



## STRESS im Pferdealltag

### Unterschätzt und vermeidbar

**Ganz viele Pferdehalter stellen sich die Frage, ob ihre Pferde Stress haben. Wie erkennt man Stress überhaupt? Hat mein Pferd beim Reiten, auf der Koppel, in seiner Einzelbox eventuell Stress? Oder hat mein Pferd in Herdenhaltung vielleicht auch Stress, da ausreichende Rückzugsmöglichkeiten fehlen oder Fressstände belagert werden?**

Keine Sorge ums Futter, keine natürlichen Feinde - warum sollen unsere Pferde Stress haben?

Ein Leben ohne Berglöwen oder andere Raubtiere, ohne Abmagerung aufgrund jahreszeitlich bedingter Einschränkungen

der Nahrungsgrundlage oder Dürreperioden ist zweifelsohne stressfreier als eines mit. - Und so, wie sich unsere menschlichen Umweltbedingungen in den letzten Jahrtausenden zugunsten einer relativen Sicherheit geändert haben (wir begegnen in unserem Leben ebenfalls kaum mehr Raubtieren) haben sich auch die Umweltbedingungen für unsere Hauspferde geändert.

Uns Menschen belasten heute ganz andere Faktoren als zu den Zeiten unserer frühen Evolutionsgeschichte, in denen Stress noch einfach mit Flucht oder Kampf zu beantworten war. Wir haben zwar keinen Stress mehr mit Raubtieren und können im Überangebot

des Supermarktes unter acht Butter- und unter dreihundert Nudelsorten auswählen, dafür haben wir heute Stress in der Arbeit, erleben Mobbing, haben Stress mit dem Partner, Stress beim Autofahren, beim Zahnarzt, kennen Stress bei Prüfungen usw..

Auch das Hauspferd ist in relativer Sicherheit. Es ist kein Beutetier mehr und (möglicherweise) gut gefüttert aber gleichzeitig wird sein gesamtes Lebensgefühl verändert. Um nur einige Beispiele zu nennen: Wir nehmen den Stuten ihre wenigen Monate alten Fohlen weg, wir sperren Pferde für viele Stunden in Boxen ein und wenn sie auf die Koppel gehen dürfen, so oft aus für uns

empfundenerm Sicherheitsgefühl ohne Begleitung von Artgenossen. Wir ändern nach unserem Belieben das Zuhause durch einen Stall- oder Besitzerwechsel, trennen sie von ihren Freunden, legen ihnen mehr oder weniger passende Ausrüstungsgegenstände an, wir verladen sie in enge Transporter und fahren mit ihnen auf verkehrsreichen Straßen herum und erwarten, dass sie immer und überall, möglichst ohne jeden Widerstand, ihr Bestes geben. Und wenn irgendetwas nicht so läuft, wie wir es uns vorstellen, so bringen wir sie zur „Korrektur / Besserung“ in eine für sie völlig fremde Umgebung, sei es zum „starken“ Ausbilder, zum „Pferdeflüsterer“, der ihre psychischen Gebrechen heilen soll oder in eine Klinik, wo ihre körperlichen Gebrechen mit spitzen Nadeln, Chemikalien oder Operationen behandelt werden und lassen sie dort allein zurück.

Wir Menschen ersparen den Pferden zwar den Raubtierstress, aber wir bereiten ihnen gleichzeitig oft völlig gedankenlos anderen Stress. Leider erkennen auch Menschen, die ihre Pferde von ganzem Herzen lieben und nur ihr Bestes wollen, Stressanzeichen oft sehr spät. Insbesondere bei den vielen freundlichen, gutwilligen Pferden, denjenigen, die uns immer nur gefallen wollen und sich nie widersetzen, ist dies der Fall.

Oft wird Stress erst erkannt, wenn er ein Maß erreicht hat, an dem die Pferde einfach nicht mehr können. All zu oft macht erst das Auftreten psychischer Störungen wie Widersetzlichkeit, Depression, Stereotypien (Weben, Koppen, Boxenlaufen z.B.), aber auch

Wenn Ihr es nicht fühlt, Ihr werdet's nicht erjagen!

Schultenhof Dumstorf  
Eimstorfer Weg 3  
21368 Dumstorf



Tel: +49 (0) 5851 - 97 95 80  
Fax: +49 (0) 5851 - 97 95 82

[www.pzaf.de](http://www.pzaf.de)  
**FEINES REITEN**

Klassische Ausbildung von Reiter und Pferd nach **Philippe Karl**. Schüler und aktiver Teilnehmer der „Schule der Légèreté“ von Philippe Karl nimmt Pferde in Ausbildung bzw. gibt Reitkurse in ganz Deutschland und der Schweiz.

