Pferd und Kind – ob das gelingt?

Wenn aus der Pferdebesitzerin und Reiterin eine reitende Mama wird

Mutter zu werden, das gehört wohl zu den einschneidendsten Erlebnissen im Leben einer Frau. „Ein Kind ändert alles“, „Du wirst Deine Prioritäten ganz neu setzen” oder „Deine Einstellung wird sich ändern“ sind nur ein paar der üblichen Sätze, die werdende Mamas oft zu hören bekommen. Die Vorfreude auf das Baby kann jedoch auch von Bauchschmerzen begleitet werden, wenn ein zeitintensives Tier wie ein Pferd täglich versorgt werden muss und man nicht so richtig weiß, was auf einem zukommt.

Julia und ihr Randy Foto: Jürgen Domke

Pferd und Kind, ist das überhaupt zu schaffen? Muss ich mein Pferd verkaufen? Kann ich mein Kind mit zum Pferd nehmen? Fragen über Fragen, auf die es

einfach keine Standardantworten gibt. Eines aber vorweg: Es geht alles irgendwie, auch wenn es anders wird.

Jedes „Pferdemädchen“ weiß: Ein Pferd benötigt Zeit, viel Zeit. Das sorgt auch schon vor dem Mutterdasein dafür, dass sich der Alltag vor allem am Arbeitsplatz und im Stall abspielt. Schon für eine Beziehung ist das eine Herausforderung. Wird die „Pferdefrau“ dann auch zur Mutter, ändert sich mit der Verantwortung für einen rosigen Minimenschen noch einmal wirklich alles.

Planen sinnlos, den Tagesablauf bestimmt das Baby

Wer selber keine Mama ist, kann meiner Meinung nach nicht wirklich nachvollziehen, was diese Änderungen bedeuten. Aber vielleicht erahnen. Das ist nicht nur ein Spruch, es ist wirklich so. Sofern keine Armee von Nannys im Hintergrund werkelt. Der Tagesablauf richtet sich immer nach dem Kind. Das bedeutet, das Baby gibt vor, wann und wie lange geschlafen werden kann.

Spontan für vier Stunden in den Stall verschwinden, das funktioniert nicht mehr. Aber alle Gedanken, die sich werdende Mütter vor und während der Schwangerschaft machen, sind im Prinzip überflüssig. Denn wie es wirklich ist, wird erst klar, wenn der neue Erdenbürger da ist.

„Als ich schwanger wurde, war ich sehr positiv dem Thema ‚Pferd und Kind’ gegenüber eingestellt. Ich sah voller Freude in die Zukunft, in der ich im Stall sein würde und mein Baby in der Zeit im Kinderwagen schläft. Ich war der Auffassung, das Kind ist einfach mit im Stall dabei und ich mache alles wie vor der Schwangerschaft“, erinnert sich Tina Schreiner.

Tina und ihr Rudi, auf den die Wahl gefallen ist, weil er ein richtig liebes Familienpferd ist Foto: Anna Wagner

Wie das neue Leben als Mama mit Pferd läuft, kommt ganz darauf an, wie das Kind gestrickt ist. Aber auch wie das Pferd ausgebildet und erzogen wurde und vor allem, wie die Mama als Mensch so tickt. Und welche Unterstützung da ist – oder eben auch nicht. „Mein Pferd hat, seit er bei mir ist, eine gute Erziehung genossen. Mir war das immer wichtig und jetzt ist das insbesondere im Umgang mit Pferd und Kind Gold wert“, sagt Julia Domke über ihr Pferd Randy.

Zudem macht es etwas aus, wie das Pferd untergebracht ist und ob das Baby bedenkenlos mit in den Stall genommen werden kann. „Während der Schwangerschaft hatte ich die Befürchtung, dass ich meinem Pferd nicht mehr gerecht werden kann, wenn das Kind erstmal da ist. Es hat sich aber nicht bewahrheitet, auch dank der Unterstützung meines Mannes. Mein Pferd steht in Vollpension und wurde nicht umgestellt wegen meines Kindes.“, sagt Julia.

Die Zweifach-Mama Meryem Erkisa-Klittich hat ihren Wallach Hino ebenfalls in Vollpension untergebracht: „Nach der ersten Schwangerschaft war klar, wir brauchen Vollpension und mehr Auslauf für das Pferd. Jetzt ist er viel draußen und wird sehr gut umsorgt.“

Meryem hat ihren Wallach Hino nach dem ersten Baby in einen Stall mit Vollversorgung umgestellt, wo er viel draußen ist. Beide sind damit sehr zufrieden. Foto: Tamara Weber

Reiten in der Schwangerschaft?

