

Sanja Panea  
Pferdeverhaltenstherapeutin

# Der Kreis des Vertrauens

Mein Leben in Deiner Hand

Copyright: © 2020 Sanja Panea

Lektorat: Mentorium Lektorate

Verlag und Druck:

tredition GmbH

Halenrei 40-44

22359 Hamburg

Softcover      978-3-347-73482-1

Hardcover      978-3-347-73483-8

E-Book      978-3-347-73485-2

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und des Autors unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.



Sanja Panea, Jahrgang 1969, ist Pferdeverhaltenstherapeutin und Expertin in der Bodenarbeit mit Pferden. Sie studiert das Pferdeverhalten und die Pferdepsychologie seit 2012.

Sanja Panea gibt Live Workshops und Seminare in Deutschland, Österreich und der Schweiz.

# Inhalt

<b>VORWORT .....</b>	<b>8</b>
<b>DIE BINDUNG.....</b>	<b>10</b>
<i>BINDUNG ZWISCHEN ELTERN UND KINDERN.....</i>	11
<i>STUTE UND FOHLEN .....</i>	12
<i>DIE VIER GLÜCKSHORMONE UND WIE MAN SIE AKTIVIERT .....</i>	17
<b>SUCHE NACH SCHUTZ UND VERTRAUEN NICHT FEHLINTERPRETIEREN.....</b>	<b>19</b>
<b>DIE NEWTON KUGELN.....</b>	<b>24</b>
<b>WANN IST BEI EINEM PFERD BINDUNG NICHT MÖGLICH? .....</b>	<b>26</b>
<b>DIE ERSTE BERÜHRUNG .....</b>	<b>28</b>
<b>WAS MACHT DAS TIER MIT DER PSYCHE DES MENSCHEN? .....</b>	<b>32</b>
<b>VERTRAUEN .....</b>	<b>36</b>
<b>FEHLPRÄGUNG BEI FOHLEN .....</b>	<b>41</b>
<b>VERHALTENSSTÖRUNGEN ODER UNERWÜNSCHTES VERHALTEN .....</b>	<b>43</b>
<i>DURCHGEHEN (UNERWÜNSCHTES VERHALTEN).....</i>	43
<i>BUCKELN (UNERWÜNSCHTES VERHALTEN – EINMALIG – WENIG     AUFTRETEND).....</i>	43
<i>SCHEUEN.....</i>	43
<i>AUTOMUTILATION.....</i>	44
<i>HEADSHAKING.....</i>	45
<i>PHOTOSENSIVES HEADSHAKING .....</i>	45
<i>STEREOTYPISCHES HEADSHAKING .....</i>	45
<i>WEBEN.....</i>	46

BOXENLAUFEN.....	47
KOPPEN .....	47
STEIGEN.....	47
DER BEZUGSRAHMEN .....	49
DIE KOMFORTZONE.....	51
TRADITION.....	58
EINSATZ DER PFERDETHERAPIE BEI SCHWERVERBRECHERN.....	60
EINSATZ VON HUNDEN BEI GEFANGENEN IN GEFÄNGNISSEN .....	67
BLINDENHUNDE .....	73
RESPEKT .....	75
WIE LERNEN PFERDE? .....	79
<i>DIE GEWÖHNUNG AN ANGSTAUSLÖSENDE OBJEKTE .....</i>	79
1. <i>DIE SYSTEMATISCHE DESENSIBILISIERUNG .....</i>	81
2. <i>KONDITIONIERUNG AUF ANNÄHERUNG .....</i>	86
3. <i>ÜBERBLENDUNG DES REIZES .....</i>	87
4. <i>DAS ÜBERSCHATTEN DES REIZES.....</i>	87
5. <i>DIE GEGENKONDITIONIERUNG .....</i>	88
6. <i>NEGATIVE VERSTÄRKUNG.....</i>	89
LERNEN DURCH BESTRAFUNG .....	91
ZERBROCHENES VERTRAUEN WIEDER REPARIEREN .....	93
EMOTIONALE GEWALT .....	96
DAS PARADIGMA.....	99

DIE FÜNF KAPITEL DER REFLEXION.....	100
AGGRESSION.....	106
AGGRESSION BEI MENSCHENAFFEN.....	109
DIE SIEBEN STUFEN DER WAHRNEHMEUNG .....	111
DIE MACHT DES GUTEN .....	113
DAS SOLLTEST DU IM UMGANG MIT DEM PFERD WISSEN .....	114

# Vorwort

Lange habe ich über dieses Buch nachgedacht – soll ich es schreiben, soll ich es nicht schreiben? Ich entschied mich dafür, und aufgrund der immer weiter zunehmenden Aggression von Menschen gegenüber Tieren denke ich, dass es eine gute Entscheidung war. Viele Menschen, die Gefühle wie Wut, Frust und Aggression verspüren, können damit oftmals nicht umgehen. Sie wissen nicht, woher diese Gefühle kommen. Warum fühlen sie so? Die Tiere sind immer die Leidtragenden, denn sie haben keine Stimme und können sich nicht wehren. Der Mensch macht, was er will, denn er ist das ultimative Raubtier auf diesem Planeten. Er holt sich, was er will. Er tötet, er quält zum Vergnügen.