**Nähere Infos unter:**

Walter Freitag · Telefon: 01 72 - 4 56 69 22

**Nicol Rehmet APM-Pferde-Therapeutin**

- große Erfolgsaussichten bei therapieresistenten oder „austherapierten“ Pferden
  - Schmerz- und Beschwerdefreiheit ohne Medikamente
- info@nicol-rehmet.de • www.nicole-rehmet.de • mobil 0171 / 6747049



**Mata Pohl**  
Training & Therapie  
*denn das Lernen hört nie auf*

plötzliche Aggression auf Stress aufmerksam. - Magengeschwüre können bei Mensch und Pferd körperliche Folge von Stress sein und die Vielzahl an Allergien sollte uns in Zusammenhang mit Stress (und seinen Auswirkungen auf das Immunsystem) auch nachdenklich machen.

### **Was passiert im Körper des Pferdes, wenn es Stress hat?**

In Angstsituationen genau dasselbe wie bei Ihnen, wenn Sie in Angst und Schrecken geraten:



Ein alltägliches Bild auf Turnier- oder Trainingsplätzen. Diese extreme Beizäumung bereitet dem Pony enormen Stress und Schmerzen - Dauerschäden physischer und psychischer Art sind hier vorprogrammiert.

Herzschlag und Blutdruck erhöhen sich, die Durchblutung der Muskulatur wird gesteigert, Blutzucker- und Adrenalinpiegel gehen nach oben, die Hirnwellentätigkeit ändert sich, Gehör- und Sehvermögen werden schärfer, die Bronchien erweitern sich... Kurzum: im Körper werden alle Vorbereitungen für eine möglicherweise nötige Flucht getroffen. Und Erneuerungs- und Wachstumsprozesse werden umgekehrt gestoppt, denn für diese darf in Gefahr natürlich keine Energie geopfert werden.

Stressgeschehen umfasst ver-

schiedene Phasen:

a) Alarmphase (Konfrontation mit einer psychischen oder physischen Belastung)

b) Widerstandsphase (der Körper reagiert auf den Stressor mit Erhöhung seiner Widerstandsfähigkeit)

c) Anpassungs- oder Erschöpfungsphase.

In der Alarmphase reagiert das zentrale Nervensystem (Gehirn,

Rückenmark) auf den Stressor mit einer Hormonausschüttung, die die Nebennieren zur Produktion von Cortisol anregt (das ist die körpereigene Variante des aus der Medikation bekannten und nicht zu Unrecht gefürchteten Cortisons). Und das vegetative Nervensystem (Sympathikus und Parasympathikus) reagiert auf den Stressor ebenfalls mit Hormonausschüttung (Adrenalin und Noradrenalin). Durch diese hormonell gesteuerten Systeme kommt es zu den typischen körperlichen Stresserscheinungen der Widerstandsphase wie z.B. der beim kurzzeitigen

Stress typischen Erhöhung von Herzfrequenz, Blutdruck und Blutzuckerspiegel, vermehrter Durchblutung der Muskulatur und der Lunge, Erweiterung der Bronchien, Steigerung des Gehör- und Sehvermögens, Absenkung der Schmerzempfindlichkeit, kurzum alle für eine Flucht oder für einen Kampf benötigten Systeme werden gestärkt, die Widerstandskräfte werden maximal gebündelt.

Im kurzzeitigen Stress ist das vegetative Nervensystem vorherrschend, die Wirkung der Adrenalinausschüttung aus dem Sympathikus wird relativ schnell durch die Ausschüttung von Noradrenalin aus dem Parasympathikus wieder neutralisiert. Die Stressreaktion des zentralen Nervensystems führt zu Körperreaktionen, die sich nicht so schnell wieder normalisieren wie die des vegetativen Nervensystem (Sympathikus und sein Gegenspieler Parasympathikus): die Ausschüttung des Nebennierenrindenhormons Cortisol verändert den Stoffwechsel (längerfristige Erhöhung des Blutzuckerspiegels), Mobilisation von Körperfett und damit Blutfetten, Abbau von Körperprotein, Freisetzung von Calcium, Einsparung von Natrium, um nur einige Beispiele zu nennen.