„Im Bezug aufs Reiten hatte ich keine Sorgen. Ich bin bis in den siebten Monat geritten. Natürlich den Umständen angemessen“, sagt Meryem. Sie kennt ihr Pferd seit über 13 Jahren und beschreibt Hino als ihren „treuesten Begleiter“. Auch wenn inzwischen die Kinder an erster Stelle stehen.

Oft war das Pferd ja schon lange vor den Kindern da, und manch werdende Mutter sitzt noch bis kurz vor der Entbindung im Sattel. Das geht, unter bestimmten Voraussetzungen. Dann nämlich, wenn sie ihren vierbeinigen Partner als Verlasspferd einstufen, ihm voll vertrauen und keinerlei Beschwerden oder Komplikationen während der Schwangerschaft haben.

Ob man in der Schwangerschaft reitet, ist eine kontrovers diskutierte Frage. Es hängt im Einzelfall immer davon ab, wie fit man sich fühlt, was der Frauenarzt sagt und auch welchen Ausbildungsstand das Pferd hat. Habe ich einen Buckler

oder einen Durchgänger, dann werde ich mir das mit dem Reiten sicher überlegen. Denn ein Sturz kann immer schlimmste Folgen für das Baby im Bauch haben, dessen sollte man sich bewusst sein.

Wie der Umgang mit dem Pferd während der Schwangerschaft aussieht, und ob das Reiten weiterhin dazu gehört, wird jede Frau für sich selber entscheiden müssen. Foto:©iStockphoto.com/ FamVeld

Wo Gefahren lauern, das weiß jede Mutti eigentlich instinktiv, weil gefühlt mit der Schwangerschaft Bilder sämtlicher Szenarien in den Kopf gespielt werden – bewusst und unbewusst. Manch eine Schwangere wird auch vorsichtiger beim Autofahren oder beim Treppenlaufen. Der immer dicker werdende Bauch ist ebenfalls eine Herausforderung fürs Gleichgewicht.

Irgendwie wird man allgemein ängstlicher, wie viele Schwangere berichten. Auch dafür sind die Hormone verantwortlich. Erst etwa ein Jahr nach der Entbindung fühlen die meisten sich dann langsam wieder wie vorher. Dazwischen ist die Gefühlslage am besten vielleicht mit einer Achterbahnfahrt vergleichbar, ein Auf und ein Ab. So beschreiben es zumindest mehrheitlich Schwangere und junge Mamas.

Hurra, hurra, das Kind ist da. Und nun?

Wie schnell man dann nach der Geburt als Neumama wieder im Sattel sitzen kann, muss ebenfalls mit „es kommt drauf an“ beantwortet werden. War es eine natürliche Geburt oder ein Kaiserschnitt? Verlief alles reibungslos und, und, und. Während manche Mamas die Geburt einfach so wegstecken, brauchen andere Wochen oder Monate, um wieder in Form zu kommen. Hier kann zum Beispiel das Schrittreiten auf einem entspannten Pferd die Rückbildungs- und Beckenbodengymnastik sehr gut unterstützen.

Zu wenig Spannung, zu wenig Schlaf

Denn wer nach der reitfreien Zeit nach einem Kaiserschnitt wieder auf dem Pferd sitzt, fühlt sich erstmal wie aus Gummi. Die Bauchmuskulatur lässt sich nicht richtig anspannen und alles fühlt sich wacklig an. Die Hilfen sind alles andere als fein, eher hilflos, eben weil die Spannung fehlt. Das Gleichgewicht ist gestört und Verspannungen durch das einseitige Tragen des Babys oder auch das Stillen, machen sich im Sattel deutlich bemerkbar.

Neumamas kommen prima mit drei Stunden Schlaf aus, den Hormonen sei Dank. Aber trotzdem wirken sich die oft schlaflosen Nächte negativ auf die Konzentration und die Energie aus, die man dann zum Reiten noch übrig hat. Und Nächte mit zu wenig Schlaf hat man in den ersten Monaten nach der Geburt reichlich.

Erst gegen Ende des ersten Jahres, wenn das Kind älter und aktiver und dadurch anstrengender wird, schwindet der natürliche Energievorrat langsam. Baby, Haushalt, manchmal auch wieder Teilzeit-Arbeit, andere Haustiere und das Pferd fordern einfach.