Insbesondere Katzen und Hunde sind dem Menschen völlig ausgeliefert. Auch vor großen Tieren machen manche Menschen nicht halt. Sie nutzen die Gutmütigkeit des Fluchttiers, fügen ihm Schmerzen zu, misshandeln es, versorgen es nicht, kümmern sich nicht, benutzen es für ihren Spaß, und all das aus purem Egoismus. Sie profitieren, um Geld zu machen, und kriegen nie genug. Schon so oft habe ich mich gefragt, wie oberflächlich diese Menschen doch sind. Sie denken nicht und machen nur nach, was andere ihnen vormachen, sie sind Mitläuf er der Masse und nicht fähig, selbst zu denken.

Aber Tiere sind doch nicht da, damit wir ihnen Leid zufügen und sie quälen. Sie sind da, um uns Freude zu bereiten, unseren Tag zu verschönern, unsere Sorgen und Ängste zu vergessen. Sie sind da, damit wir lernen zu fühlen, damit wir lernen, wie es sich anfühlt, bedingungslos zu lieben. Sie zeigen es uns, und sie leben es vor. Die Menschen entfernen sich immer weiter von der Natur und den Tieren. Manche werden krank in ihren kleinen, engen Räumen und vereinsamen. Oft versperren sie sich unbewusst gegenüber dem Schönen, denn die meisten kennen nur das Schlechte. Sie greifen zu Drogen und Alkohol, um ihre Sinne zu betäuben. Doch ausgerechnet die fünf Sinne sind es, die immer wach sein sollten. Die Menschen haben keine Probleme mit dem Alkohol, Drogen oder anderen Suchtmitteln. Sie haben ein Problem mit dem Selbstbild.

Sie haben es verlernt, eigenständig Entscheidungen zu treffen. Sie haben es verlernt, Verantwortung zu übernehmen gegenüber sich selbst und auch gegenüber anderen. Wo man auch hinschaut, überall sieht man Negatives. Den Fernseher braucht man gar nicht mehr einzuschalten. Ich selbst schaue seit über acht Jahren nicht mehr fern, denn ich habe mich dazu entschieden, mich nicht

mehr mit Dingen zu beschäftigen, die mich belasten. In diesem Buch möchte ich verdeutlichen, wie wichtig es ist, sich mit Tieren zu beschäftigen. Es wirkt sich positiv auf das Wohlbefinden und die Gesundheit aus.

Im Zuge eines über Jahre andauernden Fernlehrgangs an der Stanford University studiere ich das menschliche Verhalten und bin dementsprechend in der Lage, viele Dinge aus einem völlig anderen Blickwinkel zu sehen.

*„Man kann ein Pferd zur Tränke führen, aber man kann es nicht zwingen zu trinken. Man kann einen Menschen an Wissen heranführen, aber man kann ihn nicht zwingen zu denken.“ – Terri Shinnaman*

# Die Bindung

Eine Forschergruppe um den britischen Kinderpsychiater John Bowlby entwickelte und bewies in der 2. Hälfte des 20. Jahrhunderts, dass Menschen ein angeborenes Bedürfnis haben, eine intensive, von starken positiven Gefühlen geprägte Beziehung zu Menschen in ihrem engen Umfeld aufzubauen und zu halten. Diese Beziehung nannte Bowlby „Attachment“, also „Bindung“. Normalerweise entwickeln Kleinkinder in den ersten beiden Lebensjahren schrittweise eine solche Bindung zu ihren Eltern. Entgegen früherer Annahmen beruht die Bindung an die Mutter nicht auf der Stillzeit oder dem Gefüttertwerden, sondern – wie es auch bei anderen Bezugspersonen, zum Beispiel dem Vater, der Fall ist – auf Wärme, Berührung und Blickkontakt. Begleitet wird diese Kontaktaufnahme mit der Ausschüttung eines Botenstoffes in einem entwicklungsbiologisch uralten Teil des Gehirns: dem Hypothalamus.

Dieser Bindungsstoff heißt Oxytocin, und er löst ein intensives Glücks- und Geborgenheitsgefühl aus, sowohl beim Kind als auch bei den Eltern. Die Motive sind eindeutig: Schutz und Sicherheit. Das macht die Bindung zu einem überlebensnotwendigen Bestandteil des Menschseins. Ohne die Bindung wären wir schon lange ausgestorben.

In der Vergangenheit, zur Zeit von König Friedrich II., wurde ein Experiment mit Neugeborenen durchgeführt. Eine Gruppe der Kinder wurde nur gefüttert und sauber gemacht, es gab jedoch keine Berührung, kein Streicheln, keine Liebe, es wurde nicht mit ihnen gesprochen. Die Kinder aus der anderen Gruppe wurden ganz normal behandelt. Sie wurden in den Arm genommen, herumgetragen, hatten Körperkontakt zur Bezugsperson und es wurde mit ihnen gesprochen. Die Kinder aus der ersten Gruppe starben nach kurzer Zeit.

