

Vorwort Klaus Balkenhol .....	10	Vorwort Dr. Matthias Baumann .....	12
Vorwort Jochen Schumacher .....	11	Einleitung Georg W. Fink .....	13

## Teil 1: Grundlagenwissen

### 1. Gelassen geht es besser ..... 15

1.1 Welche Rolle spielen Stress und Gelassenheit im Alltag und im Leistungssport? .....	16	1.10 Reiter, Fahrer, Voltigierer, Wander- und Distanzreiter und alle, die sich aktiv mit Pferden beschäftigen .....	25
1.2 Was ist Gelassenheit? .....	17	1.11 Ausbilder .....	25
1.3 Freud und Leid .....	18	1.12 Betriebsleiter .....	26
1.4 Schlüsselfunktion der Gelassenheit .....	19	1.13 Richter, Funktionäre, Veranstalter .....	27
1.5 Gelassenheitsfaktor Mensch .....	20	1.14 Richtig: Die Ausbildungsskala! .....	28
1.6 Pferd hilft Mensch .....	21	1.15 Pferdefreunde und Zuschauer – Unser Sport wird attraktiver .....	29
1.7 Wem hilft mehr Wissen über Gelassenheit? .....	21	1.16 Die größten Gewinner sind die Pferde .....	31
1.8 Zucht und Gelassenheit .....	22		
1.9 Pferdebesitzer .....	24		

### 2. Basis der Gelassenheit ..... 32

2.1 Ansprüche von Pferd und Mensch .....	32	2.4 Woran erkenne ich, dass mein Pferd unter Stress leidet? .....	40
Ansprüche an die Pferde .....	32	Stimmungsänderungen .....	40
Ansprüche an den Menschen .....	32	Gesundheitliche Veränderungen .....	40
Leistung und Erfolg im Sport .....	33	Verhaltensänderungen = Stereotypen .....	41
Leistungen im Freizeitbereich .....	34	Innere Gelassenheit .....	41
2.2 Warum ist gelassener Gehorsam so wichtig? .....	34	Äußere Gelassenheit .....	41
Respekt .....	34	Künstliche Gelassenheit .....	41
Vertrauen .....	35	Chancen und Grenzen .....	42
Harmonie .....	35	Pyramide der Gelassenheit .....	44
2.3 Stress kontra Gelassenheit .....	36	2.5 Pferde besser verstehen – Der Ursprung der Gelassenheit .....	45
Was stört die Gelassenheit? .....	36	Prägungen des Pferdes .....	46
Wie reagieren wir Menschen? .....	36	Arttypisches Verhalten .....	46
Wie reagieren Pferde? .....	37	Rassetypisches Verhalten .....	46
Wie funktioniert das alles? .....	37	Individualverhalten .....	47
Was passiert im Körper? .....	38	50 Millionen Jahre Entwicklungs- geschichte .....	48
• <i>Negativer Stress = Distress = Dauerstress</i> ..	38	5000 Jahre Domestikation .....	49
• <i>Positiver Stress = Eustress = Kurzbelastung</i> ..	38	• <i>Wie haben wir die Pferde in den letzten 5000 Jahren verändert</i> .....	49
Pferde reagieren auf Stress sehr unterschiedlich! .....	40	Noch keine 100 Jahre moderne Reitlehre ..	49
		Noch keine 50 Jahre moderne Pferdehaltung .....	49
		So sah die Urheimat unserer Pferde aus .....	51

