

HORSE AGILITY - VIEL MEHR ALS SPIEL UND SPASS.

KATHARINA VON LINGEN

Denn was Dein Pferd wirklich Wichtiges lernt, sind nicht die Hindernisse

Horse Agility ist eine Mischung aus Boden- und Freiarbeit, bei der die Pferde verschiedene Hindernisse überwinden und Aufgaben lösen müssen. Es ähnelt dem Agility für Hunde, wird jedoch speziell an die Bedürfnisse für Pferde angepasst. Für mich ist dabei Methodenfreiheit wichtig, so kann das Pferd mit Futter belohnt werden, es können klassischen Freiarbeits-elemente zum Einsatz kommen oder auch die Arbeit mit dem Clicker. Je nachdem, wie das Pferd es braucht oder wie es vorher gearbeitet wurde.

Horse Agility können Pferde aller Rassen und fast jeden Alters machen (Fohlen ausgenommen, aber sie können ganz toll Mama im Parcours begleiten und von ihr als Modell lernen).



Vom Jungpferd bis zum Senior mit körperlichen Einschränkungen profitieren alle davon, der Schwierigkeitsgrad muss nur individuell an die Bedürfnisse des Pferdes angepasst werden in Bezug auf:

- Dauer und Häufigkeit des Trainings (z. B. mit dem Jungpferd nur kürzere, spielerische Einheiten)
- Auswahl der Hindernisse (z. B. keine Sprünge oder hohen Treppen für ältere Pferde)
- Intensität (z. B. nur Schritt statt Trab und Galopp)

Auch für uns Menschen ist Horse Agility eine abwechslungsreiche Trainingsergänzung, die einfach Spaß macht und von gemütlich bis sportlich gestaltet werden kann.

Formales Ziel dieser spannenden gemeinsamen Aktivität ist das freie und flüssige Durchlaufen eines Parcours im Trab bzw. Galopp, ohne an ein Hindernis anzustoßen – aber das ist eigentlich gar nicht wichtig. Was wirklich zählt, ist der Mehrwert dahinter. Der Weg ist also das Ziel und auf diesem gibt es eine Menge zu erfahren.





Von vielen wichtigen Aspekten möchte ich drei herausgreifen:

- die körperliche Fitness
- die emotionale und mentale Fitness
- der Beziehungsaspekt

Der Mehrwert körperlicher Fitness

„Use it or lose it“ oder der Körper formt sich so, wie er genutzt wird. Genau wie viele Kinder heute mit dem Auto bis vor die Schultür gefahren und vor jeder Schwierigkeit „beschützt“ werden, führen auch viele Pferde ein Leben zwischen glatt gezogenen Reithallen und akkurat freigeräumten Stallgassen.

Es gibt also im Leben vieler Pferde wenig körperliche Herausforderungen. Der Mensch sagt vielleicht noch jede kleine Stufe an, das Pferd kommt bei unebenem Boden nicht raus und die Stalltür wird so weit geöffnet, dass das Pferd auch noch gemütlich durchspazieren könnte, wenn es 2 Meter breit wäre.

Wenn dem Pferd viele Reize vorenthalten und Herausforderungen abgenommen werden, verkümmern seine körperlichen Kompetenzen, damit umzugehen. Es lernt viele Dinge dann nicht: Wo genau sind eigentlich meine Beine und Hufe? Wie gleiche ich gefrorenen Boden aus oder stabilisiere mich auf unebenem Boden? Wie muss ich meinen Körper im Raum einsetzen, damit ich nicht an der Stalltür anstoße?

Reizarm aufgewachsene Pferde können daher ein schlechtes Körpergefühl und wenig Koordinationsvermögen haben und sind „ungeschickt“. Sie stolpern vielleicht über die kleinste Bodenwelle, passen nicht mehr auf, weil ihnen alles abgenommen wird und ein Vertreten führt viel schneller zu Verletzungen, weil der Körper das Ausgleichen nicht trainiert hat.