Der anspruchsvollste Job der Welt

Ach ja, einen Partner gibt es ja auch noch. Und Freunde. Darüber hinaus will Mama selbst auch nicht verloddern. Hier lässt sich einfach nicht viel schön reden: „Mama sein“ ist einer der anspruchsvollsten Jobs der Welt. Vollzeit bedeutet hier wirklich 24 Stunden.

„Das erste und auch das zweite Jahr mit Baby und Pferd waren eine riesengroße

Herausforderung“, erinnert sich Tina Schreiner. Ihre kleine Tochter ist mittlerweile ein Kleinkind von drei Jahren. „Meine Bilder im Kopf von einem schlafenden Baby im Kinderwagen zerplatzten wie eine Seifenblase.“

Tina hatte keine andere Möglichkeit, als ihre Kleine von ihrem Mann betreuen zu lassen, um mit ihrer zweijährigen Stute zu arbeiten. Diese war zudem kein einfaches Pferd, denn sie war damals sehr jung, dominant, und teilweise noch unberechenbar in ihrem Verhalten. Dieses Gesamtpaket brachte Tina oft an ihre Grenzen. Parallel zum schwierigen Pferd begann ihre Tochter zu fremdeln. „Mein schlechtes Gewissen plagte mich, wenn ich sie zuhause ließ, um mich mit meiner Stute zu ‚vergnügen‘.“

So sieht die Wunschvorstellung aus … aber ob es gelingt, hängt von vielen verschiedenen Faktoren ab Foto: Bianca-Pia Roy

Organisationstalent ist gefordert

Auch wer kein fremdelndes Kind hat, muss vor allem eins können: Organisieren. Um sich eine Auszeit allein im Stall zu gönnen, müssen Mann, Omas, Opas und manchmal auch weitere Verwandte und Bekannte als potenzielle Babysitter und Unterstützung mobilisiert werden.

Ein Stallwechsel mit Vollpension kam nicht infrage, so hieß es Durchkämpfen als Selbstversorgerin. „Als Mila anfing zu laufen, wurde es einfacher". Immer häufiger nahm Tina sie mit zum Stall, trug sie dann manchmal in einer Babytrage ganz nah bei sich. Um ihr Pferd zu trainieren, ging sie jedoch allein. „Die Aufmerksamkeit auf ein Kleinkind zu richten und mit einem Pferd mit besonderem Bedarf zu arbeiten, das war einfach nicht möglich," sagt Tina. Mittlerweile geht Mila drei- bis viermal pro Woche mit in den Stall und hat viel Spaß.

Vielleicht sind Veränderungen nötig

Von ihrer jungen Stute hat Tina sich dann schweren Herzens getrennt, weil das Risiko und der damit verbundene tägliche Stress für alle einfach zu groß war. Seit einem halben Jahr wohnt nun der liebe Quarter-Wallach Rudi bei Tina. „Er ist ein echtes Familienpferd und für jeden Spaß zu haben. Das erleichtert unseren Alltag sehr."

Meryem hatte es ein wenig leichter, da ihr Wallach ein Verlasspferd ist. „Ich nehme sehr oft meine beiden Mädels mit, da es ein sehr kinderfreundlicher Stall ist. Sie sind jetzt elf Monate und vier Jahre alt. " Nur wenn ich reite, gehe ich alleine." Julia nimmt ihren kleinen Sohn immer mit in den Stall. „Egal ob ich alleine gehe oder mein Mann dabei ist."

Die Zeit im Stall ist für Tina wertvoller denn je geworden: „Zweimal in der Woche nehme ich mir ganz bewusst Zeit für mein Pferd, während die Kleine im Kindergarten ist. Diese Zweisamkeit genieße ich sehr. An den anderen drei Tagen arbeite ich voll und nehme dann unsere Tochter nach der Arbeit mit zum Stall. Ab und zu kommt sogar mein Mann mit, und wir genießen die Zeit zu dritt mit ‚Rudi' zum Kuscheln, Putzen und Reiten."

