

Mareile Braun | Nico Lee Gogol

Wie wir bessere Pferdemenschen werden

Vertrauen schaffen,
gemeinsam wachsen



BLV



07 Vorwort

09 Mit Pferden zu leben heißt, lebenslang zu lernen

11 Prolog - Meine Nacht mit ihm

19 Wie Pferde ticken

31 Die Pferde meines Lebens

35 Info: Auch Pferde schließen
Freundschaften

43 Schatz, wir müssen reden

52 Info: Wie funktionieren die
Sinnesorgane beim Pferd?

57 Arschlochpferd

58 Info: Das Schmerzgesicht des
Pferdes erkennen

69 Was Pferde brauchen

75 Info: Fight or Flight -
das Nervensystem des Pferdes

79 Willst du mich veräppeln?!

81 Info: Problemverhalten -
was steckt dahinter?

90 Der Menschenflüsterer: Interview mit
Ausbilder und Trainer Luuk Teunissen

99 Wie Pferde lernen

102 Info: Erlernte Hilflosgkeit -
was ist das?

112 Die Beziehungsbeauftragte:
Interview mit Tierärztin und Ver-
haltensforscherin Konstanze Krüger

119 Was uns die Pferde flüstern

124 Info: Kennst du Horsemanship -
und wenn ja, wie viele?

132 Die Sprachforscherin: Interview mit
Pferdekommunikationswissenschaft-
lerin Andrea Kutsch

139 Gemeinsam wachsen

142 Info: Die sieben Säulen der
Resilienz

150 Der Pferdepädagoge: Interview mit
Profiausbilder Michael Fischer

159 Händs in the Mähnl!

163 Info: Gelassenheitstraining -
das hilft gegen die Angst

169 Das Beste zum Schluss: Balance

183 Info: Körperarbeit für Pferde
nach Masterson

187 Epilog - Alles bleibt anders

192 Workbook

194 Mehr Horse-Life-Balance
für Pferdemenschen

196 Du und dein Pferd

206 Dein Weg zur Horse-Life-Balance

234 Feel-Good-Guide für dein Pferd

248 Quellenhinweise

250 Literaturempfehlungen und Service
Register

254 Autoren und Fotograf

256 Impressum







Willst du mich veräppeln?!

*Führprobleme, Anbindepanik, das große Hängerdrama –
was tun, wenn das geliebte Tier zum Teufelchen wird?
Wer hier vor allem trainiert werden muss, ist der Mensch!*

Im Leben jedes Pferdebesitzers gibt es den Moment, wo er sich wünscht, er hätte sich einen Hamster angeschafft. Oder einen Goldfisch. Meinetwegen auch eine Katze, jedenfalls etwas, was man im Ernstfall einfach schnappen und in einem Käfig abtransportieren kann. 650 Kilo Lebendmasse gegen deren Willen zu bewegen ist unmöglich. Pferde sind einfach stärker als wir.

Wir hätten es ahnen müssen, als wir Carinjo gekauft haben. Schon der erste Termin zur Ankaufsuntersuchung beim Tierarzt musste verschoben werden, da der Züchter ihn über Stunden nicht dazu bewegen konnte, auf den Pferdehänger zu steigen. Es half kein Futter, keine »Motivation« via Longe, Gerte oder Geräusch – Carinjo sah vermutlich einfach keinen Sinn darin, sich weg von seiner heimischen Jungpferdeherde hinauf in ein unheimliches, enges Gefährt zu bewegen. Irgendwann gelang es doch (es waren, wenn ich mich recht erinnere, ein paar Globuli im Spiel ...) und er kam unversehrt auf unserem Hof an, aber das Ein- und Aussteigen blieb über lange Zeit ein kritisches Thema. Mal bog unser Pferd kurz vor der Rampe links oder rechts am Hänger vorbei ab und zog uns hinter sich her, mal ging er gar nicht erst in die richtige Richtung. Wurden wir zu hart mit der Hand, begann er zu steigen, ließen wir ihm mehr Zeit, dehnte er die Ruhepausen auf der Rampe endlos aus und starrte Löcher in die Luft. An manchen Tagen konnten wir ihn mit Leckerlis locken, hatte er aber zuvor gegrast und war satt, hatten wir wenig Chancen. Irgendwann entwickelten Mia und ich eine Technik, blitzartig die Stange hinter ihm zu verschließen, sobald er einmal oben war. Schafften wir es nicht schnell genug, schoss er nach wenigen Sekunden wieder rückwärts herunter. Es war ein minutiöser Ablauf einzelner Schritte, extrem störungsanfällig und rückblickend betrachtet auch extrem gefährlich. Wenn Nervosität und Zeitdruck dazukamen, eskalierte die Situation regelmäßig. Ich habe mich selten so machtlos gefühlt wie in den Momenten, in denen Carinjo auf Turnierplätzen beschloss, die Rückfahrt einfach mal nicht mehr mit uns antreten zu wollen. Nicht selten waren wir die Letzten, die noch in der Dunkelheit mit ihrem Pferd dumm auf dem Parkplatz

