnen Margrete Lie und Prof. Ruth Newberry heraus, dass das sogenannte Abkauen oder Leerkauen vielmehr eine natürliche Verhaltensweise nach einer stressigen Situation ist. Für die Studie beobachteten die beiden Wissenschaftlerinnen eine wildelebende Herde mit rund 200 Pferden in einem Nationalpark in Ecuador über einen Zeitraum von mehr als 80 Stunden. Bei der Analyse von 202 Sequenzen, in denen die Pferde Kau- oder Leckbewegungen zeigten, fanden sie heraus, dass das Abkauen -hauptsächlich nach angespannten Situationen und nicht als Unterwerfung gezeigt wird. Interessant war außerdem, dass sowohl ranghohe als auch rangniedrige Tiere dieses Verhalten zeigten.

In unserem Fall und um die Bewältigungsstrategien an dem Beispiel zu verdeutlichen, werden diese Signale nicht erkannt und der Druck wird weiterhin aufrechterhalten. Das Pferd wählt die dritte Bewältigungsstrategie „Freeze“ und bleibt stehen. Es erstarrt,

bewegt sich nicht mehr. Die Stressmerkmale, wie eine hohe Atemfrequenz, eine gepresste Atmung und Anspannung im Ausdrucksverhalten bleiben, aber das Pferd scheint alles mit sich machen zu lassen. Dieses Phänomen kann man zum Beispiel in Videos beobachten, in denen das rohe, wilde Pferd innerhalb von ein paar Stunden einen Reiter trägt. Die Gefahr, dass ein Pferd in diesem Stadium in die erlernte Hilflosigkeit rutscht, ist sehr groß.

Erlernte Hilflosigkeit

Erlernte Hilflosigkeit ist die aufgrund negativer Erfahrung entwickelte Überzeugung, die Fähigkeit zur Veränderung der eigenen Lebenssituation verloren zu haben. Pferde in einem derartigen Zustand, lassen alles über sich ergehen und reagieren nicht mehr mit Abwehr oder Fluchtverhalten. Ihre Kommunikation ist auf ein Minimum reduziert.

Je nach Typ Pferd kann es aber auch zu der 4. Bewältigungsstrategie kommen. Dem „Fight“. Einige Rassen, wie z.B. südländische Rassen, die für den Stierkampf gezüchtet wurden, haben eine stärkere Neigung hierzu. In gewisser Art und Weise wurde dies angezüchtet, da man kein Pferd brauchen konnte, das panisch flüchtet. Außerdem gibt es Studien, die einen Zusammenhang zwischen einem hohen Testosteron-Spiegel und dieser bevorzugten Bewältigungsstrategie bestätigen. Diese Situation ist besonders gefährlich, denn ein Pferd, das den Angriff wirklich ernst meint, hat gleichzeitig Überlebensängste und wird mitunter bis auf's Äußerste alles geben. Spätestens also wenn das Pferd in einer Stresssituation

zum Drohen übergeht, sollte bei uns alle Alarmglocken läuten und wir sollten umgehend Maßnahmen ergreifen, diese Situation zu verändern.



Diese vier Bewältigungsstrategien können in jeder beliebigen Reihenfolge gezeigt werden. Je nach Typ, Charakter, Situation und Vorerfahrung. Ein Pferd, das gelernt hat, dass Beschwichtigung nichts bringt, wird wahrscheinlich eher eine andere Strategie wählen. Jede Strategie ist eng verknüpft mit Emotionen, vor allem mit den Emotionen Furcht, Unsicherheit oder Angst und Aggression.

Angst

Angst ist ein emotionaler Zustand, der durch das subjektive Gefühl einer Bedrohung einhergeht. Dabei gibt es verschiedene Abstufungen dieser Emotion. In der Regel beginnt es mit einer Art von Unsicherheit. Wie dieses Wort schon sagt, besteht in dieser Situation das fehlende Gefühl von Sicherheit. Dies kann verschiedene Ursachen haben und ist vor allem bei jungen Pferden, die die Welt noch kennen lernen müssen, eine häufig vorherrschende Emotion. Diese wechselt sich mit Anfällen von Mut und Neugierde ab, kann aber auch in die Furcht, ein weiteres Stadium von Angst kippen. Wir als Mensch können Einfluss darauf nehmen. Belohnungen, Lob und gute Erfahrungen fördern Emotionen wie Mut und Neugierde, da das Pferd immer bestrebt ist, positive Erfahrungen zu sammeln. Bleiben diese aus, kann aber auch die Emotion Furcht die Situation entscheiden. Furcht ist eine Alarmfunktion im Pferd, die häufig auch als Realangst bezeichnet wird. Bei diesem emotionalen Zustand sind alle Sinne und Wahrnehmungen geschärft und kleinste Abweichungen können das Pferd zu einer Fluchtreaktion bewegen. Und dann würde eine weitere Form von Angst, nämlich die Panik entstehen, bei dem das Pferd nicht mehr rational nachdenkt, was er wann und wie macht, sondern bei dem es ausschließlich ums Überleben geht und darum, möglichst schnell einen größeren Abstand zwischen sich und das Gegenüber zu bringen. In dieser Situation können wir als Mensch das Verhalten nicht mehr beeinflussen. Wir selbst sind akut in Gefahr, denn das soziale Miteinander ist diesem Verhalten absolut untergeordnet. Hier würde

ich also empfehlen präventiv zu handeln, Stress frühzeitig zu erkennen und einzugreifen solange es noch möglich ist.

Aggression

Je nach Typ Pferd, kann es bei Stress auch zu aggressiven Verhalten kommen. Diese Emotion wird vor allem dann gewählt, wenn das Pferd in die Enge ist und das Gefühl hat sich aktiv zu wehr setzen zu müssen. Manche Pferde haben aber auch gelernt, dass diese Art von Verhalten am effektivsten ist und wenden diese als aller erstes an und wiederum andere sind vom Charakter her eher die, die tendenziell mit Abwehrverhalten reagieren würden. Auch hier gibt es unterschiedliche Abstufungen. Ein Pferd, außer es hat schon schlechte Erfahrungen gemacht, würde niemals aus dem nichts einfach so angreifen. Diese Tendenz kann man ihnen durchaus vorher in der Mimik ablesen. Zunächst würde ein Pferd anfangen zu drohen. Es schlägt mit dem Schweif, es zieht die Nüstern hoch, es bekommt einen starren Blick und legt die Ohren an. Weiter würde es vielleicht androhen zu treten, in dem es das Bein hebt, oder ein Schnappen andeutet. Würde man dieses Pferd dann noch weiter bedrängen, kann es durchaus zu starken Abwehrreaktionen kommen.

Es gibt aber auch Situationen, in denen das Pferd mit einem plötzlich auftretenden bedrohenden Reiz konfrontiert wird. Hat es also eine Tendenz zu derartigem Verhalten, kann es durchaus auch mal spontane kurze und heftige Abwehrreaktionen geben. Sodass man bei diesen Pferden darauf bedacht sein sollte, möglichst nicht in solche Situationen zu kommen, oder vorher dafür trainiert zu haben.

Exkurs Beschwichtigungssignale

Dieses Thema wird einigen bereits bekannt sein. Dennoch ist es ein so wichtiges Thema, dass ich in diesem kleinen Exkurs nochmals darauf eingehen möchte.

Was sind eigentlich Beschwichtigungssignale

Beschwichtigungssignale sind spezielle Verhalten die ausgesendet werden, um eine Situation zu entschärfen oder ein aggressives Gegenüber zu beschwichtigen. Sogenannte Calming Signals zeigen dem Gegenüber den aktuellen inneren Zustand und sind damit Anzeichen für Unwohlsein, Stress oder Unsicherheit. Je nachdem wie das Gegenüber reagiert, ist die nächste Reaktion Flucht oder Kampf. Im besten Fall ist die Situation danach aber wieder harmonisch.

Um sich besser vorzustellen, was Beschwichtigungssignale sind, können wir einmal bei uns selber schauen, denn wir selber verwenden ebensolche Gesten. Extremes anstarren z.B. wird oft als aggressiv empfunden und oft reagieren wir unterbewusst, in dem wir unseren Blick senken mit einem Wimpernschlag. In Situationen, wo wir und beispielsweise unwohl fühlen, fangen wir oft an zu lächeln, um die Situation zu entspannen, obwohl wir uns gar nicht danach fühlen.

Genau solche Signale verwenden Pferde auch in ihrer Kommunikation. Es ist sozusagen die sprichwörtliche „weiße Flagge“.

Woher stammen diese Beschwichtigungsgesten?

In der Natur leben Pferde in einer Herde. Sie sind Fluchttiere und dementsprechend Energiesparer, um immer genug Reserven für eine

eventuell notwendige Flucht zu haben. Deshalb sind sie auch innerhalb der Herde stets darauf bedacht, dass Harmonie herrscht und keine unnötigen Energien durch z.B. Kämpfe oder Auseinandersetzungen vergeudet werden. Spezielle Kommunikationsstrategien, wie die Beschwichtigungssignale, sollen dem Gegenüber eine Bereitschaft zur Kommunikation zeigen und so Kämpfe und Auseinandersetzungen verhindern oder ohne große Verletzungen beenden.

Bereits im jungen Alter verwenden Pferde Beschwichtigungssignale. Ein sehr bekanntes Beschwichtigungssignal ist das Fohlenkauen. Fohlen werden relativ häufig in innere Konflikte gestürzt, da sie erst alles kennenlernen müssen. Deshalb sieht man Fohlen relativ häufig beschwichtigen, auch weil es die Natur als Selbstschutz vorgesehen hat. Im Laufe des Pferdelebens entwickeln Pferde dann unterschiedliche Vorgehensweisen. Je nachdem welche Erfahrungen ein Pferd gemacht hat und welche Verhalten sich als sinnvoll erwiesen haben, wird jedes Pferd andere Verhaltensweisen häufiger verwenden. So wird ein Pferd Konfrontationen lieber aus dem Weg gehen und den Kopf abwenden, ein anderes Pferd wird vielleicht eher das kauen verwenden. Ganz allgemein werden Beschwichtigungssignale bis zum erwachsenen Pferd immer subtiler und so auch für uns Menschen schwerer zu sehen.

Welche Beschwichtigungsgesten gibt es?

Generell gilt, dass alle Beschwichtigungssignale immer auch mehrere Bedeutungen haben und die Deutung immer im Kontext der Situation erfolgen muss. Außerdem muss natürlich immer der individuelle Charakter, die Verhaltensweisen und die Vorgeschichte des Pferdes

mit einbezogen werden. Es gibt noch unendlich viele weitere Beschwichtigungssignale, heute möchte ich nur auf die 5 wichtigsten Merkmale eingehen.

