

Mareile Braun | Nico Lee Gogol

Wie wir bessere Pferdemenschen werden

Vertrauen schaffen,
gemeinsam wachsen



BLV

Unsere eBooks werden auf kindle paperwhite, iBooks (iPad) und tofino vision 3 HD optimiert. Auf anderen Lesegeräten bzw. in anderen Lese-Softwares und -Apps kann es zu Verschiebungen in der Darstellung von Textelementen und Tabellen kommen, die leider nicht zu vermeiden sind. Wir bitten um Ihr Verständnis.

Impressum

© eBook: 2022 GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, Postfach 860366, 81630 München

© Printausgabe: 2022 GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, Postfach 860366, 81630 München



BLV ist eine eingetragene Marke der GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, www.blv.de

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, sowie Verbreitung durch Bild, Funk, Fernsehen und Internet, durch fotomechanische Wiedergabe, Tonträger und Datenverarbeitungssysteme jeder Art nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlages.

Projektleitung: Susanne Kronester-Ritter

Lektorat: Dr. Stefanie Gronau

Bildredaktion: Mareile Braun, Petra Ender, Natascha Klebl (Cover)

Covergestaltung: kral & kral design, Dießen am Ammersee

eBook-Herstellung: Lea Stroetmann

 ISBN 978-3-96747-059-8

1. Auflage 2022

Bildnachweis

Coverabbildung: Jacques Toffi

Illustrationen: Marion Boehm/L&B Coaching, Mat Kovacic

Fotos: Jacques Toffi, Xenia Bluhm, Getty Images, Andrea Horn, Imago, Christine Jürgensen, julius-eventer, Clara Leni Kämpf, Thorsten Köhler, Stefan Lafrentz, privat, Vivien Maria Rolbiecki, Mia Takahara, Jean Toffi, Tim Voller

Syndication: www.seasons.agency

GuU 47-059 05_2022_01

Unser E-Book enthält Links zu externen Webseiten Dritter, auf deren Inhalte wir keinen Einfluss haben. Deshalb können wir für diese fremden Inhalte auch keine Gewähr übernehmen. Für die Inhalte der verlinkten Seiten ist stets der jeweilige Anbieter oder Betreiber der Seiten verantwortlich. Im Laufe der Zeit können die Adressen vereinzelt ungültig werden und/oder deren Inhalte sich ändern.

Die BLV-Homepage finden Sie im Internet unter www.blv.de

 www.facebook.com/blvVerlag

GRÄFE
UND
UNZER

Ein Unternehmen der
GANSKE VERLAGSGRUPPE

Wichtiger Hinweis

Das vorliegende Buch wurde sorgfältig erarbeitet. Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Weder Autor noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch vorgestellten Informationen resultieren, eine Haftung übernehmen.



Zu Beginn ein Geständnis ...

Ich bin keine Pferde-Expertin. Zumindest nicht im klassischen Sinne. Ich bin ein Jedermann, nein, eine Jederfrau*, die in 40 Jahren mit diesen wundervollen Tieren viel erlebt, gelernt, aber auch jede Menge Fehler gemacht hat. Das Spezialwissen der Reitlehrer, Ausbilder, Pferdeflüsterer, Erfinder neuer Trainingsansätze oder wissenschaftlicher Forschungsmethoden, die ich für dieses Buch interviewt habe, besitze ich nicht. Dafür habe ich als Journalistin, Speakerin und pferdegestützter Coach reichlich

Erfahrung im Zuhören und Fragenstellen. Kommunikation ist mein Herzensthema! Ich möchte mit meiner Arbeit und diesem Buch dazu beitragen, dass wir uns selbst und andere besser verstehen. Eine der größten Herausforderungen dabei ist es, die richtige Sprache zu finden – mit Mensch und Tier. Pferde denken und fühlen anders, aber sie wünschen sich, genau wie wir, verstanden zu werden.

In den folgenden Kapiteln erzähle ich meine persönliche Geschichte: vom Ponymädchen zum Turniertrottel, von der Reitschülerin zur Trainerin von Menschen, die sich mithilfe von Pferden weiterentwickeln möchten. Ich teile meine Erfahrungen mit dir, damit auch du dein Pferd noch besser kennen und verstehen lernen kannst. Wenn wir seine Bedürfnisse respektieren und verantwortungsvoll mit ihm umgehen, ist eine tiefe, vertrauensvolle Bindung möglich. Was du ganz konkret für deine Horse-Life-Balance tun kannst, erfährst du im Workbook-Teil, der gemeinsam mit meinem Kollegen und Co-Autor Nico Lee Gogol entstanden ist (ab [S. 10](#)). Du findest darin unter anderem Reflexions-Übungen, Yoga-Asanas und Mentaltechniken. Mein wohl wichtigstes Learning: Entspannter Mensch, entspanntes Pferd!