herumstanden, während alle anderen bereits abgefahren waren. Einmal waren wir kurz davor, ihn auf einer Wiese bei Rendsburg einfach stehen zu lassen – sollte er doch sehen, wie er allein in der Fremde zurechtkommt!

Wir fühlten uns im wahrsten Sinne des Wortes veräppelt – und brauchten dringend Hilfe. Nur wie sollte die aussehen? Unsere Versuche, durch angeleitetes Hängertraining etwas zu verbessern, zeigten Wirkung, allerdings nur kurzfristig: Unser Pferd stieg zwar nach einer Weile mit der Traineein auf den Hänger, aber uns gelang das selten. Mia und ich spielten das »Good Cop/Bad Cop«-Spiel so gut wir konnten – wenn einer zu emotional wurde, übernahm der andere, ich gab meistens Zuckerbrot, sie die Peitsche. Am Ende aber entschied im Zweifel der große Graue, wir waren seinen Launen hilflos ausgeliefert.



»Mache das Gewünschte
einfach und das
Unerwünschte unbequem.«

RAY HUNT

Und dann half YouTube. Beim Surfen im Internet stieß ich auf das Verlade-Video eines Trainers und Horseman, den ich zuvor noch nicht kannte: Luuk Teunissen. Der gebürtige Holländer demonstrierte auf einer Messe in wenigen simplen Schritten, worauf es beim Verladen eines Pferdes ankommt: »Es geht nicht darum, auf einen Hänger zu steigen. Es geht darum, dass das Pferd ganz feinen Hilfen folgt. Es soll auf meinen Körper reagieren und jede kleinste Vor- oder Rückwärtsbewegung mitmachen. Das Verladen passiert dann ganz von allein«, erklärte er den Zuschauern. Das nervöse Pferd, das er an einer Longe neben sich herführte, musste zunächst alle Aufmerksamkeit auf ihn richten, einen angemessenen Abstand wahren und anhalten, wenn er anhielt. Dann ließ er es ein paar Schritte vor- und zurücktreten, korrigierte das Tempo, änderte mehrmals die Richtung, alles mit sehr leichter Hand, ganz ohne Druck. »Der Mensch muss das Pferd bewegen, nicht umgekehrt«, erklärte er. »Ansonsten übernimmt das Pferd die Führung und das bedeutet, es übernimmt die Verantwortung. Verantwortung aber bedeutet Anspannung und diesem Stress sind nicht alle Pferde gewachsen. Wenn ich ihm klare Signale gebe und es mir die Führung überlässt, können wir überall hingehen, auch auf einen Hänger.«

GRENZEN SETZEN

Entspannung schaffen durch Grenzensetzen – das war ein Gedanke, den ich so noch nicht gedacht hatte. Zumindest nicht im Zusammenhang mit unserer Verladeproblematik. Eine Grenze ist eben nicht nur räumlich zu begreifen als Individualdistanz, die ich als Mensch meinem Pferd gegenüber einfordern muss, sondern auch als Mindset. Unsere innere Haltung sollte lauten: »Hier, mein Pferd, endet dein Zuständigkeitsbereich. Ich führe, du

Problemverhalten – was steckt dahinter?

