

Weshalb die emotionale und mentale Fitness für Mensch und Pferd so wichtig ist



Die meisten Reiter verbinden den Begriff Fitness automatisch mit körperlicher Fitness. Die mentale und emotionale Fitness wird dabei oft vergessen. In der Natural Horsemanship Philosophie wird jedoch sehr viel Wert auf den emotionalen und mentalen Zustand von Pferd und Reiter gelegt. Dies ist eine der wichtigsten Grundlagen, um mit dem Pferd eine funktionierende Kommunikation zu etablieren und eine respekt- und vertrauensvolle Partnerschaft aufzubauen.



Was bedeutet mentale und emotionale Fitness für den Menschen?

- Mentale Fitness bedeutet zu wissen, was in welcher Situation wie zu tun ist.
- Emotionale Fitness bedeutet, in jeder Situation ruhig und gelassen zu bleiben.

Was bedeutet mentale und emotionale Fitness für das Pferd?

Wenn dich dein Pferd respektiert und es dir vertraut hat, ihr eine funktionierende Partnerschaft. Das Pferd respektiert dich als Leader, es folgt deinen Vorschlägen und vertraut darauf, dass du die richtigen Entscheidungen für euch beide triffst. Dies beeinflusst die mentale und emotionale Fitness deines Pferdes positiv. Es weiss, dass du der Anführer in eurer „Herde“ bist, denn Pferde sind von Natur aus „Folger“. Sie suchen immer nach einem Führer, den sie respektieren und dem sie folgen und vertrauen können. Dies gibt ihnen Sicherheit. Fühlt sich ein Pferd sicher, kann es denken und sich in die ihm gestellten Aufgaben nicht nur körperlich, sondern auch mental und emotional involvieren. Es wird gelassener und mutiger und kann sich besser auf neue Situationen einlassen oder mit ungewohnten Dingen auseinandersetzen.

Grundausbildung vor Spezialisierung!

Dies ist der Grund, weshalb in der Natural Horsemanship Philosophie so viel Wert auf eine solide Grundausbildung gelegt wird. Erst wenn du eine funktionierende Kommunikation mit deinem Pferd hast, wenn es dich respektiert und dir vertraut, kannst du es erfolgreich in einer bestimmten Disziplin ausbilden. Oder anders gesagt: Was nützt es dir, wenn dein Pferd zwar mühelos 1,40m überspringen kann, im Parcours jedoch kaum zu bändigen ist, weil es weder mental noch emotional mit seinem Reiter verbunden ist und den Parcours als Fluchttier und nicht als mitdenkender Partner absolviert?

Es ist, wie wenn du beim Kuchenbacken zuerst mit der Kerze, der Verzierung und der Glasur beginnen würdest. Dies macht nicht viel Sinn, einverstanden? Um einen wirklich guten Kuchen hinzubekommen, musst du zuerst frische Zutaten haben. Daraus stellst du einen feinen Teig her, diesen backst du mit der richtigen Temperatur und achtest darauf, dass nichts anbrennt. Danach nimmst du den fertigen Kuchen aus der Form und beginnst damit ihn zu verzieren. Genauso sollte es bei der Ausbildung deines Pferdes auch sein: Zuerst kommt die solide Grundausbildung am Boden und im Sattel, bevor ihr euch gemeinsam spezialisiert.



Was kann Natural Horsemanship bewirken?

Dank Natural Horsemanship kannst du mit deinem Pferd eine solide Grundausbildung erlangen und gleichzeitig die mentale und emotionale Fitness deines Pferdes verbessern. Der Umgang im Alltag wird sicherer und einfacher.

- Dein Pferd hat gute Manieren, es verhält sich vertrauens- und respektvoll.
- Es rempelt dich nicht an, steht dir nicht auf den Füßen herum oder schubst dich zur Seite.
- Es beisst und kickt nicht, es lässt sich einfach einfangen, halftern, anbinden und putzen.
- Es geht problemlos alleine mit dir von seiner Herde / vom Stall weg.
- Es schenkt dir seine volle Aufmerksamkeit und lässt sich nicht so einfach ablenken.
- Es hat gelernt den Kopf zu senken, so dass du es einfach aufzäumen kannst.
- Es steht beim Aufsteigen still.

