

## Angst am Pferd - pferdegestütztes Coaching für Reiter

**E**s gibt sehr viele Reiter, die durch einen Unfall oder einfach auch in bestimmten Situationen ein Trauma erlitten oder durchlebt haben, dass mit Angstzuständen als Folge verbunden ist. Nicht selten wird der Ausritt eher zu Qual als zur Freude oder schon der Koppelgang bereitet Unbehagen und man sucht sich alle Ausreden dieser Welt, um nicht ans oder gar auf Pferd zu müssen. Was früher der Lebensinhalt war, wird belastend und fast zur Qual. Auch die Beziehung zum eigenen Pferd leidet sehr darunter und nicht selten produziert man dadurch „Problempferde“, die eigentlich selbst gar kein so großes Problem haben. Oft wird dann am Pferd gearbeitet, ein Trainer zurate gezogen, bei dem dann kaum ein Problem auftaucht oder schnell verschwunden ist! Hier kommt dann die Frage auf, an wem mehr gearbeitet werden muss – dem Pferd oder doch dem Menschen? Dass Menschen mit einem Trauma durch Pferde bzw. einem pferdegestützten Coaching geholfen werden kann, ist mittlerweile auch wissenschaftlich erwiesen. Aber wie sieht es aus bei Pferdemenschen, die ja eigentlich dauernd Kontakt zu Pferden haben oder gar gerade dadurch ein Trauma durchleben?

Die Frage, weshalb pferdegestütztes Coaching für Pferdeleute genauso effektiv ist wie für Menschen ohne Pferdeerfahrung, ist den beiden Coaches Katharina Hülsken und Ernst-Jürgen Riemann nicht neu. Denn diese Frage taucht immer mal wieder auf.

Sie haben darauf eine einfache Antwort: „Wir arbeiten immer wieder mit Menschen, die bereits ausgiebige Pferdeerfahrung haben, dann entweder selbst ein eigenes Thema unabhängig vom eigenen Pferd mitbringen oder auch verschiedene Problemsituationen mit ihrem eigenen Pferd gelöst haben möchten“, berichtet Katharina Hülsken.

Beide Coaches arbeiten nach dem jahrelang bewährten





Ein Coaching kann in kleinen Gruppen oder auch als reines Einzelcoaching stattfinden.

Horsesense® Konzept, indem es anfangs immer erst um eine genaue Zielklärung geht.

„Hierbei geht es erst mal um den wahren Kern der gewünschten persönlichen und jeweils individuellen Weiterentwicklung“, weiß Ernst-Jürgen Riemann.

Auch bei Schwierigkeiten mit dem eigenen Vierbeiner lassen sich die Wurzeln dessen fast immer in der eigenen Persönlichkeit finden, was auch ganz normal ist. Hierbei spielen die eigenen Emotionen eine große Rolle.

Die Pferde sind oftmals nur ein Spiegel dessen und reagieren auf das Verhalten ihres Besitzers.

Ganz genau diese Eigenschaft macht das pferdegestützte Coaching für die eigene Persönlichkeitsentwicklung so interessant und wertvoll, egal ob für Menschen mit oder ohne Pferdeerfahrung.

Denn unsere Vierbeiner sind von Natur aus sehr feinfühlig und sensibel. Sie agieren und reagieren absolut im „Hier und Jetzt“, sie werten nicht und ihr Innen und Außen stimmen absolut

überein. Sie dienen uns Menschen somit als Spiegel, was auch wissenschaftlich erwiesen ist.

„Einen wesentlichen Unterschied gibt es beim pferdegestützten Coaching zwischen Menschen mit und ohne Pferdeerfahrung“, berichten Katharina Hülsken und Ernst-Jürgen Riemann. „Es ist der Umgang. Leute mit Pferden wissen natürlich, wie ein Strick befestigt wird oder ein Pferd geführt wird. Auch ist ihnen der Stallgeruch, der Ge-



Fühlen und Vertrauen lernen ist oft ein Weg aus dem Trauma heraus.

ruch der Pferde und des Heus und Strohs vertraut“.

Für Menschen ohne Pferdeerfahrung ist oft der erste sensorische Eindruck der von Natürlichkeit und Ursprünglichkeit. Dies führt dazu, dass der Schritt aus der Komfortzone auch ein Schritt heraus aus der Kognitivität ist und somit der Weg ins Fühlen beginnen kann.

Im zweiten Schritt werden individuelle Übungen, die immer für die jeweilige Situation und Zielsetzung ausgesucht werden, mit dem Pferd bzw. den Pferden absolviert. Dies kann entweder mit dem eigenen Pferd oder mit den Pferden der Coaches geschehen.

Anschließend erfolgt die geleitete Reflexion des Erlebten sowie der erste Transfer in den Alltag.

Im nächsten Schritt geht es dann von der Reithalle in den Seminarraum, wo eine Videoanalyse erfolgt sowie konkrete Impulse für den Alltag erarbeitet werden.