DISTANZPROBLEME

Wenn Pferde den Individualabstand des Menschen nicht akzeptieren, ihn schubsen, drängeln oder sich ungehemmt an ihm scheuern, muss die Rangordnung neu geklärt werden. Der Mensch sollte seinen Raum genauso konsequent einfordern, wie es die anderen Mitglieder einer Pferdeherde tun. Dazu stellen wir einen Abstand (ca. 1 Meter) zum Pferd her und erhalten diesen durch Wedeln mit einem Gegenstand (Gerte, Zügelenden, Hand). Das Pferd sollte dabei nicht berührt werden, aber die Gesten als konsequenten Anspruch an die Führungsposition des Menschen akzeptieren.

FÜHRPROBLEME

Zappelige, ungeduldige oder schräg zum Strick drängelnde Pferde zweifeln ebenfalls die Führungskompetenz ihres Menschen an. Ist dessen Durchsetzungsstärke und Vertrauenswürdigkeit ungewiss, weigern sie sich zu folgen. Um sich Aufmerksamkeit und Respekt zu verschaffen, kann ein gezieltes Rückwärtsrichten helfen. Eine andere Möglichkeit, sollte das Pferd zu weit nach vorn ziehen, ist, es kurz anhalten zu lassen und mit einer Gerte durch Auf-und-ab-Wedeln zu stoppen, wenn es die Position verlässt. Ziel der Übung ist, dass das Pferd von uns markierte Grenzen akzeptiert. Dauer und Intensität der Maßnahmen hängen von der Sensibilität des jeweiligen Tieres ab.



AUTORITÄTSPROBLEME

Bei Ausritten kommt es nicht selten vor, dass Pferde anhalten, bestimmte Wege nicht gehen wollen oder sogar umdrehen und nach Hause zurückdrängen. Dieses unerwünschte Verhalten tritt meist nicht völlig überraschend auf, sondern »mit Ansage«: Die Pferde steigern ihre Anspannung sukzessive, und je mehr der Reiter verspannt, desto höher ist die Wahrscheinlichkeit, dass sich seine Besorgnis auf das



DER MENSCHENFLÜSTERER

Luuk Teunissen ist in den Niederlanden geboren und aufgewachsen, wo er als Pferdetrainer und Bereiter gearbeitet hat. Nach seinem Studium der Agrarwissenschaften und des Tiermanagements sammelte Luuk sowohl in England bei Dan Wilson als auch bei Monty Roberts in den USA praktische Erfahrungen und entwickelte daraus seine eigene Methode. 2020 eröffnete er in der Domäne Mechthildhausen in Wiesbaden sein eigenes Ausbildungs- und Trainingszentrum, in dem er sich vor allem um traumatisierte Pferde und Jungtiere kümmert.

» Was ist das größte Problem der »Problempferde«, die zu dir kommen?

Ganz klar: Der Mensch ist das Problem! Wir haben Erwartungen an sie, nicht umgekehrt. Das große Missverständnis vieler Pferdebesitzer ist, dass sie ihr Tier nicht wirklich verstehen, sie vermenschlichen es. Sie möchten ihm Gutes tun, es füttern, streicheln und lauter schöne Sachen mit ihm machen. Gerade bei Frauen erlebe ich, dass sie hoffen, je mehr sie ihr Pferd lieben, desto mehr möchte Pferd ihre Wünsche erfüllen. Aber so denken Pferde nicht. Ihnen tut man den größten Gefallen, wenn man ihren Handlungsspielraum definiert, und zwar ganz unemotional.

» Warum ist es so wichtig, einem Pferd Grenzen zu setzen?

Erst wenn ein Pferd seine Grenzen spürt, kann es Verantwortung abgeben und sich entspannen. Jemand anders übernimmt die Führung, trifft die Entscheidungen und nimmt ihm damit den Stress ab. Der höchste Wert für ein Pferd liegt darin, sein Energielevel ausgeglichen zu halten. Es möchte sich von Natur aus jemandem anschließen, der ihm Sicherheit vermittelt.