### 3. Grundbedürfnisse der Pferde ..... 52

Indikator Gelassenheit .....	52	Woran erkennen wir, wenn unsere	
Sozialverhalten .....	53	Pferde Schmerzen haben? .....	81
Defizite im Sozialverhalten .....	55	• <i>Akute Schmerzen</i> .....	81
Ausscheidungsverhalten .....	55	• <i>Chronische Schmerzen</i> .....	81
Fortpflanzungsverhalten .....	56	<b>3.1 Was lernen wir aus den</b>	
Mutter-Kind-Verhalten .....	58	<b>Grundbedürfnissen der Pferde? .....</b>	<b>82</b>
Was müssen die Züchter beachten? .....	58	Folgen und Folgerungen aus den	
Es wäre so einfach .....	58	Urbedürfnissen der Pferde .....	82
Das Absetzen der Fohlen .....	61	Wir unterscheiden drei verschiedene	
Komfortverhalten .....	62	Ursachen für einen Triebstau .....	82
Spielverhalten .....	64	• <i>Konflikt</i> .....	82
Fressverhalten .....	65	• <i>Deprivation</i> .....	83
Bedarfs- und verhaltensgerechte Fütterung .....	66	• <i>Frustration</i> .....	84
Pferde sind selektive Fresser .....	66	<b>3.2 Was passiert mit unseren Pferden,</b>	
Energiebalance .....	66	<b>wenn die natürliche Balance der</b>	
Trinkverhalten .....	67	<b>Bedürfnisse gestört ist? .....</b>	<b>84</b>
Ruheverhalten .....	68	Körperliche Erkrankungen .....	84
Bewegungsverhalten .....	70	Seelische Erkrankungen .....	84
• <i>Empfehlungen</i> .....	72	• <i>Aggressionen</i> .....	84
Erkundungs-, Meide- und Fluchtverhalten .....	73	• <i>Angst</i> .....	85
Defizite im Erkundungsverhalten .....	76	• <i>Resignation</i> .....	85
Meiden und Flucht als Folge der Erkundung .....	76	• <i>Apathie</i> .....	85
Thermoregulation .....	77	• <i>Stereotypien</i> .....	85
Scheren und Eindecken .....	78		
Schmerzen und Unwohlsein .....	80		

### 4. Gelassenheitspartner Mensch ..... 88

Netzwerk Pferd-Mensch .....	88	<b>4.1 Trainieren wir die eigenen</b>	
Gelassenheitstraining für Menschen .....	89	<b>Reaktionsmechanismen .....</b>	<b>97</b>
Pferde sind der Spiegel der Menschen! .....	89	Der Apathiker .....	97
Trainieren wir unsere eigene Gelassenheit! .....	89	Der Ignorant .....	97
Grundeinstellung und Motivation .....	90	Der Analytiker .....	97
Das tägliche Programm .....	90	Der Unsichere .....	97
Die mentale Vorbereitung .....	91	Der Gelassene .....	98
Zeitmanagement .....	92	Der Nervöse .....	98
Rituale .....	93	Der Ängstliche .....	98
• <i>Holen und Begrüßen</i> .....	93	Der Panische .....	98
• <i>Putzen und pflegen</i> .....	93	Der Choleriker .....	98
• <i>Satteln und Trensen</i> .....	94	Ängste und Blockaden .....	98
Ausrüstungsfragen .....	94	<b>4.2 Das passende Pferd .....</b>	<b>100</b>
Der richtige Beschlag .....	95	<b>4.3 Das eigene körperliche Training .....</b>	<b>101</b>
		<b>4.4 Ich leiste mir Gelassenheit .....</b>	<b>102</b>
		<b>4.5 Und noch ein Tipp – das Handy .....</b>	<b>102</b>