Auch Landwirte beklagen sich oft über das Kälbersterben. Nun ist es aber so, dass die Kälber den Müttern sofort weggenommen und nur mit dem Notwendigsten versorgt werden. Das Wichtigste bekommen sie aber nicht: Liebe! Sie bekommen keinen Körperkontakt, keine Geborgenheit, können sich nicht an ihre Mütter kuscheln, können nicht trinken, wann sie möchten, und werden nicht abgeschleckt. Somit ist auch eine Ausschüttung des Hormons Oxytocin nicht möglich. Eine Studie mit Hunden belegt, dass schon eine hohe Ausschüttung des Hormons Oxytocin nachgewiesen werden kann, wenn der Hund sein Herrchen nur durch eine Glasscheibe gesehen hat.

Bei den Pferden verhält es nicht anders. Oxytocin wird auch als Glückshormon oder Kuschelhormon bezeichnet. Dieses Hormon basiert auf Vertrauen. Deshalb ist es ganz wichtig, dass alles dafür getan wird, dass sich das Pferd wohl-fühlt, sodass es beim Schlafen in die REM-Phase gelangen kann, dass dessen Bedürfnisse erfüllt werden, dass es genug Futter bekommt, dass es seine sozialen Kontakte pflegen kann (also am besten in einer Herde gehalten wird, wo es Dominanz-Spiele mit seinen Artgenossen spielen kann) und natürlich, dass es sich ausreichend bewegen kann. Wenn all das gewährleistet wird, dann ist auch Lernen in einer entspannten Umgebung möglich. Dies ist insbesondere bei traumatisierten Pferden wichtig.

## BINDUNG ZWISCHEN ELTERN UND KINDERN

Die Bindung zwischen Eltern und Kindern gestaltet sich anders als die zwischen Lebenspartnern: Sie ist nicht gleichwertig beziehungsweise nicht gleichberechtigt. Sie ergibt ja auch nur dann wirklich Sinn, wenn die Eltern geistig und körperlich als überlegen wahrgenommen werden. Denn nur so können sie ihre Kinder vor Gefahren beschützen. Für alle Beteiligten ergeben sich eine Menge scheinbarer Vorteile aus der Bindung, vor allem auch für die Eltern. Ihre Macht-position ist unangefochten. Sie werden nicht hinterfragt. Sie können sich eine wohlige Oxytocin Dosis holen, wann immer sie wollen. In der Elternrolle erfahren sie Sinn und Bestätigung.

Diese Position ist einerseits essenziell und wichtig, andererseits so angenehm, dass Eltern regelrecht süchtig danach werden können. Wenn sie sich dessen nicht bewusst sind, werden sie zu überbehüteten, klammernden, ihre Kinder emotional erdrückenden sogenannten „Helikopter-Eltern“. Das Hormon Oxytocin ist eines der wichtigsten Botenstoffe für alle Säugetiere und ist auch bekannt als „Kuschelhormon“ oder „Bindungshormon“. Oxytocin nimmt eine zentrale Rolle ein, wenn es um das Wohlbefinden bei Tieren oder bei Menschen geht. Da dieses Hormon aber auch ein Neurotransmitter ist, hat es eine Vielzahl an Wirkungen. Es wirkt bei uns Menschen genauso wie bei den Tieren.

### **Was genau ist ein Neurotransmitter?**

Neurotransmitter sind die Stoffe, die Nervenzellen miteinander austauschen, um Signale weiterzugeben, wodurch sie das Denken, das Handeln und die Gefühle steuern. Neurotransmitter findet man nicht nur im Gehirn, sondern sie sind beispielsweise auch in der Steuerung der Blutgefäße beteiligt. Nervenzellen haben definierte Kontaktstellen, um Botenstoffe abzugeben.

## STUTE UND FOHLEN

Werfen wir nun einmal einen Blick auf die Welt der Pferde. Die ersten 2 Stunden nach der Geburt sind die wichtigsten Stunden eines neugeborenen Fohlens. In diesen zwei Stunden erfährt es, wer seine Mutter ist, wer seine Herde ist, und dass die Box, sofern es in einer geboren wurde, der Sicherheitsbereich ist. Diese zwei Stunden sind die wichtigsten Stunden in der Prägungsphase eines Fohlens. Wenn also Deine Stute ein Fohlen erwartet, dann stelle sicher, dass Du bei der Geburt anwesend bist. Denn jeder, der in der Prägungsphase anwesend ist, wird vom Fohlen als Herdenmitglied wahrgenommen. Kommst Du zu spät, hast Du also diesbezüglich die wichtigste Zeit verpasst. Das kannst Du nicht mehr rückgängig machen.

