

Gesundheit

Wieso wir langfristigen Stress im Alltag der Pferde unbedingt vermeiden sollten

Tex: Caroline Raimondi

Bilder: Caroline Raimondi, Pixabay



Im täglichen Umgang und Training mit den Pferden geben wir uns sehr viel Mühe, damit kein Stress entsteht. Doch aus meiner Sicht ist dies oft nur ein aussichtsloser Versuch, den ich gerne als Symptombekämpfung bezeichne. Denn der wirklich gefährliche und ungesunde Stress fängt schon viel früher an.

Wir unterscheiden zwischen kurzfristigem und langfristigem Stress

Von kurzfristigem Stress ist die Rede, wenn das Pferd schnell und für einen kurzen Augenblick in eine Stresssituation gerät. Zum Beispiel wenn sich das Tier erschrickt, weil es etwas wahrnimmt, was ihm Angst macht. Dieser akute Stress ist ein unverzichtbarer Schutzmechanismus, der dem Pferd in Notsituationen das Leben retten kann. Er hat einen Anfang und ein Ende. Dazwischen kann sich das Tier erholen, lebenswichtige Regenerations-

prozesse zulassen und so allfällige, langwierige Krankheiten vermeiden. Als langfristigen oder chronischen Stress bezeichnet man einen nicht endenden, dauerhaften Aktivierungszustand. Das Pferd befindet sich pausenlos im Ausnahmezustand, weil es nicht aus der stressigen Situation herauskommen kann. Genau diesen permanenten Aktivierungszustand möchte ich in diesem Artikel beleuchten.

Wie entsteht chronischer Stress?

Die Bedingungen, unter denen wir unsere Pferde halten, können sich sehr unterscheiden. Aber generell ist zu sagen, dass keine der Haltungsformen dem natürlichen Bedürfnis eines Pferdes entspricht. Da das Pferd nicht nur ein Flucht-, sondern auch ein Lauf-Tier ist, ist es fast unmöglich, ihm diesbezüglich auch nur ansatzweise gerecht zu werden. Eines der

natürlichsten Bedürfnisse, nämlich den ganzen Tag unterwegs zu sein, schlendernd, vorwiegend im Schritt, eine grosse Zeitspanne mit dem Kopf am Boden nach Futter suchend, können wir nur minimal abdecken. Aber wir sollten es zumindest versuchen, damit wir so einen grossen Stressanteil entfernen können. Menschen, die einen Vogel in einem kleinen Käfig halten oder Meerschweinchen und Zwerghasen in einem handelsüblichen Käfig, um nur einige Beispiele zu nennen, werden vielfach verurteilt, ebenso wie die Tierhaltung im Zoo. Wir empfinden es als unwürdig und nicht tiergerecht. Seltsamerweise werden Pferde in Boxen oder in Gruppen auf minimalsten Flächen noch immer als normal angesehen, obwohl es sich kein bisschen von den vorangegangenen Beispielen unterscheidet. Wenn wir nicht versuchen, hier zu handeln und etwas zu verändern, besteht aus meiner Sicht eine ziemliche Diskrepanz. Einerseits ist da die fehlende Bewegung – dabei spreche ich von den natürlichen, pferdespezifischen, meist ruhigen Bewegungen, auf die der Bewegungsapparat und die Psyche der Pferde genetisch eingestellt sind. Auch die umfassende, der Tierart entsprechende natürliche Umgebung, mit denen es die Pferde normalerweise zu tun hätten, darf keinesfalls ausser Acht gelassen werden. Sie beeinflusst den gesamten Bewegungsapparat, die Hufe, das Gleichgewicht, die sensomotorischen Abläufe, die Durchblutung, den Herzkreislauf, die Atmung und den Sauerstoffhaushalt und vieles mehr. Machen wir es kurz: Das gesamte System Pferd wird nicht oder nur minimal angeregt, um das zu tun, was es ursprünglich tun sollte. Die Futteraufnahme ist ein weiteres Thema, wo das Pferd nicht seine ursprünglichen Be-



dürfnisse decken kann: das regelmässige Kauen, die üblichen Zupf-/Rupf-Bewegungen, die unterschiedlichen Gräser, Kräuter, Wurzeln, Blätter und so weiter. Aus meiner Sicht sind diese unnatürlichen Haltungsnormen ein wesentlicher Grund, weshalb chronischer Stress bei unseren Pferden so stark verbreitet ist.

