

# Ist das Training fair, leidet das Pferd nicht unter Stress

**Chronischer Stress macht krank. Deshalb ist es wichtig, möglichst früh die Anzeichen für Anspannung zu erkennen und ihre Ursachen abzustellen. Doch wann erkennt man überhaupt, dass ein Pferd gestresst ist? Und was unterscheidet positiven von negativem Stress?**

In freier Wildbahn ist die Fähigkeit des Körpers, bei Gefahr in den «Stressmodus», also in höchste Alarmbereitschaft, zu schalten, überlebenswichtig: Alle Systeme laufen dank der Stresshormone Adrenalin und Noradrenalin auf Hochtouren, Blutdruck und Herzschlag sind erhöht, die Bronchien erweitert, Gehör und Sehvermögen geschärft, die Muskulatur wird stärker durchblutet. Dauert dieser Zustand länger an, wird auch immer

mehr Cortisol ausgeschüttet. Und dieses Hormon verändert unter anderem den Stoffwechsel und unterdrückt das Immunsystem.

Langfristig hat das, bei Pferden genau wie bei Menschen, dramatische Folgen, darunter Magengeschwüre, Fortpflanzungsstörungen und Konzentrationschwäche. Chronisch gestresste Pferde entwickeln zudem häufig Verhaltensstörungen wie Weben (psychische Störung) und Koppen (Anspannen der unteren Halsmuskulatur).

## Stress beginnt mit Anspannung

Damit solche Krankheitsbilder und Verhaltensmuster erst gar nicht entstehen können, sollten Reiter und Ausbilder schon auf frühe Stressanzeichen achten und dementsprechend reagieren. «Es gibt verschiedene Stresslevels, sie alle beginnen mit Anspannung. Und die

zeigt sich immer im Muskeltonus. Das Fluchttier Pferd spannt den unteren Halsmuskel an, damit es seinen Kopf höher tragen und eine bessere Weitsicht bekommen kann», erklärt Zoe Sanigar Zollinger, pferdepsychologische Verhaltenstherapeutin und Centered-Riding-Lehrerin aus Unterkulm AG. Weitere Stress-Indikatoren sind laut der Expertin ein angehaltener Atem, fehlender Lidschlag, aufgerissene Augen und unter dem Sattel Schweifschlagen, angelegte Ohren, Zähneknirschen, ein zusammengepresster Kiefer und Augenrollen.

Wie und wie schnell ein Pferd auf Stress reagiert, hängt aber auch von individuellen Faktoren ab. Kaltblütigere Rassen zeigen Stressanzeichen oft später als Warm- und Vollblüter, die eher zu Übersprungshandlungen und Bewegungstereotypen wie Weben

tendieren. Unabhängig von der Rasse und der individuellen Reiztoleranz können aber auch negative Erfahrungen oder Haltungsfehler zu einer grösseren Stressanfälligkeit führen.

## Work-Life-Balance muss stimmen

Besonders dramatisch ist die Situation für die Pferde, die resignieren und kaum noch Anzeichen für Stress zeigen. In Fachkreisen spricht man von «erlernter Hilflosigkeit». «Diese Pferde gelten als besonders brav, sie haben durch kontinuierliche Bestrafung gelernt, zu funktionieren, um zu überleben. Da bedarf es schon eines sensiblen Reiters, um den dramatischen Zustand des Vierbeiners zu erkennen», sagt Zollinger.

Stressfaktoren gibt es im modernen Pferdeleben viele, ein besonders grosser ist das Training. Dabei spielen Disziplin und Leis-

tungsniveau eine eher untergeordnete Rolle. So kann der «entspannte» Waldausritt für ein schlecht ausgebildetes Freizeitpferd, das nicht gelernt hat, gelassen von seinen Artgenossen wegzugehen, weitaus stressiger sein, als das schweisstreibende Piaffentraining für ein losgelassenes, motiviertes Dressurpferd.

«Wir entfernen das Pferd aus seiner sicheren Herde, von der Weide. Als hochsensibles und instinktgesteuertes Fluchttier muss es sich mit unseren Anforderungen auseinandersetzen und aushalten, dass es am Anfang noch nicht genau weiss, was wir von ihm möchten. Das alles verursacht erst einmal Anspannung», erklärt die Pferdetrainerin. Vermeiden, dass das in Stress ausartet, kann man durch positive Bestärkung, die schon kleine Erfolge und Bemühungen des Pferdes in die gewünschte Richtung mit Lob, Streicheln, Leckerchen und ausreichend Pausen honoriert und dadurch das Selbstbewusstsein des Pferdes stärkt und Unsicherheit reduziert.