Als ich vor fünf Jahren meine Friesen-Stute tragend gekauft hatte, habe ich in der Woche vor der Geburt im Stall geschlafen. Da all meine Pferde bei mir zu Hause sind, stellte dies kein Problem dar. Ich baute mir ein Gästebett in der Stallgasse auf und legte mir eine Heizdecke hinein. Das Wichtigste für mich war, bei meinem Pferd zu sein. Natürlich hatte ich Angst, da sie noch so jung war, und da es ihr erstes Fohlen war, hoffte ich, dass alles ohne Komplikationen verläuft. Sie war erst 3 Jahre alt, als sie ihr Fohlen bekam. Dort, wo ich sie gekauft hatte, wurde sich vonseiten der Verkäufer leider absolut nicht um die Pferde gekümmert. Sie kamen in großer Anzahl mit dem Pferdetransporter an. Da ich einen Friesen kaufen wollte, gab mir ein Bekannter den Tipp, dass in diesem Stall viele Friesen angekommen sind. Nach einem Anruf fuhr ich dorthin, und ich wusste nicht, was mich dort erwartete. Ich parkte das Auto auf diesem großen Hof und stieg aus. Einige Kinder liefen kreuz und quer dort rum. Es war kalt, und der Wind pfiff unangenehm. Ich sah ein Tor zum großen Stall und ging hinein. In dieser Stallgasse war der Wind noch viel stärker als auf dem Hof. Ich sah rechts von mir zwei kleine Shettys, die angebunden mit dem Geschieht zur Wand standen. Eine Weile blieb ich stehen. Niemand kümmerte sich um die angebundenen Ponys. Eines der Ponys hatte sich mit dem Vorderhuf im Seil verfangen und hing in einer unmöglichen Situation dort an dem Seil. Schnell griff ich ein und befreite das Pony aus dieser misslichen Lage. Zwar nahm ich wahr, dass diese Situation irgendwie merkwürdig war, war jedoch zu perplex, um einen klaren Gedanken zu fassen. Nach einigen Minuten wurde mir klar, dass diese Pferde hier nur eine „Sache“ sind, um Geld zu machen.

Niemand kümmerte sich hier um das Wohlergehen dieser Tiere. Es waren so viele Tiere ... Ich ging die Gasse weiter entlang und drehte mich immer wieder nach den Ponys um. Sie hatten alle irgendwie einen toten Blick. Leblos. Wie Ro-

boter. Schließlich kam ich zu einem sehr großen Offenstall. Es war gut eingestreut. Viel Stroh. Na, wenigstens etwas Positives. In dieser großen Halle standen mindestens 40 Pferde, und sie hatten Zugang nach draußen. Alle Pferde standen zum Verkauf. Alle möglichen Rassen. Außerdem hatten sie genug Heu. Noch etwas Positives. Ich ging weiter und gelangte schließlich an ein kleines Tor. Was ich da sah, schockierte mich völlig. Ich sah eine junge, hübsche Frau, die auf einem Shetty ritt. Das Pony riss den Kopf hoch, es war in Panik, und die Frau prügelte mit der Gerte auf das Pony ein, weil es nicht vorwärts gehen wollte. Es war eiskalt draußen, stürmisches Wetter, und es regnete. Das Pferd hatte Angst, es erlitt Schmerzen von den Peitschenhieben. Es verweigerte sich völlig. Diese Frau trat dem Pferd ständig in den Bauch. Ich war wie gelähmt, konnte mich nicht bewegen. Mit so etwas hatte ich nicht gerechnet. So viel Aggression und Gewalt habe ich einem Tier gegenüber noch nie gesehen. Ich wusste nicht, was ich tun sollte. Zuerst versuchte ich mich wieder zu sammeln. Denn ich wusste, wenn ich jetzt Ruhe bewahren würde, könnte ich eventuell etwas bewirken. Also ging ich zurück zum Stall und wartete dort auf die Frau, denn sie wollte mir ja das Pferd zeigen, für das ich eigentlich hierhergekommen war. Als sie fertig war mit dem armen Pony, kam sie freundlich lächelnd auf mich zu und begrüßte mich. Ich konnte mich einfach nur wundern, wie ein Mensch sich im Nullkommanichts derart verstehen kann. Von hochaggressiv zu außerordentlich nett und freundlich.