### **Was sind die Folgen von Dauerstress?**

Nun, das Pferd reagiert ähnlich wie der Mensch auf Dauerstress, z.B. körperlich mit Magengeschwüren. Die Häufigkeit des Auftretens von Magengeschwüren beim Pferd ist erschreckend, wobei mit Sicherheit nicht alle Magengeschwüre Folgen von Stress sind, denn die kontinuierliche Magensaftproduktion beim Pferd bedingt auch bei mehrstündigen Fresspausen (wie sie immer noch oft zu beobachten sind), dass die Gefahr von Magengeschwüren drastisch ansteigt. Fest steht, im Dauerstress ändert der Gesamtstoffwechsel sein Programm von aufbauend zu abbauend, er geht an seine Reserven. Wachstum wird ebenso

**HORSE COMPETENCE**  
COACHING • BODENARBEIT • REITEN

Aktivstall  
Paddockboxen  
Physiologisches Reiten  
Bodenarbeit  
Coaching

Familie von Lingen • 27711 OHZ  
Tel: (0 47 91) 50 28 087  
[www.HorseCompetence.de](http://www.HorseCompetence.de)

wie die Fortpflanzung und das gesamte Abwehrsystem gegenüber Infektionen zumindest vorübergehend unterdrückt, denn der Körper konzentriert alles auf den Notfall, reduziert sich selbst, um alle Kräfte zu bündeln und dem Stressor irgendwann entgegenkommen zu können. Auf Dauer ist vermehrte Cortisolausschüttung verheerend. Dauerstress führt körperlich (neben den erwähnten Magengeschwüren) zu sehr ersten Erkrankungen, wie unheilbaren Stoffwechselerkrankungen, Immunschwäche, Allergien, Knochenschäden und Dauerstress führt zu psychischen Schäden und zu Schäden am Hippocampus (Gehirnteil). Verbunden damit sind Einschränkungen der Lernfähigkeit, Schwierigkeiten bei der Verarbeitung von Erinnerungen (selbst auf geringe Reize immer wiederkehrende „schlimme“ Erinnerungen), Wahrnehmungs- und Konzentrationsstörungen, Änderungen des Sozialverhaltens. Ein dank erlebtem langanhaltendem



Dauerstress vorgeschädigtes Pferd zeigt auch oft ein Verhalten, das notgedrungen für den Menschen zum Problem wird, wie z. B. Panikattacken, Durchgehen, Abschalten usw.

### **Hat Stress auch seine positiven Seiten?**

Aber ja doch! Ohne Stress hätten wir keine Pferde mehr und auch wir könnten uns nicht mehr unterhalten! Ohne Stress wären nämlich die Pferde und wir Menschen schon längst ausgestorben. Stress war nicht nur in der Entwicklungsgeschichte unserer Vorfahren (bzw. der Vorfahren unserer Pferde) überlebensnotwendig, er hilft uns und unseren Pferden auch heute dabei, uns an unsere Umgebung anzupassen: Wenn Sie völlig stressfrei über eine verkehrsreiche Straße oder eine Autobahn schlendern würden, bräuchten Sie sehr großes Glück. Ohne Hunger (=Stress) würden wir verhungern, ohne Durst würde nicht getrunken u.s.w. Stress ist keineswegs nur negativ! Und es gibt auch regelrecht positiven Stress. Erinnern Sie sich an das Herzklopfen und die Schmetterlinge im Bauch, als Sie so richtig verliebt waren und das Telefon klingelte oder Sie beim Rendezvous eintrafen? Sehen Sie, das sind typische Stresszeichen, aber Sie waren vermutlich sehr glücklich dabei!

Im Prinzip gibt es körperlich keine Unterschiede zwischen positivem und negativem Stress (mitunter wird in der Psychologie zwischen Eu- und Distress unterschieden, aber körperlich läuft im Stress immer dasselbe Muster ab). Dennoch ist positiver Stress für alle Lebewesen etwas Wunderbares! Und hat nicht jeder von uns Pferdeleuten das Gefühl gehabt, sein Pferd habe einen aufregenden Ausritt, einen frischen Galopp, einen Turnierausflug etc. besonders genossen? Pferde sind neugierig, sie spielen gerne, kurzum sie nehmen in der Regel jede Gelegenheit wahr, um positiven Stress zu haben! - Meistens sind auch die Stressanzeichen zum

Verwechseln ähnlich, das macht es manchen Menschen schwer bei ihrem Pferd Freude oder negativen Stress voneinander zu unterscheiden: Ein Pferd kann vor Panik den Schweif hochklappen und Spanntritte zeigen, es kann aber auch vor lauter Spaß und Lebensfreude mit hochgestelltem Schweif über die Weide passieren, beides sieht auf den ersten Blick sehr ähnlich aus.