**5. Der Weg zur Gelassenheit ..... 104**

Funktionskreis Ausbildung zur Gelassenheit ...	104	<b>5.6 Bodenschule ..... 126</b>	
Lernprozesse beim Pferd .....	105	Stangenarbeit .....	127
• Strafen: Fehlersuche und Lösungswege .....	105	Wie sehen Pferde? .....	128
• Lernen durch Einsicht .....	107	Die Aufgaben .....	128
• Lernen durch Nachahmung .....	107	• Einzelne Stangen und kleine Baum-	
• Lernen durch Gewöhnung .....	108	stämme in der Halle, am Platz und	
• Lernen durch Versuch und Irrtum .....	108	im Gelände .....	128
• Impuls + Reaktion + Lob = Klassische		• Einzelstangen .....	129
Konditionierung .....	108	• Ungleich hohe Stangen .....	129
<b>5.1 Grundlagenerziehung: Vom jungen</b>		• Cavaletti-Arbeit .....	130
<b>Pferd bis zum Rentner ..... 109</b>		• Stern .....	130
Berühren und streicheln .....	110	• Windwurf, auch Mikado genannt .....	130
Bezugspersonen .....	110	• Vorlege- und Nachlegestangen .....	130
<b>5.2 Führen und Anbinden – aber richtig ..... 110</b>		• Gasse .....	131
Führweisen .....	111	• Labyrinth .....	131
Ausrüstung .....	112	• Slalom .....	131
Anbinden .....	113	Bodenprofile .....	132
Freispringen .....	113	<b>5.7 Freiarbeit – Meilenstein auf dem</b>	
Der tägliche Umgang .....	114	<b>Weg zum Partner Pferd ..... 132</b>	
Das Verladen .....	116	Wie gehen wir vor? .....	133
<b>5.3 Körperarbeit ..... 117</b>		Ausrüstung .....	133
Analyse und Therapie .....	117	Ziele .....	134
Erkunden und analysieren –		• Gewöhnung und Balance .....	134
Handarbeit ist gefragt .....	118	• Vertrauen und Gehorsam .....	134
Aktive Handarbeit .....	119	Aufbauende Lektionen .....	134
Wie reagieren die Pferde? .....	120	Vorsicht .....	135
Wann setzen wir diese aktive		<b>5.8 Longieren – aber richtig ..... 136</b>	
Körperarbeit ein? .....	120	Longieren als Element der Gelassenheits-	
Haut- und Muskelrollen einschließlich		ausbildung .....	136
Druckpunktmassage .....	120	<b>5.9 Reiten und Fahren – aber bitte</b>	
Was erreichen wir durch diese Arbeit? .....	121	<b>gelassen ..... 137</b>	
<b>5.4 Bewegen und Dehnen ..... 122</b>		Geländereiten/-fahren – die beste	
Hals und Kopf .....	122	Gelassenheitsschule .....	139
Körpermitte .....	122	<b>5.10 Gelassenheitstraining –</b>	
Hinterhand .....	123	<b>für alle Pferde ..... 141</b>	
Beine .....	124	Vielfalt der Trainingsreize =	
Klopfen und Aufwecken .....	124	Impulstraining .....	141
<b>5.5 Gertenarbeit ..... 125</b>		Optische Reize .....	141
Gewöhnung .....	125	Akustische Reize .....	142
Impuls und Reaktion .....	125	Bewegungsreize .....	142
		Geruchsreize .....	143
		Berührungsreize .....	143

## Teil 2: Praktische Anwendung/Prüfung

<b>1. Impulsparcours und Reitpark .....</b>		<b>145</b>
Gelassenheitstraining für Pferd und Reiter als integraler Bestandteil einer ganzheitlichen Ausbildung .....		145
<b>1.1 Impulsparcours und GHP-Training – der Weg zum Reitpark .....</b>		<b>146</b>
Aufgabe 1 Halten, Vorstellen, Vormustern und Aufsitzen .....		147
Aufgabe 2 Aufsteigende Luftballons hinter der Hecke .....		149
Aufgabe 3 Stangenkreuz .....		150
Aufgabe 4 Flatterband-/Müllsackpassage .....		151
Aufgabe 5 Angerollte Bälle aus einer Heckenlücke .....		152
Aufgabe 6 Rückwärtsrichten .....		153
Aufgabe 7 Regenschirme .....		155
Aufgabe 8 Planen- und Wasserzone ...		156
Aufgabe 9 Rappelsack .....		157
Aufgabe 10 Brückenzone .....		158
Aufgabe 11 Stillstandszone mit und ohne Sprühflasche .....		160
<b>1.2 Was können wir noch im Impulsparcours finden? .....</b>		<b>161</b>
<b>1.3 Anregungen für die Gestaltung und gemeinsamen Nutzung .....</b>		<b>161</b>
<b>2. Der Blick in die Zukunft .....</b>		<b>164</b>
Aufgaben und Prüfungen .....		164
Wir finden heute das Thema Gelassenheit schon in vielen Prüfungsarten .....		164
• <i>Gelassenheitsprüfung (GHP)</i> .....		164
• <i>Hunterprüfung</i> .....		164
• <i>Basis- und Aufbauprüfungen gemäß LPO</i> ..		164
• <i>Trailprüfungen für Western- und Freizeitpferde</i> .....		164
Ausbildung von Pferd und Reiter .....		165
Der Freizeitsport .....		165
Der Leistungssport .....		165
Die Pferde .....		166
Wir selbst .....		166
<b>Literaturempfehlung .....</b>		<b>167</b>
<b>Fotonachweis .....</b>		<b>168</b>

