



(Foto: shutterstock/Tanhu)

# DIE INNERE BALANCE DES REITERS



Reitern ist oftmals gar nicht bewusst, dass und wie intensiv sie ihre Pferde durch ihre Emotionen beeinflussen. Damit das Training im Gelände erfolgreich gelingt, muss der Reiter selbst gelassen und damit in seiner inneren Balance sein. Jutta Herr ist systemischer Coach und betrachtet für FEINE HILFEN die Wirkung von emotionalen Dysbalancen. Sie lädt dazu ein, entspannende Übungen zur Vorbereitung und Durchführung beim Training im Gelände selbst auszuprobieren.

VON JUTTA HERR

Wie in jedem Frühjahr rufen Sonnenschein und die wärmeren Tage uns zu, wieder draußen zu reiten und vor allem wieder einen Teil des Trainings ins Gelände zu verlegen. Bei aller Vorfreude beschleicht manchen Reiter jedoch ein mulmiges Gefühl. Nicht jedes Pferd ist im Gelände tiefenentspannt, und selbst die sogenannten Verlasspferde kennen gelegentlich Frühlingsgefühle. Einige Reiter haben daher mit ihrem Pferd schon unangenehme, vielleicht sogar auch gefährliche Situationen erlebt. Unabhängig davon, ob alle wieder heil nach Hause gekommen sind, prägen sich negative Erfahrungen als – bewusste oder unbewusste – Erin-

nerungen nachhaltig ein und beeinträchtigen durch die daraus resultierende Verunsicherung die emotionale Grundhaltung beim Training im Gelände. Da das Reiten im Gelände die schönste Abwechslung (auch mental) des Trainings für Reiter und Pferde ist, lohnt es sich, eigene emotionale Ungleichgewichte aufzuspüren und zu lösen. Der Weg dahin führt zunächst über eine kurze Betrachtung des Wesens der Pferde.

## Pferde sind Herden- und Fluchttiere

Unsere domestizierten Pferde sind in ihrem Instinkt von jahrtausendealtem Verhalten als Herdentiere und als

Fluchttiere geprägt. Als Herdentier schließt sich ein Pferd der Führung an, der es vertraut. Dabei sucht das Pferd

- Sicherheit in allen Reaktionen
- Erfahrung
- Umsicht
- Verlässlichkeit
- mentale Stärke.

In der Herde überlässt das Pferd ranghöheren Tieren die Führung. Dem Reiter überlässt das Pferd die Führung, wenn es ihn akzeptiert und ihm vertraut. Diese Rolle müssen wir Reiter uns bei unseren Pferden also verdienen; sie zu erzwingen, wird nur scheinbar von Erfolg gekrönt sein,

denn die Instinkte des Pferdes werden wieder durchbrechen.

Insbesondere der Instinkt als Fluchttier ist für das Pferd charakteristisch. Ein wesentlicher Teil dieser Prägung zeigt sich darin, dass Pferde ständig in der Herde das Verhalten der anderen Herdenmitglieder beobachten. Zeigt ein ranghohes Pferd Unruhe, wird die gesamte Herde darauf sofort reagieren. Sinnbildlich überrascht es daher nicht, dass jedes Pferd auch seinen Reiter spiegelt.

### Mental starker Reiter – gelassenes Pferd

Die Wahrnehmung von Pferden ist so stark ausgeprägt, dass sie Meister im Lesen von menschlichen Emotionen sind. Denn Pferde lesen aus

- unserer Körperhaltung
- unserer Körper(an)spannung
- unserer Atmung
- unserer Pulsfrequenz
- unserem Schweißgeruch
- unserer Mimik.

Und Pferde merken jede Inkongruenz. Das bedeutet, dass das Pferd, schon bevor die Boxentür aufgeht, durchschaut, ob wir etwa nur so tun, als ob wir gut drauf wären, tatsächlich aber gestresst, unsicher oder ängstlich sind. Aus dem Bewusstsein, dass Pferde sich entscheiden, ob sie dem Reiter vertrauen und die Führung überlassen, und dass Pferde zudem Meister im Lesen unserer Emotionen sind, erklärt sich die Anforderung, die innere Balance des Reiters zu verbessern, um die Gelassenheit des Pferdes zu fördern.