Die Selbstcoaching-Tools im Workbook kannst du dir übrigens ganz einfach ausdrucken und handschriftlich bearbeiten. Alles, was du dafür tun musst, ist, den QR-Code neben der Übung einzuscannen und dir das PDF herunterzuladen. Eine genaue Anleitung findest du auch unter www.leebrown-coaching.com.

Viel Spaß beim Lesen, Lernen und Betrachten der faszinierenden Bilder von Jacques Toffi wünscht

Mareile Braun
Mareile Braun

*Zugunsten der Lesefreundlichkeit wurde im Buch auf das Gendern verzichtet.



**Mit Pferden zu leben
heißt, lebenslang zu
lernen**





Die Autorin wollte sich im Dunkeln anschleichen, doch ihr Pferd hat sie im Nu entdeckt: »Was tust du hier«, scheint Carinjo zu fragen.

Prolog - Meine Nacht mit ihm

3.10 Uhr: Es ist stockdunkel, als ich mein Fahrrad vor der Stalltür abstelle. Leise, leise, er soll mich ja nicht hören. Kein Mensch weit und breit, der Parkplatz ist wie leer gefegt. Schemenhaft zeichnen sich ein paar dunkle Pferdekörper im Sand des Paddocks ab. Als ich meinen Korb auf der Bank vor dem Zaun abstelle, heben sich zwei Köpfe. Die Herde bleibt ruhig, ich scheine keine Bedrohung darzustellen. Aus der Strohalle ertönt ein tiefes gleichmäßiges Atmen und Prusten. Langsam gewöhnen sich meine Augen an die Dunkelheit und ich kann ein paar der Pferde erkennen. Unser Schimmel ist nicht zu sehen. Ich lasse mich auf der Bank nieder und schenke mir etwas Tee ein. Das Experiment kann beginnen.

Eine Nacht bei »ihm«. Das hatte ich schon ganz lange vor. Wollte schauen, was da vor sich geht, in seinem großen WG-Schlafzimmer mit den 29 Mitbewohnern. Wer liegt bei wem? Wer schlafwandelt herum? Kann man Pferde ansehen, wenn sie träumen? Vermutlich musste erst diese verrückte Pandemie kommen, bis sich die Idee etwas weniger verrückt angefühlt hat. Vieles hat sich in den vergangenen zwei Jahren verändert, auch mein Leben ist nicht mehr so, wie es einmal war. Umso beruhigender, dass wenigstens bei den Pferden alles beim Alten geblieben ist. Ihre Welt scheint in Ordnung. Sie machen sich keine Sorgen, fordern nichts, sie wollen einfach nur sein. Fressen, schlafen, aufeinander achtgeben - Pferde leben konsequent im Hier und Jetzt. Wir können viel von ihnen lernen.

3.25 Uhr: Ich bin enttarnt! Aus dem Nichts ist unser Schimmel aufgetaucht und starrt mich mit weit aufgerissenen Augen an. Wie kann es sein, dass er mich so schnell bemerkt hat? Ich bin mir sicher, dass ich kein Geräusch von mir gegeben, mich kaum bewegt habe. Seine

Ohren sind kerzengerade aufgerichtet, erwartungsvoll beginnt er mit dem Vorderhuf zu scharren. »Was tust du hier?«, scheint er zu fragen. »Ist das ein neues Spiel?« Ich reagiere nicht. Er scharrt stärker und läuft am Zaun vor mir auf und ab. »Wie, du hast mir nichts Leckeres mitgebracht?« Kopfschütteln, leises Brummeln. Es ist ganz offensichtlich sehr irritierend für ihn, dass ich mich ganz anders verhalte als sonst.



Begrüßung über den Paddockzaun hinweg. Normalerweise folgt Carinjos Zusammensein mit seinem Frauchen festen Abläufen.