Fehlende Sozialkontakte lassen die Eigenwahrnehmung und das Bewusstsein für das persönliche Körpergefühl verkümmern

Die sozialen Kontakte sind ebenfalls ein absolut wichtiges Grundbedürfnis der Pferde. Pferde sind Herdentiere, sie leben in Familiengemeinschaften und sind nicht dafür gemacht, isoliert zu werden. Es lässt sich nicht abstreiten, dass auch der soziale Austausch mit Artgenossen genetisch vorgegeben ist. Dazu gehören auch kleine Konflikte und Rangeleien. Denn anhand dieses Austausches kann das Pferd ganz viel über seine eigene Wahrnehmung und sein Körpergefühl lernen und erfahren. Aus meiner Sicht ist es deshalb gut nachvollziehbar, weshalb es unter all den beschriebenen Umständen unmöglich erscheint, dass Pferde ihren Körper und ihr Verhalten der eigenen Art entsprechend ganzheitlich erleben können. Hier möchte ich noch anfügen, dass vollgestopfte Gruppenhaltungen mit viel zu wenig Platz, nicht genügend grosszügig eingestreuten, trockenen Liegeflächen, ausschliesslichem Verbundsteinboden oder ähnlichen festen Untergründen

ebenfalls als nicht pferdegerecht betrachtet werden sollten. Gruppenhaltungen müssen genügend Platz bieten, damit sich die Pferde, wenn nötig, problemlos aus dem Weg gehen können. Die Natürlichkeit muss meines Erachtens immer im Vordergrund stehen. Solange wir bereit sind, viel Geld für unnatürliche und bisher «übliche» Haltungsformen auszugeben, wird sich in diesem Bereich vermutlich nicht viel ändern. Die Nachfrage bestimmt das Angebot.

Das System versucht immer ein Gleichgewicht herzustellen

Ganz grob zusammengefasst zeigt sich Stress im Körper immer gleich, er unterscheidet sich zwar von Lebewesen zu Lebewesen, und den-

noch ist Stress gleich Stress, unabhängig von den Faktoren, die ihn auslösen. Wenn wesentliche Komponenten fehlen oder unpassende dazukommen, entsteht Stress, weil das System immer wieder versucht, das Ungleichgewicht auszugleichen. Kommt Stress auf, werden lebenswichtige Regenerationsprozesse auf die Wartebank verbannt und die gesamte Energie wird dafür verwendet, die akuten Notlagen bestmöglich zu beheben. Physischer Stress führt unweigerlich auch zu chemischem und zu emotionalem Stress. Wenn physischer Stress aufkommt, reagiert der Körper mit Alarm: Das Immunsystem wird heruntergefahren, nicht lebenswichtige Abläufe werden ausgebremst, weil die Energien anderweitig gebraucht werden. Das System kann sich dann nicht mehr ausreichend vor eintreffenden schädlichen Stoffen schützen oder sie nicht verarbeiten. Braucht das Pferd dann auch noch Medikamente, Schmerzmittel oder andere Zusatzstoffe, die es unterstützen sollen, veranlassen diese zusätzliche chemische Prozesse, mit denen sich der Körper nun auch noch herumschlagen muss. Das Flucht- und Lauf-Tier erkennt instinktiv seine Notlage und kann diesen Zustand emotional nicht bewältigen.

Fast alles, was unsere domestizierten Pferde von morgens bis abends erleben, entspricht nicht ihrer Natur. Auch wenn wir das äusserlich nicht erkennen können, befindet sich das System Pferd dann pausenlos in diesem bereits beschriebenen Aktivierungsmodus. Wir können ihn auch Ausnahmezustand oder Überlebensmodus nennen. Wenn das Pferd seinen



Grundbedürfnissen nicht nachkommen kann, sich nicht seinen von der Natur vorgegebenen Instinkten und Handlungsweisen entsprechend verhalten darf, schlägt der Körper Alarm. Stress zeigt sich auf so vielen winzigen kleinen Ebenen. Was wirklich im Pferd passiert, was für Notprogramme laufen, was für Programme wegen dieses Ausnahmezustands nicht aktiv sind, können wir nicht einmal ansatzweise erahnen. Aber wir sollten es immer bedenken und uns dessen zwingend bewusst sein.

Flucht ist keine Option mehr!