Kopfsenken

Pferde senken ihren Kopf, um die Umwelt zu erkunden, eine unterwürfige aber auch aggressive Haltung einzunehmen. Ein Hinweis um welches Verhalten es sich handelt, zeigt der Rest der Mimik, wobei die Ohrenstellung ausschlaggebend ist. Stehen die Ohren zur Seite mit einem großen Abstand die Öffnung Richtung Boden ist es eine Demutsgeste. Die Ohrenstellung alleine ist schon ein Zeichen für Unsicherheit.

Leerkauen/ Lippenlecken

Lecken dient dem Tasten, Schmecken und der Mineralstoffaufnahme. Außerdem ist es Bestandteil der Haut- und Fellpflege. Leck- und Kaubewegungen kann man außerdem beobachten, wenn das Pferd in Erwartungshaltung auf Futter oder Wasser ist. In einer entspannten Situation drücken lecken und kauen das Wohlbefinden des Pferdes aus. Hektisches, vermehrtes oder schnelles über die Lippenlecken in einer angespannten Situation kann auch als Beschwichtigungssignal dienen.

Bei Stress und Unwohlsein entsteht ein erhöhter Adrenalin Spiegel, der das Austrocknen des Mauls bewirkt. Durch das vermehrte Lecken und kauen wird die Speichelsekretion wieder angeregt und in der bisher aktive Sympathikus wird zum Parasympathikus. In diesem Fall sind diese Bewegungen dann ein Zeichen von nachlassender Anspannung.

Rückwärts gehen, weichen

Rückwärtsgehen oder weichen sind klare Beschwichtigungssignale. Sie helfen sofort den Konflikt zu deeskalieren, indem das Pferd sich diesem entzieht.

Wegschauen, blinzeln

Häufiges blinzeln kann bei Müdigkeit, oder Sonneneinstrahlung entstehen. Aber es kann auch als Blickabwenden und somit als Beschwichtigungssignal verwendet werden. Das abwenden des Kopfes ist ebenfalls ein Beschwichtigungssignal, kann aber auch als Einladung zu kommen dienen.





Gähnen

Gähnen kann im Zusammenhang von Müdigkeit und Entspannung auftreten, kann aber ebenfalls eine Übersprungshandlung darstellen. Als Übersprungshandlung wird Gähnen vor allem dann gezeigt, wenn das Pferd bestimmte unangenehme Umstände nicht ändern bzw. nicht flüchten kann. Während bei einem Gähnen durch Müdigkeit auch die restliche Muskulatur entspannt und das Auge leicht geschlossen ist, ist sie bei Demutsgästen eher angespannt und das Auge oft auch geweitet.

Beschwichtigungssignale im Zusammenhang mit dem Menschen

Auch gegenüber dem Menschen verwenden Pferde häufig derartige Beschwichtigungssignale. Häufig sind eine aggressive dominante Körpersprache, ein frontaler Blickkontakt, große innere Anspannung und Druckausübung der Anlass für die Beschwichtigungssignale. Leider werden diese Beschwichtigungssignale von uns oft fehlinterpretiert, obwohl sie zum ganz normalen natürlichen Verhalten der Pferde gehören. Das abwenden des Kopfes wird z.B. oft als Desinteresse interpretiert.

Zeigt das Pferd während des Trainings ein oder mehrere Beschwichtigungssignale, ist es immer ein Zeichen, dass es sich unwohl oder unsicher fühlt. Es ist wichtig, dass diese Gesten erstmal überhaupt wahrgenommen werden. Diese Verhaltensweisen sind nicht böse oder aggressiv gemeint. Sie sind ein Zeichen, dass dein Pferd mit dir kommuniziert. Kommunikation sollte immer ein Dialog sein. Es ist also wichtig, dass diese Gesten wahrgenommen werden!

Werden diese Beschwichtigungssignale zu oft ignoriert oder nicht erkannt, kann es sein, dass das Pferd resigniert und in Zukunft seine Kommunikation stark reduziert. Einige Pferde verfallen dann auch in die erlernte Hilflosigkeit, weil sie nicht gesehen und wahrgenommen werden. Im blödesten Fall reagiert das Pferd aber mit aggressiven Verhalten. Es hat gelernt, dass der Mensch seine Signale nicht wahrnimmt, weshalb es gar keine andere Möglichkeit mehr hat, als deutlicher zu kommunizieren und direkt und ohne jegliche Vorwarnung in eine Konfrontation geht.

Was kann ich tun, wenn mein Pferd Beschwichtigungssignal zeigt?

Wenn ich derartige Signale wahrgenommen habe, ist es die beste Möglichkeit die Situation zu deeskalieren. Je nachdem aus welchem Grund das Pferd die Beschwichtigungssignale zeigt, kann entsprechend reagiert werden.

Im Zweifelsfall ist eine Pause keine Schande. So hat man die Situation erstmal deeskaliert und kann in Ruhe darüber nachdenken, was passiert ist, wie ich mich verhalten habe und wie ich langfristig die Ursache dafür beheben kann.

War vielleicht der Druck zu hoch? Dann könnte man einmal ganz tief durchatmen, die eigene innere Anspannung entspannen. Auch die Art und Weise, wie man die Hilfen gibt, kann Unwohlsein auslösen. Man kann immer noch „leiser“ kommunizieren. Aber auch das bewusste Einsetzen von eigenen Beschwichtigungssignalen, wie den eigenen Blick abwenden, zurück treten, leicht abwenden oder eine ganz betont entspannte Haltung einzunehmen, kann die Situation deeskalieren.

Wenn wir auf Beschwichtigungssignale achten, hilft es uns eine noch feinere Kommunikation mit unserem Pferd zu führen. Außerdem können wir so die Gefühlslage des Pferdes erkennen, um so Situationen rechtzeitig einzuschätzen und mögliche Konflikte zu verhindern.

Exkurs Lernverhalten

Stress gehört zum Leben dazu. Allerdings kann Stress und seine Erscheinungsformen durchaus für uns Menschen unangenehm werden, sodass wir uns überlegen sollten, wie wir dem Pferd erklären können, dass es keine Angst haben braucht. Wir möchten also beispielsweise, dass das Pferd nicht flüchtet, sondern sich die gruseligen Gegenstände anschaut. Das bedeutet, dass wir eine Verhaltensänderung beeinflussen möchten. Jedes Mal, wenn sich ein Verhalten ändert, hat das etwas mit einem Lernprozess zu tun. Um möglichst effizient und artgerecht das Verhalten von Pferden zu beeinflussen, möchte ich deshalb einen kleinen Exkurs zum Thema Lernverhalten machen. Wie lernt eigentlich ein Pferd? Was kann ich machen, um mich dem Pferd zu erklären, bzw. ihm zu erklären, dass meine Welt, in die ich das Pferd gebracht habe, gar nicht so gruselig ist.

Lernkiller Stress

Stress hat nicht nur einen Einfluss auf das Wohlbefinden des Pferdes, sondern ist nachweislich ein echter Lernkiller. Erinnerst du dich noch an die biologischen Prozesse, die im Körper eines Pferdes bei Stress stattfinden? Verschiedene Hormone bewirken hierbei, dass bestimmte Gehirnareale in den Hintergrund gelangen und vorrangig das Stammhirn, aktiv ist. Im Stammhirn werden vor allem überlebenswichtige Instinkte abgelegt, um in Notsituationen keine wichtige Zeit zu verlieren. Ein gestresstes Pferd ist also nicht in der Lage seine volle kognitive Leistungsfähigkeit auszuschöpfen. Ihre Konzentrationsfähigkeit ist stark reduziert und es kommt zu

Aufmerksamkeitsdefiziten. Aufgaben, die einem Pferd in einer normalen Situation eigentlich leichtfallen, können in diesem Stadium eine enorme Herausforderung für das Pferd darstellen. Schon bekannte Aufgaben können gar nicht mehr oder nur fehlerhaft dargestellt werden. Stress stellt einen Ausnahmezustand im Körper dar. Neue Lerninhalte verstehen und aufnehmen zu können gehört aber definitiv nicht zu den überlebenswichtigen Strategien und so sind diese Bereiche im Gehirn sozusagen vorübergehend ausgeschaltet.

Für uns im Umgang mit Pferden bedeutet dies also, dass wenn ein Pferd gestresst ist, Lernen nicht möglich ist. Das gesamte Lebensumfeld, sollte also möglichst so gestaltet werden, dass das Pferd so wenig wie möglich Stress hat und immer wieder Erholungsphasen hat, in denen es zur Ruhe kommt. Die Lernumgebung sollte auch möglichst so gewählt werden, dass das Pferd entspannt ist und sich sicher fühlt. Nur so kann es Lerninhalte begreifen und verinnerlichen, sodass diese dann auch in stressigeren Situationen abrufbar sind.

Persönlichkeiten im Training beachten

Wenn wir mit unseren Pferden trainieren, ist es wichtig, das Training so anzupassen, dass es dem Pferd gerecht wird. Grundsätzlich ist jedes Pferd neugierig und wissbegierig. Diese Eigenschaften benötigt es in der Natur, um beispielsweise Futterstellen oder Wasserstellen aufzusuchen. Dabei gibt es unterschiedliche Typen von Pferden, sodass man das Training auch unterschiedlich gestalten sollte. Einige Pferdepersönlichkeiten mögen es beispielsweise abwechslungsreich. Sie langweilen sich, wenn eine Übung 20 Mal wiederholt wird. Immer

wieder die gleichen Aufgaben gestellt werden. Pferde möchten in ihrer eigenen Kreativität durchaus gefördert werden. Ihnen die Freiheiten zu geben, sich selber auszuprobieren, Lösungswege zu finden und so zum Ziel zu kommen, kann für einige Pferde wirklich bewegend sein. Das Problem ist allerdings häufig, dass wir Menschen Abwechslung etwas anders verstehen, als Pferde. So ist die Abwechslung, die der Mensch für das Pferd geplant hat, oft purer Stress. Den einen Tag aktionsreiche Zirkuslektionen, am nächsten Tag einen aufregenden, abenteuerlichen Ritt durchs Gelände und wieder einen Tag später ein Turnier, ist oft zu viel Veränderung für ein Pferd. Abwechslung im Training grundsätzlich ist nicht verkehrt, aber es sollte immer ans Pferd angepasst werden. Die Abwechslung sollte so kleinschrittig vorgenommen werden, dass das Pferd neugierig und interessiert bleibt und nicht vollkommen überfordert wird. In der Regel reicht es schon aus, nur einen oder zwei neue Faktoren zu ändern. Erhöhe ich die Anforderung in einer fremden Umgebung, mit anderen Menschen, kann dies zu viel für ein Pferd werden. Eine Dressurstunde in der heimischen Reithalle ist etwas völlig anderes, als ein Turnier mit fremden Pferden, in fremder Umgebung und sehr vielen Menschen.