## 1.1 Welche Rolle spielen Stress und Gelassenheit im Alltag und im Leistungssport?



Wir alle kennen hektische Pferde, die sich nicht auf die Arbeit konzentrieren, die machen was sie wollen und viel Unruhe verbreiten. Oder wir treffen auf Pferde, die so stumpf sind, dass sie fast unbrauchbar sind. Sie arbeiten nicht mit und überlassen alle Entscheidungen dem Reiter.

Wie oft beobachten wir Reiterinnen und Reiter, die nervös, verspannt und leider auch zornig und ungerecht sind. Daneben gibt es Reiter, an die wir als Ausbilder nicht herankommen, weil sie zu verschlossen sind. Beide Extremgruppen sind weit von einer gelassenen Aufmerksamkeit entfernt.

Das Thema geht uns alle etwas an und wir können davon sehr profitieren! Mehr Gelassenheit trägt auch zu einer deutlichen Qualitätsverbesserung in der Lebensgestaltung der Pferde bei.

**Steigen ist grober Ungehorsam**



Hier fehlt Gelassenheit!

Am besten erkennen wir den Wert der Gelassenheit, wenn wir an Prüfungen in unserem eigenen Leben denken. Waren wir aufgeregt, verkrampft oder nervös, war das Ergebnis selten gut. Waren wir zu lasch, unaufmerksam oder im Kopf blockiert, sah es nicht besser aus. Die besten Resultate haben wir doch nur dann erreicht, wenn wir hoch konzentriert und gleichzeitig gelassen waren! Dieses Bild sollten wir vor Augen haben, wenn wir in diesem Buch von Gelassenheit sprechen.

## 1.2 Was ist Gelassenheit?

Es gibt sicher viele Definitionen der Gelassenheit. Vielleicht müssen wir den Begriff der Gelassenheit im Pferdesport auch neu definieren – so, dass er die maximale Wirkung hat. Für den Menschen – für die Pferde – für unseren Sport!

Als gelassen gilt ein Pferd, das die ihm gestellten Aufgaben aufmerksam, aber ruhig und gehorsam mit einer deutlich erkennbaren Bereitschaft zur Mitarbeit bewältigt. Bei der Gelassenheit geht es nicht nur um das angeborene Temperament eines Pferdes. Auch Vertrauen zum Menschen, Respekt und Gehorsam führen zur inneren Ruhe. Dadurch wird es zu einem gelassenen und zuverlässigen Partner des Menschen.