Sie brachte mir die Friesen-Stute und band sie an. Ich sagte, dass ich gerne mit dem Pferd etwa 2 Stunden alleine sein möchte. Da dies kein Problem darstellte, brachte ich das Pferd in einen anderen Stalltrakt, wo niemand war. Kein Pferd, keine Menschen, einfach nur Ruhe. Ich holte mir das Putzzeug und wandte mich dem Pferd zu. Irgendetwas stimmte nicht. Sie war zu ruhig, ihre Augen zu traurig, ja fast leblos. Hatte sie Schmerzen? Ich untersuchte sie und tastete sie überall ab. Mir fielen die offenen Wunden an den Hüftknochen auf. Sie genoss meine Nähe und hängte den Kopf tiefer. Als sie das tat, sah ich, dass ihr sehr viel Eiter aus der Nase floss. Ich holte aus dem Auto eine Zewa Rolle und Handschuhe und versuchte ihr zu helfen. Sie war krank. Außerdem kam sie mir irgendwie unförmig vor. Ich schaute unter ihren Bauch und sah das Euter. Prall. Sie war tragend! Sie stand kurz vor der Geburt! Das Tier hatte hier nicht die nötige Ruhe. Es musste ein ständiger Stress sein in dieser großen Herde, wo sich alle Pferde fremd waren. Ich war so enttäuscht von den Menschen. Kein Mitgefühl, nur emotionale Kälte. Ich rief die Frau zu mir und fragte sie, ob sie wisse, dass das Pferd kurz vor der Geburt steht. Sie verneinte. „Nein, das kann nicht sein“, sagte sie. Als ich ihr daraufhin das Euter zeigte, sagte sie nichts mehr. Es war offen-

sichtlich, dass sie sich die Pferde bei Ankunft gar nicht anschauten. Ich wollte alle Pferde sehen, die mit dem gleichen Transporter gekommen waren wie die Friesen-Stute. Ich musste mich sehr beherrschen, um nett zu bleiben. Schließlich brachte mich die rau zu den anderen Friesen-Stuten. Sie waren alle im selben Alter. Ich ging langsam auf die 10 Stuten zu, streichelte eine nach der anderen und schaute sie mir an. Alle waren tragend! Aber ich konnte ja nicht alle kaufen ... Also suchte ich das Gespräch mit der Frau und versuchte an ihr Gewissen zu appellieren, insofern sie denn eins hatte. Ich sagte ihr, dass alle tragenden Stuten sofort aus der großen Herde genommen werden müssen. Jedes Tier bräuchte sofort eine einzelne Box zur Verfügung gestellt, und die Boxen müssten zuerst für die Pferde vorbereitet werden. Ich bot ihr meine Hilfe an. Sie wusste nicht, dass die Pferde tragend waren, und war völlig überfordert.

Doch zu meinem Erstaunen hat sie alles sofort in die Wege geleitet, um die nötigen Vorkehrungen zu treffen, um die Tiere voneinander zu trennen. Ich sagte ihr, wenn sie alles so lassen würde, wie es ist, werden die Fohlen von den fremden Pferden getötet. Sie hätten keine Chance. Sie kannten sich untereinander nicht, es gab zu viel Unruhe zwischen den Pferden. So schnell wie möglich machte ich mich auf den Weg nach Hause und riss mit meinem Mann die Trennwände von zwei Boxen heraus. Somit hatten wir eine 8x4 m große Abfohlbox errichtet. Ganz dick Stroh habe ich eingestreut. Ich rief den Tierarzt an und erzählte ihm alles, auch, dass ich nicht wusste, wie weit die Stute in der Schwangerschaft war. Am nächsten Tag holte ich sie sofort von diesem schlimmen Ort ab und brachte sie nach Hause. Endlich hatte sie ihre Ruhe. Hier konnte ich qualitative Zeit mit meinem Pferd verbringen. Ich habe sie komplett in Ruhe gelassen. Mir war es wichtig, eine Bindung zu ihr aufzubauen. Als der Tierarzt sie dann untersuchte und mir alles dagelassen hat, was sie brauchte, konnte ich mich allmählich ein wenig beruhigen. Das Fohlen lag in der richtigen Position, aber es kam zu früh – verursacht durch den ganzen Stress. Hätte ich sie nicht rechtzeitig dort rausgeholt, hätte das Fohlen keine Chance gehabt. Die Blase ging nicht auf. Da ich im Stall geschlafen hatte, konnte ich einspringen und habe die Blase aufgerissen und den beiden geholfen. Das Fohlen war zu schwach, um selbstständig aufzustehen. Die Beine waren noch deformiert. Es kam nicht hoch. Ein Friesen-Hengst-Fohlen. Ich nannte es Sisco. Es war 3 Uhr in der Nacht. Ich bat meinen Mann um Hilfe, und gemeinsam haben wir dem Fohlen geholfen und es festgehalten, damit es saufen kann. Das Ganze dauerte etwa 3 Stunden. Dann endlich zeigte die Milch ihre Wirkung, und das Fohlen erlangte ein wenig Kraft. Wir ließen die beiden alleine und ich ging wieder in mein Bett in der Stallgasse, wo ich das Fohlen und seine Mutter im Auge hatte.

Die Mutter-Kind-Bindung ist eine der stärksten Bindungen.