Grundregel

Führe erst einen neuen Faktor hinzu, wenn dein Pferd den vorher bestehenden Faktor gewöhnt hat und diesen entspannt ausführen kann.

Pferde sind auch Gewohnheitstiere und so gibt es eben auch viele Pferde, denen bekannte Aufgabenfelder mit immer ähnlichen Abläufen, in denen sie sich zurechtfinden können, deutlich lieber sind. Eine Reise zu den Wildpferden machte mir deutlich, wie lange Pferde nur dastehen können und nichts machen. Wir Menschen sind das in unserem oft sehr hektischen Alltag, bei dem ein Termin den nächsten jagt, gar nicht gewöhnt. Dabei können wir uns von diesem scheinbar langweiligen Leben sehr viel abschauen.

Übung zur Entschleunigung

Setze dich doch einmal zu deinem Pferd auf die Wiese. Erwarte nichts. Konzentriere dich auf die Atmung deines Pferdes und versuche deinen Atem anzupassen. Genieße den Moment. Spüre einmal bewusst in deinen Körper. Wo spürst du Verspannungen? Kannst du diese bewusst versuchen zu lockern und diese Anspannung loszulassen? Und nun sitze einfach da, schau deinem Pferd beim fressen zu. Was nimmst du wahr? Kannst du die Vögel hören? Das beruhigende Geräusch des Kiefers, das genüsslich das abgezapfte Gras zermalmt? Siehst du die kleinen Käfer, die im Gras laufen? Nimm diesen Moment einfach nur wahr, ohne etwas zu bewerten. Entspanne dich. Genieße es.

Wozu braucht man lerntheoretisches Wissen?

Die Lerntheorien funktionieren unabhängig von jeder Trainingsmethode. Auch wenn es nur Theorien sind, sind sie sehr gut und individuell auch in der Praxis anwendbar. Wenn wir uns etwas mit dem Thema der Lerntheorien beschäftigen, können wir besser verstehen, wie Pferde lernen. So können wir den Trainingsaufbau wesentlich sinnvoller gestalten, werden weniger Misserfolge haben, schneller Ursachen finden und die Motivation, die hinter einem Verhalten steht, verstehen und so deutlich effektiver, fairer und schneller unsere Ziele erreichen.

Kommunikationstheorien

Es gibt sehr viele Forschungen und Erkenntnisse, wie Lernen funktioniert. Die Frage, warum Pferde eigentlich lernen ist also eine sehr berechtigte. Lernen dient der Optimierung des eigenen Zustandes. Lernen entsteht durch die Veränderung des Verhaltens, die entsteht, um sich an eine neue Situation anzupassen. Die Konsequenz, die das Verhalten auslöst, beeinflusst, ob ein Verhalten in Zukunft eher öfter oder seltener gezeigt werden wird.

Ein österreichischer Kommunikationswissenschaftler Paul Watzlawik fand heraus, dass wir zu jeder Sekunde unseres Lebens kommunizieren. Kommunikation kann bewusst oder unbewusst stattfinden. Das Abwenden des Blickes kann meinem Gegenüber eine Information übermitteln. Wenn wir kommunizieren, dann verhalten wir uns. Alles was wir tun, ob unbewusst oder bewusst, ist Verhalten. Hinter jedem Verhalten steht ein Grund, nämlich der Wunsch den eigenen Zustand zu optimieren. Und aus den Konsequenzen aus

unserem Verhalten, lernen wir. Aus diesen Informationen stellte er die folgenden Kommunikationstheorien auf:

„Ein Lebewesen kann nicht nicht kommunizieren, sich nicht nicht verhalten und nicht nicht lernen.“

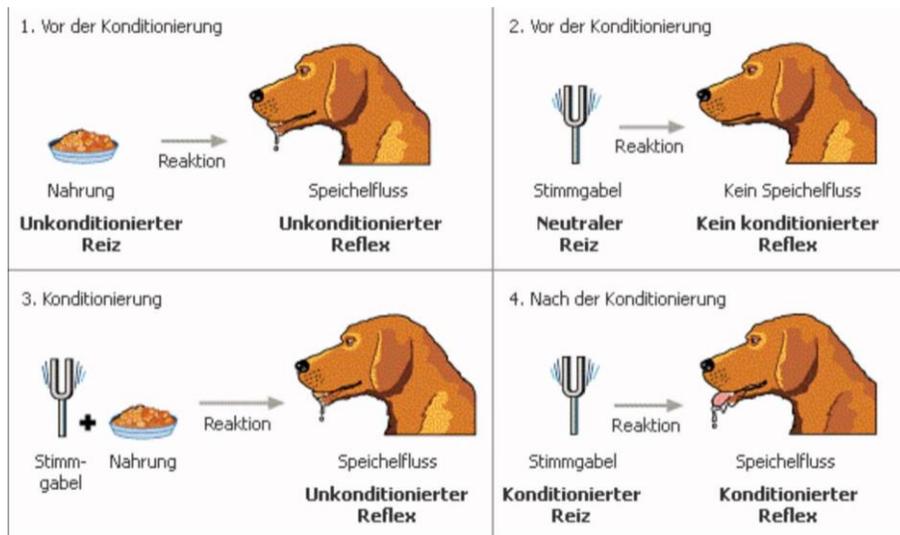
Daraus folgerte er:

„Wer kommuniziert, verhält sich, wer sich verhält, der lernt auch“

Übertragen auf die Situation zwischen Mensch und Pferd bedeutet dies also, dass wir, ab dem Zeitpunkt ab dem wir in den Kontakt zu unserem Pferd treten, kommunizieren. Wir verhalten uns und je nachdem wie sich das Pferd mit seinem Verhalten an die Situation anpasst, lernen wir, ob dieses Verhalten uns näher zu unserem Ziel bringt, oder nicht. Training findet also immer und zu jedem Zeitpunkt statt.

Klassische Konditionierung

Ein weiterer Wissenschaftler, Iwan Petrowitsch Pawlow fand beobachtete, dass unbedingte Reize, unbedingte Reaktionen auslösen. In der Praxis wäre dies z.B. das Speicheln bei einem Hund, der Nahrung erhält. Die Nahrung wäre hierbei der unbedingte Reiz und das Speicheln die unbedingte Reaktion. Er machte einige Versuche und Experimente bei denen er herausfand, dass er nach einem Lernprozess, diese ehemals unbedingte Reaktion durch einen ursprünglich neutralen Reiz auslösen konnte. Dies nannte er klassische Konditionierung.



Vor der Konditionierung zeigte man dem Hund Futter und er begann zu speicheln. Auf den Ton einer Stimmgabel hin, passierte nichts.

In seinem Experiment, begann er nun diese beiden Dinge miteinander zu verknüpfen. Er klingelte, präsentierte das Futter und der Hund speichelte. Dies wiederholte er einige Male, bis er irgendwann nur noch klingelte, ohne das Futter zu präsentieren. Der Hund begann zu speicheln, obwohl der Reiz des Futters nicht vorhanden war. Es fand also ein Lernprozess statt, das der Hund die Klingel als Ankündigung des Futters verstand und schon zu speicheln begann, obwohl er noch kein Futter bekam. Konditionierung ist also ein anderes Wort für Lernen.

Die klassische Konditionierung findet auch in unserem Alltag sehr oft statt. Vieles davon ist unbewusst. Aber wir sind es gewöhnt, dass

wenn wir beispielsweise auf die Knöpfe der Fernbedienung drücken, der Fernseher angeht. Wir sind es gewohnt, dass wenn wir in einen Automaten etwas Geld reinwerfen, wir einen Snack erhalten. Wir sind es gewöhnt, dass wenn wir den Türgriff runter drücken, sich die Tür öffnen lässt. All dies ist klassische Konditionierung.

Diese Konditionierung, also die Verknüpfung zwischen einem neutralen Reiz mit einer Reaktion, kann auch wieder gelöscht werden, indem auf den konditionierten Reiz keine erwartete Reaktion folgt. Im Fall von Pawlow hat dieser immer wieder mit der Klingel geklingelt, ohne dass er den Hunden Futter gab und er stellte fest, dass die Hunde nach einiger Zeit nicht mehr speichelten.

Dieser Vorgang kann aber auch Probleme mit sich bringen, da es sehr frustrierend sein kann, wenn die Reaktion, die man eigentlich erwartet auf einmal ausbleibt. Um dies zu verdeutlichen, möchte ich auch wieder ein Beispiel aus dem Alltag nennen: Die Batterien der Fernbedienung sind leer. Wir drücken auf unsere Fernbedienung, aber die gewünschte Reaktion, nämlich das Umschalten des Programms funktioniert nicht. Nun stehen wir nicht einfach auf und schalten das Programm einfach am Fernseher weiter. Wir drücken die Tasten einfach etwas stärker. Auch dies wird nicht funktionieren. Wir werden gefrustet, klopfen die Fernbedienung vielleicht einmal in unsere Hand. Und versuchen es nochmal. Immer noch keine Reaktion. Wir fluchen und schmeißen die Fernbedienung in die Ecke, bevor wir aufstehen und das Programm am Fernseher umschalten.

Genau diese Situation ist ein klassisches Beispiel für das Löschen von Verhalten. Der Löschungstrotz, der dabei entstehen kann, ist sehr unterschiedlich. Dennoch sollten wir diesen nicht unterschätzen.

Lerngesetze

Lernen erfolgt nach gewissen Gesetzmäßigkeiten. Das Gesetz der **Bereitschaft** besagt, dass ein Bedürfnis vorhanden sein muss, dass einem in Aussicht steht, damit das Pferd überhaupt bereit ist, sein Verhalten anzupassen. Das Gesetz der **Übung** besagt, dass es einige Wiederholungen braucht, um das Verhalten zu festigen. Und das Gesetz der **Wirkung** besagt, dass sich das Verhalten lohnen muss, damit es in Zukunft häufiger gezeigt wird.

Fehlt eine der genannten Grundvoraussetzungen, werden wir keine Verhaltensänderung bei unseren Pferden erreichen können.

Operante Konditionierung

Der bekannte Psychologe Burrhus F. Skinner verfeinerte die Versuche das Verhalten von Tieren bewusst beeinflussen zu wollen und stellte fest, dass die Konsequenz, die auf das Verhalten folgt, egal ob sie angenehm oder unangenehm ist, die Wahrscheinlichkeit erhöht oder reduziert, dass ein Verhalten in Zukunft nochmal gezeigt wird.