**WIE KANN ICH ALS REITER RUHE IN EIN PFERD BRINGEN?**

**DER REITER BRAUCHT INNERE RUHE UND AUSGEGLICHHENHEIT.**

Anja Beran  
auf Facebook

### Vorbereitung ist wichtig

Bevor Sie damit beginnen, an Ihrem inneren Gleichgewicht zu arbeiten, verschaffen Sie sich ein gutes Gefühl durch die Vorbereitung der Rahmenbedingungen. Dazu gehört an erster Stelle die Ausrüstung:

- Ist Ihr Reithelm älter als vier oder fünf Jahre? Ist er vielleicht schon ein- oder mehrmals heruntergefallen? Hat er mehr Zeit im Auto als im Schrank verbracht und war dadurch Schlägen durch das Herumschleudern im Kofferraum oder hohen Temperaturen ausgesetzt? Hat er die eine oder andere Macke? Dann wird es Zeit, einen neuen Reithelm zu kaufen.
- Sind Ihre Reithandschuhe griffsicher, gut passend und ohne offene Stellen?
- Falls Sie noch keine haben: Eine Sicherheitsweste schützt Sie nicht nur bei einem Sturz, sondern gibt Ihnen schon beim Reiten ein gutes Gefühl.
- Haben die Steigbügeleinlagen an Ihrem Sattel guten Grip?
- Liegt der Sattel noch gut? Ist die letzte Kontrolle durch einen Sattler länger als ein Jahr her?

Ein weiteres Augenmerk gilt Ihrer Gesellschaft beim Training im Gelände. Allein aus Sicherheitsgründen empfiehlt es sich, in Begleitung ins Gelände zu gehen. Steht dafür ein ruhiges Verlässpferd zur Verfügung? Idealerweise kennen sich die beiden Pferde, so dass das Reiten nebeneinander oder hintereinander unproblematisch ist. Wenn es dann noch ein erfahrener Reiter ist, der Sie mit der eigenen Ruhe und Besonnenheit anstecken kann, sind gute Voraussetzungen geschaffen.

### Innere Balance mit PEP®

Nun geht es an Ihre innere Balance. Hinter dem belastenden Gefühl, das Sie beim Gedanken an den ersten Ausritt erfasst, steckt vermutlich eine stärkere Emotion wie Angst, Scham oder Hilflosigkeit. Diese kann mit einer – vielleicht schon sehr lange zurückliegenden – negativen Erfahrung beim Reiten zusammenhängen, sie kann aber ganz andere, auch nicht bewusste Ursachen haben.

Zu Selbsthilfe bei den o. g. Emotionen gibt es eine einfache und gleichzeitig sehr wirksame Methode, nämlich

#### SOLLTEN SIE

... den Eindruck haben, dass Ihre belastende Emotion so stark ist, dass sie Ihnen auch im Alltag Probleme bereitet und Sie diese nicht mehr allein bewältigen können, scheuen Sie sich bitte nicht, ein Gespräch mit einem erfahrenen Therapeuten zu suchen.

PEP®. PEP® nach Dr. Michael Bohne (Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie) steht für Prozess- und Embodimentfokussierte Psychologie und ist ein Emotionsregulationsverfahren mit multisensorischer Interventionstechnik. Vereinfacht formuliert, ist es eine Klopftechnik, bei der Sie an der Hand, am Kopf und am Oberkörper Akupunkturpunkte klopfen, während Sie das belastende Gefühl haben. Zudem werden Selbstakzeptanzsätze laut ausgesprochen. Während das Klopfen mit dem limbischen System und der Amygdala die emotionsverarbeitenden neuronalen Netzwerke in unserem Ge-

hirn anspricht, tangieren die selbstakzeptierenden Affirmationen die kognitionsverarbeitenden neuronalen Netzwerke, nämlich den präfrontalen Kortex.

