

# ***SOS IM SATTEL***



7 einfache Sofort-Massnahmen, wenn  
Du Dich beim Reiten unsicher fühlst

Pia Stettler



## ***WILLKOMMEN!***

Wir alle sind in unserem Reiterinnen-Leben schon einmal in die Situation gekommen, in der es uns nicht mehr wohl war im Sattel.

Diese Situationen lassen sich nicht ganz vermeiden. Pferde sind hochspezialisierte Fluchttiere mit sehr wachen Sinnen. Die Überlebensstrategie dieser Spezies ist, die Gefahr schnell erkennen und dann nötigenfalls Fersengeld zu geben. Und Maultiere schwanken irgendwo zwischen dem Fluchttier Pferd und dem Esel, der auf andere Strategien setzt. Nicht immer ist vorhersehbar, welcher Anteil im Muli gerade die Oberhand hat.

Und Pferde/Mulis sind uns in der Reaktionsgeschwindigkeit, Kraft und Schnelligkeit um ein Vielfaches überlegen.

Dies kann einem schon ab und zu Angst machen. Auch wenn der Umgang mit unseren Pferden/Mulis im Normalfall recht entspannt ist – zum Glück!

Aber was kannst Du tun, wenn Du in so eine Situation kommst ?

Auf den nächsten Seiten möchte ich Dir sieben ganz praktische Sofort-Massnahmen geben, was Du anwenden kannst, wenn es mal nicht so entspannt ist beim Reiten.

Am besten probierst Du die einzelnen Tipps einmal aus, wenn Ihr ganz entspannt unterwegs seid. Ein Feuerwehrmann hat den Schlauch ja auch nicht zum ersten Mal in der Hand, wenn er ein brennendes Haus löschen muss! Probiere aus, welcher Tipp zu Dir passt und übe ein bisschen, damit Du ihn im Ernstfall aus der Schublade ziehen kannst.

Ich wünsche Dir viele schöne Stunden im Sattel Deines Pferdes oder Mulis.

Ria Stehr

# ***STOPP-SCHILD FÜR DAS GEDANKENKARUSSELL***

Plötzlich sehen wir vor unserem inneren Auge die kommende Katastrophe: Das Pferd/Muli dreht ab und rennt zum Stall zurück. Das Pferd/Muli beginnt zu buckeln oder was auch immer. Ob dieses Szenario tatsächlich realistisch ist oder nicht ist eigentlich egal.



Stoppe diese störenden und beängstigenden Gedanken bewusst. Du kannst Dir wirklich ein Stoppschild vorstellen das Du in die Luft hältst.

# RÜCKWÄRTS ZÄHLEN

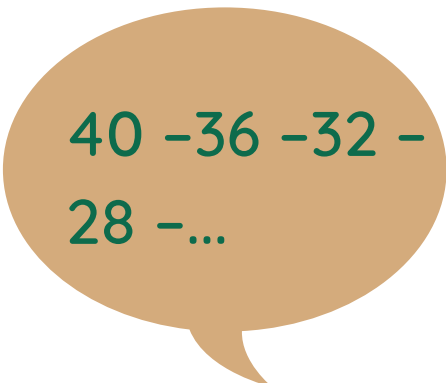
Manchmal musst Du Dein Gehirn ein bisschen beschäftigen, damit es keine Zeit hat, sich Horrorszenarien für Dich auszudenken.



100 - 99 -  
98 -...

Eine einfache Übung, um das Hirn zu beschäftigen ist rückwärts zu zählen.

Ist das Hirn damit noch nicht genügend beschäftigt kannst Du auch Reihenreihen rückwärts aufsagen.



40 -36 -32 -  
28 -...

# ***SINGEN UND SUMMEN***

Singen oder Summen beruhigt. Nicht umsonst werden in allen Kulturen Kinder in den Schlaf gesungen.

Singen oder, am besten tiefes, Summen kann schnell und wirkungsvoll Dich und Dein Pferd/Muli beruhigen.



Ein weiterer Vorteil für Dich: Um zu singen oder zu summen musst Du gleichmässig atmen. Es ist also nicht möglich vor Angst den Atem anzuhalten.

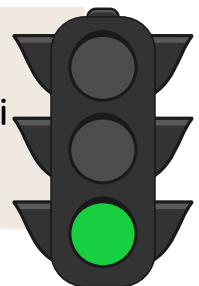
# ***ACHTE AUF DIE SIGNALE DEINES PFERDES/MULIS***

Oft haben wir das Gefühl unser Pferd/Muli reagiert aus heiterem Himmel. Effektiv ist dies selten der Fall. Ausser es passiert etwas sehr Unvorhergesehenes, zum Beispiel direkt vor Dir bricht ein Reh durch das Gebüsch.

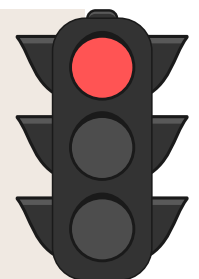
Pferde/Mulis können nur durch ihre Körpersprache mit uns reden. Achte also auf diese. Je besser Du die Körpersprache kennst, desto besser kann Dich Dein Pferd/Muli vorwarnen.