Weil das Pferd auf Flucht programmiert ist, genetisch bedingt, ist dieser Instinkt bei ihm viel ausgeprägter als bei uns Menschen. Die Realität ist aber, dass das Pferd heute nur noch selten die Flucht ergreifen kann. Nicht nur die einengenden Haltungsbedingungen verbieten es ihm, nein, auch ausserhalb der Stallungen kann es sich nur in Begleitung eines Menschen bewegen. Der Mensch bestimmt alles, jeden einzelnen Schritt, jede Reaktion, alles wird vorgegeben und wenn nötig unterbunden. Flucht ist keine Option mehr! Es ist erwiesen, dass Stress auch wehtun kann. Wenn der Körper auf Flucht oder Kampf eingestellt ist, fliesst mehr Blut in die lebenswichtigen Bereiche. Die Muskeln werden mit Unmengen von Stresshormonen versorgt. Da es aber meist zu keiner Flucht kommt, weil der

Mensch es dem Tier verwehrt, bleiben gewisse Stoffe im Gewebe hängen. Die Muskeln verspannen sich, werden fest und auf Dauer sehr schmerzhaft. Hätte das Tier die Möglichkeit zu fliehen, könnten diese Stresshormone in die schnelle und effiziente Energiegewinnung fließen und würden so nicht im Gewebe zurückbleiben. So würde der Stress nur kurzfristig in Erscheinung treten und nicht langfristig im Körper nachwirken.

In Stresssituationen übernimmt das Unterbewusstsein

Im Training gibt es einerseits den akuten Stress, andererseits sollten wir auch über den langfristigen Einfluss sprechen. Wenn das Pferd zum Beispiel Mühe mit einer Lektion hat, dann schalten sich Programme ein, die das Tier vor psychischen und physischen Verletzungen schützen sollen. Wenn wir dann einfach darüber hinwegsehen, weitermachen, Wiederholung um Wiederholung verlangen, dann schaffen wir neuronale Netzwerke, die uns niemals dienlich sein werden und dem Pferd noch viel weniger. Bedenken Sie immer, dass das Pferd alle bisherigen Erfahrungen ins Training mitbringt, sie wirken unsichtbar im System Ihres Vierbeiners und zwar pausenlos. Vielleicht schmerzt die Hüfte oder ein Muskel, vielleicht sind es auch angestaute Emotionen, die durch den Boxennachbar oder ein Herdenmitglied entstanden sind. Ganz gleichgültig,

was es war, das Pferd befindet sich im Aktivierungsmodus der Selbsterhaltung, das Unterbewusstsein übernimmt und reagiert so, wie es das gesamte System bestmöglich schützen kann. Auch wenn kein offensichtliches Problem vorhanden ist – wenn das Unterbewusstsein übernimmt, dann wird es versuchen, das Pferd an der Ausführung dieser Bewegungen zu hindern. Durch den Stress schaltet der Neocortex auf Überwachung, was das Denken und Lernen unmöglich macht. Dieser Teil des Grosshirns hält nun Ausschau, die Aufmerksamkeit ist komplett auf die Außenwelt gerichtet, alles wird genaustens untersucht, das Pferd ist hellwach und blitzschnell in seinen Reaktionen. Denn das System ist überzeugt, dass eine ernstzunehmende und akute Gefahr vorhanden ist. Es kann nicht unterscheiden, ob es sich um physischen, chemischen oder emotionalen Stress handelt. Stress ist Stress. Sie kennen das sicher, Ihr Pferd tut sich mit einer Trainingsübung schwer, und plötzlich ist alles um den Reitplatz unsagbar gefährlich. Auf einmal schaut das Pferd alles an, scheut vor jeder fast unsichtbaren Bewegung oder jedem Geräusch. Oder es wirkt, als fände das Pferd alles spannender und interessanter als Sie, es scheint so, als könnte das Pferd sich nicht mehr konzentrieren. Ihre Hilfen ignoriert es gänzlich. Ja, genau so ist es, es kann gar nicht anders, weil sein Körper auf den Stress reagiert. Das geschieht unbewusst, das Pferd tut das nicht, um Sie zu ärgern oder weil es unwillig ist, nein, es kann schlicht und einfach nicht anders handeln.

Neuronale Ermüdung

Hält der Stress zu lange an, kann das durchaus zu einer Überreizung führen. Nicht endender langfristiger Stress setzt das Pferd einer permanenten physischen und psychischen Überreizung aus und kann deshalb sehr schnell auch zu Stereotypen führen. Und hier spreche ich alle Formen von Überreizungen an, auch zu viel Aufmerksamkeit und zu starkes Umsorgen. Das Tier wiederholt dann unbewusst Bewegungen, schneidet Grimassen, kratzt sich exzessiv oder startet mit ähnlichen Handlungen innere Programme, die durch andauernde, über einen gewissen Zeitraum wirkende Stresskomponenten entstanden sind. Das Tier lindert mit diesem Verhalten oder





diesen immer gleichen Handlungen seinen inneren Druck und Stress, löst so automatische Abläufe aus, die ihm ein scheinbar gutes Gefühl vermitteln. Vielfach ist konstanter Stress der Auslöser für langwierige Disharmonien im Körper, weil das Tier durch die fehlende Ruhe und die fehlenden Phasen der Regeneration in einen Notzustand gelangt ist. Fehlende Ruhe meine ich nicht nur im wörtlichen Sinn, sondern beziehe alle besprochenen Aspekte mit ein. Der chronisch gestresste Körper hat keine freien Ressourcen, um sich vor schädlichen Gefahren zu schützen.