Dass sich über die Stimulation von Akupunkturpunkten, den Meridianen, auch Emotionen verändern lassen, weiß die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) schon seit Jahrtausenden. Im alten China wurde das Klopfen u. a. zur mentalen Stärkung in Kampfkünsten, Qigong und von den Shaolin-Mönchen genutzt. Der amerikanische Arzt und Chiropraktiker Dr. George Goodheart hat in den 1970er-Jahren erstmals das Klopfen von Akupunkturpunkten zur Auflösung von Stress beschrieben. Von Prof. Martin Grunwald („Homo Hapticus“) wurde erforscht, welche eklatante neurologische und psychologische Wirkung die Selbstberührung hat. PEP® ist wissenschaftlich überprüft und validiert und wird erfolgreich in Therapien und Coachings eingesetzt. Über den QR-Code auf Seite 76 finden Sie drei Poster und vier Videosequenzen, die Sie bei der Anwendung von PEP® als emotionalen Selbsthilfe unterstützen.

### Wie funktioniert PEP®?

1. Konzentrieren Sie sich bitte auf Ihr belastendes Gefühl.
2. Gemessen an einer Skala zwischen null (völlig egal) und zehn (maximales Unbehagen): Wie stark ist Ihr belastendes Gefühl?
3. Sprechen Sie Ihren Selbstakzeptanzsatz zwei Mal laut aus und klopfen Sie währenddessen den Selbstbestätigungspunkt am Brustbein (rechts oder links, vgl. Bild 1).
4. Danach klopfen Sie einmal alle 16 Punkte durch (vgl. Bild 1). Klopfen Sie jeden Punkt fünf bis 25-mal. Trauen

### DER SELBSTAKZEPTANZ-SATZ

... benennt im ersten Satzteil das Problem und stärkt im zweiten Ihr Kernbedürfnis. Daraus ergibt sich beispielhaft folgende Struktur: „Auch wenn ich das Problem habe, achte und schätze ich mich, wie ich bin.“ Oder: „Auch wenn ich beim Gedanken an das Training im Gelände unsicher bin oder Angst habe, achte und schätze ich mich, wie ich bin.“ Formulieren Sie den Satz so, dass er zu Ihnen passt und Ihnen ein gutes Gefühl gibt. Spätestens beim Aussprechen merken Sie, ob er wirklich Ihnen entspricht – ändern Sie ihn so lange ab, bis er sich gut anfühlt, bis es Ihr Satz geworden ist.

- Sie sich einfach, Sie müssen die Punkte zudem nur ungefähr treffen.
5. Achten Sie darauf, ob sich die Klopfpunkte unterschiedlich anfühlen. Klopfen Sie ruhig verstärkt Ihre Lieblingspunkte.
  6. Konzentrieren Sie sich nun nochmals auf Ihr belastendes Gefühl und messen anhand der Skala von null bis zehn erneut die Stärke des Gefühls. Seien Sie nicht überrascht, wenn es sich bereits stark reduziert hat oder vielleicht sogar verschwunden ist!

7. Sollte sich Ihr unangenehmes Gefühl nicht wesentlich verringert haben, machen Sie noch einen Durchgang (zwei Mal Selbstakzeptanzsatz laut sagen und dabei den Selbstakzeptanzpunkt klopfen, danach die 16 Punkte klopfen). Hat sich danach immer noch nicht eine deutliche Reduzierung (auf der Skala < 5) ergeben, liegt mit hoher Wahrscheinlichkeit eine der sog. Big-Five-Blockaden vor: Selbstvorwurf, Fremdvorwurf, Erwartungshaltung, Altersregression (gefühltes inneres