Völlig kontraproduktiv wäre dagegen, die Stresssymptome als «Unwillen» oder «Zickigkeit» zu interpretieren und ein Pferd mit angespanntem unteren Halsmuskel zum Beispiel einfach auszubinden, um seinen Kopf in die vermeintlich richtige Position zu zwingen. Das Pferd verspannt zwangsläufig mehr, arbeitet weniger aufmerksam mit, macht Fehler. Der Reiter wird womöglich ungeduldig oder unsicher, gibt unklare Hilfen, straft das Pferd und löst dadurch noch mehr Stress aus – der Teufelskreis ist komplett.

«Eigentlich wäre es ganz einfach. Wenn man sich im Training an der altklassischen Pferdeausbildung orientieren und diese mit der modernen Pferdepsychologie verbinden würde, könnte man den Stress des Reitpferdes mit fortschreitender Ausbildung und gemeinsamer Sprachfindung praktisch auf Null reduzieren, sagt Zoe Sanigar Zollinger. «Intelligentes Reiten ist dasjenige, das immer wieder Lösungen zur Entspannung des Pferdes sucht: zur eigenen Sicherheit, zur Sicherheit des Pferdes und weil man niemanden zum Tanzen zwingen kann.»

Doch auch das beste Training wird einem Pferd, das 20 Stunden am Tag in der Box steht oder von seinen dominanten Offenstallkumpels am Fressen oder Schlafen gehindert wird, kaum beim Stressabbau helfen. Auf der anderen Seite kann ein artgerecht gehaltener Vierbeiner, der den Grossteil seiner Zeit mit seinen Artgenossen auf der Weide beim Fres-

sen und Spielen verbringt, schon mal eher einen anstrengenden Turniertag wegstecken. Kurzum: Die «Work-Life-Balance» muss auch bei Pferden stimmen.

Auch zwei andere Begrifflichkeiten aus der modernen Psychologie kann man vermehrt in Stallgassen hören: Eu- und Distress, Bezeichnungen, die beim Menschen «guten» und «schädlichen» Stress unterscheiden. Die meisten kennen die beflügelnde Wirkung, die positiver Stress haben kann, etwa wenn man mit Hochdruck an einem inspirierenden Projekt arbeitet. Auf Tiere lässt sich dieses Konzept allerdings nur bedingt übertragen. Zum einen, weil Pferde nicht dieselben kognitiven Fähigkeiten und kein Zeitgefühl haben, um Ausmass und Dauer einer stressigen Situation einschätzen zu können. Zum anderen gibt es im tierischen Bereich bislang so gut wie keine Studien zum Thema Eu- und Distress.

## Stress ist nicht immer negativ

«Pferde, die gelernt haben, dass sie im Training fair behandelt und für ihre Bemühungen fair entlohnt werden, bringen oft eine positive Erwartungshaltung mit und zwar auch dann, wenn sie etwa eine neue Lektion lernen, also kurzzeitig vielleicht angespannt sind», erklärt Zollinger. Diesen Zustand könnte man durchaus als positiven Stress umschreiben. Das gilt auch für den Erregungszustand eines

Pferdes während eines positiven Ereignisses, wie dem freudigen Galoppieren beim ersten Weideauftrieb im Frühling. Auch beim Spiel lässt sich Eustress beobachten.

Ansonsten rät die Verhaltenstherapeutin dazu, den Begriff «Eustress» in Bezug auf Pferde nur vorsichtig zu benutzen und die Vierbeiner nicht zu vermenschlichen. «Sonst könnte man zum Beispiel den verbreiteten Aufruhr

bei der Fütterung als Eustress missverstehen.» Hier handle es sich nicht darum, dass sich die Pferde aufs Futter freuen, sondern fast immer um Distress, der sich in agonistischen Verhaltensweisen wie Ohrenanlegen, In-die-Luft-Beissen gegen den Nachbarn und/oder Übersprungshandlungen wie Barrenwetzen, Scharren, Klopfen und Kopfwerten äussert, sagt Zollinger. «Solche Verhaltensweisen sind immer Zeichen von starker innerer Anspannung, die darauf hinweisen, dass den ethologischen Bedürfnissen, in diesem Fall nach möglichst langen Fresszeiten, zu wenig Rechnung getragen wird.»

Text und Bilder: Heidi van Elderen



Zu knappe Futterzeit kann Stress verursachen.

Wird das Pferd für seine Bemühungen in die richtige Richtung mit Lob, Streicheleinheiten, Leckerchen und ausreichend Pausen honoriert, stärkt das

sein Selbstbewusstsein.