Das Pony bewältigt die Aufgabe – das Betreten der Plane – gehorsam

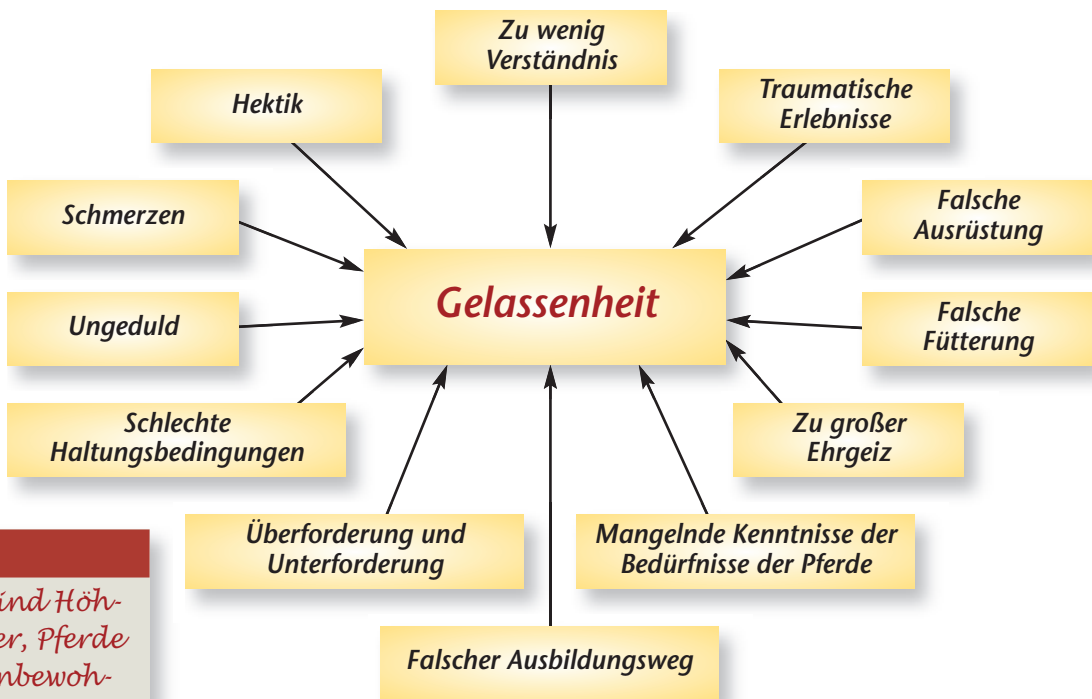


## 2.3 Stress kontra Gelassenheit

Bevor wir uns Gedanken über eine Definition der Gelassenheit machen, sollten wir über Stress sprechen, denn „Stress ist der natürliche Feind der Gelassenheit“. Stress bedeutet im Englischen „Belastung“!

Stress ist immer ein Zustand jenseits der Gelassenheit, in dem Hormone in Sekundenbruchteilen Reaktionen hervorrufen, die in der Natur das Überleben sicherten, in der heutigen Zeit aber oft stören oder sogar gefährden. Dies gilt für Pferde und Menschen – beide sind ausgesprochen stressempfindlich. Das macht es nicht immer leicht in der Zusammenarbeit.

### Was stört die Gelassenheit?



### Merke:

*Menschen sind Höhlenbewohner, Pferde sind Steppenbewohner. Sie reagieren daher sehr unterschiedlich und haben sehr gegensätzliche Grundbedürfnisse!*

### Wie reagieren wir Menschen?

Pferde und Menschen waren in ihrer Entwicklungsgeschichte immer darauf angewiesen, Gefahren zu entgehen. Das ist aber schon eine der wenigen Gemeinsamkeiten. Zur Lösung der Probleme haben Pferd und Mensch hervorragende, jedoch völlig unterschiedliche Reaktionsmechanismen entwickelt.

Der Mensch sucht stets „intelligente“ Lösungen durch Verstecken, Tricksen, Aktionen oder Technologien. Er fühlt sich in Höhlen wohl und benötigt Schutz und Geborgenheit. Er ist ein „Höhlenbewohner“, so fühlt er sich, so schützt er sich und so haben sich seine Grundbedürfnisse entwickelt!

## 5.4 Bewegen und Dehnen

Den nächsten Kapitelabschnitt widmen wir dem Thema Bewegen und Dehnen als Teil der Körperschule.