Aber genau das wollte ich: unserem Pferd einmal anders begegnen. Ihn besser kennenlernen, mehr über ihn

erfahren. Dazu schien diese besondere Zeit, in der wir in vielerlei Hinsicht auf uns selbst und unsere engsten Lebenskreise zurückgeworfen wurden, prädestiniert. Sechs Jahre ist Carinjo jetzt bei uns, ein Holsteiner Wallach aus einer kleinen Familienzucht in Schleswig-Holstein. Man kann sagen, es war Liebe auf den ersten Blick. Der damals Fünfjährige hat uns reichlich Nerven gekostet, aber jeder Moment, jede Herausforderung, auch jeder Rückschlag war die Zeit mit ihm wert. Selbst die härteste Prüfung, die ich mit ihm bestehen musste, hat uns rückblickend enger zusammengeschweißt: Nach einem Sturz im Wald brach ich mir einen Rückenwirbel und landete mitten in den ersten Corona-Lockdown hinein im Krankenhaus. Es gibt dazu keine besonders spektakuläre Geschichte zu erzählen, Carinjo ist einfach unglücklich über einen Baumstamm gestolpert. Ich war kurz abgelenkt und schon hatte er mich aus dem Sattel katapultiert.

Eine unglückliche Landung auf dem Hinterteil, so was ist beim Reiten leider schnell passiert. Zum Glück ist er weder mit mir durchgegangen noch hat er mich mutwillig runtergebockt. Das ist wichtig zu erwähnen, denn gebrochene Knochen lassen sich in den meisten Fällen wieder richten, ein einmal erschüttertes Vertrauen zwischen Mensch und Pferd heilt nur schwer. Nach zwei Operationen wird mein Rückgrat jetzt von einem Titangerüst gestützt, der lädierte Wirbelkörper ist durch ein zusätzliches High-Tech-Implantat verstärkt worden. »Damit haben Sie die stabilste und verlässlichste Variante«, hatte mein behandelnder Chirurg gesagt, »falls Sie vorhaben sollten, wieder in den Sattel zu steigen.« Was für eine Frage!

4.00 Uhr: Die Heuraufen öffnen sich und bis auf zwei Tiefschläfer, die in der Strohalle liegen geblieben sind, trotten alle Pferde zur ersten Mahlzeit des Tages. Alle, außer Carinjo. Er hält Wache bei mir. Reckt den Kopf über den

Zaun, macht sich groß und beäugt mich von allen Seiten. Es ist offensichtlich, dass ihn mein Nichtstun ratlos macht. Normalerweise folgt unser Beisammensein im Stall festen Abläufen: Ich betrete mit Halfter in der Hand das Paddock, rufe ihn, sein Kopf schießt empor. In freudiger Erwartung seiner Begrüßungsbanane beginnt er mit dem Vorderhuf zu scharren. Dann lässt er sich für einen Moment den Schopf von mir kraulen und trottet bereitwillig hinter mir her. Kurze Pinkelpause in der Strohhalle, noch ein Belohnungsleckerli, dann beginnen wir unsere Putz- und Kraul-Prozedur. Mähne, Schweif, sämtliche Lieblingsstriegel, zum Schluss noch ein paar Streck- und Dehnübungen. Pferde lieben Rituale. Pferdemenschen auch.



Langschläfertreffen in der Strohhalle: Hier lebt Carinjo mit seiner gemischtgeschlechtlichen Herde in einer modernen Aktivstallhaltung.

Eine der größten Aufgaben ist wohl, sein Pferd Pferd sein zu lassen. Anthropomorphismus, das Vermenschlichen tierischer Gedanken ist gerade unter Reitern weit verbreitet. Ich schließe mich da explizit ein. Wie oft habe ich mich dabei ertappt, dass ich Dinge dachte wie: »Heute wirkt er so übellaunig. Wahrscheinlich hat er schlecht geschlafen. Da

ärgere ihn mal lieber nicht mit Dressur, sonst rächt er sich morgen beim Unterricht.« Richtig ist: Pferde haben Gefühle. Mehr noch, sie sind ausgesprochen gefühlsbetonte Geschöpfe. Das ist sicher einer der Gründe, warum gerade Frauen sich so von ihnen angezogen fühlen. Falsch hingegen ist die Annahme, dass Pferde Pläne schmieden, sich strategisch verhalten oder Ereignisse, die in der Vergangenheit liegen, reflektieren. Pferde sind vor allem Instinktwesen. Viele ihrer Verhaltensweisen haben wir konditioniert. Aber sie denken und fühlen anders als wir. Das Faszinierende ist, dass sich hier zwei Spezies treffen, die von Natur aus nicht dieselbe Sprache sprechen und doch den wunderbaren Wunsch nach einem innigen Kontakt entwickeln. Die Zuneigung von Pferden ist ein großes Geschenk an uns. Wenn wir uns konsequent und zuverlässig verhalten, schenken sie uns ihr Vertrauen. Deshalb ist richtig verstandene Pferdeliebe eine Lebenseinstellung. Sie besagt, dass es möglich ist, sich auch etwas vollkommen Andersartigem tief verbunden zu fühlen.