» Wie kann ich als Mensch diese Rolle glaubwürdig einnehmen?

Wichtig ist, dass ich bei allem, was ich gemeinsam mit dem Pferd tue, eine souveräne Ruhe ausstrahle. Ich lasse mich nicht von meinem Pferd

schubsen oder drängen, sondern bestimme die Richtung und das Tempo. Wenn es darum geht, sicher auf einen Hänger zu steigen, beginne ich immer erst damit, das Pferd an feine Hilfen zu stellen.

➔ **Was genau meinst du damit?**

Der Mensch muss das Pferd bewegen, nicht umgekehrt. Es soll darauf achten, was ich tue, und jede kleinste Vorwärts- oder Rückwärtsbewegung mitmachen. Ich arbeite nie mit einem kurzen Strick, der mir durch die Finger gleiten oder entrissen werden könnte, sondern immer mit einer langen Longe. Damit setze ich einen Impuls, und wenn das Pferd mir in die gewünschte Richtung folgt, gebe ich sofort an der Longe nach. Es ist wichtig, nicht pausenlos zu ziehen, wenn es keinen Grund gibt. Ein Pferd möchte grundsätzlich, dass der Druck nachlässt. Insofern versteht es recht schnell, was ich von ihm möchte. Dazu ist absolut keine Gewalt notwendig.

➔ **Wie gut gelingt dir das bei deinen eigenen Pferden ?**

Erwischt! Mit meinem eigenen Pferd fällt es mir natürlich am schwersten, emotionslos zu bleiben. Da habe auch ich oft überzogene Erwartungen oder bin mal enttäuscht, wenn irgendetwas nicht so aufgenommen wird, wie ich es mir wünsche. Da das jedem mit dem eigenen Tier so geht, empfehle ich auch, sich Rat und Unterstützung zu holen. Ich selbst nehme auch regelmäßig Unterricht und lasse mir helfen. Es ist wichtig, sich bewusst zu machen, dass das, was das Pferd zeigt, immer mit dir zu tun hat, ob dir der Gedanke gefällt oder nicht. Sprich: wenn im Training etwas gut funktioniert, hast du vermutlich einen guten Weg gefunden, es dem Pferd zu vermitteln – und umgekehrt. Deshalb bin ich auch kein Freund von starren Methoden oder Programmen. Das Pferd spiegelt uns ja unmittelbar, ob es ihm gut geht und wir auf dem richtigen Weg sind.

➔ **Wie geht man mit Pferden um, die sich körperlich stark widersetzen und beispielsweise auf der Verladerampe des Hängers steigen?**

Bei denen muss man ganz von vorn beginnen. Grenzen kann man nicht radikal setzen, sondern Schritt für Schritt. Die Basis muss stimmen, das bedeutet, es muss Klarheit herrschen, wer die Ansagen macht. Wie gesagt, der Mensch trifft die Entscheidungen, nicht das Pferd. Ich hatte mal ein Pferd zur Ausbildung, das sofort losgestürmt ist, sobald man seine Boxentür geöffnet hat. Das war es von zu Hause so gewöhnt und dem musste ich erst klarmachen, dass ab sofort neue Spielregeln gelten. Bevor an irgendwelche Lektionen unterm Sattel zu denken ist, müssen die Rollen geklärt sein.

Mehr Horse-Life-Balance für Pferdemenschen

Werde der Partner, den dein Pferd sich wünscht!



Möchtest du dein Pferd noch besser kennenlernen, es vielleicht einmal mit anderen Augen betrachten und dadurch eure Verbindung stärken? Auf den folgenden Seiten findest du Tipps und Übungen, wie du mit mehr Verständnis und einer besseren Verständigung stressfrei Trainingsziele erreichst.

