

Pferdebörse
24 GRATIS-SEITEN

• Tennessee Walker • Ferien mit Pferd • Test: Freizeit-Kaltblüter

HIER FINDEN SIE
IHR TRAUMPFERD

CAVALLO

CAVALLO

8 | August 2011

Das Magazin *aktives Reiten*

Deutschland € 3,90 • Österreich € 4,40 • Schweiz sfr 7,80
Italien € 5,20 • Spanien € 5,20 • BeNeLux € 4,60

FUTTER-WISSEN



DIE NASCH-PSYCHOLOGIE
Leckerlis, die glücklich & fit machen

10 SEITEN „ENTSPANNT AUSREITEN“
+ Hilfe, er bockt!
+ Raser bremsen
+ Schreck lindern

HEMPFLING WILL DRESSURPFERD HEILEN
**Dominanz gegen Rollkur:
Was soll der Quatsch?**

NEUE SERIE CAVALLO ERFÜLLT REITERTRÄUME
Galopp-Stangen meistern

Temperament, Körperbau, Krankheiten

So prägt das Pferd den Reiter

CAVALLO
Cup

Deutschland sucht **das beste Pferd**

Mitmachen und Video schicken!
Info auf Seite 136

Tipps
Blockaden leicht gelöst
Was tun, wenn Reiter und Pferd sich wechselseitig stören? Seite 30

www.cavallo.de

▶ **HAND AM BEIN**
5-Minuten-Wellness für

▶ **BLUT-RITTE**
Wie riskant sind 3000

▶ **BRENNESSEL**
Das preiswerteste Mineral-



Schreck lass nach: Das Pferd scheut, doch die Reiterin bleibt ruhig. Das schafft Vertrauen.



Da ist was im Busch

Viele Pferde vermuten hinter jedem Strauch ein Monster, heizen sich beim Ausritt auf oder buckeln übers Feld. Dieses CAVALLO-Special macht Sie geländesicher.

TEXT Christiane Wehnert

Hand aufs Herz: Wem wird im Gelände nicht auch manchmal mulmig? Doch wer gibt schon gerne zu, dass er Angst hat. Viele mimen den mutigen Reiter, galoppieren aber mit weichen Knien durch den Wald. Genießen können sie den Ausritt nicht. Der Körper ist in Alarmbereitschaft: Wird das Pferd heute wieder buckeln? Andere wagen sich im Sommer daher gar nicht erst vom Hof und drehen ihre Runden lieber in der Halle oder auf dem Platz. Erfahren Sie von unseren Experten, wie Sie Ihre Ängste im Gelände verlieren und sich in heiklen Situationen am besten verhalten.

► Entmonstern Sie Ihre Ängste

„Jeder hat mal Angst, und das ist ganz normal“, findet Babette Teschen. Die Ausbilderin aus Dahlenburg in Niedersachsen veröffentlicht zusammen mit ihrer Kollegin Tania Konnerth einen Anti-Angst-Kurs für Reiter (erhältlich unter www.wege-zum-pferd.de). Das große Problem ist bloß: Angst macht doof. Die Wahrnehmung ist blockiert, und der Körper reagiert wie ferngesteuert. Macht das Pferd einen Satz zur Seite, verkrampft der Reiter reflexartig und zerrt am Zügel. Das Tier spürt die Anspannung und will flüchten.

Vorsicht: Weil Pferde so sensibel sind, nutzt es nichts, sich mit zittrigen Beinen und einem mulmigen Gefühl in den Sattel zu schwingen. Vielmehr kann es gefährlich sein, Mut vorzutäuschen: In brenzligen Situationen wären Mensch und Tier überfordert.

Bleibt der Reiter stattdessen gelassen, lässt sich auch das Pferd nicht so schnell aus der Ruhe bringen. Leichter gesagt als getan. Mentaltrainer Andreas Mamerow aus Heiligenhaus in Nordrhein-Westfalen kennt vier Übungen, die Ihnen Sicherheit geben:

Tipp 1: „Überlegen Sie, wovor Sie sich fürchten“, sagt Mamerow. Nur wer sich mit seinen Gefühlen auseinandersetzt, kann sich selbst den ersten Schrecken nehmen. Gehen Sie danach die Stichpunkte

durch und wägen ab, welche Ängste den gleichen Auslöser haben. Tatsächlich handelt es sich vielleicht nur um wenige Kernängste.

Tipp 2: „Schreiben Sie auf, was Sie im Sattel alles können“, rät Mamerow. „Sie werden sehen, dass Sie viel erfahrener sind, als Sie denken und somit auch das Pferd im Gelände besser kontrollieren können.“ Jetzt müssen Sie nur noch an sich glauben.