Die Konsequenz ist nicht, dass wir das Pferd ohne Sinn und Verstand in gefährliche oder Überforderungssituationen bringen. Aber es macht Sinn, ihm mit Augenmaß Herausforderungen

zu lassen und zu geben, um die entsprechenden Fähigkeiten zu entwickeln und zu trainieren.

Im Horse Agility-Parcours können wir das Pferd sehr gut körperlich fordern und fördern. Durch die vielfältigen Aufgaben muss das Pferd sich präzise und jeweils passend über und unter den Hindernissen bewegen oder drum herum. Das wirkt sich positiv aus auf:

- seine Körperwahrnehmung und damit Geschicklichkeit
- seine Dehnfähigkeit und Kraft, z.B. Stabilisierung über Tiefenmuskulatur auf Wippe oder Matratzen
- seine Koordination und Motorik
- seine Beweglichkeit und Balance
- seine Körpergrenzen und Raumwahrnehmung
- seine Propriozeption (Wahrnehmung und Austausch zwischen Körper und Gehirn über die Aktivität, den Zustand, die Position von den Muskeln, Gelenken und Sehnen)

Der psychische und mentale Mehrwert

HorseAgility hat ein riesiges Potential für die mentale und emotionale Fitness des Pferdes. Jedes einzelne Hindernis stellt das Pferd vor eine andere Aufgabe. Dazu kommen verschiedene Eigenschaften wie wackeln, kippen, nachgeben, rascheln, Veränderung von Licht und Akustik, schwingen, Material berührt das Pferd usw.

Das Pferd muss also in der gemeinsamen Arbeit Lösungskompetenzen entwickeln. Durch diese Erfahrungen entstehen neue Verschaltungen und neuronale Netzwerke in seinem Gehirn: Die Fähigkeit, Lösungen zu finden und umzusetzen, steigt. Je mehr solcher Problem-zu-Lösung-Prozesse das Pferd in seinem Leben macht, desto mehr Verschaltungen entstehen im Gehirn und desto schlauer, flexibler, kreativer und zuversichtlicher wird es.

Beim Horse Agility begegnen dem Pferd ungewöhnliche und

zum Teil sehr direkte Reize (Farbe, Form, Bewegung, Haptik, Geruch). Die natürliche Strategie des Pferdes darauf ist Flucht. So ist die erste instinktive Reaktion vieler Pferde: „Oh Gott, Bedrohung, weg hier!“.

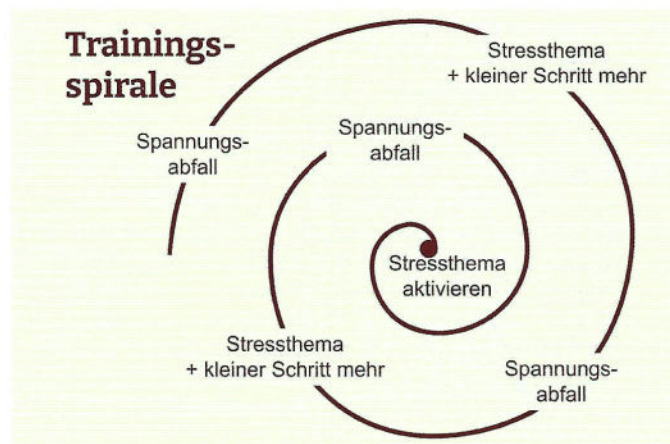
Das ist unsere Chance, mit dem Pferd einen Wechsel seines Mindsets zu erarbeiten. Das Pferd lernt Lösungen für (bedrohliche) Probleme zu finden durch Hinwendung, Denken, Konzentration und nicht durch Flucht und Vermeidung. Dieser Lernschritt macht das Pferd selbstbewusst und selbstsicher, es gewinnt Vertrauen zu sich selbst und zu seinem Menschen: „Da ist etwas Aufregendes, Bedrohliches. Ok, lass uns mal schauen, das kriege ich hin!“.

