



# Leben im Gleichgewicht mit den Pferden

Stellst du einem Amateur oder Freizeitreiter die Frage, warum er sich gerade das Reiten als Sportart ausgesucht hat, kommt häufig folgende Antwort: „Es ist mein Ausgleich zum Alltag.“ Für die Pflege und Bewegung eines eigenen Pferdes ist leicht ein Zeitaufwand von mehreren Stunden pro Tag erforderlich und auch als Schulpferdereiter sollte man es nicht eilig haben. Mindestens eine Stunde vor dem Reiten, eine halbe Stunde danach, und meistens dauert eine Reitstunde 60 Minuten.

# Lohnt sich der ganze Zeitaufwand überhaupt?

Zugegeben, die Frage ist für einen Pferdemenchen mehr als provokant, aber - jeder Reiter weiß es - wir haben uns einen sehr zeitintensiven Sport ausgesucht. Dabei ist Zeit ein knappes Gut, kaum jemand, der sagen könnte, er hätte genug davon übrig. Ist es unter diesen Umständen nicht eigentlich paradox, das Reiten als Ausgleich zu bezeichnen? Besonders in Zeiten, in denen Anbieter von Power Workouts damit locken, den Sport von 1,5 Stunden effektiv in 30 Minuten Kurszeit zu packen, damit mehr vom Feierabend übrig bleibt? In jeder Großstadt sprießen diese Angebote nur so aus dem Boden und werden begeistert angenommen.



Das ganze geliebte Drumherum nimmt viel Zeit in Anspruch. Foto: ©iStockphoto.com/LottaVess

**Work-life-balance - Pferde sind die besten life-**

## coaches

Unser Alltag ist auf Zeiteffizienz getrimmt. Nur so ist es möglich, Uni oder Beruf gemeinsam mit etwaigen Prüfungen, Partnerschaft, Familie, Haushalt, Freunden und Hobbys unter einen Hut zu bekommen. Müßiggang kommt selten vor, eine Stunde mehr oder weniger für etwas aufzuwenden macht definitiv einen Unterschied.

**Für ein Pferd ist Zeit keine Größe**, es versteht nicht, dass wir es eilig haben. Pferde leben im Hier und Jetzt. Vergangenheit und Zukunft spielen zumindest im Sinne eines Zeitgefühls keine Rolle. Genau da liegt der Ansatz all der viel beschäftigten life coaches, die dem gestressten Menschen **Ruhe und Entspannungsfähigkeit** zurückbringen wollen. Und genau diese haben Pferde, oder Tiere im Allgemeinen, schier im Überfluss.



Wo Zeit keine Rolle spielt. Foto: ©iStockphoto.com/Graffoto8

An mir selbst merke ich immer wieder, dass ich mich gerade in solchen Wochen besonders nach meiner Stute sehne, in denen jeder Tag von Anfang bis Ende durchgetaktet ist. Ich mich für jede nicht am Schreibtisch verbrachte Minute schuldig fühle. Seit meinen Kindertagen sind das Reiten und der Umgang mit

Pferden der wirkungsvollste Gegenpol zu den Anforderungen des Alltags. Ganz gleich wie voll der Terminkalender ist, ob Prüfungen oder andere beanspruchende Situationen zu meistern sind, **jede im Stall verbrachte Stunde ist eine Investition** in die folgenden Tage, die sich in mehrfacher Hinsicht lohnt. Doch warum ist das so?



Meine Freundin, mein Spiegel, mein  
Freizeitausgleich. Meine [Haflingerstute](#) und ich.  
Foto: JK-Fotografie

**Mehr als Prokrastination - Wie ich bei meinem**

## **Pferd Kraft tanke**

Zahlreiche Faktoren sorgen dafür, dass sich Entspannung einstellt, sobald man einen Pferdestall betritt. Es ist ein **Refugium**, in dem sich meist auch über längere Zeit wenig verändert und eine ruhige Atmosphäre herrscht. Man trifft Menschen, die man häufig schon lange kennt und mit denen man zumindest eine große Gemeinsamkeit hat: die Liebe zu Pferden. Meine **Stallgemeinschaft** ist für mich ein großer Freundeskreis. Ich fühle mich wohl, angenommen und anerkannt in ihrer Mitte.

Man selbst sein zu dürfen, eine andere Facette seiner Persönlichkeit zu leben, für andere Dinge wertgeschätzt zu werden als im Uni- und Berufsleben, so etwas trägt immens zum Wohlbefinden bei. Und ja, dazu gehört auch hin und wieder albern zu sein mit den Reiterfreundinnen. Zu vergessen, dass man 25 Jahre alt und der Alltag eigentlich kein Ponyhof ist.

## **Wohlbekannte Abläufe helfen zu fokussieren**

Der Umgang mit dem Pferd lässt mich gedanklich zur Ruhe kommen. Unter anderem durch Routinen, die sich über die Jahre eingestellt haben. Bekannte Abläufe, die sich wiederholen, die man sicher beherrscht und kontrollieren kann, ohne jedes Mal neu darüber nachdenken zu müssen. Keinesfalls ist dies mit Gedankenlosigkeit zu verwechseln. Für mich ist es sogar das Gegenteil davon.