- Es antwortet willig bereits auf leichten Druck durch deine Hand, dein Bein, deine Finger, deinen Sitz, die Zügel oder das Gebiss.
- Es hat eine ausgeglichene und kontrollierte Vorwärtsenergie.
- Es geht einfach seit- und rückwärts.
- Es ist einfach zu verladen und hat kein Problem mit Anhängerfahren.
- Es fängt von sich aus mitzudenken und nach Lösungen zu suchen.
- Es setzt sich mit neuen Aufgaben auseinander.

*Emotionale Fitness
bedeutet in erster Linie,
die eigenen Emotionen
unter Kontrolle zu haben –
oder anders gesagt
„die Schmetterlinge im Bauch
in Formation fliegen zu lassen“.
Dies gilt sowohl für den Reiter,
wie auch für das Pferd.*

Das Pferd als Fluchttier

Pferde sind Fluchttiere und deshalb von Natur aus vorsichtig und ängstlich. Wir können ihnen helfen, dass sie diese natürliche Veranlagung von sich aus besser unter Kontrolle haben, indem sie lernen unseren Vorschlägen vertrauensvoll zu folgen. Dies bedeutet jedoch auch, dass wir diese Verantwortung ernst nehmen und an unseren eigenen Fähigkeiten und Führungsqualitäten arbeiten. Nur so können sich unsere Pferde in unserer Anwesenheit sicher fühlen, was dazu führt, dass sie mental mit uns verbunden, ruhig und vertrauensvoll sind.



Ist ein Pferd emotional fit, kann es...

- nachdenken, bevor es reagiert (normalerweise ist es umgekehrt, das Fluchttier flüchtet zuerst, bevor es denkt).
- fokussiert und mit seinem Reiter verbunden bleiben, ohne emotional zu werden oder sogar in Panik zu geraten (cool bleiben, auch wenn es mal „brenzlig“ wird).
- sich vertrauensvoll und motiviert mit neuen Dingen / Aufgaben auseinandersetzen.
- in allen Gangarten und in unterschiedlichen Tempi geritten werden, ohne emotional zu werden.
- sich mit einer Situation auseinandersetzen, anstelle in den Fluchtmodus zu geraten.

Der Einfluss auf die körperliche Gesundheit

Die mentale und emotionale Fitness hat auch einen direkten Einfluss auf die körperliche Gesundheit des Pferdes. Dies weil Emotionen eine direkte Folge der Ausschüttung von Hormonen, wie Adrenalin und Cortisol sind. Steht ein Pferd ständig unter Stress oder ist es häufig im Fluchtmodus, hat dies einen negativen Einfluss auf sein Immunsystem.

In der Natur gerät ein Pferd zwar auch hin und wieder in Panik und muss flüchten. Dies sind jedoch jeweils nur kurze Sequenzen. Im Umgang mit uns Menschen bzw. wenn ein Pferd z.B. unfair trainiert, körperlich misshandelt, ständig überfordert oder nicht artgerecht gehalten wird, sind Stress und Ängste ein Dauerzustand. Das Pferd wird anfällig für Infekte, Verletzungen und chronische Krankheiten. Ein mental, emotional und physisch fittes Pferd ist somit nicht nur ein zufriedenes, sondern auch ein gesundes Pferd! Und genau deshalb ist es so wichtig, dass allen drei Bereichen genügend Aufmerksamkeit geschenkt wird. Es ist zwar möglich, nur den Körper des Pferdes zu trainieren, dies führt jedoch niemals zum selben nachhaltigen Erfolgserlebnis.