Entlastung bedeutet es, wenn auch der Vater sich zwischendurch die Zeit nehmen kann, mit in den Stall zu fahren und die Zeit mit dem Pferd echte Familienzeit wird. Foto: ©iStockphoto.com/Gosiek-B

„Die Zeit im Stall mit meinem Pferd bedeutet mir sehr viel. Ich geh‘ am liebsten hin, wenn kein Mensch da ist und wir Zeit und Ruhe haben. Ich kann dabei völlig entspannen und loslassen“, beschreibt Meryem ihre regelmäßige Mama-Auszeit. Der Spagat ist sehr anstrengend und schwierig. Schließlich begleitet mich Hino schon 13 Jahre und er ist mittlerweile alt, aber meine Kinder brauchen mich eben auch. Sie wachsen leider zu schnell.“

Auch Julia sieht die Stallzeit, um „Abwechslung zu haben vom stressigen Alltag“, auch wenn ihr Söhnchen dabei ist. „Die größte Herausforderung ist es, allem gerecht zu werden. Ich will für das Pferd da sein und für meine Kinder.

Alles ist möglich

Die Herausforderung, alles unter einen Hut zu bekommen, ist nicht zu verachten. „Aber mit der Unterstützung vom Partner oder der Familie ist das alles machbar. Bisher war es noch nie der Fall, das mir irgendwas zu viel wurde“, meint Julia. Doch was, wenn es doch einmal zu sehr an den Reserven zerrt, eine „Mama mit Pferd“ zu sein?

Es kann auch Tage geben, wo einem einfach mal alles zuviel wird. Foto: Andrea Emmelmann

„Ich geh‘ Joggen, wenn mir alles zu viel wird, um Adrenalin abzubauen und wieder klar denken zu können“, verrät Meryem ihr Geheimrezept, um wieder Energie zu tanken. Sie sei zudem, auf ihr Pferd bezogen, entspannter. Zum Beispiel, wenn es einmal eine Verletzung hat. „Das hat sich im Gegensatz zu früher extrem verändert.“

Ganz wichtig: Unterstützung auf allen Ebenen

Um sich als Selbstversorgerin etwas Luft zu verschaffen, hat Tina „eine tolle Reitbeteiligung, die sich zweimal in der Woche um Rudi kümmert." Diese Unterstützung hatte sie vorher bei ihrer schwierigen Stute noch nicht in dem Umfang. Das war auch die größte Herausforderung. „Meine junge Stute war einfach zu anspruchsvoll für meine Situation."

Besonders anstrengend wurde es, wenn das Kind krank war, die Stute aber trotzdem bewegt werden musste. Das wäre ohne die Unterstützung ihres Mannes gar nicht möglich gewesen. „Ich bin meinem Mann Nathan sehr dankbar, dass er es mir ermöglicht, nicht nur Mama, sondern auch mit Leib und Seele Pferdebesitzerin zu sein", so Tina.

Inzwischen ist auch ihre kleine Tochter Mila mit dem Pferdevirus infiziert und wünscht sich ein Pony. „Doch das hat noch etwas Zeit", lacht Tina. Sie findet, es ist möglich, das Mamasein und ein Pferd miteinander zu verbinden. „Je besser die Umstände, desto einfacher ist es natürlich. Je schlechter, desto bescheidener. Doch wo ein Wille ist, ist auch ein Weg, der aber auch viel Kraft kosten kann."

Toll, wenn die Pferdeliebe auch auf die Kinder übergeht, aber bevor sie wirklich dann so eigenständig mit einem Pony losziehen können, geht einige Zeit ins Land. ©iStockphoto.com/Elenathewise

Eine Reitbeteiligung oder, je nach Pferd, ein Teilberitt, kann für eine Neu-Mama vor allem in der ersten Zeit eine ordentliche Stütze sein. Genauso ein Stall mit Vollpension, der zum Beispiel auch einen Koppelbringservice anbietet. Oder ein Bewegungsstallkonzept. Und niemand muss sich Vorwürfe machen oder gar schämen, wenn er nicht mehr jeden Tag beim Pferd sein und auch noch mit ihm arbeiten kann.

Die wenigsten Pferde nehmen es einem krumm, wenn sie nicht täglich gearbeitet werden. Vorausgesetzt natürlich, die Haltungsbedingungen sind artgerecht, sie stehen nicht in einer kleinen Box und haben ausreichend Bewegung.

Ein „Minimensch" erfordert einfach sehr viel Zeit und auch Kraft, die an anderer Stelle dann eben fehlt. Anfangs ist es schwer, sich das einzugestehen – aber es spielt sich mit der Zeit ein. Wirklich. Ja, es ist verdammt anstrengend, Mama und Pferdefrau zu sein. Aber es ist wirklich jede volle Windel wert, wenn man es dann unter einen Hut gebracht und für sich die nötige „Mum-Life-Balance" geschaffen hat.