Aus diesen Erkenntnissen erstellte er die vier Quadranten der operanten Konditionierung:

positive Verstärkung, negative Strafe, positive Strafe und negative Verstärkung. Positiv und negativ haben hierbei nichts mit gut oder schlecht zu tun, sondern sind viel eher mathematisch zu betrachten. Man fügt etwas hinzu oder entfernt etwas. Verstärkung und Strafe besagen ob ein Verhalten zunimmt oder abnimmt.

Positive Verstärkung angenehmes hinzufügen Verhalten nimmt zu	Negative Strafe angenehmes wird entfernt Verhalten nimmt ab
Positive Strafe Etwas unangenehmes wird hinzugefügt Verhalten nimmt ab	Negative Verstärkung Etwas unangenehmes wird entfernt Verhalten nimmt zu

Ich kann verstehen, wenn das an dieser Stelle für dich etwas viel wird und das ganze auch etwas verwirrend sein kann. Was ich damit aber verdeutlichen möchte, ist, dass wenn wir uns mit diesem Thema wirklich etwas intensiver auseinandersetzen, sich uns eine gewisse Methodenvielfalt öffnet. Denn wir alle nutzen diese Verstärker und Strafen im Alltag. Konditionierung und Verstärkung finden in praktisch jedem Moment des Lebens statt. Je mehr wir uns dessen bewusst sind, desto besser können wir unsere Pferde verstehen, aber auch Lösungswege finden, wie wir das Verhalten in eine bestimmte Richtung leiten können. Es eröffnet sich eine gigantische Möglichkeit, sich über alles bewusst u werden und zu begreifen, wie wir das Zusammensein mit unseren Pferden noch schöner gestalten können.

Gewöhnung und Desensibilisierung

Pferde können ihr Verhalten, dass auf einen bestimmte Reiz folgt, anpassen und sich daran gewöhnen. Diese Möglichkeit hat die Natur eingerichtet, damit das Pferd genügend Energiereserven hat für eine echte Flucht hat. Dieses Phänomen können wir uns als Pferdebesitzer zum Vorteil machen, in dem wir das Pferd an bestimmte Reize aus unserer Welt, die mögliche Stressoren sein können, gewöhnen.

Eine Gewöhnung findet immer reizspezifisch statt. Das bedeutet, dass wenn wir beginnen das Pferd beispielsweise an Plastiktüten zu gewöhnen und wir für den Anfang eine blaue Plastiktüte nehmen, dann wird sich das Pferd auch ausschließlich erstmal an diese Plastiktüte gewöhnen. Nutzt man nach einiger Zeit dann eine andere z.B. gelbe Plastiktüte, kann es sein, dass das Pferd wieder die alte Reaktion zeigt. Wir können also niemals davon ausgehen, dass das Pferd, weil wir ihm eine Plastiktüte gezeigt haben, dieses erlernte Verhalten dann auf alle Plastiktüten auf der Welt abwandeln kann. Wir müssen Pferde also an verschiedene Arten von Plastiktüten gewöhnen und je mehr Plastiktüten Pferde kennen lernen und ihr Verhalten darauf konditioniert wird, desto schneller wird die gewünschte Generalisierung, also das Verständnis, dass alle Plastiktüten nicht schlimm sind, eintreten.

Pferde lernen zudem nicht fokussiert, sondern assoziieren stets alle Dinge miteinander, die gleichzeitig geschehen. Wir müssen also eine gute Beobachtungsgabe haben, ob das Pferd wirklich unser fokussiertes Zielverhalten verstanden hat, oder die Situation in einem ganz anderen Kontext, als wir uns vorgestellt hatten verstanden hat.

Das bezieht sich auch auf den Ort an dem wir das Pferd an bestimmte Reize gewöhnen. Wenn wir dieses immer nur an einem bestimmten Ort machen, kann es sein, dass das Pferd die Gewöhnung an den Reiz auch an den Ort verknüpft. Wenn wir ihm den Reiz dann an einem anderen Ort zeigen, kann es durchaus passieren, dass dieser Reiz dort wieder gruselig ist.

Gewöhnung ist außerdem reversibel. Das bedeutet, dass wir nicht erwarten können, dass das Pferd das gewünschte Verhalten nach zwei Jahren nicht üben immer noch genau so gut kann, wie damals. Wenn man nicht immer mal wieder übt, wird das Pferd seine erlernte Reaktion wieder vergessen. Dieses Phänomen kann man sehr häufig beim Hängertraining beobachten. Viele Menschen holen sich einen Trainer, weil das Pferd nicht zuverlässig an den Hänger geht. Über einige Wochen wird dieses Thema dann intensiv bearbeitet. Das Pferd geht am Ende entspannt und zuverlässig auf den Anhänger. Nach einem halben Jahr des nicht üben, möchte man dann mit seinem Pferd in den Urlaub fahren, aber das Pferd geht nicht mehr auf den Hänger.

In der Praxis gibt es unterschiedliche Herangehensweisen ein Pferd an bestimmte Reize zu gewöhnen. Eine leider sehr gängige Methode, die man aus den USA kennt, ist es das Pferd einfach ins kalte Wasser zu schmeißen. Dort wird einem jungen Pferd beispielsweise der Sattel einfach auf den Rücken gebunden, fest gemacht, dieses Pferd rennt dann ein bisschen, merkt, dass es gar nichts bringt und hört irgendwann wieder auf. Das Pferd hat sich an den Sattel „gewöhnt“. Diese Herangehensweise hat aber sehr viele Nachteile, sodass ich an dieser Stelle auf jeden Fall davon abraten würde.

Konfrontiert man Pferde so intensiv mit einem Reiz, ist der Stressfaktor enorm hoch. Pferde können regelrecht in Panik verfallen und dann extrem gefährlich werden. Das Pferd wird in eine absolute Ausnahmesituation gebracht, welcher es nicht entkommen kann. Dieses Gefühl, keine Kontrolle mehr über sein eigenes Leben zu haben, bringt das Pferd im schlimmsten Fall in eine erlernte Hilflosigkeit oder lässt es zu einer tickenden Zeitbombe werden. Es besteht also ein extrem hohes Verletzungsrisiko, sowohl für den Menschen, als auch für das Pferd.

Um eine Gewöhnung nicht zu einer Reizüberflutung werden zu lassen. Würde ich immer empfehlen, das Pferd schrittweise mit diesem Reiz zu konfrontieren. Dafür sollte man ein Gespür für sein Pferd entwickeln, die kleinen Zeichen deuten und rechtzeitig auch wieder aufhören. Das Pferd soll weiterhin neugierig bleiben, es soll die Erfahrung machen, dass dieser Reiz ihm nichts tut. Eine gewisse Unsicherheit gehört hier sicherlich mit dazu, aber es sollte nicht zu übermäßigem Stress kommen. Zusätzlich kann man das Pferd für seinen Mut mit ganz viel Lob unterstützen. So lernt das Pferd, dass es nichts zu befürchten hat, wir Menschen seine Bedürfnisse wahrnehmen und seine Gefühle respektieren und baut gleichzeitig ein größeres Vertrauen zu uns auf.

In manchen Situationen kann der Effekt der Gewöhnung sich aber auch zu einem Nachteil entwickeln. Bei bestimmten Signalen, wie beispielsweise unserer Stimme, der Gerte oder dem Reiterschenkel, ist eine gewisse Sensibilität durchaus gewünscht. Wenn wir das Pferd an dieser Stelle aber ständig mit diesen Reizen konfrontieren, weil wir dauerhaft ein klopfendes Bein haben, wird sich das Pferd auch an

solche Reize gewöhnen und nicht mehr reagieren. Es denkt dann, dass dieser Reiz eben so dazugehört und gar keine Bedeutung hat.

Wir sollten uns also immer genau überlegen, ob es gerade sinnvoll ist, ein Signal zu geben, oder das Pferd andauernd anzusprechen oder zu treiben. Eine gute Reflektion der eigenen Handlungen kann hier sehr oft Abhilfe schaffen.

Nachahmung

Pferde, und hier vor allem junge Pferde, lernen sehr viel über die Nachahmung. Sie sind extrem gute Beobachter und probieren dies sehr gerne dann auch selber aus. Nicht jedes Pferd ist dafür offen, aber sicherlich wäre dies eine Möglichkeit, dem Pferd einen Weg zu zeigen oder eine Möglichkeit vorzumachen, damit es sich dieses anschauen und eventuell sogar nachmachen kann.

Motivation

Motivation bedeutet, dass eine Handlungsbereitschaft vorhanden ist, etwas zu tun. Dies ist eine Grundvoraussetzung für Lernen. Über die beiden Verstärkungsformen der operanten Konditionierung haben wir enorm viele Möglichkeiten unsere Pferde zu motivieren, etwas zu tun. Die Emotionen, die das Pferd hierbei empfindet, sind entscheidend, wie qualitativ die gemeinsame Zeit auch für das Pferd ist.

Bei der positiven Verstärkung arbeitet man mit etwas angenehmen, was hinzugefügt wird, um ein Verhalten wahrscheinlicher werden zu lassen. Hier haben wir verschiedene Möglichkeiten, die wir dem Pferd anbieten können, bzw. hinzufügen können, die es angenehm findet. Futter ist wahrscheinlich eine der bekanntesten Möglichkeiten

dem Pferd etwas Angenehmes zu geben. Allerdings ist auch ein sehr machtvolles Trainingsinstrument und sollte immer mit Bedacht gewählt werden. Stimmlob, Kraullob, das Ausführen der Lieblingsübung, Wasser, Aufmerksamkeit, Sozialkontakt oder das ausgiebige wälzen können beispielsweise solche Belohnungsformen darstellen. Je nach Situation und Typ Pferd, kann die eine Form der Belohnung sich effektiver als die andere darstellen. Definitiv müssen sich Belohnungen aber lohnen. Ob und wie sehr sich eine Belohnung lohnt und ob die Belohnung dann auch ausreichend motivierend ist, etwas anstrengendes zu zeigen, entscheidet ganz alleine das Pferd.