4.40 Uhr: Conrad, der Chef der Herde, nähert sich. Offenbar fragt auch er sich, was hier bei uns nicht stimmt. Normalerweise genügt eine Bewegung des Leittieres und alle anderen Pferde weichen, auch Carinjo. Aber heute bleibt unser Schimmel stehen. Als Conrad sich mit angelegten Ohren nähert, schießt Carinjo mit lautem Quieken auf ihn zu, hebt drohend den Vorderhuf und zeigt ihm die Zähne. Conrad ist sichtlich überrascht, wendet ab und stellt sich etwas abseits zu einer Gruppe Stuten. Wow! Unser Pferd hat mich gerade gegen seinen Vorgesetzten verteidigt. Sich gegen den Anführer aufzulehnen kommt einer Palastrevolution gleich. Das ist in meinem Beisein bisher noch nie vorgekommen.

Es gibt viele kleine Momente mit Pferden und manchmal ein paar ganz große. Für mich war dies einer der

eindrücklichsten. Bis dahin war ich nie restlos davon überzeugt, ob mich unser Pferd eigentlich erkennt. Also so richtig, als »seinen« Menschen. Wie viele Pferdebesitzer fragte auch ich mich: Wer oder was bin ich für ihn? Futtergeber, Fellkrauler, menschliche Führmaschine? Fest steht, dass er ohne meine Tochter Mia und mich, unsere ständigen Pläne, unseren Ehrgeiz und unsere Forderungen an ihn als Sportpferd ein deutlich entspannteres Leben hätte. Und doch spielen wir offenbar eine wichtige Rolle in seinem Leben. Ob sich Pferde untereinander etwas über uns Menschen erzählen?

5.03 Uhr: Carinjo scheint sich allmählich mit der ungewohnten Situation zu arrangieren. Nach einem letzten prüfenden Blick in Richtung Conrad wendet er ab, dreht eine kleine Runde durch den Futterautomaten und kommt zu mir zurück. Er senkt seinen Kopf, kaut, leckt sich über die Lippen und atmet tief aus. Ein paar Sekunden verharrt er bewegungslos, dann schließen sich seine Augenlider. Mehrere Minuten vergehen, ich bleibe ganz still. Dann wendet er plötzlich ab, tritt gen Heuraufe und vertreibt ein rangniedrigeres Pferd mit einer einzigen Schweifbewegung. Als die Raufenzeit vorüber ist, beginnen die Pferde zu trinken und zu spielen. Einige stehen sich Schulter an Schulter gegenüber und betreiben Fellpflege, indem sie sich gegenseitig mit den Zähnen den Mähnenansatz massieren. Herdenchef Conrad führt ein größeres Grüppchen zurück in die Strohhalle, wo einige Stuten sich zu einem Nickerchen niederlassen. Es schläft sich gut, wenn der Boss einen bewacht.

Ich merke, wie auch ich müde werde, mich entspanne und tiefer atme. Es ist so friedlich hier bei den Pferden. In ihrer Gegenwart nimmt man sich selbst, ja das gesamte Menschsein, irgendwie anders wahr. Die Sonne geht auf, es wird warm werden an diesem Augusttag. Erntezeit. Unser

Hof ist von Feldern umgeben, man kann das gemähte Gras riechen. Die Pferdewelt ist wie eine Insel, weit weg von der Stadt und den Zumutungen sich ständig überschlagender Ereignisse. Gerade in dieser beunruhigenden Zeit hat es etwas wohltuend Eskapistisches, mit Pferden zusammen zu sein. Draußen in der Natur, fernab des »normalen« Lebens, weg vom Stress der übrigen, von der Pandemie geschüttelten Welt. Der Umgang mit diesen besonderen Tieren ist für mich mehr denn je eine Fühlschule: mit Lektionen in Sachen Achtsamkeit, Demut und Dankbarkeit.



In der Sonne stehen und dösen: Pferde sind in der Lage, kurze Nickerchen im Stehen zu machen und dabei vollkommen zu entspannen. Eine heilsame Form der Meditation – auch für Zweibeiner.

5.23 Uhr: Carinjo döst vor mir in der Morgensonne. Ich glaube, ich bin auch kurz eingenickt. Wie schnell die Zeit hier draußen bei ihm vergeht. »Ich fahre mal eben in den Stall!« Meine Familie lacht mittlerweile, wenn ich mit diesen Worten das Haus verlasse. Sie wissen, dass frühestens in drei, vier Stunden wieder mit mir zu rechnen ist.