### **Welche Rolle spielt der Stress beim Reiter?**

Eine riesige! Pferde sind keine Denker und Philosophen, Pferde fühlen! Reiter sollten in Anwesenheit ihres Pferdes auf ihre Gefühle und Gedanken achten, ihre Pferde könnten ihnen nämlich zuhören, meint Mary Ann. Und wer als Reiter hat nicht schon selbst erlebt, dass die alte Weisheit „Wirf Dein Herz übers Hindernis und springe ihm nach“ durchaus stimmt. Oder welcher Dressurreiter hat seine übelsten Befürchtungen zum Misslingen einer Lektion durch die tatsächliche Ausführung nicht schon noch weit übertroffen erlebt? Oder umgekehrt erlebt, wie die eigen Vorstellung von einer perfekt ausgeführten Übung genau diese perfekte Ausführung Realität werden ließ? Hat der Reiter Stress, so kann er das möglicherweise vor einem Menschen verbergen, vor seinem Pferd mit Sicherheit nicht! Und mitunter kommt es – je nach Qualität der Beziehung zwischen Mensch und Pferd - zu sehr rührenden Reaktionen in der Form, dass das Pferd den Reiter „beruhigt“ bzw. für den Reiter kämpft. Nur wir Reiter sollten wissen, dass unser eigener Stress in der Regel das Pferd belastet, wir es mit unserem Stress sozusagen „anstecken“ und insofern sollten wir versuchen, mit unserem eigenen Stress vernünftig umzugehen, Strategien dagegen zu entwickeln und Ruhe und Gelassenheit zu übertragen.

### **Was können wir gegen Stress bei unseren Pferden tun?**

Es hört sich vielleicht etwas banal an, aber die wirksamste Methode



In bestimmten Situationen kann eine kleine Wasserpfütze bereits kurzzeitigen Stress verursachen und das Programm: „Alarm, Widerstand, Flucht ...“ läuft ab. - Der Reiter nimmt's gelassen!

### **gegen Stress ist zweifelsohne seine Vermeidung!**

Massive Einschränkung der natürlichen Bedürfnisse des Herdentiers Pferd an Sozialkontakt, an Raufutter, an Licht, an Bewegung usw. bedeutet Stress. Das Absetzen eines Fohlens z.B. kann zum traumatischen Erleben werden, oder aber auch so stressfrei gestaltet werden, dass Mutter und Kind problemlos getrennt werden können. Anreiten kann für ein junges Pferd zum Schockerlebnis ausarten oder aber als Unternehmung gestaltet werden, die es für sehr unterhaltsam und nur zu seinem Vergnügen ausgeübt erlebt.

Die natürlichen Grundbedürfnisse unserer Pferde zu berücksichtigen bedeutet für alle Pferde Stressvermeidung: Eckpunkte sind hier beispielsweise ausreichende Dauer der Nahrungsaufnahme und intensiver Sozialkontakt. Darüber hinaus ist jedes Pferd ein

Individuum, einzigartig hinsichtlich Temperament, Lernverhalten, Sensibilität, Kooperationsbereitschaft u.s.w..

Der Mensch kann zur Stressvermeidung einen großen Beitrag leisten, indem er sich die Mühe macht, diese Persönlichkeit kennen zu lernen. Sieht mein Pferd gut? Hört es gut, wie ist sein Geruchssinn etc.? Einschränkungen der Sinnesorgane bedeuten Stress. Und wir können als Menschen positive Assoziationen wecken. Pferde haben gerne Freunde, was hindert uns daran, mit unserem Pferd Freundschaft zu schließen? Meist nur unser Wissen darum, wie Pferde Freunde werden. Das hat wenig mit Dominanz und ganz viel mit Vertrauen zu tun, Dominanz ist einer der heute häufig missverstandenen Begriffe beim Pferd. (siehe Artikel Ausgabe Juni/Juli 2008 oder [www.pferde-zirkel.info](http://www.pferde-zirkel.info))

Dr. vet. med Dorothe Meyer  
[www.iwest.de](http://www.iwest.de) • [dr.meyer@iwest.de](mailto:dr.meyer@iwest.de)