Eine weitere Verstärkungsform ist die negative Verstärkung. Bei dieser Form nehmen wir einen unangenehmen Reiz weg, sodass sich die Wahrscheinlichkeit des Verhaltens ebenfalls erhöht. Diese Form der Verstärkung ist die, die im Alltag typischerweise angewandt wird und auf der unsere gesamte Reitlehre aufgebaut ist. Beim Reiten verwenden wir beispielsweise den Druck des Schenkels, in dem wir diesen anlegen. Durch das sofortige nachlassen des Schenkeldrucks bei gewünschter Reaktion, lernt das Pferd, dass es beispielsweise vorwärts gehen muss, um diesen Druck zu vermeiden. Reagiert das Pferd nicht, wird der Druck kurz etwas erhöht. Verstärkungsarten der negativen Verstärkung sind also beispielsweise das Nachlassen des zuvor aufgebauten Drucks, das hingeben des Zügels, Entspannung oder Pausen.

In der Praxis verwenden wir alle verschiedenen Formen von Verstärkung. Vieles davon läuft sehr unbewusst statt. Es ist aber grundsätzlich sehr spannend sich zu überlegen, aus welcher Motivation heraus ein Pferd handelt.

Timing

Jede Verstärkungsform ist anhängig von dem richtigen Moment, da sich das Lernverhalten von Pferden an gleichzeitig stattfindenden Reizen orientiert. Es ist also ganz egal für welche Verstärkungsform wir uns entscheiden. Das Timing ist extrem entscheidend für den Erfolg des Trainings. Studien haben gezeigt, dass Pferde in der Regel lediglich eine Zeitspanne von 2-3 Sekunden haben, eine Verknüpfung zwischen dem Verstärker und dem gewünschten Verhalten herstellen zu können. Die Verstärkung muss also genau in dem Moment erfolgen, in dem das gewünschte Verhalten gezeigt wird. Die leckere Futterschüssel nach einer Reitstunde ist also sicherlich nett gemeint, das Pferd wird daraus aber keine Rückschlüsse ziehen können, dass es die Lektionen während der Reitstunde so gut gemeistert hat. Dafür liegen diese beiden Ereignisse zeitlich zu sehr auseinander.

Es erfordert also einiges an Konsequenz und Konzentration unsererseits, um die Verstärkungen wirklich effizient und für das Pferd verständlich auszuführen. Viele Probleme entstehen an genau dieser Stelle, dass wir für eigentlich unerwünschtes Verhalten loben, weil wir in Gedanken noch in der Situation davor waren. Wir sollten uns also immer überlegen, was wir eigentlich verstärken möchten und wann genau wir dies möglichst im richtigen Timing schaffen können.

Die Gestaltung einer Trainingseinheit

Sich darüber Gedanken zu machen, wie man das eigene Training gestaltet, kann sehr sinnvoll sein. So wissen wir im Vorherin, was wir haben möchten und können richtige Momente finden, die wir verstärken können. Wir sind klar und besser verständlich für unser Pferd und verzetteln uns nicht mit Kleinigkeiten. Außerdem ist man in der Regel flexibler und kann auch auf Verhalten reagieren, was man sich eventuell nicht gewünscht hatte.

Neben all dem bisher genannten, darf man nicht vergessen, dass es sehr anstrengend sein kann, eine neue Sprache zu lernen. Konzentration muss dabei genauso trainiert werden, wie Kraft und Ausdauer. So sind kurze, aber effektive Sequenzen oft sehr viel effizienter, als stundenlanges Üben. Mit 5-10 Minuten konzentriertem Arbeiten kommt man sehr viel schneller und entspannter ans Ziel. Zwischendurch kann man immer wieder kleine Pausen zum Verarbeiten machen, oder schon bekanntes Verhalten abfragen und dann eventuell nochmal eine kleine Einheit an etwas neue machen.



Angst Stress und Schmerzen bei Pferden
© Stine Küster

Lernverhalten auf einen Blick

- Ein Lebewesen kann nicht nicht kommunizieren, sich nicht nicht verhalten und nicht nicht lernen Wer kommuniziert, verhält sich, wer sich verhält, der lernt auch. Pferde lernen also ständig und in jedem Moment
- Unbedingte Reize können auf neutrale Reize konditioniert werden. Konditionierung bedeutet lernen.
- Um zu Lernen muss eine Bereitschaft vorhanden sein. Das Verhalten muss eine Wirkung erzielen und es muss wiederholt werden, um gefestigt zu werden.
- Über verschieden Formen von Strafe und Verstärkung können wir gezielt Einfluss auf das Verhalten von Pferden haben
- Pferde können sich an bestimmte Reize gewöhnen
- Pferde assoziieren stets alle Dinge miteinander, die gleichzeitig passieren

Regeln für gutes Training

- Steigere die Anforderungen in ausreichend kleinen Schritten
- Übe immer nur ein neues Detail – niemals zwei oder mehrere gleichzeitig
- Vorher erlerntes Verhalten muss sicher abrufbar sein, bevor ein neues Verhalten hinzugefügt wird
- Lasse zu, dass bei der Einführung eines neuen Details, das bisher Gelernte vorübergehend schlechter ausgeführt wird
- Sollte sich ein Verhalten verschlechtern, gehe wieder ein paar Schritte zurück im Programm
- Sollte eine Übung keinen Erfolg bringen, suche einen anderen Weg

Umgang mit Stress

Wie können wir nun nach all diesem Wissen reagieren, wenn wir merken, unser Pferd hat Stress? Tatsächlich hat vieles, was wir als Ungehorsam oder als Respektlosigkeit bezeichnen, seine Ursache in Stress. Wie wir mittlerweile wissen ist Stress eine von der Natur eingerichtete Schutzfunktion. Vieles machen Pferde nicht, weil sie uns ärgern wollen. Die Angst liegt einfach in der Natur der Pferde – schließlich sind sie Fluchttiere. Diese Angst mit Strafe oder Dominanz bekämpfen zu wollen, also Methoden, die auch Angst auslösen können, erscheint mit wenig sinnvoll. Doch was können wir denn nun tun?

Stress vermeiden

Stress vermeiden ist wahrscheinlich eine Antwort, die man im ersten Moment nicht erwarten würde. Tatsächlich ist diese Variante aber eine sehr effektive Möglichkeit und in wirklich sehr vielen Situationen möglich. Wir dürfen uns stets hinterfragen, ob das, was wir von unserem Pferd erwarten, wirklich zwingend nötig ist, oder ob es nicht vielleicht doch andere Möglichkeiten geben könnte. Viele Stressoren lassen sich tatsächlich vermeiden.

Therapien

Stress kann auch immer körperliche Ursachen haben. Habe ich einen Verdacht, dass mein Pferd Schmerzen haben könnte, würde ich dies immer als erstes abklären lassen.

Neben einem Tierarzt gibt es hier verschiedene Ansätze und Möglichkeiten die Balance des Pferdes wiederherzustellen. Osteopathen, Chiropraktiker und Physiotherapeuten können Blockaden und Verspannungen lösen, Akkupunktur kann ebenfalls

Blockaden auch auf energetische Art und Weise lösen. Homöopathie und Bachblüten können auf einer anderen Ebene nochmal für Entspannung sorgen. Es gibt verschiedene Arten von energetischer Arbeit, mit denen ich selber auch schon sehr gute Erfahrungen sammeln konnte. Wozu und ob man sich für alternative Behandlungsmöglichkeiten entscheidet ist natürlich jedem selbst überlassen. Ganz egal wie man sich entscheidet, sollte aber jede gewählte Therapie individuell an das Pferd angepasst werden, weshalb ich hier keine Pauschalempfehlungen geben kann.

Etwas was wir aber selber sehr gut machen können sind Massagen. Es ist eine sehr spannende, intensive und schöne Erfahrung, seinem Pferd auf diese Art und Weise zu begegnen. Massagen können Verspannungen lösen, den Muskeltonus reduzieren und somit auch einen Einfluss auf das emotionale Wohlbefinden eines Pferdes haben.

Übung: Spüren lernen

Ganz wichtig ist an dieser Stelle, ein Gefühl für das Pferd zu entwickeln. Daher möchte ich dich einladen, dieses Gefühl etwas zu schulen. Suche dir einen Tag aus, an dem du selber entspannt bist, an dem auch im Stall eine bestimmte Ruhe ist und du auch bei deinem Pferd ein gutes Gefühl hast. Suche dir einen ruhigen Ort, stelle dein Pferd ab und beginne mit ihm in den Kontakt zu treten. Sei zu jeder Zeit ganz achtsam, beobachte dein Pferd, wie es reagiert und passe deine Berührungen entsprechend an. Beginne damit dein Pferd mit deinen Händen am Hals abzustreichen. Probiere ruhig ein bisschen aus, welche Berührung dein Pferd am liebsten mag. Ist es eher ein

sanftes und zartes streicheln, oder ein bestimmter aber weicher Druck. Wie reagiert ein Pferd?

Konzentriere dich darauf, was du unter deinen Händen spürst. Gibt es Stellen, die sich härter anfühlen, als andere? Oder wärmer/ kälter? Gibt es Stellen, die dir sehr locker erscheinen? Oder an denen du vielleicht ein Kribbeln in deiner Hand spürst? Vielleicht kannst du auch spüren, dass dein Pferd sich an einer bestimmten Stelle stärker anspannt, wenn du diese abstreichst. Vielleicht sogar zuckt? Wie fühlt es sich im Seitenvergleich an?

Achte auf das Tempo, mit dem du dein Pferd abstreichst. Schnelle und kräftige Bewegungen wirken belebend, können aber auch als unangenehm empfunden werden. An dieser Stelle geht es erstmal nur darum, sein Pferd wirklich zu spüren. Dazu eignen sich langsame, achtsame und bewusste Streichungen mehr.

Achte dabei auch auf deine Atmung. Versuche ganz ruhig zu atmen und tief in den Bauch. Lächle. Und genieße den Moment.

Streiche den Hals hinunter bis zu den Schultern. Über das Schulterblatt bis runter zu den Hufen der Vorderbeine. Streiche dann den Rücken entlang, über die Rippen und am Bauch, bis hin zur Hüfte. Geh weiter über die Kruppe bis hin zum Schweif und an den Hinterbeinen hinunter bis zu den Hufen.

Achte dabei zu jeder Sekunde auf dein Pferd. Signalisiert es dir, dass es eine Stelle unangenehm ist, probiere es noch sanfter. Vielleicht ist es dort auch etwas kitzelig, dann erhöhe ganz sanft den Druck. Versuche dein Pferd aber nicht zu zwingen. Wenn dein Pferd sich wegdreht, dir signalisiert, dass es dort nicht gerne angefasst werden

möchte, oder du dich selber auch unwohl fühlst, dann darfst du diesen Bereich auch aussparen.

Genau solche Momente stärken die Beziehung zueinander sehr stark. Sie schaffen Vertrauen und lassen uns unser Pferd nochmal aus einer ganz anderen Perspektive sehen. In jedem Fall reduzieren Berührungen nachweislich Stress und Schmerzen.