Dadurch verändert sich im Erleben des Pferdes die Welt und der Mensch bekommt ein Pferd, mit dem er Herausforderungen und schwierige Situationen viel besser meistern kann. Wenn sich diese neue Idee geformt hat, trägt das Pferd sie immer mit sich. Der Alltag und der Umgang werden einfacher und sicherer, denn es hat gelernt, uns zuzuhören, auch wenn es abgelenkt ist, auf unsere Impulse zu reagieren oder nicht mit der Schulter in unseren Raum zu drängeln.

Es ist also nicht so, dass das Pferd nach dem Horse Agility-Kurs nie wieder vor etwas scheut oder dass ich alle Hindernisse dieser Welt mit ihm erarbeitet haben muss. Das Pferd lernt vielmehr eine Vorgehensweise und innere Haltung, die es dann in jede andere Problemsituation mitnehmen kann. Genauso ist es auch bei uns: Hast Du z. B. viele gute Erfahrungen in Beziehungen und mit Menschen gemacht, hast Du entsprechende neuronale Netzwerke ausgebildet. Du wirst dann zuversichtlich und positiv ausgerichtet in Situationen mit neuen Menschen gehen, auch wenn Du vielleicht aufgeregt und unsicher bist. Umgekehrt kennen viele Menschen die schwierigen neuronalen Netzwerke aus Prüfungssituationen z. B. aus der Schule, wo sehr leistungsorientiert und über das Vergleichen mit anderen gearbeitet wird. Unser Zustand wechselt dementsprechend schnell und automatisch zu Stress, Angst und negativer Erwartung, wenn wir später im Leben geprüft werden.

Zurück zum Pferd. Voraussetzung für den Veränderungsprozess vom Fluchttier zum gelassenen und souveränen Kooperationspartner ist, dass ich im Training die Emotionen des Pferdes miteinbeziehe. Immer wenn der Erregungsgrad des Pferdes etwas angestiegen ist, muss es ein positives Anschlussgefühl erleben und einen Spannungsabfall, wenn es eine Idee in die richtige Richtung gehabt hat. Nur dann findet nachhaltiges Lernen statt und die stabile Verknüpfung: „Ich probiere es, ich wende mich dem Thema zu, auch wenn ich gestresst bin. Ah, dann kommt Entspannung, ich kann das, war ja gar nicht so schwer“.

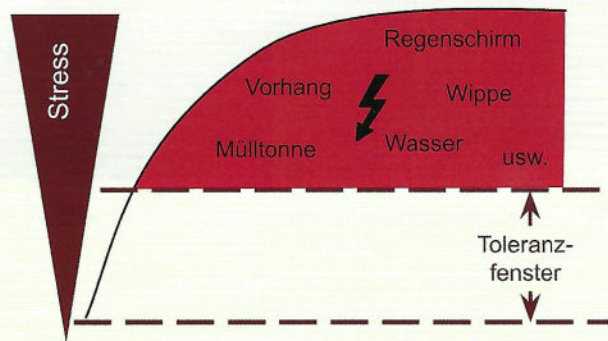
Das Training verläuft also zyklisch: Ich aktiviere das Stressthema, darauf folgt eine Pause zur Entspannung und Regeneration. Ich aktiviere das Thema erneut und frage nach einem kleinen Schritt mehr, darauf folgt wieder ein Spannungsabfall usw. Dadurch, dass ich jeden Zyklus einen kleinen Schritt mehr abfrage, erreiche ich irgendwann das Ziel, ohne dass der Stresspegel über die Maßen angestiegen ist.



Arbeitet also gern kleinschrittig. Ihr werdet staunen, wie viel schneller und effektiver ihr seid, wenn ihr in kleinen Schritten denkt. Was durch diese Arbeit entsteht, ist ein Weiten des Stresstoleranzfensters des Pferdes. Genau wie wir, haben auch Pferde ein Stresstoleranzfenster, in dem sie sich gut balanciert, sicher, wohl und in ihrer Mitte fühlen. Außerhalb dieses Fensters ist das Pferd gestresst, hört nicht mehr zu, ist übererregt, möglicherweise in Überlebensreaktionen gefangen und unkontrollierbar.