Dabei ist es egal, ob du sportliche Ambitionen hegst oder dich als reiner Freizeitreiter verstehst – wenn du dich persönlich weiterentwickeln und gemeinsam mit deinem Pferd wachsen möchtest, bietet dir dieses Workbook vielfältige Anregungen. Pferde sind die besten Coaches, die wir uns wünschen können – vorausgesetzt, wir hören ihnen richtig zu. Mit ihrer Hilfe können wir lernen, nicht nur sie, sondern auch uns selbst besser zu verstehen.

Das Workbook ist in zwei Teile gegliedert: Der erste richtet sich an dich, den **Pferdemenschen**. Hier geht es darum, die Rituale und Routinen, aber auch die Glaubenssätze, mit denen du deinem Pferd begegnest, zu **reflektieren** und zu hinterfragen. Mithilfe einer **Ressourcen-Analyse** kannst du herausfinden, wo ihr als Mensch-Pferd-Team steht und welche Entwicklungsmöglichkeiten sich in eurem Umfeld bieten. Es geht darum, attraktive und realistische **Ziele für dich** zu formulieren, die **Meilensteine** auf dem Weg dahin zu definieren und konkrete Hilfestellungen für die **Beziehungsarbeit** mit dem Pferd zu geben. Um gemeinsam erfolgreich zu sein, braucht es sowohl Motivation als auch **Gelassenheit** – auf beiden Seiten, bei Mensch und Tier. Wenn wir unseren Pferden mit **Empathie** und **innerer Balance** begegnen, geben sie uns die gewünschten Verhaltensantworten. Es kommt dabei vor allem darauf an, dass du das richtige **Mindset** entwickelst und gute Gewohnheiten etablierst. Zur Unterstützung haben wir spezielle **Achtsamkeits-, Atem- und Meditationsübungen** sowie spezielle **Yoga-Asanas** für Reiter zusammengestellt. Wenn du sowohl körperliche als auch mentale Stabilität entwickelst, steht deiner entspannten **Horse-Life-Balance** nichts mehr im Wege.



Im zweiten Teil des Workbooks geht es um unsere **Pferde** beziehungsweise darum, wie wir ihnen als entspannter **Partner auf Augenhöhe** begegnen und ihren körperlichen Bedürfnissen gerecht werden können. Die Begegnung auf Augenhöhe ist dabei wörtlich gemeint: Wir legen im Übungsteil den Fokus bewusst auf Basistraining und Bodenarbeit. Gutes Horsemanship – also die respektvolle Verständigung zwischen Mensch und Pferd – beruht auf gegenseitigem Vertrauen. Um das aufzubauen und zu stärken, braucht es ein ganzheitliches **Feel-Good-Management**: freie Bewegung, Entdecken, Spielen, Lektionen am Boden, aber auch Entspannungseinheiten, Stretching, Massagen – sozusagen Yoga fürs Pferd. Und nicht zu vergessen: jede Menge »absichtslose« Quality Time!

Wenn ihr im Horse-Life-Coaching noch tiefer einsteigen wollt, könnt ihr auf www.leebrown-coaching.com alle Arbeitsmaterialien als PDFs zum Ausdrucken und Bearbeiten herunterladen. Scannt einfach den QR-Code neben den Übungen hier im Workbook mit eurem Handy ein.

Viel Spaß beim Lesen und Lernen wünschen



Mareile Braun Nico Lee Gogol

Mareile Braun & Nico Lee Gogol

MINDSET – auf die innere Haltung kommt es an!

In der nächsten Reflexionsübung darfst du mal alles Positive und Schöne zusammentragen, was für dich das Zusammensein mit Pferd mit sich bringt.

- Welche Begriffe assoziiierst du mit deinem Lebensglück als Pferdemensch? Trage sie in das Schaubild ein und versuche deine Horse-Life-Happiness mit möglichst vielen Begriffen zu füllen.



Du kannst für deine Notizen eine Mindmap nutzen, die du online herunterladen kannst. Einfach den nebenstehenden QR-Code scannen und ausdrucken.



MINDSET-CHECK: WIE STEHT ES UM DEINE MENTALE FITNESS?