Je nachdem wie weit du schon fortgeschritten bist, kannst du an dieser Stelle auch Massagegriffe anwenden und Stellen, an denen du erhöhte Spannung spüren konntest, versuchen zu lockern.

Bereite das Gewebe dazu immer erst sanft vor und wärme es etwas auf, bis du ganz sanft mit verschiedenen Griffen versuchen kannst, hier etwas Lockerung in das Pferd zu bringen. Bleibe auch hier immer achtsam und beobachte, was deinem Pferd gefällt und wo nicht.



Selbstschutz und Management

Stress lässt sich im Alltag mit Pferden nicht vermeiden. Allerdings kann es wirklich sehr gefährlich werden, wenn Pferde Angst bekommen und daher steht wirklich an erster Stelle immer die Sicherheit aller Beteiligten. Sowohl die des Pferdes, als auch die eigene Sicherheit und die der umgebenen Menschen und Pferden.

Grundsätzlich gilt natürlich, trainiere zunächst nur da, wo du es auch kannst und nicht dort, wo du eh schon weißt, dass es nicht klappen wird. Viele Situationen lassen sich so managen, dass es zu keinen großen Eskalationen kommt.

Solltest du dennoch einmal in eine Ausnahmesituation mit deinem Pferd gelangen, gibt es je nach Situation gibt es unterschiedliche Möglichkeiten, die Situation möglichst schnell zu entschärfen.

Wenn du dich mit deinem Pferd in einer **sicheren Umgebung** befindest, wie z.B. einem eingezäunten Reitplatz, einem Paddock, einer Koppel, einem Roundpan, dann kannst du dein Pferd jederzeit loslassen und dich selber auf die andere Seite der Absperrung begeben. In Sicherheit kann ganz in Ruhe überlegt werden, wie man weiter vorgehen kann.

Habe ich ein Pferd, bei dem ich weiß, dass es dem Menschen gegenüber nicht sehr wohlgesonnen ist und es schon öfter zu Situationen kam, bei denen das Pferd den Menschen in eine brenzlige Situation gebracht hat, kann ich von vorneherein nur mit **geschütztem Kontakt** arbeiten. Leider gibt es Pferde, die drohen, treten, beißen oder schnappen. Diese Pferde sind nicht grundsätzlich bössartig, sondern befinden sich selber in einer extremen

Notsituation. Wenn man sich dann dafür entscheidet, selber hinter einer Absperrung zu bleiben, ist das kein Zeichen von Schwäche, sondern hat sehr viele Vorteile. Ich selber bin in Sicherheit, das Pferd fühlt sich nicht so sehr bedrängt und empfindet mit Glück gar nicht so viel Stress, dass es Abwehrverhalten zeigen muss. Ich schaffe also gleichzeitig eine möglichst entspannte Atmosphäre, in der ich mir in aller Ruhe eine gemeinsame Kommunikation erarbeiten kann, auf die ich später, ohne Begrenzung, aufbauen kann.

Nicht immer ist man in der Notsituation in einem sicheren Raum, oder hat die Möglichkeit in geschütztem Kontakt zu arbeiten. In dieser Situation ist es wichtig, möglichst schnell und ohne Schaden wieder aus der Situation heraus zu kommen. Ich würde dabei immer versuchen so wenig Druck auf das Pferd wie möglich auszuüben, um seine Angst nicht noch mehr zu verstärken. Ganz ohne wird man aber nicht immer auskommen und da gilt dann so viel Druck wie nötig anzuwenden und grundsätzlich wäre mir dann auch jedes Mittel recht, um die Situation zu **deeskalieren**.

Jeder kommt einmal in eine Situation in der er nicht mehr weiter weiß. Manchmal ist es dann einfach besser, sich **Hilfe zu holen**. Schließlich kann niemand alles wissen und es ist keine Schande, dann jemanden zu Fragen, der auf diesem Gebiet mehr Erfahrung hat, bevor etwas wirklich schlimmes passiert. Gerade Pferde die eh schon eine unschöne Vergangenheit haben, brauchen Zeit und es kann manchmal ein langer Weg sein, diese Ängste wieder aufzulösen.

Im Training sollten wir immer auch unsere eigenen Gefühle im Auge behalten. Wenn wir spüren, dass in uns die eigenen Emotionen hochkochen, dann ist eine **Pause** oft sehr viel sinnvoller. Schon kleine **Pausen** während des Trainings, können angespannte Situationen wieder entspannen und eine Eskalation vermeiden. Ist man an einem Standpunkt, an dem man mehr Rückschritte als Fortschritte erreicht, kann auch eine längere Pause helfen, sich selber klarer zu werden, Lösungswege zu finden, das Vertrauen wiederaufzubauen, um anschließend nach der Pause wieder entspannt starten zu können.

Niemals sollten wir vergessen, dass dieses Pferd sich in einer Notsituation befindet. Ein derartiges Verhalten hat immer einen Grund und meistens eskaliert die Situation erst so richtig, wenn wir meinen, dass das Pferd mit diesem Verhalten nicht durchkommen darf und uns erst recht durchsetzen wollen. Ein **Kräfte messen** mit einem Lebewesen, das uns deutlich überlegen ist in einer eh schon stark angeheizten Situation empfinde ich als sehr gefährlich. Sinnvoller wäre es, die Situation so schnell wie möglich zu beenden und sich anschließend Gedanken darüber zu machen, was die **Ursache** war und was man wie trainieren kann, um zukünftig nicht nochmal in so eine Situation zu kommen.

Systematische Desensibilisierung und Gegenkonditionierung

In derartigen Situationen kann man beispielsweise feststellen, dass das Pferd ein echtes Problem mit plötzlich auftretenden Reizen hat. Bei der Desensibilisierung ist es der Wunsch, dass ein Pferd lernt, gelassen auf bestimmte Reize zu reagieren. Wichtig ist es hierbei immer nur so weit zu gehen, wie es für das Pferd noch in Ordnung ist. Je öfter das Pferd die Erfahrung macht, dass es sich lohnt gruselige

Dinge anzuschauen, desto mutiger wird es in Zukunft werden und gelassener auf eigentlich gruselige Dinge zugehen. Gehe ich aber in zu großen Schritten vor, sodass das Pferd bereits gestresst ist und belohne es dafür, dass es noch nicht wegläuft, belohne ich zeitgleich aber auch das tänzeln des Pferdes und es wird lernen, jedes Mal so anzufangen zu tänzeln, weil sich dieses Verhalten für das Pferd gelohnt hat. Daher ist es besser kleinschrittig vorzugehen, damit man möglichst immer noch überwiegend entspanntes Verhalten hat, welches man verstärken kann. Je mehr man derartige Dinge mit seinem Pferd übt, sich anschaut und jedes Mal die Erfahrung mit seinem Pferd sammelt, dass dem Pferd immer, wenn es vor etwas Angst bekommt, etwas positives Wiederfährt, desto mehr generalisiert sich dieses Verhalten. Auch in solchen Situationen, die man nicht trainieren kann.



Hat man einen bestimmten Reiz, bei dem das Pferd bereits eine sehr unangenehme Erfahrung hatte, besteht auch die Möglichkeit, diesen Reiz wieder mit etwas Angenehmen zu verknüpfen. Diesen Vorgang nennt man Gegenkonditionierung. Nicht immer kann man Schmerzen vermeiden. Spätestens beim Tierarzt kann es dazu kommen, dass eine Behandlung schmerzhaft ist, weshalb es viele Pferde gibt, die Probleme mit dem Tierarzt haben. Um diese Verknüpfung wieder aufzulösen, kann man eine Gegenkonditionierung vornehmen. Dabei muss der Reiz, der mit etwas Unangenehmen verknüpft ist, zunächst in einer so geringen Abstufung dargestellt werden, dass das Pferd noch keine Angst empfindet. Dieser abgeschwächte Reiz wird nun mit etwas Angenehmen verknüpft. Dies wird einige Male wiederholt, bevor man anfängt diesen Reiz langsam zu erhöhen. In so kleinen Schritten, dass das Pferd immer noch entspannt ist. Schrittweise kommt man dann zu dem Reiz, der ursprünglich mit etwas negativen Verknüpft wurde, der mittlerweile mit einer angenehmen Situation überschrieben wurde.

Basistraining

Wenn wir Probleme im allgemeinen Umgang mit unserem Pferd haben, würde ich immer empfehlen nochmal die Basis zu überprüfen. Auf der Basis baut alles auf und auf diese sollten wir zurückgreifen können, wenn wir einmal in einer stressigen Situation sind. Haben wir Defizite in der Basis, ist es problematisch auf dieses Verhalten in Stresssituationen zurück zu greifen.

Deshalb empfiehlt es sich ein sogenanntes Standardverhalten zu trainieren. Dieses Verhalten ist ein Verhalten, welches sich besonders stark für das Pferd lohnt und immer dann gezeigt werden soll, wenn

gerade nichts anderes abgefragt wird. Es kann aber auch dann gezeigt werden, wenn das Pferd den nächsten Schritt im Training nicht versteht, unsicher oder gestresst wird. Dieses Verhalten ist eine tolle Möglichkeit, weil es dem Trainer sofort vermittelt, dass das Pferd gerade nicht weiß was es soll und es gibt dem Pferd die Möglichkeit ein Verhalten einzunehmen, in dem es sich sicher fühlt. Ein derartiges Standardverhalten könnte beispielsweise das ruhige stehen bleiben, oder das ruhige gleichmäßige gehen im Schritt sein.

Diese beiden Basisübungen werden leider viel zu oft als selbstverständlich betrachtet und viel zu selten wirklich verständlich trainiert. Viel zu oft wird über diese Basis einfach hinweggegangen. Wir neigen dazu, das Pferd eben einfach etwas schneller zu satteln, wenn es zappelt, oder unser eigenes Tempo eben an das des Pferdes anzupassen. Deshalb möchte ich an dieser Stelle das Bewusstsein für diese Übungen sensibilisieren.

Versuche deinen Fokus im Training einmal wirklich auf die Basis zu legen. Wo übersiehst du vielleicht etwas, oder reagierst unbewusst einfach darauf, indem du möglichst schnell diese Situation umgehst. Achte einmal bewusst darauf! Lass diese beiden Verhalten zur Voraussetzung werden einen Schritt weiter zu gehen. Und wenn das Pferd nicht still steht, dann trainierst du in dem Moment das still stehen und wartest mit dem Satteln. Dieses Verhalten ist so wichtig und vor allem hilfreich in stressigen Situationen, dass meine Pferde dafür tatsächlich auch ein Leckerli bekommen, wenn sie mal richtig toll stehen bleiben. Mittlerweile natürlich nicht mehr zu jedem Zeitpunkt, aber vor allem dann, wenn es wirklich toll war oder die Anforderungen sehr groß, weil bspw. Ein Trecker kam.