Nicht selten gehen wir davon aus, dass Stress sich nur durch Reizbarkeit und Nervosität zeigt, nach dem Motto: «Sie oder er ist gestresst». Aber auch das Gegenteil kann der Fall sein: Die Pferde können in einen Zustand fallen, welchen ich als Burnout bezeichne. Wenn das Pferd ausgebrannt ist, nicht mehr kann und sich in sein Inneres zurückzieht, fällt es in eine Lethargie, wird anteilslos und steht oft einfach nur noch in einem Dämmer-Wachzustand herum. Seine Reaktionen haben sich deutlich verlangsamt, es scheint fast so, als wäre ihm alles egal. Nicht selten wird dann angenommen, das Tier sei faul oder hätte einen Mangel und müsse mit unterstützenden Therapien und Zusatzprodukten wieder auf Vordermann gebracht werden. Dabei übersehen wir aber, dass diese gut gemeinten Gesten wiederum zu zusätzlichem Stress führen können.

«Nichts tun» kann sehr wertvoll sein

Darum meine Bitte an Sie, geben Sie dem Pferd immer wieder die Möglichkeit, sich zu erholen. Bedenken Sie, dass es oft doppelt oder dreimal so lange dauern kann, aus einem Notzustand in die Entschärfung zu gelangen als umgekehrt. Vermeiden Sie deshalb langfristigen Stress, und sollte es doch einmal nicht anders gehen, dann geben Sie dem Tier danach eine Auszeit, eine Zeit, in der es nur Pferd sein darf. Pferde, die sieben Tage die Woche, ein- bis zweimal pro Tag, länger als nur ein paar Minuten mit dem Menschen interagieren müssen, brennen aus. Es liegt nicht in ihrer Natur. Sie sind nicht für solche emotionalen Herausforderungen gemacht. Deshalb ist es ein Segen, wenn Sie einen Stall finden, in dem sich Ihr Pferd den ganzen Tag, seiner Art entsprechend, harmonisch in einer soliden Gruppe bewegen darf. Das Beste, was Ihnen und allem voran dem Pferd passieren kann, ist ein Stall, der viel Platz und genug natürliche und pferdegerechte Reize bietet, damit das Pferd Sie nicht mehr braucht. Dann wird müssen zu dürfen und Sie können nach einem anstrengenden Tag auch einfach nur auf einen kurzen Besuch vorbeischauchen. Es nimmt Ihnen und dem Pferd ganz viel Druck – Druck, der so oft auf beiden Seiten immensen Stress generiert. Wenn Sie dürfen und nicht mehr müssen, dann bekommt die gemeinsame Zeit eine andere Beschaffenheit. Dann wird es qualitative Zeit!

Seien Sie sich gewiss, auch Sie können auf diesem Weg Ihr Leben harmonisieren, Ihr Stresslevel senken und so zu mehr innerer Ruhe, Frieden und Gelassenheit gelangen. Für mich gibt es fast nichts Heilsameres, als ruhig bei den Pferden zu sitzen und allfälligen Stress aus meinem Körper fließen zu lassen. Wir dürfen auf diesem Weg erkennen, dass das «Nichtstun» oftmals wertvoller sein kann als das «aktive Tun». Denn erst das Loslassen macht unsere Hände frei, damit wir ganz viel Neues und Wertvolles entgegennehmen können. Probieren Sie es aus, es lohnt sich!

Über die Autorin



Foto: Chiara Mark

Caroline Raimondi war über zehn Jahre lang hauptberuflich als Reitlehrerin nach klassischen Grundsätzen tätig und bildete parallel unzählige Pferde bis in die hohen Lektionen aus.

Seit gut fünf Jahren ist sie nur noch im therapeutischen Bereich tätig. Mit ihren Therapien «Psychomotorik pro Pferd» und der «MHP-Therapie» unterstützt sie Menschen und Tiere bei tiefsitzenden und übergreifenden Disharmonien. Neben ihrer Laufbahn im Pferdesektor schreibt Caroline Sachbücher wie auch Fachartikel im Pferde- und Lebensberatungsbereich und stellt seit vielen Jahren Nachforschungen über das Bewusstsein und das Unterbewusstsein an. Für die eigene Weiterentwicklung absolvierte sie unter anderem eine Ausbildung zur Meditationslehrerin und Hypnosetherapeutin.



www.caroline-raimondi.ch