Wer mit Pferden arbeitet, kommt regelmäßig an seine Grenzen – nicht nur bei Leistungsprüfungen im Sattel, sondern auch im täglichen Umgang. Es ist immer wieder unsere Geduld, Nachsicht und



Das schöne Leben mit Pferd beinhaltet viel mehr als nur das Reiten. Harmonie, Freundschaft, in der Natur sein – Horse Happiness sieht für jeden anders aus.

innerliche Ruhe gefragt – in der Begegnung mit dem Pferd, aber auch uns selbst gegenüber. Um mehr Balance in dein Horse-Life zu bringen, solltest du dir deiner Stärken und Defizite bewusst sein. Die Checkliste unten unterstützt dich bei der Bestandsaufnahme deiner mentalen Fertigkeiten. Bitte setze

deine Kreuze spontan und sei ehrlich mit dir selbst. Mit dem Ergebnis dieser Checkliste kannst du dein Self-Empowerment starten und dir die Methode des Mentaltrainings auswählen, die am besten für dich passt. Auch diese Tabelle kannst du per QR-Code einscannen, herunterladen und ausdrucken.

DEINE STÄRKEN							
MENTAL-CHECK							
		NIE	SELTEN	MANCHMAL	NORMALERWEISE	MEISTENS	IMMER
Ich bin mir meiner Stärken und Schwächen bewusst.							
Ich weiß, wie ich mich selbst motivieren kann.							
Ich weiß, wie ich mein Pferd motivieren kann.							
Beim Training bin ich zielorientiert.							
Ich leite aus meinen Zielen kurz- und mittelfristige Zwischenschritte ab.							
Ich bin in der Lage, Prioritäten zu setzen.							
Ich bin ein Reiter mit einer starken Persönlichkeit.							
Ich führe positive Selbstgespräche.							
Beim Reiten empfinde ich Freude und Erfüllung.							
Ich vermeide Störungen, wenn ich mit meinem Pferd zusammen bin.							
Ich bin in der Lage, mich auf eine Sache zur Zeit zu konzentrieren.							
Ich verliere schnell mein Selbstvertrauen.							
Ich verkrampfe, wenn etwas nicht gelingt.							
Ich kann negative Gedanken in eine positive Stimmung umwandeln.							
Ich analysiere die Ursachen für meine Erfolge und Misserfolge.							
Ich nutze positive Glaubenssätze für mein Mindset.							
Unvorhersehbare Situationen bringen mich aus dem Konzept.							
Ich glaube an mich als Pferdemensch.							
Ich kann meine Emotionen beherrschen, wenn's drauf ankommt.							
To-dos rund ums Pferd erledige ich möglichst zeitnah.							
Ich achte auf genügend freie Zeit und Regeneration für mich und mein Pferd.							
Ich achte auf wohltuende Rituale mit/bei meinem Pferd.							
Auf Turnieren empfinde ich starke positive Gefühle.							
Ich werde schnell unruhig und verliere in Prüfungssituationen das Ziel aus den Augen.							
Ich kann mich unter Anspannung gut konzentrieren.							
Ich empfinde beim Reiten ein Flow-Gefühl.							
Zur Beruhigung setze ich bewusst meinen Atem ein.							
Ich kann störende Gedanken ausschalten und mich fokussieren.							
In entscheidenden Situationen nutze ich ein Ankerwort.							
Mein Trainer würde sagen, dass ich eine gute Einstellung habe.							
Ich bin in der Lage, Krisen in Chancen zu verwandeln.							



RELAX & RELEASE – mobilisieren, dehnen, massieren



Wohlfühlprogramm von Kopf bis Fuß: Eine sanfte Massage der Kaumuskulatur gefällt jedem Pferd.