Tipp 3: „Stress, Angst und Blockaden lösen sich in Luft auf, wenn man genau weiß, was man in einer brenzligen Situation zu tun hat“, meint Mamerow. Wer einen Plan im Kopf hat, lässt sich so schnell nicht aus der Ruhe bringen. „Spielen Sie unterschiedliche Situationen gedanklich durch, und überlegen Sie, wie Sie sich im Idealfall verhalten sollten“, rät der Mentaltrainer. Nützliche Notfall-Tipps geben Ihnen die Ausbilder auf den folgenden Seiten.

Tipp 4: „Selbstgespräche sind eine Wunderwaffe“, findet Mamerow. „Die Sprache dient als Ventil und ordnet gleichzeitig wirre Gedanken im Kopf.“ Entscheidend ist der Inhalt: Negative Sätze sind tabu. Sie müssen durch Aufmunterungen ersetzt werden. Ein Beispiel: Statt sich einzureden, „das schaffe ich nicht“, sagt man sich, „ich gebe mein Bestes“. Positives Denken ist kein Selbstbetrug, sondern nur eine Frage der richtigen Sichtweise. Der CAVALLO-Tipp: Singen beruhigt Mensch und Pferd. Trällern oder summen Sie im Wald Ihr Lieblingslied. Das schafft gute Laune. ►►

Einsam oder gemeinsam in den Wald?

Nicht nur Pferden gibt eine Gruppe Sicherheit, sondern auch vielen unsicheren Reitern. Wichtig ist, dass jeder die gleichen Vorstellungen von einem ruhigen Tempo hat, jeder seine Ängste frei äußern kann und die anderen darauf Rücksicht nehmen. Andere Reiter überfordert dagegen ein Gruppenausflug: Sie fühlen sich nur alleine im Gelände wohl.

„Keine dummen Sprüche“

Mentaltrainer Andreas Mamerow erklärt, wie Sie ängstliche Stallkollegen mutig machen.



Foto: privat

CAVALLO: Darf ich ängstlichen Reitern meine Hilfe anbieten?

MAMEROW: Grundsätzlich sollte man die Ängste anderer

Stallkollegen ernst nehmen, auch wenn man sie selbst nicht nachempfinden kann. Versuchen Sie, zu helfen. Aber bitte nicht enttäuscht sein: Nicht jeder Reiter nimmt den Rat eines Stallkollegen dankend an.

Wie kann ich Angsthasen helfen?

Am besten ist es, das Problem gemeinsam anzugehen. Ein Beispiel: Wenn derjenige sich nicht traut, im Gelände

zu galoppieren, könnten Sie ihm anbieten, ihn zunächst auf dem Platz zu longieren, damit er sicherer wird. Später reitet man zusammen aus und nimmt auf ihn Rücksicht. Reitanfänger werden sicherer, wenn Sie ihnen erzählen, wie Sie in brenzlichen Situationen reagieren würden. Wissen Sie selbst keine Lösung, können Sie dem Reiter die Adresse eines guten Trainers geben. Manche Ausbilder bieten auch Geländereitkurse an. Das macht Angsthasen nicht nur sicherer, sondern bereitet auch viel Spaß.

Wann sollte man sich lieber mit Ratschlägen zurückhalten?

Ist der Reiter vom Pferd gestürzt und traut sich nicht wieder in den Sattel, sollten Sie nicht einschreiten, sondern

seine Entscheidung akzeptieren. Grundsätzlich gilt: Zwingen Sie einen Stallkollegen nicht etwas zu tun, was ihm Angst macht. Auch Sprüche wie „jetzt stell dich nicht so an“ oder „die anderen können es doch auch“ sollte man sich besser verkneifen. Das bringt nichts.

Wie reagiere ich am besten, wenn ein Reiter generell ängstlich ist?

Die Grundeinstellung eines Menschen ist nicht so leicht veränderbar. Trotzdem kann man versuchen, diesem Reiter zu helfen. Gut ist es, ihn zu fragen, warum er ausreiten möchte. Danach bespricht man brenzlige Situationen. Viele fassen dadurch Mut, weil sie plötzlich einen Plan im Kopf haben und wissen, wie sie im Fall der Fälle reagieren sollten.



*Pferdereion
Grenzenlos*

www.pferdegenuss-grenzenlos.com

Pferdereion Oberbayern - Tirol e.V.



**Pferdesport
von A bis Z
von Anspannen
bis Zäumen!**

Alle Informationen über die Pferdereion, die Betriebe und aktuelle Veranstaltungen finden Sie auf unserer Webseite www.pferdegenuss-grenzenlos.com

Ausbildung in der Pferdereion Oberbayern – Tirol
Ob Reiten oder Kutschenfahren, vom Anfänger bis zum sportlichen Turnierteilnehmer, hier finden Sie Ausbildungen und Seminare für Ross und Reiter aller Art. Dressur, Springen, Westernreiten – vom Basis- oder Reitpass bis zum Berittführer, alles ist möglich!



INTERREG - gemeinsam
grenzenlos gestalten