Entspannung trainieren

Die Körperhaltung ist unmittelbar auch mit den entsprechenden Gefühlen verknüpft. Dies bedeutet, dass wir über das trainieren einer bestimmten Körperhaltung, auch gewünschte Emotionen trainieren können. Körperliche Entspannung führt automatisch auch zu einer emotionalen Entspannung. Überlegen wir uns welche Körperhaltung ein Pferd einnimmt, wenn es entspannt ist, können wir das Pferd versuchen zu animieren, diese Haltung später auf ein Signal hin einzunehmen.

Dazu sollte man immer in einer entspannten Atmosphäre beginnen zu trainieren, da es hier sehr viel wahrscheinlicher wird, dass das Pferd auch eine entspannte Körperhaltung einnimmt. Wir haben verschiedene Möglichkeiten das Pferd dazu zu animieren. Beispielsweise können wir selber eine ganz entspannte Position einnehmen, uns vielleicht sogar hinhocken, ganz bewusst atmen. Sobald das Pferd darauf eingeht und ebenfalls eine entspannte Haltung einnimmt, würde ich das Pferd loben. Dadurch erhöhe ich die Wahrscheinlichkeit, dass sich das Pferd dazu entscheidet, diese Position von ich aus nochmal einzunehmen.

Außerdem könnte ich versuchen das Pferd über Massage oder kraulen in eine entspannte Haltung zu bringen. Wenn das Pferd gar keine Idee hat, könnte ich den Kopf auch runterlocken. Einige trainieren dieses Verhalten auch, in dem sie etwas Druck auf den Kopf ausüben, bis er sich senkt, oder den Kopf am Halfter herunterzuziehen. Davon würde ich allerdings abraten. Bei manchen Pferden mag das vielleicht auch funktionieren, aber die Wahrscheinlichkeit, dass das Pferd durch diese Art Stress empfindet,

ist relativ hoch. Denn ein Pferd kann natürlich den Kopf runter nehmen und trotzdem gestresst sein, wenn es weiß, dass es ansonsten Druck bekommt. Und genau das möchten wir in dieser Übung ja eigentlich nicht.

Wenn ich es also geschafft habe, dass mein Pferd das Verhalten relativ häufig und zuverlässig zeigt, kann ich anfangen hierfür ein Signal aufzubauen. Wichtig dabei ist, darauf zu achten, dass das Pferd nicht nur einmal kurz den Kopf nach unten drückt und wieder hochreißt, sondern dass es möglichst lange den Kopf in dieser Position hält.

Wenn das Verhalten sicher auf Signal abrufbar ist, kann ich die Anforderungen erhöhen, in dem ich nun die Umgebung verändere und kleinere Stressoren hinzufüge. Nicht zu viel, nur so viel, dass das Pferd ein bisschen aufgeregter ist, aber immer noch in der Lage ist, das Verhalten auf Signal hin auszuführen. Ist es dazu nicht mehr in der Lage, ist der Stress in der Umgebung zu groß oder das Verhalten noch nicht sicher genug abrufbar und man muss nochmal einen Schritt zurück gehen. Wenn es aber funktioniert, dann haben wir in dieser Situation einen sehr schönen Moment, das das Pferd merkt, wie sich der eigene Körper entspannt, wenn es den Kopf runternimmt. Viele Pferde die diese Erfahrung gemacht haben, beginnen dann sehr schnell das Verhalten von sich aus als Stressbewältigung zu verstehen.

Je besser das Verhalten trainiert ist, desto mehr kann ich die Anforderung erhöhen und ich habe eine tolle Möglichkeit mein Pferd auch in wirklich stressigen gefährlichen Situationen nach Entspannung zu fragen.

Alternativverhalten

Pferde die gestresst sind zeigen Verhaltensweisen, die nicht immer angenehm für den Menschen sind und auf die wir zum Teil als Pferdebesitzer sehr gut verzichten könnten. Mit dem Wissen um die verschiedenen Trainingsmöglichkeiten, habe ich aber die Möglichkeit mir zu überlegen, welches Verhalten ich trainieren könnte, das für mich in einer derartigen Situation sinnvoller wäre.

Eine sehr effiziente Methode so ein unerwünschtes Verhalten auszulöschen, ist es, dem Pferd ein alternatives Verhalten anzutrainieren und in den Situationen abzurufen. Hier komme ich sehr gerne auch wieder auf die Basis zurück. Denn ein Pferd, was sicher und zuverlässig stehen kann, wird beim Putzen am Anbindebalken beispielsweise nicht rumzappeln.

Oft liegt der Fokus sehr stark darauf, was das Tier nicht darf. Was es stattdessen machen soll, rückt in den Hintergrund. Dieses Phänomen haben wir beispielsweise dann, wenn wir das Pferd für dieses unerwünschte Verhalten strafen. Das Pferd erhält in dem Moment lediglich die Information, was es besser nicht tun sollte. Die Emotion, die oft die Ursache ist, besteht dennoch weiter. Das Pferd ist oft sehr hilflos, weil es nicht weiß, was es stattdessen machen soll.

Falsches Verhalten nur zu unterbinden, ist also oft zu wenig. Indem wir unsere Wünsche klar formulieren, die richtigen Verhaltensweisen hervorheben und gezielt belohnen, können wir falsches Verhalten systematisch verschwinden lassen. Wir erkennen und lernen zu schätzen, wie viel unser Tier richtig macht und stärken das Selbstbewusstsein und die Motivation unseres Vierbeiners, indem wir dies entsprechend honorieren.

Und auch für das Pferd ist die Situation klar und verständlich. Es weiß was es tun kann, wird dafür belohnt, was wiederum den Stress reduziert und Mut und Freude fördert.

Mit diesem Wissen können wir dann außerdem analysieren, welche Motivation hinter dem Verhalten steht und können diese entsprechend ändern. Den Grund für ein unerwünschtes Verhalten zu ermitteln ist nicht immer leicht. Aber wenn wir es schaffen, können wir so ein Verhalten löschen, in dem es seine Verstärkung, die es durch das Verhalten bekommt, nicht mehr erhält.

Ich hatte damals beispielsweise eine Stute, die jedes Mal, wenn ich meine Aufmerksamkeit nicht bei ihr hatte, während sie angebunden irgendwo da stand, den Fuß über den Strick genommen hat. Ganz egal wie kurz sie angebunden war. Natürlich ist jeder sofort zu ihr hin, um sie zu befreien. Und sie hatte die Aufmerksamkeit des Menschen wieder. Leider war die Situation für mich so natürlich sehr anstrengend, weil ich mich nicht vernünftig mit einem Tierarzt unterhalten konnte, oder den Putzkasten holen konnte. Und es kann durchaus eine gefährliche Situation entstehen, wenn das Pferd das Bein über dem Strick hat und angebunden ist.

Also habe ich dafür gesorgt, dass ich sie ohne Gefahr so stehen lassen konnte und sie nicht jedes Mal meine Aufmerksamkeit erlangt. Sie hat dann ziemlich schnell verstanden, dass sie mit dem Verhalten nicht mehr das gewünschte Verhalten in mir auslösen kann und dass es eigentlich auch sehr ungemütlich ist, so zu stehen und hat es in Zukunft dann gelassen. Zusätzlich habe ich natürlich an unserer Basis trainiert, dass sie auch stillstehen kann, wenn ich mal nicht mit der Aufmerksamkeit voll bei ihr bin.

Exkurs Faktor Mensch

Ein harmonisches Miteinander mit unserem Pferd bedeutet vor allem die Arbeit an sich selbst. Kommunikation ist keine Einbahnstraße und so sind natürlich auch wir als Mensch ein entscheidender Faktor in den Situationen, in denen wir Stress beim Pferd bemerken. Das Pferd als hochsensibles Lebewesen realisiert in jeder Situation auch unsere Empfindungen. Niemand ist frei von Wünschen, Bedürfnissen, Vorstellungen, Erwartungen und Vorerfahrungen. Unsere eigenen Empfindungen spielen in jeder Situation eine entscheidende Rolle. Es ist also auch sehr wichtig sich selbst als Faktor wahrzunehmen und zu reflektieren, warum wir eigentlich etwas tun.

Empfundene Emotionen haben immer auch etwas mit unseren eigenen Bedürfnissen zu tun. Eines der häufigsten Bedürfnisse ist auch bei uns selbst oft das der Sicherheit. Wir alle tragen Verantwortung im Leben und sind stets darauf gepolt, dass es uns gut geht. In Situationen in denen wir uns unsicher fühlen – und ein so großes Lebewesen wie ein Pferd, kann einem durchaus das Gefühl von Unsicherheit geben – ist es wichtig zu prüfen, warum man sich unsicher fühlt und im zweiten Schritt die Situation so zu verändern, dass man sich wieder sicher fühlen kann.

Dabei spielt das Thema der Kontrolle oft ein sehr großes Thema, denn alles was wir nicht kontrollieren können, verunsichert uns. Ein Pferd ist allerdings keine Maschine, über die wir die Kontrolle haben können. Begeben wir uns aber in einen Dialog mit unserem Partner Pferd, können wir Unsicherheiten auf der anderen Seite wahrnehmen und darauf eingehen. Anschließend können wir die Situation wieder

dahingehend verändern, dass sich sowohl das Pferd, als auch wir selber wieder sicher fühlen.

Der Schlüssel liegt dabei in der Kleinschrittigkeit. Wir dürfen geduldig sein mit uns selbst. Wir dürfen uns die Zeit nehmen, Dinge sein zu lassen. In der Ruhe liegt die Kraft und wer sich diese Zeit nimmt und sich selber nicht unter Druck setzt, aber sich auch nicht von außen unter Druck setzen lässt, der wird zu jeder Zeit seine eigene Wahrnehmung schulen und ernstnehmen können.

Eigener Stresspegel

Überdenke deinen eigenen Stresspegel, wenn du zu deinem Pferd fährst. Manchmal kann es sehr viel sinnvoller und qualitätvoller werden, sich nach einem stressigen Tag einfach nur zu seinem Pferd zu setzen, ohne etwas zu wollen. Meditationen, Sport und Atemübungen können außerdem helfen seinen eigenen Stresspegel zu reduzieren. Pferde leben im hier und jetzt. Lasse das was war sein und denke nicht an morgen – atme tief ein und genieße, dass du da bist, wo du bist.