Anzeige

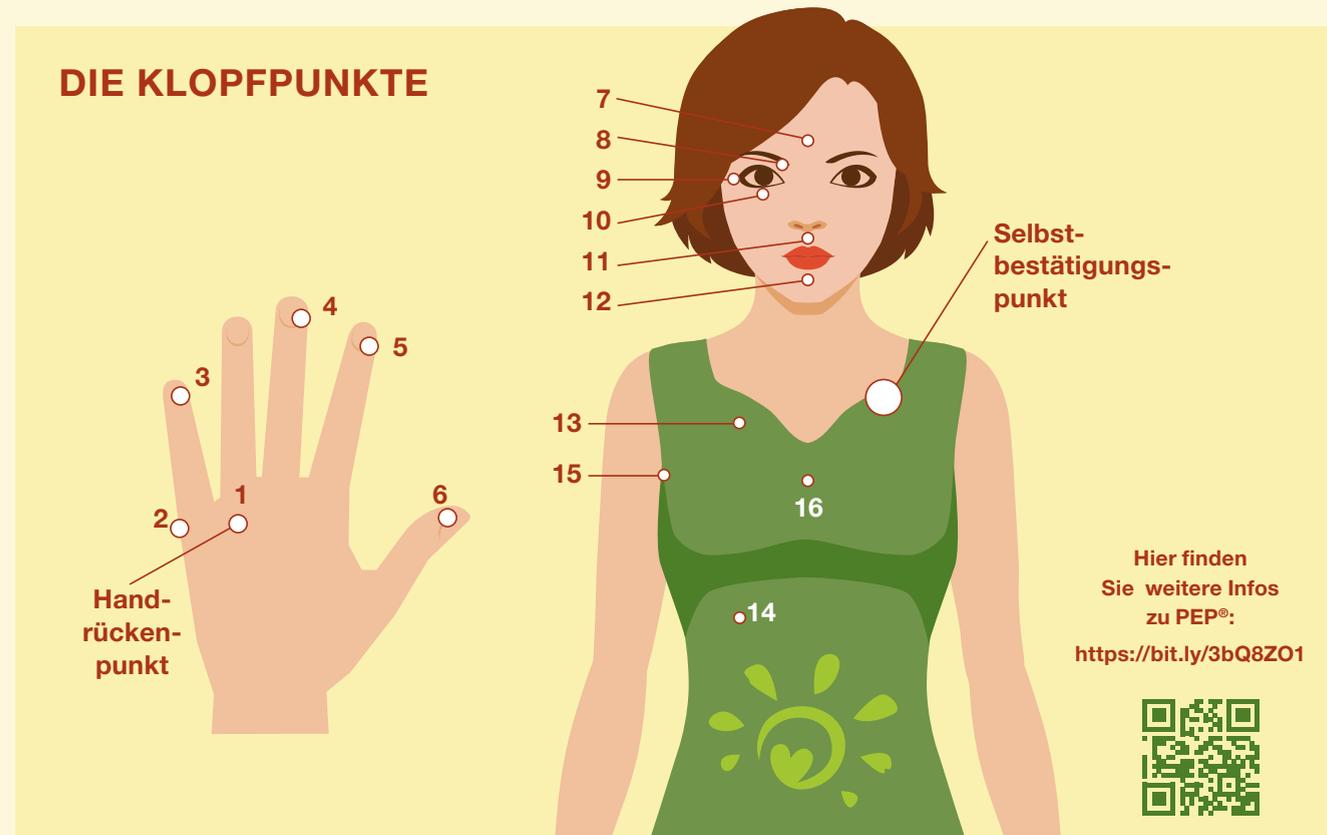


## Feine Hilfen im Urlaub lernen

auf romantischem Vierseit -Gutshof im Südharz

- Einzelunterricht mit theoretischer Schulung
- Logische Hilfengebung für Pferd und Reiter
- Sitzanalysen und -schulung auch für Anfänger
- Damensattel-Unterricht
- PRE-Hengste und -Stuten als Schulpferde
- Gestüt für PRE, Spanish-Norman, Lipizzaner

**www.gut-drebsdorf.de**



(Illustrationen: Shutterstock / Von peartii, eveleen)

Schrumpfen, jünger als jetzt) oder eine (unbewusste) Loyalität einem Menschen oder einem Wertesystem gegenüber. Um diese aufzulösen, gibt es jeweils konkrete Vorgehensweisen, die in ihrer Art der obenstehend beschriebenen ähneln. Eine Anleitung finden Sie ebenfalls unter dem QR-Code auf Seite 76. Bei den Big-Five-Blockaden kann es ggf. von Vorteil sein, diese gemeinsam mit einem in PEP® ausgebildeten Coach in einem Gespräch (auch per Skype möglich) aufzulösen.