WOHLFÜHLMASSAGE

Es gibt kaum etwas, was dein Pferd mehr wertschätzt als angenehme Berührungen. Um ein (gesundes) Tier flexibel und beweglich zu halten, musst du nicht immer gleich einen Physiotherapeuten oder Osteopathen kommen lassen. Es gibt einfache Übungen, die du je nach Bedarf und Möglichkeiten in deine tägliche Pflege integrieren kannst. Dabei gilt immer: Mach nur das und so viel, was sich für dich gut und

sicher anfühlt. Wenn dein Pferd Anzeichen von Unwohlsein oder Abwehr zeigt, beende die Übungen sofort und suche dir professionelle Unterstützung. Du wirst schnell merken, auf welche Handgriffe dein Pferd positiv reagiert – ihr könnt gemeinsam seine Wohlfühlstellen entdecken! Die folgenden acht Übungen stammen von der Osteopathin und Pferde-Physiotherapeutin Sophie Graf.



Alle Relax-
Übungen
als Handout
zum Herunter-
laden und
Ausdrucken

1. Obere Halsmuskulatur lockern

Greife mit beiden Händen in den Mähnenkamm und bewege deine Hände in unterschiedliche Richtungen vor und zurück. Durch leichtes Schütteln und Kneten lässt sich die gesamte obere Halsmuskulatur deines Pferdes lockern. Voraussetzung ist aber, dass seine Muskulatur nicht angespannt ist und sich die untere Partie des Halses locker mitbewegt. Diese Übung eignet sich sowohl als Warm-up vor dem Reiten, als auch zur Entspannung nach dem Training.



2. Schulterringmuskulatur lockern

Lege deine beiden Hände über das Schulterblatt deines Pferdes und beginne, mit kreisenden Bewegungen um den großen Schultergürtel herum zu massieren. Dabei kannst du sowohl hinter das Schulterblatt greifen und die Muskulatur in die Tiefe ausstreichen, als auch den Oberarm-Kopf-Muskel (*Musculus brachiocephalicus*) lockern. Dieser hat eine zentrale Bedeutung für den Bewegungsablauf, da er die Vorderbeine des Pferdes nach vorne führt. Läuft dein Pferd mit aktiver Hinterhand in der Dehnungshaltung, ermöglicht er einen weiten Raumgriff. Bei vielen Pferden ist der Brachiocephalicus jedoch verspannt, was dazu führen kann, dass es sich beim Reiten nicht locker vorwärts-abwärts bewegen lässt. Wiederhole die Übung auch auf der anderen Seite.



3. Vorderbeindehnung

Greife mit beiden Händen ein Vorderbein und strecke es mit leichtem Zug nach vorn. Wenn dein Pferd diese Übung bereits kennt, kannst du oberhalb des Hufes in die Fesselbeuge greifen, am Anfang solltest du zur Unterstützung eine Hand unterhalb des Karpalgelenks platzieren. Es geht nicht darum, das Bein maximal hoch oder in die Länge zu stretchen, sondern eine Position (ungefähr auf Höhe des Karpalgelenkes) zu finden, in der dein Pferd sich vollständig in die Haltung hineinstreckt. Am Anfang ist es vielleicht zögerlich, aber wenn du regelmäßig mit ihm übst, wird es diese Übung als entspannend empfinden!





Auf Augenhöhe kommunizieren und ein erfolgreiches Team bilden

Verstehe ich mein Pferd wirklich und werde ich von ihm verstanden?
Wie entwickle ich natürliche Autorität und Führungskraft und welche Erkenntnisse kann ich aus dem ziehen, was das Pferd mir spiegelt?
Mareile Braun gibt einen spannenden Einblick in ihre persönliche Geschichte mit Pferden und das aktuelle Expertenwissen zu Kommunikation, artgerechter Haltung und ausgewogenem Training.

Ein gemeinsam mit Nico Lee Gogol verfasstes Selbstcoaching-Workbook enthält viele alltagstaugliche Übungen, um die Mensch-Tier-Beziehung zu stärken – von Mentaltraining über Reiter-Yoga bis zu einem Feel-Good-Programm für das Pferd. Die Bilder von Jacques Toffi machen dieses außergewöhnliche Buch auch optisch zu einem Genuss.

BLV



WG 425 Pferde
ISBN 978-3-96747-057-4



9 783967 470574

www.blv.de