**Wie baut man eine Bindung zwischen Mensch und Pferd auf? Und welche verschiedenen Modelle gibt es?**

Die Führung in einer Pferdeherde basiert auf Vertrauen und Bindung, nicht auf Dominanz. Der Fokus in einer Pferde-Mensch-Beziehung sollte auf Vertrauen, Geduld und Zeit liegen. Hier beginnt der Aufbau von Vertrauen. Es gibt natürlich auch Fälle, wo Bindung mit einem Pferd nicht oder nur sehr schwer möglich ist. Die Bindung zu einem Lebewesen entsteht immer zuerst durch Interaktion, Be-rührung und Ansprache. Das Sozialverhalten der Pferde spielt hier eine ganz wichtige Rolle. Durch das gegenseitige Fellkraulen beispielsweise setzen Pferde das Bindungshormon Oxytocin frei. Dies kann man auch als Mensch tun, indem man das Pferd putzt und krault. Man verbringt einfach wichtige qualitative Zeit mit seinem Pferd, ohne etwas von ihm zu verlangen. Schon bei dieser Aktion versucht ich mein Pferd nicht anzubinden. Der Fokus liegt hierbei auf dem freiwilligen Mitmachen und dem freiwilligen Zusammen-sein-Wollen mit seinem Menschen. In dem Moment, wenn ich ein Seil benutze, habe ich das Pferd automatisch physisch an mich gebunden. Das Pferd tut es, weil es nicht anders kann. Doch die Meisterklasse liegt darin, ein Pferd dazu zu bringen, freiwillig gerne Zeit mit Dir zu verbringen anstatt mit der Herde. Du musst Deinem Pferd wichtig sein. Bei Dir soll es sich so wohlfühlen, dass es Stunden mit Dir alleine verbringen möchte. Beim Kraulen und Streicheln entspannt sich das Pferd – das Bindungshormon Oxytocin beruhigt dabei den Herzschlag und wirkt beruhigend und entspannend auf die Stresssysteme der Säugetiere ein.

Bei Therapietieren ist der Effekt zu beobachten, dass Interaktion zwischen zwei Säugetieren zur Beruhigung führt. Bindung entsteht über positive Verstärkung, Klarheit und Vertrauen. Auch für uns ist die Zeit, die wir mit unserem Pferd verbringen, wertvoll und wichtig, denn unser Herzschlag verlangsamt sich und wir beruhigen uns. Diese Zeit ist notwendig, um beidseitig einen intensiven Vertrauensaufbau herzustellen. Bindung ist nichts, das für immer existiert, sondern daran muss stetig gearbeitet werden. Eine Bindung ist auch nicht auf andere Personen übertragbar, sondern muss immer von Neuem vollzogen werden. Wenn Du beispielsweise verreist bist und 3 Wochen nicht mehr im Stall warst, dann wirst Du an der Bindung zu Deinem Pferd erneut ein wenig arbeiten müssen, und das geht nur, wenn Du präsent bist. Es ist auch sehr schwierig, wenn Du nur 1x pro Woche für 1 Stunde bei Deinem Pferd bist. Das ist zu wenig Zeit. Stell Dir vor, dass dein Pferd auf jeder Schulter eine Uhr trägt. Die Uhr auf der linken Schulter zeigt an, wie viel Zeit Du mit ihm verbringst, wenn Du was von ihm

willst, z.B. satteln, reiten, arbeiten, ausreiten usw., und die Uhr auf der rechten Schulter zählt die Zeit, in der Du einfach nur da bist und nichts von ihm willst. Ich spreche hier von der qualitativen Zeit. Einfach bei Deinem Pferd zu sein, Dich in eine Ecke in der Box zu setzen, das Handy auszuschalten und zu warten, bis Dein Pferd den ersten Kontakt herstellt. In dieser qualitativen Zeit hat das Pferd zum ersten Mal überhaupt die Möglichkeit, selbst zu entscheiden, ob es zu Dir kommen möchte oder nicht. Hierbei gibt es eine ganz wichtige Regel: Du berührst das Pferd nur dann, wenn es Dich zuerst berührt hat! Was denkst Du: Wie viel Zeit kannst Du auf Deinen beiden Uhren sehen?

#### **DIE QUALITATIVE ZEIT LÄUFT FOLGENDERMASSEN AB:**

- Schaue dass Du alleine bist mit Deinem Pferd
- Setzte Dich in eine Ecke auf eine Strohballen oder ähnliches
- Sei völlig entspannt und warte ab
- Dein Blick ist dabei gesenkt und Du starrst das Pferd nicht dauernd an
- Dauer der Aktion 30 min.
- Hab Geduld
- Wenn das Pferd in der Zeit zu Dir kommt und Dich berührt, dann gibst Du diese Berührung zurück und nimmst Deine Hand wieder weg.
- Du sprichst in dieser Zeit nicht mit Deine Kollegen
- Diese Zeit ist nur für Dich und Dein Pferd
- Kommt das Pferd in dieser Zeit gar nichts Dir, dann stimmt etwas nicht in der Beziehung zwischen Euch.
- Arbeitet weiter an der Verbindung.