Auch der Geruch und das Knirschen des Leders gehören dazu, zu meinem Refugium. Foto: ©iStockphoto.com/AnnaElizabethFotografie

Wenn ich mein Pferd putze, bin ich vollkommen bei der Sache. Ich konzentriere mich auf das, was zu tun ist. Gehe immer nach dem gleichen Schema vor. Erst der Striegel, dann die Kardätsche, dann die Beine, dann der Kopf. Anschließend Mähne und Schweif, zuletzt die Hufe. Dabei nehme ich mein Pferd ganzheitlich wahr. Seine Wärme, seinen Duft, seinen Körper, das Fell. Jede kleinste Veränderung würde mir auffallen, ich bin fokussiert auf den Moment.

**Pferde an sich wirken beruhigend.** Sie sind groß und kraftvoll, dabei aber meistens sanft und dem Menschen zugewandt. Und sie duften für einen Reiter ganz wunderbar. Sie strahlen Ruhe und Sicherheit aus, spiegeln andererseits jedoch auch die eigene Stimmung. Ist ein Lächeln nur aufgesetzt, entlarven Pferde uns Menschen innerhalb weniger Sekunden und reagieren darauf. Damit bringen sie uns dazu, uns zu reflektieren, unseren Fokus zumindest für die Zeit zu ändern, in der wir uns ihnen widmen.



Genau diese vertrauten Momente mit meiner Stute



sind es, die mir so viel bedeuten, den Kopf frei werden lassen.





Einfach diese unbeschwerte Zweisamkeit und Nähe.  
Fotos in der Galerie: JK-Fotografie

## **Spieglein, Spieglein ...**

Doch, auch wenn Pferde uns den Spiegel vorhalten, werden sie **niemals nach menschlichen Maßstäben urteilen**. Ich finde es befreiend zu wissen, dass meine Stute mich nicht danach beurteilt, ob die Note der letzten Klausur gut war. Ob ich heute Morgen dem Nutellabrötchen erneut nicht widerstehen konnte oder ob meine To-do-Liste für heute bedenklich wenige Häkchen aufweist. Hauptsache ich bin da, kümmere mich gut um sie und bringe im besten Falle noch Leckerli mit.

## **Gedanken neu sortieren**

Die Konzentration auf ein anderes Wesen und dessen Bedürfnisse tut einfach gut.

Oft kreisen meine Gedanken in Dauerschleife um etwas, wenn ich zum Stall fahre. Nach ein paar Stunden, die ich mich ausschließlich mit meinem Pferd beschäftigt habe, bin ich meistens in der Lage, strukturierter und vollkommen neu über eine Sache nachzudenken. Mein Tipp: Eine Nacht darüber schlafen oder noch besser, eine Box ausmisten, putzen, reiten und dein Pferd verwöhnen. Vielleicht noch ein Schwätzchen mit einem Stallkollegen halten und danach noch einmal auf das Problem zurückkommen. Hilft garantiert, eine neue Perspektive zu finden.



Konzentrieren auf den Moment und das Pferd hilft, offen zu werden für neue Perspektiven Foto: Karen Pagnia

## **Egoismus oder gegenseitige Win-win-Situation?**

Manches Mal, wenn mir bewusst wurde, wie viel Kraft ich aus der Zeit mit meinem Pferd schöpfe, habe ich mich gefragt, ob es denn nicht unglaublich egoistisch sei, das Pferd für diesen Ausgleich zu ‚nutzen‘. Der Gedanke ging mir nicht mehr aus dem Kopf – schließlich ist ein Pferd ein Lebewesen und Freund. Kein Sportgerät, welches nur dem persönlichen Wohl dient.

Doch nach einigem Nachdenken bin ich mittlerweile zu dem Schluss gekommen, dass es durchaus legitim ist, den Umgang mit einem Tier als Kraftquelle für sich

selbst zu nutzen. Auch der Partner Pferd profitiert davon, sodass letztlich eine ‚Win-win-Situation‘ entsteht. Denn auch das Pferd als soziales Wesen hat durchaus einen positiven Nutzen von der Beziehung zu seinem Besitzer oder Pfleger. Es genießt liebevolle Zuwendung, Pflege und Streicheleinheiten, gewinnt dadurch Vertrauen und Sicherheit. Und wir ermöglichen ihm nach besten Möglichkeiten ein artgerechtes Leben.



Auch Pferde in natürlicher Umgebung einfach nur zu betrachten, hilft loszulassen vom Alltag Foto: Katrin Albrecht

## **Verantwortung tragen auch durch Gutes Reiten**

Gutes Reiten fördert das körperliche Wohlbefinden des Pferdes. Es kann seinen natürlichen Bewegungsdrang ausleben, wird trainiert, lernt dazu und wird dafür belohnt. Die meisten Pferde haben merklich ihre Freude daran und genau hier liegt auch ein Teil unserer Verantwortung in besagter Win-win-Situation.

Selbstverständlich ist, dass ein Reiter seine eigene Stimmung nicht ungefiltert mit zum Pferd bringen sollte, denn die eigene Ungeduld, Ärger oder Unzufriedenheit übertragen sich auf die empfindsamen Pferdeseelen. Deshalb gilt es, sich selbst zurückzunehmen und sich zuvor auf das Pferd und den Umgang mit

ihm einzustimmen. Wertvolle Denkanstöße findet ihr in Artikeln aus unserer Serie „Reiten mit Gefühl und Köpfchen“. Wie ihr zum Beispiel durch [mentales Training](#) die Beziehung zu eurem Pferd verbessern könnt. Oder den pferdegerechten [Aufbau des Trainings](#).

Bringt man diese Achtsamkeit und den Pferdeverstand jedoch mit, spricht für mich nichts dagegen, den harmonisierenden Effekt, den der Umgang mit Pferden und das Reiten mit sich bringen, für sich persönlich zu nutzen.