Aufgrund der deutlichen Reduzierung oder möglicherweise sogar dem vollständigen Abbau des belastenden Gefühls, das Sie bisher schon bei dem Ge-

danken an die kommenden Trainings im Gelände überfallen hat, sind Sie sicherlich sehr neugierig darauf, es in der Praxis auszuprobieren. Zur Verstärkung Ihrer inneren Gelassenheit möchte ich Ihnen noch eine weitere Vorbereitung an die Hand geben.

### Zielbild-Imagination

Mit dem sogenannte Anker, nämlich der Verkettung einer gewünschten Wirkung oder eines Gefühls mit einer bestimmten Situation, wird das Training im Gelände schon im Vorfeld positiv besetzt; es werden neuronale Verknüpfungen erstellt. Mit einer Zielbild-Imagination können Sie Ihr Training im Gelände in Gedanken erleben, alle positiven Augenblicke und alle po-

tenziellen Schreckmomente visualisieren. Bei den Schreckmomenten verankern Sie dabei für sich, wie Sie in jeder Sekunde ruhig und gelassen bleiben, vielleicht mit Ihrem Pferd sprechen oder es am Widerrist kraulen, während Sie dabei tief ein- und ausatmen und dadurch sich selbst und Ihr Pferd entspannen. Für dieses Anker schauen Sie in einem Winkel von etwa 45 Grad nach oben (sonst wird die Augenmuskulatur überanstrengt und die Augen fangen an zu brennen) und klopfen dabei den Selbstbestätigungspunkt am Brustbein (rechts oder links, vgl. Bild auf Seite 76). Beides wird für 30 bis 120 Sekunden zusammen durchgeführt, während Sie in Gedanken Ihr Training im Gelände erleben. Führen Sie es ruhig mehrmals als

Vorbereitung durch und erleben Sie ruhig alle Schreckmomente, die Ihnen passieren könnten, allerdings mit positivem Verlauf.

### Es ist so weit

Nun geht es endlich los. Sie sind gut vorbereitet, bestens ausgerüstet und voller Erwartung. Halten Sie vor dem Satteln und Losreiten noch einen Moment inne und fühlen Sie achtsam in sich und in Ihr Pferd hinein. So können Sie Spannungen, Unwohlsein oder Nervosität bei sich und Ihrem Pferd erkennen und darauf reagieren. Vielleicht hilft es auch, Ihr Pferd aufzuwärmen und einige Minuten zu longieren, falls Spannung vorhanden ist. Bewegen Sie vor dem Aufsteigen kräftig Ihre Zehen! Das Gehirn nimmt den Impuls wahr und muss Aufmerksamkeit dorthin lenken – und damit weg vom Kopf und all dem, was Ihnen durch den Kopf geht. Nach dem Aufsteigen und Losreiten atmen Sie einfach drei bis vier Mal tief ein und noch tiefer aus! Sie werden erstaunt sein, wenn Ihr Pferd plötzlich ebenfalls tief ausatmet. Und falls erforderlich, gehen Sie nochmals Ihre Lieblingskloppunkte durch und klopfen diese ebenso gedanklich. Auch das funktioniert, denn Sie haben es ja durch Ihr Klopfen in der Vorbereitung verankert.

### Und dann passiert es

Natürlich kann es sein, dass nun auf Ihren Trainings im Gelände gar nichts passiert. Und ebenso natürlich kann etwas von dem passieren, was Ihnen nicht so lieb ist und Ihr Pferd verunsichert.