*Pferde können keine Gedanken lesen, aber sie können Gedanken spüren*

Wenn ich für ein Coaching gebucht wurde, habe ich es schon oft erlebt, dass das Pferd gar nichts mit seiner Besitzerin zu tun haben wollte. Oft verließen die Besitzerinnen enttäuscht und weinend die Box. Hier kommt dann schon die Wahrheit ans Licht. Das ist etwas, was freiwillig von dem Tier kommen muss. Das kann man nicht erzwingen. Hier fängt alles an, und an dieser Sache musst Du dranbleiben. Wenn wir uns nun wieder dem Psychiater und Pionier der Bindungsforschung John Bowlby widmen, der anhand von verschiedenen Versuchen mit zwei-bis dreijährigen Kindern vier verschiedene Bindungstypologien bei der Mutter – Kind Bindung nachweisen können.

### Sichere Bindung

Das Kind sucht in einer unsicheren Situation rasch Schutz und Trost bei der Mutter und lässt sich von ihr leicht beruhigen. Solche Kinder können Nähe und Distanz angemessen regulieren.

### Unsicher – Vermeidende Bindung

Kinder mit einer solchen Bindung zeigen kaum Anzeichen von Verlust bei Weggang der Mutter. Kehren die Mütter in den Raum zurück, werden sie vom Kind entweder ignoriert oder gemieden. Sie zeigen eine Pseudo-Unabhängigkeit von ihrer Mutter und beschäftigen sich häufig mit Spielzeug oder anderen Stresskompensationsstrategien.

### Unsicher – ambivalente Bindung

Das Kind zeigt widersprüchliche Verhaltensweisen beim Weggang der Mutter und lässt sich von einer fremden Person kaum beruhigen.

### Unsicher – Destruktive Bindung

Kinder mit diesem Bildungsmuster zeigen desorientiertes, nicht auf Bezugspersonen bezogenes Verhalten wie Panikausbrüche und extreme Angst, verstecken sich unter dem Tisch oder zeigen Verhaltensweisen zur Stressregulierung wie Schaukeln oder Wippen – Verhaltensweisen, die für den Parasympathikus, der für Stressregulierung zuständig ist, sprechen. Diese Verhaltensweisen kennen wir auch von gestressten und / oder verängstigten Säugetieren (z.B. Weben beim Pferd). Auf die stereotypischen Verhaltensmuster gehe ich in meinem letzten Buch „Pferdepsychologie – was du wissen musst, um mich zu verstehen“ gezielter ein. Pferde sind kognitiv in etwa auf denselben Stand wie ein zwei- bis dreijähriges Kind.

## DIE VIER GLÜCKSHORMONE UND WIE MAN SIE AKTIVIERT

Achte gut auf Deine Gesundheit, Deinen Körper, Deinen Geist und stärke Dein Immunsystem. Im Folgenden füge ich eine kleine Auflistung von Dingen an, die du tun kannst, um Dich besser und wohler zu fühlen. Hier hast Du die vier Glückshormone auf eine Blick, und darunter steht jeweils, was Du tun kannst, um sie zu nutzen.

**SEROTONIN**

**OXYTOCIN**

**Der Stimmungsaufheller**

- Meditation
- In der Sonne liegen
- Sport, Bewegung
- In der Natur spazieren gehen
- Magnesium einnehmen

**Das Liebeshormon**

- Einen Hund streicheln
- Kuscheln, Berührung
- Ein Baby halten
- Komplimente geben
- Die Liebsten umarmen

**DOPAMIN****Das Belohnungshormon**

- Eine Aufgabe erledigen
- Self-care betreiben
- Lieblingsessen essen
- Kleine Erfolge feiern

**ENDORPHIN****Die Schmerzhemmer**

- Lustige Filme ansehen
- Bitterschokolade essen
- Auspowern, Fitness, Lachen

## Suche nach Schutz und Vertrauen nicht Fehlinterpretieren

In vielen verschiedenen bekannten Horsemanship-Ansätzen wird vorausgesetzt, dass der Mensch eine durch Dominanz verschaffte Führungsposition gegenüber dem Pferd einnimmt. Auf diese Weise wird dem Pferd klargemacht, dass es den rangniedrigeren Platz hinter dem Menschen einnimmt. Es gibt verschiedenen Arten und Techniken, die angewendet werden können, um dies zu erreichen. Manche Techniken sind sehr dominant, wie beispielsweise die Arbeit im Roundpen. Was viele Menschen nicht verinnerlicht haben, ist, dass die Arbeit im Roundpen gut durchdacht werden muss, bevor man den Roundpen mit dem Pferd betritt. Darüber hinaus ist es von größter Wichtigkeit, dass man sich zuerst mit der Pferdepsychologie im Allgemeinen und dann spezifisch mit den vier verschiedenen Charaktertypen der Pferde beschäftigt. Man kann nicht alle Techniken bei allen vier verschiedenen Charaktertypen anwenden. Also ist es wichtig, zunächst eine Analyse zu erstellen, um sicherzugehen, dass es sich um den richtigen Charaktertyp handelt. Der eine Charaktertyp braucht beispielsweise mehr Druck, während es bei einem anderen Charaktertyp wichtig ist, überhaupt keinen Druck aufzubauen. Diese Thematik habe ich bereits ausführlich in meinem Buch „Pferdepsychologie – was du wissen musst, um mich zu verstehen“ behandelt. In verschiedenen Horsemanship-Ansätzen wird meiner Meinung nach zu viel mit Dominanz anstatt mit Vertrauen und Bindung gearbeitet.