Carinjo und Conrad: Die Rangordnung klären und im nächsten Moment Fellpflege betreiben – für Pferde kein Widerspruch.

Der Stall ist eine Parallelwelt, in der die Uhren anders ticken. Irgendwo zwischen Paddock, Weide, Putzplatz, Sattelkammer, Reithalle, Longierzirkel und Waschbox sitzen die grauen Herren und stehlen uns die Zeit. Und wir Pferdemenschen lassen das nur allzu gern mit uns geschehen.

6.04 Uhr: In der letzten Stunde ist auf dem Paddock nichts Besonderes geschehen und gleichzeitig ganz viel. Schlafen, fressen, herumlaufen, spielen – es sind Primärbedürfnisse, mit deren Befriedigung sich eine Herde in der freien Natur in

kurzen, stetig wechselnden Intervallen beschäftigt. Und der Aktivstall, in dem unser Pferd seit zwei Jahren lebt, kommt einer artgerechten, natürlichen Haltung recht nahe. Carinjo hat Tag und Nacht seine Buddies um sich, mit denen er eine manchmal harte, aber herzliche Männerfreundschaft pflegt, sowie einen auserwählten Kreis von Damen. »Seine« Stuten dürfen Seite an Seite mit ihm fressen oder in der Sonne dösen. Gerade hat sich die fünfjährige Bonnie herangewagt. Eigentlich gehört sie noch nicht zum Inner Circle seines Harems, aber in einer Herde geht es für junge oder rangniedrigere Tiere auch darum, kontinuierlich die eigene Stellung zu verbessern. Und Carinjo ist ein Gentleman. In seinem Windschatten kann man als Teenager gut chillen.

6.30 Uhr: Ich beschließe, das Setting aufzulösen und führe Carinjo am Halfter vom Paddock in den Stall. Der Hof ist mittlerweile zum Leben erwacht. Die Angestellten führen die Pferde aus den Boxen auf die Weide, zum Training in die Führmaschine oder auf kleinere Stunden-Paddocks. In einer Stallgasse wird erwartungsvoll dem nahenden Futterwagen entgegengewiehert. Bis auf eine andere Einstellerin, die die frühen Morgenstunden nutzt, um mit ihrem Pferd um den Hof herum spazieren zu gehen, hat sich noch kein Mensch der Aktivstallherde genähert. Die Pferde sind inzwischen wach und aufmerksam, der Tag liegt wie eine weiße Leinwand vor ihnen - bereit für ein neues Bild.

Ich liebe gerade diese Zeit im Stall. Wann immer es möglich ist, komme ich in den frühen Morgenstunden, denn dann herrscht hier eine friedliche Ruhe - auf der Anlage um uns herum, aber auch in mir. Unser Pferd genießt das genauso wie ich, das spüre ich deutlich. Wir stehen oft minutenlang einfach nur beieinander, mein Kopf an seinem, der Atem synchron. Es geht eine große Wärme von seinem Fell aus. Ich kenne die Stellen, an denen er sich gern berühren lässt. Sich diese Zeit füreinander zu nehmen hat

etwas ungeheuer Beruhigendes. Immer öfter entscheide ich mich erst nach unserer kleinen gemeinsamen Morgenmeditation für ein Bewegungsprogramm. Zuhören ist eine der wertvollsten Lektionen, die mein Pferd mich in unseren gemeinsamen Jahren gelehrt hat.



Nur wenn Pferde sich vollkommen sicher und wohl in ihrer Herde fühlen, legen sie sich zum Schlafen flach ab. Innerhalb von Carinjos Aktivstallfamilie sind die Rollen klar verteilt.



Wie Pferde ticken

Pferde sind Instinktwesen. Ein fairer Umgang bedeutet, ihr natürliches Verhalten zu respektieren. Wer sich eine gute Horse-Life-Balance wünscht, muss zuhören lernen.

Was wir von Pferden lernen können, ist unendlich viel wert. Viel mehr als das, was wir meinen, ihnen beibringen zu müssen. Auch nach über 40 Jahren, in denen Pferde mein Leben bereichern, entdecke ich noch Fähigkeiten, in denen sie mir weit voraus sind. Pferde sind zum Beispiel wahre

Meister der Achtsamkeit und demonstrieren jeden Tag, dass es möglich ist, gleichzeitig entschlossen und gelassen zu sein. Seitdem ich sie gemeinsam mit meinem Coaching-Partner Nico Lee Gogol auch in pferdegestützte Workshops einbinde, weiß ich, wie sehr sie uns erden und spiegeln. Wenn wir uns ihnen gegenüber öffnen, geben sie uns Aufschluss über unsere verborgenen Gefühle und Denkmuster. Pferde können eine tiefe Verbundenheit schaffen – gerade auch zu uns selbst. Für mich sind sie der Schlüssel zu meinem persönlichen Lebensglück geworden, zu meiner Horse-Life-Balance.