Sogenannt unerwünschtes Verhalten

Menschen und Pferde haben Verantwortungen. Der Mensch ist z.B. dafür verantwortlich, sich nicht wie ein Raubtier zu verhalten, das Pferd hingegen sollte gelernt haben als Partner und nicht als Fluchttier zu agieren. Sogenannt unerwünschtes Verhalten ist entweder die Folge von Angst (bei unsicheren Pferden)

oder Dominanz (bei selbstsicheren Pferden). Es liegt somit an uns, unsere Pferde besser lesen zu lernen, so dass wir die Beweggründe für ihre Reaktionen vorhersehen und entsprechend reagieren können. Auch ist es sehr wichtig, die individuelle Persönlichkeit („Horsenality“) unserer Pferde zu kennen, denn dies ermöglicht es uns, unsere Führungsstrategien an die typenbezogenen Verhaltensweisen unserer Pferde anzupassen (ein introvertiertes Pferd benötigt z.B. eine andere Trainingsstrategie, als ein extrovertiertes Pferd).

Wie erhalte ich eine echte Verbindung zu meinem Pferd?

Wir sind von Natur aus ständig auf der Suche nach mentalen Verbindungen zu unseren Mitmenschen. So schliessen wir Freundschaften und bauen Beziehungen auf. Wie können wir dies jedoch auch mit unseren Pferden erreichen? Sie teilen definitiv nicht dieselben Interessen wie wir. Sie sehen die Welt anders und haben unterschiedliche Prioritäten. Sie haben eigentlich so gar nichts gemeinsam mit uns.

Kaufen wir uns ein Pferd, haben wir alle unsere Träume und Ziele, die wir gerne verwirklichen würden. Für das Pferd sind unsere Vorstellungen jedoch völlig irrelevant. Seine Bedürfnisse sind einfach. Es möchte sich in erster Linie sicher fühlen. Danach sucht es von Natur aus nach Komfort, und danach steht die soziale Interaktion mit seinen Artgenossen im Vordergrund (üblicherweise spielen Pferde Dominanzspiele untereinander).

- Um eine echte Verbindung zu unserem Pferd aufzubauen, müssen wir ihm zuerst helfen seine natürlichen Überlebensreflexe zu überwinden. Wir müssen ihm beweisen, dass es sich nicht vor uns, unserem Verhalten und unserer Ausrüstung ängstigen muss.
- Danach lehren wir dem Pferd, wie es durch sein eigenes Verhalten rasch Komfort finden kann, indem es lernt auf Druck eine angemessene Antwort zu geben und nicht dagegen anzukämpfen oder in Panik zu geraten.



Sind diese Voraussetzungen erfüllt geht es um das Spiel. Wir sollten es bewusst „Spiel“ und nicht „Arbeit“ nennen, was nicht bedeutet, dass auch ein „Spiel“ seriös und zielgerichtet sein kann. Wenn wir das Ganze spielerisch angehen, erhalten wir einen viel leichteren Zugang zum Verstand unseres Pferdes. Dies bedeutet jedoch auch, dass das Pferd das Spiel bzw. die ihm gestellte Aufgabe verstehen muss und sich sicher sein kann, dass es für eine positive Antwort belohnt wird. Wir Menschen tendieren dazu Belohnung mit der Gabe von „Läckerli“ gleichzusetzen. Dies ist jedoch eher Bestechung als Belohnung. Dem Pferd im

richtigen Moment eine Pause zu geben bzw. den Druck im richtigen Moment wegzunehmen hat für das Pferd einen viel grösseren Wert, als jedes „Läckerli“. Dies bedeutet allerdings für uns, dass wir richtig gut mit unserem Timing sein müssen.

*Wenn ein Pferd von sich aus
nach Harmonie sucht,
dann ist es zu 100% mental
mit uns verbunden.
Dies geschieht jedoch erst,
wenn wir bereit sind zuzuhören
und die Welt mit den Augen
unserer Pferde zu betrachten.*

Das Ziel: Harmonie

Das Ganze geht jedoch noch viel weiter. Das Ziel sollte es nämlich sein, dass unsere Pferde realisieren, dass die Harmonie mit uns Menschen die eigentliche Belohnung ist. Pferde lieben Harmonie. Sie mögen es, wenn sie sich in der Herde mit ihren Artgenossen synchronisieren können. Das ist etwas, was sie im Umgang mit uns Menschen einfach erlernen können. Wir müssen nur die richtigen Strategien kennen, wie wir es ihnen auf einfache Art und Weise beibringen können.



Weitere Informationen zu Natural Horsemanship auf www.parelli-europe.com!