Da eine persönliche Veränderung immer auch Zeit benötigt, ist eine weitere Begleitung über einen längeren Zeitraum definitiv sinnvoll und hat sich auch bewährt. Hierbei wird an das bereits Erreichte und die bisherigen Erfolge angeknüpft. Doch auch Dinge, die eventuell noch nicht so gut geklappt haben, werden dabei noch mal aufgearbeitet. Alles in allem geht es vor allem auch darum, in sich hineinzu fühlen, seine eigenen Emotionen und Körpersprache wieder wahrzunehmen und diese auch sinnvoll für den Umgang mit seinem eigenen Pferd zu nutzen und einzusetzen.

Die beiden Coaches bieten aber nicht nur Coachings für Pferdebesitzer, deren Partner, Reitbeteiligungen und Reitschüler an. Zusammen mit acht Kolleginnen aus dem Horsesense© Netzwerk war schnell die Idee geboren, in

Zeiten der Corona-Pandemie eine Coaching Offensive zu starten. Hierbei geht es darum, wie sehr die Umstände der letzten Monate Frauen, Männern und Familien jedes Alters und jeder Berufsgruppe zusetzt. „Wir können die Situation nicht ändern. Wir können jedoch unseren Klienten durch das von Pferden gestützte Coaching zeigen, wie stark sie sind“, erklären die beiden Coaches das Ziel der Offensive.

Weitere Infos und Kontakt:

**Katharina Hülsken**

Hülsken Coaching & Training

Mergelkamp 4

48329 Havixbeck

Tel: 0151 46180152

info@huelsken-coaching.de

www.huelsken-coaching.de

**Ernst-Jürgen Riemann**

Lochmühlenstr. 45

35510 Butzbach

Fon: 06033-9737672

Mobil: 0163-4843217

riemann@coachandhorse.com

www.coachandhorse.com



**Platz-Max®**  
REITBAHNPLANER



**HUSTLER®**  
ZEROTURN-MÄHER

**HIPPODUNG®**  
KOMBIMULCHER



Beregnen & Planen in Einem



Ideal zum Mähen am Zaun



Rotte- & Wachstumsförderer

## Innovative Reitplatz- und Weidepflege

Rampelmann & Spliethoff GmbH & Co. KG · Telefon 025 86/93 04-0 · info@rasplie.de · www.platz-max.com



## Eindrücke nach dem Coaching

Pferdegestütztes Coaching ist für den HORSEMAN ein spannendes Thema. Aus diesem Grund haben wir die beiden Coaches Katharina Hülsken und Jürgen Riemann eingeladen drei Reiter mit einem Traumatoma zu coachen. Spannend war zu sehen, dass die reiterlichen Erlebnisse bei allen dreien nur das Symptom bzw. der Auslöser für eine Problem war, das eigentlich viel älter ist und tiefer sitzt. Bereits mit dem ersten Coaching konnte man den dreien „Werkzeuge“ an die Hand geben um daran zu arbeiten. Natürlich es nicht immer so sein, dass die Problematik tiefer sitzt bzw. auf viel ältere Erlebnisse fundiert, aber das

### Lara:

Das Coaching hat mir geholfen, das Problem, welches bei mir besteht, erst einmal klar zu erkennen.

Mir wurde bewusst, dass die vorhandene Angst eine große Kopfsache ist und man vielleicht nicht so viel mit dem Kopf an die Sache ran gehen sollte, sondern einfach mal macht.

Die Übung, einen Slalom aufzubauen und mich anschließend mit Hand auf dem Wiederrist des Pferdes und verschlossenen Augen von meiner Mutter durch den Parcours führen zu lassen, hat gezeigt, dass es sogar Spaß macht, etwas einfach mal zu machen, ohne vorher drüber nachzudenken.



Zur Analyse werden Schritt für Schritt Probleme, aber auch Stärken und Schwächen aufgezeichnet.

Coaching hat gezeigt, dass selbst erfahrene Reiter mit Hilfe von fremden Pferden und einem guten Coach zurück zum normalen Reiterleben und damit auch zum eigenen Pferd finden können. Kommt dann noch ein einfühlsamer und guter Pferdetrainer mit ins Spiel, der Mensch und Tier wieder zusammenbringt, rundet dies die ganze Sache erfolgreich ab.

Hier einmal ein kurzes Feedback der gecoachten Reiter:

Die Coaches haben durch gezielte Nachfragen über die Übung und meinem Gefühl dabei zum Nachdenken angeregt.

Insgesamt war das Coaching wirklich hilfreich, um die „Angst“ zu erkennen und selber zu bemerken, dass es oft schon reicht, auf sich selber und das Pferd zu vertrauen!

### Anne:

Ich war sehr aufgeregt und wusste so gar nicht was mich

erwartet. Durch jahrelangen Umgang mit einer Stute, die sehr unberechenbar war, habe ich bestimmte Ängste im Umgang mit Pferden entwickelt. Am unwohlsten fühle ich mich, wenn Pferde auf mich zukommen oder nah hinter mir herlaufen. Unter anderem versuche ich immer einen Plan für einen bestimmten Zeitabschnitt zu haben, in welchem ich einen bestimmten Trainingspunkt angehe und auch abhaken kann.