Mein erlerntes Pferdewissen aus den frühen Kindheits- und Jugendjahren ist mit der Zeit in eine Art instinktives Wissen übergegangen. Beobachtungen, die Berichte anderer Reiter, vor allem aber die Erfahrungen im täglichen Umgang mit den Ponys, Pferden und ein paar Eseln in meinem Leben haben sich zu einer subjektiven Wahrheit verdichtet. Irgendwann weiß man, was funktioniert und was nicht, hat bestimmte Momente schon unzählige Male erlebt, kann Situationen besser einschätzen. So dachte ich zumindest. Seit der Corona-Pandemie habe ich begonnen, meine Überzeugungen zu hinterfragen, in vielen Bereichen meines Lebens. Vor allem aber wollte und musste ich genauer auf mein Zusammensein mit unserem Pferd Carinjo schauen. Meine und später auch seine Verletzung machten mir klar, dass ich noch immer recht wenig weiß – über die Spezies *Equus caballus* im Allgemeinen und über unseren Schimmel im Speziellen. Mit Pferden leben, und das ist mehr als eine gefühlte Wahrheit, heißt: lebenslang lernen.

Natürlich gibt es ein paar Grundsätzlichkeiten, die für alle Pferde gleichermaßen gelten, aber vieles muss man für jedes Tier individuell herausfinden. Pferde haben, genau wie wir, völlig unterschiedliche Persönlichkeiten, besondere Fähigkeiten, spezielle Vorlieben und auch die eine oder

andere schrullige Macke. Carinjo ist zum Beispiel gleichzeitig ein Macker und eine Mimose, außen hart, innen zart und sensibel. Wie viele seiner Artgenossen ist er ein Meister im Verstecken körperlicher Wehwehchen. Aber dazu später mehr. Wenn man einmal um das Temperament und die Eigenheiten seines Pferdes weiß, kommt man besser mit ihm zurecht, so viel steht fest. Allerdings kann der Weg zu diesem Wissen lang und von vielen Missverständnissen gepflastert sein.



»Ancora imparo - ich lerne immer noch.«

MICHELANGELO

Wenn wir von menschlichem Instinkt und unserem instinktiven Wissen sprechen, dann hat das wenig mit dem zu tun, was die Natur Pferden mitgegeben hat. Instinkte prägen auch noch 3000 Jahre nach ihrer Domestizierung vom Wild- zum Hauspferd maßgeblich ihr Denken und Handeln. Für das Konditionieren und Erlernen bestimmter Verhaltensweisen sind wir Menschen verantwortlich. Übrigens auch für das Verhalten, das wir später als Ungehorsam empfinden. Ein fairer Umgang mit dem Pferd bedeutet immer, dass wir uns mit der ihm eigenen Natur auseinandersetzen müssen. Wenn wir unsere menschlichen Denkweisen und Kommunikationsformen auf das Pferd übertragen und sein Verhalten entsprechend interpretieren, kommt es zwangsläufig zu Fehldeutungen. Gelingt es uns hingegen, die Sprache der Pferde zu verstehen und sie mit ihren ureigenen Bedürfnissen wahrzunehmen, sind sie auch gern mit uns zusammen und folgen bereitwillig unseren Wünschen.

Wenn ich heute von meiner persönlichen Horse-Life-Balance spreche, dann meine ich damit nicht nur die

entspannten Stunden im Stall. Vor allem geht es mir um die zahlreichen Lektionen, die die Pferde meines Lebens mich gelehrt haben. Ich musste einige Überzeugungen ablegen, Perspektivwechsel wagen und mich selbst immer wieder infrage stellen, bis ich die »Life Hacks« der Pferde als wertvollen Wissensschatz begreifen konnte:



Instinktive Überlebensstrategie Nr. 1: Energie sparen. Pferde fressen lieber gemeinsam, statt sich gegenseitig Stress zu machen.