- Bewahren Sie die Ruhe und den Überblick
- Atmen Sie mehrmals tief ein und noch tiefer aus

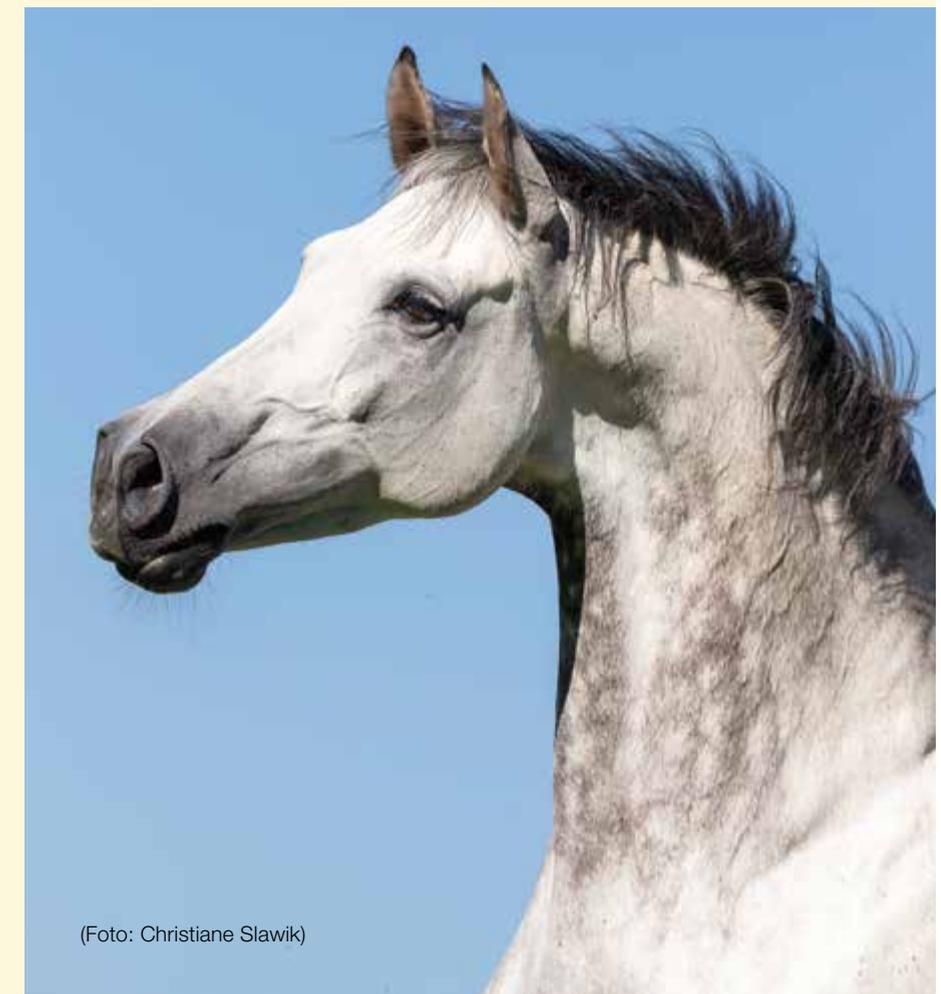
- Kraulen Sie Ihr Pferd mit einem Finger am Widerrist.

Und wenn Sie das Gefühl haben, dass es Ihnen zu viel wird oder die Situation außer Kontrolle geraten könnte: Steigen Sie ab! So entschärfen Sie die Lage für sich selbst und für Ihr Pferd. Verankern dies als Erfolg, die Situation gut bewältigt zu haben. Und probieren Sie es in den Tagen danach erneut – auch falls es ein paar Anläufe dauert, bis es Ihnen dann gelingt, gelassen und souverän das Training im Gelände mit Ihrem Pferd zu gestalten und zu genießen.

### JUTTA HERR

... hat bereits in ihrer Kindheit ihre Leidenschaft für die Pferde entdeckt. Ihre Ausbildung zum systemischen Coach am INeKO, einem Institut der Universität zu Köln, und die Weiterbildungen in PEP Prozess- und Embodimentfokussierter Psychologie bei Dr. Michael Bohne sowie in Hypnose am Institut TherMedius zeigten ihr den Weg, ihre Kompetenz mit ihrer Erfahrung und Leidenschaft für Pferde zu verbinden.

[www.jlherr.de](http://www.jlherr.de)  
[www.reiter-in-balance.de](http://www.reiter-in-balance.de)



(Foto: Christiane Slawik)