### Hals und Kopf

Wir beginnen wieder am Hals und bewegen den Kopf des Pferdes leicht nach links und rechts. Zunehmend entwickelt sich daraus ein Biegen des Halses. Ergänzen wir dies durch eine leichte Massage des Mähnenkammes, dann lassen sich viele Pferde sehr schnell „fallen“, d.h., sie dehnen den Hals nach vorwärts abwärts. Dies ist ein wichtiges Ziel in der Ausbildung, denn nur dadurch ist das Pferd in der Lage, den Rücken aufzuwölben und die Hinterhand zu aktivieren.

Oft hilft es auch, die Pferde zur selbstständigen Bewegung zu animieren, indem wir eine Rübe oder ein Leckerli seitlich hinhalten, wodurch Pferde den Hals von selbst biegen. Dies können wir auch als Test einsetzen, um zu sehen, wie weit die Pferde den Hals seitlich biegen können und ob die Biegung auf beiden Körperseiten gleichmäßig ist.

Wollen wir die Geschmeidigkeit der Halsmuskulatur verbessern, so stellen wir uns vor das Pferd, bei größeren Pferden unter den Hals und fassen links und rechts vom Hals in die Mähne. Dann beginnen wir hinter den Ohren und ziehen den Mähnenkamm leicht nach links und rechts, bis er so locker wie möglich ist. Die meisten Pferde genießen diese Arbeit sehr. Ziel ist es, dass die Pferde den Hals fallen lassen und sich dadurch die Muskulatur dehnt und löst.

### Körpermitte

Nach der Halsarbeit befassen wir uns mit der Körpermitte. Beide Hände werden unter den Bauch geschoben und wir heben mit der flachen oder leicht gekrümmten Hand den Bauch nach oben. Dies erfordert keine große Kraft, durch die Empfindlichkeit reagieren viele Pferde sehr leicht auf diese Impulse. Durch das „Anheben“ des Pferdebauches wölben die Pferde den Rücken nach oben. Diese Übung verbessert die Beweglichkeit der Wirbelkörper und der Wirbelsäule, löst Verspannungen und regt die Durchblutung an. Meist genügt es, diese Übung zwei- bis dreimal zu machen.



Körperarbeit am Kopf



... und am Mähnenkamm – Dehnen nach links und rechts



## Aufgabe 2

### Aufsteigende Luftballons hinter der Hecke

In der geführten GHP ist dies die zweite Aufgabenstellung, in der gerittenen GHP die vierte.

■ **Ziel** dieser Aufgabe ist es, Pferde auf unerwartet auftauchende Bewegungsreize zu trainieren. Das können Fußgänger sein, Hunde oder Wildtiere wie Hasen oder Fasane.

Die Hecke kann aus zwei großen, aufeinander gestellten Strohballen bestehen, aus Decken, die über Hindernisstangen gelegt sind, oder es kann auch eine natürliche Hecke sein. Das ist am schönsten und für die Pferde am natürlichsten. Wir sollten uns bei der Gestaltung der Übungsaufgaben immer an der Natur oder den in unserer Umwelt vorkommenden Situationen orientieren.



Das Pferd wird zu der Hecke geführt bzw. geritten. Der Helfer hebt nun die Luftballons mehrmals nach oben, sodass das Pferd die Luftballons deutlich sehen kann. Damit wird die Schreckreaktion des Pferdes getestet. Die Pferde sollten die Luftballons aufmerksam betrachten, ihren Weg aber, ohne auszuweichen, gelassen fortsetzen. Wichtig ist, dass die Helfer bei allen Pferden gleichermaßen verfahren. Der Einfluss unterschiedlicher Hebegeschwindigkeiten oder ungleiche Zeitpunkte wirken sich stark auf die Reaktionen der Pferde aus.

Zum Training wird die Aufgabe in einzelne, leicht zu verarbeitende Reize aufgesplittet: Wir beginnen erst mit einem sichtbaren, ruhig gehaltenen Luftballon, den die Pferde in Ruhe betrachten können. Dieser kann dann etwas bewegt werden, bis das Pferd Vertrauen gefasst hat. Wie schnell dann zu den gehobenen und gesenkten Luftballons gegangen werden kann, hängt von der Lerngeschwindigkeit des Pferdes ab.