

Die IPTh-Jubiläumswochen 2014

Woche 10: Verflixt cool?

– Ein Denkanstoß von Nina Frasch: Stress & Entspannung beim Therapiepferd

Ein Schimmel steht in der Bahn, ein paar Kinder tätscheln und streicheln ihn. Eines klatscht ihm in einem unbeobachteten Moment an die Flanke. Ein anderes wirft einen Ball direkt vor ihm hoch. Der erfahrende Schimmel zuckt nicht mit der Wimper. Wie gut, dass er so cool ist. Gut, ein bisschen faul. Aber immer brav. Wer freut sich nicht über so ein zuverlässiges Therapiepferd?

Unterschiedliche Stresstypen

Aber ist der Wallach eigentlich wirklich so cool? Wer ihn kennt, kennt auch den „wilden“ Araber, der wild prustend eine Plastiktüte beäugt. Er ist ein passiver Stresstyp. In einer Situation wie oben beschrieben ist er nicht ruhig. Aber er hat in einem früheren Leben gelernt, dass er die Situation nicht vermeiden kann. Um sich zu schützen, zieht er sich innerlich zurück. Er wirkt faul, träge und lustlos. Aber er ist alles andere als ruhig!



Wenn Andalusierstute Ibera Stress bekommt, merkt man das dagegen sofort: Der Kopf wandert nach oben, die untere Halsmuskulatur ist angespannt, sie fängt an unruhig von einem Bein auf das andere zu treten. Andere Pferde steigen sogar oder versuchen wegzulaufen, sie schnappen oder knirschen mit den Zähnen.

Hals mit angespannter Muskulatur erhoben, die Ohren hören nach hinten, die Unterlippe fest. Hier ist die Anspannung nicht zu übersehen

Doch beim passiven Stresstyp muss man schon genau hinsehen: Zeigt das Pferd z.B. ein Gähnen, Leerkauen, einen defensiven Gesichtsausdruck oder fehlendes Ohrenspiel, obwohl viel los ist? Hält es vielleicht den Atem an oder atmet schneller? Vielleicht ist auch nur ein leichtes Kräuseln der Nüstern/Oberlippe zu sehen? Diese so genannten „Calming Signals“ sollte man in jedem Falle beachten.

Spannend! Ein Vergleich ergab, dass der Wallach bei der gleichen Klientin am selben Tag eine höhere Herzfrequenz zeigte, als die deutlich unruhigere Stute!

Stress bei der Arbeit

Aber wie kann man denn reagieren, wenn man Stress beobachtet und einen oder gar mehrere Klienten am Pferd hat? Nun gehen wir einmal davon aus, dass wir die Haltung, Fütterung und Ausrüstung für genau DIESES Pferd ebenso sorgfältig durchdacht und angepasst haben, ebenso wie die Ausbildung und den Trainingsplan. Bleibt die Frage, wie viel Stress und Frust ein Pferd – dieses Pferd – ertragen und aushalten kann. Und wie viel muss es überhaupt?

Stress ist nicht per se schlecht. Kurzfristigen Stress haben Pferd und Menschen auch, wenn sie etwas lernen oder sich an eine neue Situation anpassen. Erst wenn der Stress anhält oder zu groß wird, hat er negative Auswirkungen. Mögliche Reaktionen auf Stresssymptome in der Arbeit wären z.B.:

- **Passung prüfen:** Man hört oft, dass der Klient sich das Pferd suche, das gerade zu ihm passe. Doch nicht immer können wir unserem vierbeinigen Partner das, was der Klient vom Pferd möchte, erwartet und erhofft auch zumuten. Es kann schließlich nicht so frei wie wir entscheiden, ob es auch mit diesem Klienten arbeiten möchte. Dann gilt es ein anderes Pferd zu suchen oder zumindest das Vorhaben anzupassen.



- **Art der Arbeit anpassen:** Oft profitieren Klienten mehr vom Kontakt zu „ihrem“ Pferd als von einer bestimmten Übung und nehmen das, was wir als Einschränkung sehen (z.B. nicht reiten können) gar nicht als solche wahr.

Eine berührende Begegnung der beiden mit großer Wirkung – ganz ohne reiten.



- **Enge Begleitung und Anleitung:** Pferd und Klient können sich so sicherer fühlen.