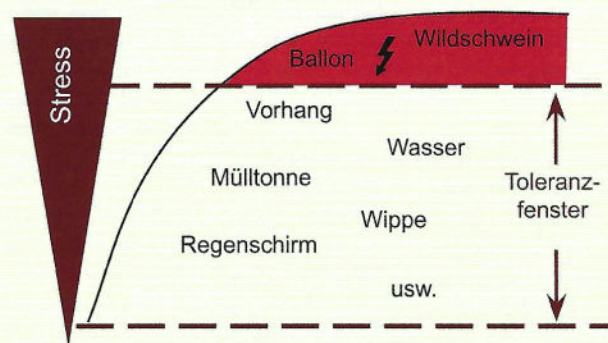
Je enger das Stresstoleranzfenster ist, desto schneller gerät das Pferd in den Zustand von Stress oder Hochstress. Bei einem jungen Pferd kann schon das Herausholen aus der Herde oder eine Jacke auf der Bande das Pferd weit aus seinem Stresstoleranzfenster werfen.

Enges Toleranzfenster



Bei einem erfahrenen und gut ausgebildeten Pferd mit großem Toleranzfenster hingegen braucht es dafür dann schon eine ganze Menge, vielleicht den Heißluftballon, der vom Himmel fällt oder eine Rote Wildschweine.

Weites Toleranzfenster



Durch die Arbeit im HorseAgility Parcours können wir gezielt das Stresstoleranzfenster unseres Pferdes vergrößern und das ist eine große Bereicherung für Pferd und Mensch für das ganze Zusammenleben.

Beziehung als Wegbereiter

Die oben beschriebene Veränderung geschieht über die Beziehung zu unserem Pferd, über die Anleitung, die wir ihm geben und unsere Art der Kommunikation. Es entsteht in der Praxis des Horse Agility automatisch ein Bewusstsein und Ausbalancieren von Respekt und Vertrauen.

Wir brauchen vom Pferd eine Akzeptanz für uns und unserer Anliegen, dafür muss das Pferd uns respektieren. Dazu gehört unbedingt, dass wir klare Grenzen ziehen können und ein gutes Standing haben. Wir bekommen hierzu im Parcours ein direktes Feedback vom Pferd, wenn es z. B. mit der Schulter in unserem Raum am Hindernis vorbeidrängt.

Wir lernen also, uns gut durchsetzen, aber dabei unsere Führungsrolle nicht zu missbrauchen, so dass wir vor allem hilfreich für das Pferd sind. Wir leiten an und sind dabei FÜR das Pferd und nicht dagegen. Das Pferd erlebt uns als Hilfe und nicht als Stressor, was die Bindung zwischen uns und dem Pferd sehr stark werden lässt. Dafür müssen wir das Pferd beobachten und ihm zuhören, wo fühlt es sich überfordert und gerät an den Rand seines Stresstoleranzfensters? Wo braucht es Ermutigung und einen Schubs in die richtige Richtung? Wie kann ich Zwischenschritte kreieren, um das nächste Etappenziel zu erreichen?

Wenn das Pferd sich wahrgenommen fühlt und Antworten auf seine Fragen bekommt, die seinen Bedürfnissen entsprechen, dann entsteht Vertrauen zu uns. Wir bitten es immer wieder, aus seiner Komfortzone einen kleinen Schritt weiterzugehen, etwas mehr als es selbst glaubt zu können. Danach sorgen wir für Bestätigung und Entspannung. Durch dieses Vorgehen werden wir die Person, die das Pferd in schwierigen Situationen nach Hilfe fragt und an der es sich orientiert. Es verinnerlicht die Idee „Wenn mein Mensch mich fragt und ermutigt, kann ich ganz sicher sein, dass ich es gut schaffen kann!“. Das Pferd wird sich immer mehr auf das verlassen, was wir sagen.

Die beschriebenen Prinzipien gelten nicht nur für Pferde, sondern auch für uns selbst, Kinder, Hunde, Ehepartner :-)... Ich wünsche Dir viel Spaß beim Ausprobieren!