Erwartungshaltung

Vielleicht bist du auch ein sportlicher und eher ehrgeiziger Mensch. Daran ist grundsätzlich nichts verkehrt! Dennoch ist auch die Erwartungshaltung oft eine mögliche Ursache für Stress und kann ungewollt Spannungen in eine Situation bringen. Überdenke deine eigene Erwartungshaltung. Ist das, was du erwartest sinnvoll? Seid ihr beide in der körperlichen und mentalen Verfassung diesen Ansprüchen gerecht zu werden? Bedenke, dass auch Pferde mal einen schlechten Tag haben können und habe immer einen Plan B in der Tasche. Vielleicht ist es auch deine Aufgabe, an deiner Spontaneität zu arbeiten und einfach mal das Pferd entscheiden zu lassen, was ihr heute machen wollt. Natürlich immer unter Beachtung der Sicherheit. Aus zu viel Erwartung kann schnell Überforderung werden. Stress entsteht auch dann, wenn man das Gefühl hat, eine Aufgabe nicht bewältigen zu können.

Empathie

Jeder Mensch sowie jedes Pferd ist individuell und unterschiedlich. Empathie ist die Fähigkeit die Situation eines anderen Lebewesens nachzuempfinden. Mit dem Ziel, dessen Gefühle und Sichtweisen zu verstehen und die eigenen Handlungen auf dieses Verstehen abzustimmen. Wir müssen uns selber wahrnehmen können, um auch ein Gefühl für unser Gegenüber zu entwickeln. Nur wer empathisch in einer Beziehung ist, wird vermutlich das Beste aus einer jeden Situation herausbekommen. Nehmen wir gegenseitig Rücksicht aufeinander. Versuchen wir die Welt aus der Sicht des Pferdes zu sehen, so öffnen sich uns ganz neue Dimensionen.

Sollte es einmal zu einer Situation kommen, in der Bedürfnisse nicht erfüllt werden und sich Emotionen hochschaukeln, leg eine kurze Pause ein. Nur so kannst du langfristig eine vertrauensvolle Beziehung zu deinem Pferd aufbauen. Atme tief durch, nimm dir die Zeit, die du brauchst, reflektiere die Situation und beginne aus der Ruhe nochmal anders. Wann immer du dich in einer Situation unwohl fühlst ist dies ein Warnzeichen. Hinterfrage die Situation, optimiere die Bedingungen im Umfeld, überdenke den Plan, spüre in dich hinein und vergiss nie – Sicherheit geht immer vor! Weder das Pferd noch jemand in der Umgebung oder man selbst sollte gefährdet werden. Jeder trägt dafür die Verantwortung selbst, dass eine Situation nicht eskaliert.



Die eigene Körpersprache

Pferde sind Meister darin, schon kleine Veränderungen und Anspannung in Mimik und Gestik seines Partners zu identifizieren. Achte also einmal ganz bewusst auf deine Körpersprache.

Übung

Nimm einmal folgende Haltung ein:

Dein Kopf ist gesenkt, der Blick geht zum Boden, deine Schultern hängen nach vorne, dein Rücken ist rund. Dein gesamter Körper hat kaum Spannung und hängt schlaff. Bleibe so eine Minute stehen. Was fühlst du? Wie geht es dir dabei? Was für Gedanken kommen dir?

Und nun nehme eine andere Haltung ein. Kreise deine Schultern nach hinten und richte sie auf, mache deinen Rücken gerade, hebe deinen Brustkorb, deine Schulterblätter gleiten ganz locker auf deinem Brustkorb. Hebe deinen Kopf. Schau nach vorne, dein Blick ist ganz weich und lächle. Wie fühlt es sich jetzt an?

Und nun erhöhst du deine Körperspannung nochmal. Ziehe die Schulterblätter stark zusammen, balle deine Fäuste, ziehe deine Stirn in Falten, dein Blick wird hart und fest, du fixierst etwas. Was spürst du nun?

Welche Haltung hat sich für dich am schönsten angefühlt? Diese Übung kannst du auch gerne mit einem Partner machen. Wie nimmt er dich wahr? Gebt euch gegenseitig Feedback.

Die meisten Leute sitzen im Alltag sehr viel und verlieren das Gefühl zu ihrem Körper und ihrer Körpersprache. Nimm dir also auch hier bewusst Zeit, dein Körpergefühl zu schulen. Eine weitere Übung habe ich noch für dich.

Übung

Stelle dich vor den Spiegel. Schließe die Augen. Spüre in deinen Körper, was du fühlst. Stell dir dein Spiegelbild vor, wie du gerade aussiehst. Jetzt öffne die Augen, schau in den Spiegel. Siehst du so aus, wie du es dir vor deinem inneren Auge vorgestellt hast? Schließe die Augen wieder. Ziehe deine Lippen zu einem leichten lächeln. Stell dir wieder vor, wie du aussiehst und öffne dann die Augen wieder. Hast du wirklich gelächelt?

Ganz häufig ist unsere eigene Wahrnehmung eine andere als die der anderen. Wir nehmen Situationen sehr oft ganz anders wahr, als sie von außen betrachtet eigentlich waren. Wenn du also ein Problem hast mit deinem Pferd, dann lass dich ruhig auch mal filmen und analysiere anschließend, was passiert ist.

Versuche eine klare selbstsichere Körperhaltung einzunehmen, kraftvoll aber nicht bedrohend, liebevoll, aber nicht schlaff. Experimentiere etwas mit deiner Körpersprache und beobachte, wie dein Pferd reagiert. Mit unserer Körpersprache kommunizieren wir oft unbewusst Unsicherheiten und Ängste. Wenn wir uns dessen bewusst sind, können wir den Dialog zu unserem Pferd noch mehr verfeinern und dem Pferd noch mehr Sicherheit geben.

Innere Bilder

Jede Veränderung im Außen macht auch etwas mit uns selber. Achte mal darauf, wo du in deinem Körper in einer stressigen Situation eine Resonanz spürst. Welche Gedankengänge treten auf einmal in dein Bewusstsein? Was für innere Bilder kannst du sehen? Unsere Gedanken haben unmittelbaren Einfluss auf unsere Körpersprache und das, was wir tun. Daher ist es ganz besonders wichtig, bewusst mit diesen Gedanken umzugehen.

Wenn du in einer Situation Angst hast, dann prüfe, bis zu welchem Schritt es für dich noch in Ordnung ist und du noch keine Angst hast. Höre auch hier lieber mit einem positiven Ergebnis auf. Beim nächsten Mal wirst du wahrscheinlich schon einen kleinen Schritt weiter gehen können. Achte darauf immer auf deine Gedanken und nehme nicht die Erwartungshaltung ein, dass du gleich Angst haben wirst, sondern die, dass du die Situation ganz entspannt meistern wirst. Wenn du dich allein nicht in die Situation traust, hol dir gerne Hilfe. Lass vielleicht auch eine andere Person mit deinem Pferd in die Situation gehen, sodass du erstmal von außen zuschauen kannst. Bewerte diese Situation nicht, oder werte dich selbst ab. Sei stolz darauf was du schon geschafft hast und schaue positiv in die Zukunft.

Denn genau so können wir die Situation beeinflussen, in dem wir uns bewusst innere Bilder in den Kopf rufen. Stelle dir dabei ganz bildlich vor, wie du dir wünschst, dass etwas ablaufen soll. Finde positive Formulierungen. Wenn wir etwas negativ formulieren, dann können wir es uns nicht vorstellen.

Wenn du dir beispielsweise sagst, dass sich das Pferd nicht erschrecken soll, hast du automatisch das innere Bild vor Augen, wie sich ein Pferd erschreckt. Sage dir lieber, dass du dir wünschst, dass dein Pferd ganz entspannt am Trecker vorbei geht. Dann hast du auch direkt das innere Bild vor deinen Augen. Stelle dir dieses Bild ganz bewusst vor und denke daran. Du wirst merken, dass die Resultate ganz bemerkenswert sind!

Eine positive Einstellung bewahren

Pferde können uns in Stresssituationen durchaus stark herausfordern und uns an unsere eigenen Grenzen bringen. Ich glaube aber, dass alles was passiert, einen Grund hat. Jedes Problem dürfen wir als Aufgabe verstehen, die wir lösen können. Denn wir bekommen keine Aufgabe, die wir nicht meistern können. Ganz egal wie schlimm eine Situation im ersten Augenblick sein mag, so können wir genauer betrachtet auch immer positive Aspekte finden und gestärkt aus der Situation heraustreten. Diese positive innere Einstellung ist so unglaublich wichtig, weil Pferde so sensibel sind, dass sie sofort spüren, wenn wir nicht mehr daran denken, es schaffen zu können.

Achtsamkeit ist ein wahnsinnig großes Thema, das wir uns immer wieder ins Gedächtnis rufen dürfen. Du darfst dabei auf dich selbst achten, mit all dem, was du bist, und hast ebenfalls die Möglichkeit auf dein Pferd zu achten. Ich glaube Achtsamkeit ist der Schlüssel zu einem glücklicheren und zufriedeneren Leben. Wenn du achtsam bist, wirst du innerlich ruhig und entspannt sein können. Du wirst die Gelassenheit entwickeln, die du in Extremsituationen brauchst. Viel mehr wirst du aber immer mehr dein Gefühl schulen, rechtzeitig zu reagieren und es gar nicht so weit kommen zu lassen.

Schlusswort

Wie wir nun erfahren haben, ist Stress ein äußerst komplexer Mechanismus in sehr vielfältiger Erscheinungsform, in der Regel durch menschengemachte Stressoren. Es liegt also in unserer Hand diese Stressoren zu finden und die Welt für unsere Pferde ein kleines bisschen schöner zu machen.

Das Bewusstsein, dass das Pferd nichts macht, um uns zu ärgern, sondern es immer eine Ursache gibt und die Emotionswelt der Pferde nochmal aus einer ganz anderen Sicht betrachtet werden sollte, als es unsere ist, hilft uns mehr Verständnis für unser Pferd zu entwickeln und empathisch und fair auf unser Pferd einzugehen.

Nur wenn wir uns und unser Handeln reflektieren und an uns selber arbeiten, können wir etwas verändern. Schon kleine Veränderungen an dem Lebensumfeld unserer Pferde, können großes bewirken. Wir haben die Freiheit, uns weiterzubilden und wenn wir neugierig und offen bleiben und ab und zu mal innehalten, können wir sehr viel bewirken. Das mag manchmal etwas anstrengend sein und erfordert sicherlich etwas Übung, aber es lohnt sich in jedem Fall!

In diesem Sinne wünsche ich allen Lesern ein harmonisches und entspanntes Sein mit ihren Pferden.

Alles Liebe!

Stine