HORSE-LIFEHACK NR. 1: ENERGIE SPAREN

Es ist wahrscheinlich die wichtigste Eigenschaft in der Natur der Pferde und hat dafür gesorgt, dass ihre Art seit Millionen von Jahren existiert: das Bedürfnis, Energie zu sparen. Wir sollten diese instinktive Überlebensstrategie nicht mit Widersetzlichkeit verwechseln, sondern den Sinn und Zweck dahinter erkennen. Als Flucht- und Beutetiere waren Pferde in der Vergangenheit darauf angewiesen, blitzschnell vor

Fressfeinden zu fliehen, um am Leben zu bleiben. Wer da zu viel Kraft durch unnötiges Herumrennen verschwendet oder, andersherum, zu wenig Energie durch Fressen aufgenommen hat, war eine leichte Beute für den Säbelzahn tiger. Dass Pferde noch heute versuchen, möglichst oft Energie zu sparen, lässt sich in verschiedenen Situationen beobachten, unter anderem auch in ihrem Herdenverhalten. Dort folgen sie bevorzugt einem Anführer, von dem sie wissen, dass er keinen unnötigen Stress oder Ärger verursacht, sondern für Ruhe und Ordnung in der Gemeinschaft sorgt. Oft ist dieser Herdenchef gar nicht das klassische Alphatier, also das stärkste, dominanteste Pferd, sondern eines, das seine Führungsqualitäten auf eine ruhige und beständige Art bewiesen hat. Mit anderen Worten: Pferde folgen am liebsten den »passive leaders«, die durch Souveränität und ihr gutes Beispiel führen, nicht durch Gewalt. Unser Ziel im Umgang mit dem Pferd muss eine Beziehung sein, die auf diesem Prinzip beruht. Wenn wir im täglichen Umgang und im Zusammensein eine ruhige Beständigkeit an den Tag legen, haben wir gute Chancen, von unserem Pferd als Leitfigur akzeptiert zu werden. Wir müssen unsere Zuverlässigkeit zeigen, die eigene Energie und die des Pferdes schützen und gelegentlich vermeintliche »Unarten« anders lesen: Neun von zehn Pferden blasen beispielsweise den Brustkorb auf, während der Sattelgurt angezogen wird. Ist er dann fest, wird die Luft wieder herausgelassen und der Gurt liegt in der für sie optimal angenehmen Weise an. Eine geniale Taktik zum Energiesparen! Nun ist der clevere Umgang mit Sattel und Zaumzeug nichts, was das Pferd evolutionsbedingt in den Genen trägt. Das Interessante ist, dass Pferde auf der ganzen Welt schlau genug waren herauszufinden, wie sie sich in dieser Situation behelfen können. Niemand hat ihnen gesagt, wie man den Brustkorb aufpumpt, sie haben es selbst herausgefunden. Für Pferde gilt also dasselbe wie für uns: Auch sie lernen nie aus.



Die ständige Bereitschaft zu fliehen hat das Überleben der Spezies Pferd über Jahrtausende gesichert. Wenn das Leittier davongaloppiert, folgt der Rest der Herde.

HORSE-LIFEHACK NR. 2: UMSICHT UND NACHSICHT LERNEN

Jeder, der mit Pferden zu tun hat, weiß, wie schreckhaft sie sein können. Aus scheinbar unerklärlichen Gründen zucken sie von einer Sekunde zur nächsten zusammen, springen zur Seite oder preschen los. Dahinter steckt keine böse Absicht uns Menschen gegenüber. Die ständige Bereitschaft zu fliehen ist tief in ihrem Instinktprogramm verankert. Aus Überlebensgründen sind Pferde sich ihrer Umgebung immer vollends bewusst. Haben sie etwas entdeckt, was in ihren Augen eine potenzielle Gefahrenquelle darstellt, werden sie, egal wie wenig bedrohlich das Objekt in unserer menschlichen Wahrnehmung sein mag, in Alarmbereitschaft gehen. Während das »Raubtier« Mensch in einer Stress-

Situation schnell auch mal zur Gegenwehr bereit ist, folgt das Fluchttier Pferd seiner natürlichen Neigung, einem Kampf besser aus dem Weg zu gehen. Von diesem Instinkt lassen sich auch domestizierte Pferde leiten. Ein scheuendes Pferd anzubrüllen oder zu bestrafen ist daher wenig sinnvoll. Unser erhöhter Puls und Adrenalin Spiegel wird im Gegenteil dafür sorgen, dass es noch panischer wird. Auf Furcht mit Angriff zu reagieren ist also die schlechteste aller Optionen. Zielführender ist es, sich zu fragen, wie man als Führungsperson vertrauenswürdig werden kann. Pferde sind, um zu überleben, in höchstem Maße abhängig von anderen Artgenossen. In der freien Natur ist ein einzelnes Pferd ein totes Pferd. Aus seiner Sicht bedeutet Sicherheit also immer eine Mehrzahl. Man muss dem Pferd begreiflich machen, dass wir ihm helfen können, wenn es Hilfe braucht. Je ruhiger und verständnisvoller wir reagieren, desto schneller ist die Situation wieder unter Kontrolle. In den meisten Fällen sorgt menschliches Unverständnis dafür, dass Pferde aggressiv werden. Die gute Nachricht: Sie vergeben sehr viel schneller als Menschen.