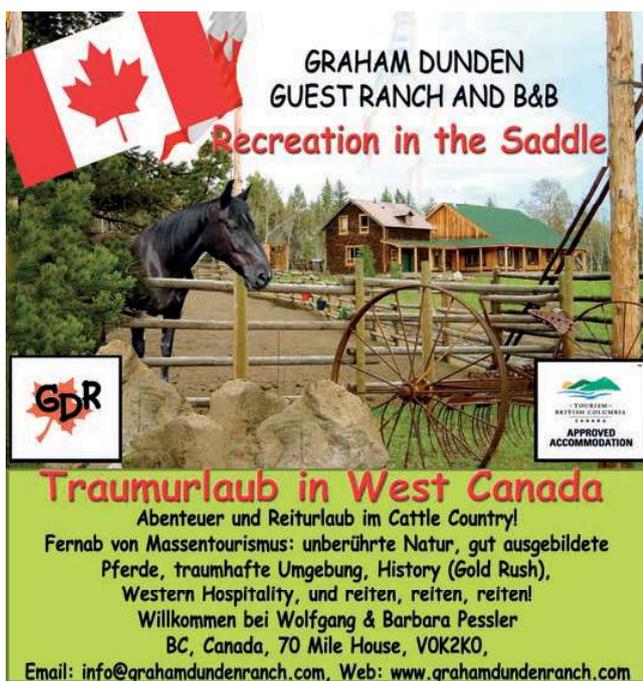
Im Coaching haben wir dann versucht mit den beiden Coaches Katharina Hülsken und Ernst-Jürgen Riemann das Problem zu analysieren und ein Ziel zu formulieren. Mein Ziel: Sicherheit im Umgang und Vertrauen zum Pferd bekommen. In einer kurzen Trainingseinheit haben wir dann auf eben dieses Ziel hingearbeitet. Bei geschlossenen Augen, zusammen mit zwei fremden Pferden im Roundpen zu stehen brachte ganz neue Gefühle und Erkenntnisse, die ich mit den Coaches aufarbeiten konnte. Sie haben das sehr gut gemacht und hatten ein tolles Einfühlungsvermögen.

Ich für mich habe mit den beiden herausgefunden, dass ich im Grunde eine mutige Person bin. Ich muss jedoch immer wieder neu lernen Vertrauen zu haben und Pläne auch mal über „den Haufen“ zu werfen und nicht alles planen zu müssen. Es hat sehr viel Spaß gemacht und hat mich wieder zum Überdenken meines Handelns gebracht. Es braucht nun einfach Zeit verlorenes Vertrauen wieder aufzubauen.

#### **Sandra:**

Es war für mich eine emotionale Berg und Talfahrt. Niemals hätte ich gedacht, dass ich während dem Coaching diesen Zugang zu meiner Angst und den Panikattacken bekommen könnte. Es war spannend zu erleben, dass ich mit meiner eigenen persönlichen Einschätzung völlig falsch liege und von den Profis ganz anders wahrgenommen wurde. Durch an mich gezielt gestellte Fragen war es mir möglich das eigentliche Probleme mit auszuarbeiten. Anschließend Zuhause war ich seelisch und körperlich erledigt. Die folgende Nacht war sehr unruhig und kurz - ab 03:30 Uhr war ich hellwach. Mein Unterbewusstsein hat sich zu Wort gemeldet. Spontan durfte ich am nächsten Tag das Pony meiner Freundin reiten. Sie bemerkte nach kurzer Zeit wie entspannt ich geritten bin. Zu meiner großen Überraschung, denn ich bin mir dessen selber gar nicht bewusst gewesen - aber es war so. Angemerkt sei, dass ich das Pony an diesem Tag erst das dritte Mal reiten durfte. Sonntags darauf war es für meine Stute mit dem Anweiden soweit. Natürlich war sie am Halfter außer Rand und Band. Aber ich reagierte nicht panisch, wie sonst immer seit unserem Unfall. Was schon ein riesen Fortschritt für mich war! Nein, ich konnte ruhiger bleiben, wusste irgendwie innerlich es gab keinen Grund zur Panik und konnte diese Situation ohne Probleme lösen. Okay, ein wenig Herzklopfen hatte ich schon - aber im Vergleich zu meinen bisherigen Panikattacken war das NICHTS.

Mein Fazit seit dem Coaching: Nicht denken, sondern einfach mal machen!!!!



**GRAHAM DUNDEN  
GUEST RANCH AND B&B**  
*Recreation in the Saddle*

**GDR**

**TRAUMURLAUB IN WEST CANADA**  
Abenteuer und Reiturlaub im Cattle Country!  
Fernab von Massentourismus: unberührte Natur, gut ausgebildete  
Pferde, traumhafte Umgebung, History (Gold Rush),  
Western Hospitality, und reiten, reiten, reiten!  
Willkommen bei Wolfgang & Barbara Pessler  
BC, Canada, 70 Mile House, V0K2K0,  
Email: [info@grahamdundenranch.com](mailto:info@grahamdundenranch.com), Web: [www.grahamdundenranch.com](http://www.grahamdundenranch.com)

APPROVED  
ACCOMMODATION