Oft ist das sogar kontraproduktiv für die Pferde-Mensch-Beziehung. Ich selbst lebe mit meinen 13 Pferden auf meiner Ranch und komme immer wieder im Alltag in verschiedene Situationen. Durch Beobachtungen und die täglichen Interaktionen mit den Pferden bin ich im Laufe der Zeit sehr feinfühlig geworden in Bezug auf das Energiefeld des Pferdes, auf seine Körpersprache und auf das „Sich-ausdrücken-Wollen“ der Tiere. Ich nehme immer wieder wahr, dass das Pferd in unsicheren Situationen bewusst meine körperliche Nähe sucht und bei mir Schutz einfordert. In einer solchen Situation den Schutz zu verweigern und das Pferd von mir wegzuschicken, wäre fatal. In vielen Horsemanship-Ansätzen und anderen Trainingsweisen wird dies aber so gehandhabt: Das Pferd wird auf Distanz geschickt. Für mich ist das so, als ob man das Pferd mit seinem Schutzbedürfnis alleine lässt. Dazu möchte ich gerne ein Beispiel anführen: Mein Friese Sisco wurde bei mir im Stall geboren und lebt mit seiner Mutter hier im

Hherdenverband. Da ich sehr viel Zeit mit meinen Pferden verbringe, ist unsere Bindung sehr stark ausgeprägt. Er ist beispielsweise ein Pferd, das links-extrovertiert ist, d.h. er kann sehr dominant und pushy sein. Ja, manchmal auch respektlos. Eines Tages waren alle Pferde auf der Weide. Zu diesem Zeitpunkt war Sisco ungefähr 2 Jahre alt. An besagtem Tag war der Stromzaun kaputt. Ich hätte es reparieren sollen, bin aber nicht gleich dazu gekommen. Sisco war ziemlich weit weg von den anderen Pferden und schlüpfte irgendwie unter den Litzen hindurch auf die andere Seite der Koppel. Im ersten Moment war ihm das gar nicht bewusst. Außerhalb der Koppel war nichts eingezäunt, und die Hauptverkehrsstraße war ungefähr 200 Meter entfernt. Die anderen Pferde hatten das gar nicht mitbekommen und grasten friedlich weiter. Zu diesem Zeitpunkt war ich im Haus auf dem Balkon, wo ich etwas reparieren wollte. Als ich einen Blick auf die Koppel warf, sah ich das Desaster. Ich rannte im Eiltempo die Treppen hinunter und raus aus dem Haus. Ich hatte nicht einmal Zeit, einen Strick oder ein Halfter zu holen. Es ging um Sekunden. Sisco hätte jederzeit panisch zur Straße rennen können in Panik, denn er war ja auch von seiner Mutter getrennt. Ich lief, so schnell ich konnte. Dann passierte etwas Magisches. Ich rannte den kleinen Hügel hoch, und er sah mich etwa 100 Meter entfernt laufen. Ich habe nichts gesagt und bin einfach 100 Meter von ihm entfernt stehen geblieben. Der Trick liegt hier in der Freiwilligkeit des Pferdes. Ich vertraute ihm und er vertraute mir. Als er mich sah, setzte er zum Galopp an und rannte wiehernd fast in mich hinein. Er klebte sich so fest an mich, dass ich fast selbst nicht mehr richtig laufen konnte.

Das war schon sehr viel Nähe. Ich brauchte nichts weiter zu tun, als ihn am Hals zu streicheln, mich von ihm wegzudrehen und ihn mitzunehmen in Richtung Ausgang auf der anderen Seite des Geländes. Ich habe meine Handfläche an seinen Hals gelegt und führte ihn sicher zum nächsten Tor. Es gab keine einzige Sekunde des Zweifels, ob er mir wirklich folgen würde. Dieses Vertrauen habe ich mir erarbeitet. Stundenlang, jeden Tag. In solch einer Situation sieht man dann, dass es sich gelohnt hat, so viel qualitative Zeit mit meinem Pferd verbracht zu haben. Ich brachte ihn dann sofort wieder zu seiner Mutter und alles war gut.

Etwas schwieriger wird es bei den Pferden, die den Charaktertyp Rechts-extrovertiert haben. Diese Pferde sind hochsensibel und in einer unsicheren Situation immer auf den Fluchtmodus programmiert. Sie geraten sehr schnell in Panik und Todesangst und schalten dann das Denken völlig ab. Adrenalin übernimmt die Kontrolle über den Körper. Solche Pferd habe ich auch. Da ich sie jedoch