Als Herdentiere folgen Pferde einer festgelegten Rangordnung. Führungsstärke ist für sie von großer Bedeutung.

HORSE-LIFEHACK NR. 3: DRUCK RAUSNEHMEN

Alles in der Physiognomie von Pferden ist darauf angelegt, stark, schnell und beweglich zu sein. Auf der Flucht können Pferde problemlos eine Spitzengeschwindigkeit von fünfzig Kilometern pro Stunde erreichen. Der ehemalige Mehrzeher Eohippus entwickelte sich über Millionen von Jahren zum Huftier mit immer längeren Beinen und größerem Lungenvolumen. Seine gesamte Körperkonstitution ist bis heute auf Tempobeschleunigung ausgerichtet. Die Natur hat dabei die verletzlichsten Stellen des Pferdekörpers mit einem dichten Netz empfindlicher Nerven versorgt. Dem Fluchttier Pferd ist damit auch körperlich die Voraussetzung geschaffen worden, Fressfeinde frühestmöglich wahrzunehmen und sich einem Angreifer im Notfall mit vollem Körpergewicht entgegenzuwerfen. Instinktiv lehnen

sich Pferde auch heute noch in jeden Druck hinein, während wir Menschen eher entweichen. Verletzen wir uns, so schrecken wir zurück und versuchen Situationen, die uns Schmerzen bereiten, zukünftig zu vermeiden. Pferde hingegen haben aus Selbstschutz ein gegenteiliges Verhalten entwickelt: Sie reagieren auf Druck reflexartig immer wieder mit Gegendruck. In der Horsemanship-Lehre wird von der »Alpha-Rolle« gesprochen, die wir Menschen gegenüber den Tieren einnehmen sollen. Dazu wird kontinuierlich Druck aufgebaut, der am Ende aber nicht selten dazu führt, dass frustrierte Pferde und resignierte Besitzer zurückbleiben. Das empfindliche Gleichgewicht im respektvollen Umgang geht im Bemühen unter, das Pferd mit aller Konsequenz dominieren zu wollen. Dabei nehmen Pferde jegliche Einwirkung – sei es mit unserem Schenkel an ihrem Bauch, durch den Zügel im Maul, beim Führen, Verladen oder in Behandlungssituationen beim Tierarzt – äußerst sensibel wahr. Zeigen sie auf unsere Impulse nicht die gewünschte Reaktion, liegt das an uns, nicht am Pferd. Wir haben ihm dann nicht das richtige Signal gegeben, nicht den richtigen Reiz präsentiert. Wollen wir erfolgreich mit Pferden trainieren, erreichen wir umso mehr, je weniger Druck wir machen. Das gilt übrigens nicht nur für den Umgang mit Vierbeinern.



Harmonie ist nur mit einer klaren Haltung möglich. Pferde kommunizieren untereinander eindeutig. Die Mischsignale von Menschen verwirren sie.

HORSE-LIFEHACK NR. 4: GRENZEN SETZEN

Auf der Liste der Missverständnisse zwischen Mensch und Pferd stehen gesunde Grenzen ganz oben. Für die meisten von uns bedeutet das Thema Grenzen im Leben ohnehin eine große Herausforderung, dazu braucht es gar kein Pferd. Dank Führungskräfte-Coachings und Mitarbeiterentwicklung wächst in vielen Unternehmen das Bewusstsein für die Basis guten Teamworks. Dabei spielen Anerkennung und ehrliche Wertschätzung eine entscheidende Rolle. Auch Pferde goutieren das! Als Herdentiere brauchen sie positive Bestätigung ebenso sehr wie Führungsstärke und eine festgelegte Rangordnung – unter ihren Artgenossen, genau wie im Zusammensein mit dem Menschen, der in ihrer sozialen Hierarchie eine wichtige Rolle einnimmt. Pferde verlangen eine klare Haltung, wenn man sich ihnen nähert.