Kurze Anspannung – Vom erfahrenen Pferd gut auszuhalten. In dieser Situation war der Wallach sofort wieder entspannt.



Nach anfänglicher Unsicherheit auf beiden Seiten begleitet die Therapeutin Kind und Pferd hier mit nur geringem Abstand.

- **Entspannungspause:** Kurze Pausen mit „Entspannungsübungen“ wie Kopf senken helfen Pferd und Mensch, wieder „runterzukommen“.
- **Situation beenden:** Übung oder Aufgabe in Ruhe aber zügig beenden und zu einer anderen wechseln.
- **Einheit beenden:** Sollte eine ganze Einheit zu eskalieren drohen, muss sie der Sicherheit zuliebe auch beendet werden. Dass das Pferd gerade aufgeregt und nervös ist, kann mit Klienten aller Altersklassen besprochen werden. Mit älteren, reflexionsfähigen Klienten im therapeutischen Bereich kann eine eventuelle Wechselwirkung mit ihrem Verhalten, ihrem Befinden und ihren Bedürfnissen auch genauer analysiert werden. Vielleicht ist danach ja ein anderer Zugang möglich?
- **Pausen** sind auch für Pferde in der Arbeit wichtig!

Für den richtigen Zeitpunkt einer Intervention sowie die richtige Art derselben gibt es leider kein Patentrezept. Doch vielleicht könnte dies eine kleine Leitlinie sein: Je jünger oder unerfahrener Pferd und Pädagoge/Therapeut sind, desto früher sollte reagiert werden. Lieber einmal früher als einmal zu spät!

Stressabbau/Entspannung

Nun gab es eine Stresssituation. Alles vorbei? Alles wieder gut? Beobachten Sie Ihr Pferd doch einmal genauer: Wie entspannt Ihr Pferd am besten?

Knabstrupper Noah ist z.B. gar nicht so gemütlich wie er manchen erscheint. Er ist eine Art „Aktiventspanner“. Er kann sich in der Arbeit sehr gut auf das konzentrieren, was gerade seine Aufgabe ist. Er geht als Therapiepferd, Ersatz- Voltigierpferd, Lehrpferd in der Dressur, Lehrpferd für Bodenarbeit... Lässt man ihn nach einer Stresssituation frei, merkt man erst so richtig, wie sehr es ihn angestrengt hat: Er bockt, galoppiert, steigt und „läßt Dampf ab“. Wenn er sich dann noch in ein Schlamm Pferd verwandeln kann, tief ausatmet und zum Kraulen herkommt, dann weiß man: Jetzt geht es ihm wieder gut. So kann er Stressmomente gut verarbeiten.



Das erfahrene Therapiepferd Tamila dagegen, eine Reitponystute, die im Zweifel „passiv gestresst“ ist, findet jede Idee ihres Menschen zum aktiven Stressabbau schlichtweg unmöglich. Sanfte Tellington-Touches genießt sie in dem Moment an den sonst kaum zu berührenden Ohren (von Tellington dort auch zum Stressabbau angewandt!). Es kann einige Zeit dauern, bis ihre gekräuselten Nüstern sich wieder glätten und die feste Unterlippe wieder locker hängt. Aber dann ist ihre Welt wieder in Ordnung.

Für den eingangs erwähnten Schimmel stellt man sich die Frage nach Stress und Entspannung nur noch im Freizeitbereich. Obwohl beliebt und brav: Für ihn war diese Arbeit definitiv nicht die Richtige.

Nun gibt sich sicher Reitpädagoge und -Therapeut sowieso Mühe sein Pferd zu verstehen. Doch die Erfahrung zeigt: Selbst nach vielen Jahren mit einem Partner kann man noch überrascht werden.

Also hinterfragen Sie Ihre Arbeit im Sinne guter Qualität doch wieder einmal:

- Wie viel und was kann und will ich welchem Pferd zumuten?
- Wie reagiert mein Pferd genau auf Stress?
Von was ist es eigentlich gestresst?
- Wie kann ich im Zweifel reagieren (d.h. was kann ich umsetzen und was braucht mein Pferd)?
- Wie kann ich ihm helfen, Stress abzubauen?

Von solch einer regelmäßigen Reflektion profitieren sicher alle: Pferd(e), Klient(en) und Sie selbst!

Nina Frasch

Dipl. Pädagogin, Kinder- und Jugendpsychotherapeutin,
Reittherapeutin IPTH