Wenn es Dir zu viel ist auf alles zu achten, konzentriere Dich auf die Atmung Deines Pferdes/Mulis. Die Atmung kannst Du gut spüren, wenn Du auf dem Pferd/Muli sitzt.

Dein Pferd/Muli atmet tief und ruhig, Du spürst, wie sich der Bauch ausdehnt und wieder zusammenzieht. Dein Pferd/Muli ist im grünen Bereich.



Du spürst nicht mehr wie dein Pferd/Muli atmet. Es atmet entweder sehr flach oder hält den Atem an. Dein Pferd/Muli ist in höchster Alarmbereitschaft. **Absitzen und Führen oder Pausen-Taste drücken** können Dir helfen die Situation zu entschärfen.



# ATEMÜBUNGEN

Du kennst das sicher: Bei Stress wird unsere Atmung schneller und flacher. Wenn wir die Atmung wieder «beruhigen» werden wir auch wieder ruhiger.

Die folgenden zwei einfachen Atemübungen können Dir helfen Dich zu beruhigen.

Atme tief durch die Nase ein in den Bauch. Wenn Du Deine Hand auf den Bauch legst, spürst Du wie er sich hebt.

Atme langsam durch den Mund aus. Das Ausatmen sollte länger dauern als das Einatmen.



Atme tief durch die Nase ein. Stell Dir vor wie dein Atem bis in Deine Zehenspitzen fließt. Atme langsam durch den Mund aus. Der Atem fließt von deinen Zehenspitzen durch den ganzen Körper zurück zum Mund.



# ***PAUSEN-TASTE DRÜCKEN***

Manchmal ist der Stress so gross, dass Du nicht mehr souverän agieren kannst. Auch Dein Pferd/Muli kann den Punkt erreichen, an dem es die Kommunikation mit Dir abbricht und nur noch seinem Instinkten folgt: Flucht oder Kampf. Drücke die Pausen-Taste bevor einer von Euch oder gar beide diese Schwelle überschreitet.

Nimm Dich und Dein Pferd/Muli aus der Situation bevor es eskaliert. Auf dem Reitplatz: Macht schlicht Pause. Atme tief ein und aus, wirke nicht mehr auf Dein Pferd/Muli ein und kommt zur Ruhe. Vielleicht ist es besser abzusitzen. Egal, weiter trainieren hat im Moment keinen Sinn mehr, Ihr müsst beide zuerst «runterkommen».



Und im Gelände? Nimm Dein Pferd/Muli wenn möglich aus der bedrohlichen Situation. Wenn es zum Beispiel Angst vor Kühen hat, zwinge es nicht an der Kuhweide vorbei, wenn die Situation zu eskalieren droht. Entfernt euch von der Gefahrenquelle. Manchmal hilft es auch das Pferd/Muli grasen zu lassen.

Nein, dies ist kein Gesichtsverlust dem Pferd/Muli gegenüber. Du und Dein Pferd/Muli seid in diesem Moment schlicht nicht fähig, diese Situation zu meistern. Später, in einem ruhigen Moment kannst Du analysieren, wie Du Deinem Pferd/Muli helfen kannst, solche Herausforderungen in Zukunft zu meistern.

# ABSITZEN UND FÜHREN

Ich weiss, in Reiter-Kreisen ist das Absitzen oft immer noch ein No-Go. Absitzen ist peinlich und ein Zeichen der Schwäche. Du musst dem Pferd/Muli zeigen wer der Chef ist. Und so weiter...

Ganz ehrlich, das ist Quatsch!  
Hier drei Gründe warum es sinnvoll sein kann in kritischen Situationen abzustiegen:

**Wir fühlen und sicherer, wenn wir die Füsse am Boden haben.**  
Das ist bei sehr vielen von uns so. Und wenn wir uns sicher fühlen können wir souveräner agieren.

**Manchmal ist es schlicht weniger gefährlich neben dem Pferd/Muli.**  
Wenn es nüchtern betrachtet am Boden für Dich sicherer ist, sitz ab. Das Wichtigste ist schliesslich heil aus der Sache raus zu kommen. So einfach ist das.

**Die Herde folgt dem Herdenchef.**  
Der Herdenchef geht vorne weg und die anderen Pferde folgen ihm. Vom Pferd/Muli aus betrachtet hat es also gar nichts mit mangelnder Führungsqualität zu tun, wenn Du absitzt und es Dir folgen kann. Für Dein Pferd/Muli ist das die natürlichste Sache der Welt.

# MEINE WEITEREN ANGEBOTE FÜR DICH



## 1:1 ONLINE-TRAINING

Beim Online-Training kann ich Dich und Dein Pferd/Muli ganz individuell abholen, wo Ihr gerade steht und Unterstützung braucht. Sei es in der Bodenarbeit, Freiarbeit oder Reiten.

ZUM 1:1 TRAINING



## WORKBOOK

Im Workbook «Bereit zum Losreiten» lernst Du wie Du mit einfachen Übungen Dich und Dein Pferd/Muli auf einen entspannten Ritt vorbereiten kannst.

ZUM WORKBOOK



## NEWSLETTER

Möchtest Du Post von mir bekommen? In meinem Newsletter teile ich mit Dir meine Gedanken über das Training von Pferden und Maultieren und gebe Dir wertvolle Tipps.

ZUM NEWSLETTER