



Pferdepsychologie

Sanja Panea - Pferdeverhaltenstherapeut



WAS DU WISSEN MUSST,
UM MICH ZU
VERSTEHEN

Sanja Panea
Pferdeverhaltenstherapeut

Pferdepsychologie

Was du wissen musst,
um mich zu verstehen

Copyright: © 2020 Sanja Panea

Lektorat & Satz: Erik Kinting – www.buchlektorat.net

Umschlag: Sanja Panea

Verlag und Druck:

tredition GmbH

Halenrei 40-44

22359 Hamburg

978-3-347-11364-0 (Paperback)

978-3-347-11365-7 (Hardcover)

978-3-347-11366-4 (e-Book)

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und des Autors unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Sanja Panea, Jahrgang 1969, ist *Horse behavior therapist* und Expertin in der Bodenarbeit mit Pferden. Sie studiert Pferdeverhalten und Pferdepsychologie seit 2012.

Sanja Panea gibt Live-Workshops und Seminare in Deutschland, Österreich und der Schweiz.

Dieses Buch ist mit Liebe meinem Ehemann Dr. med. Adrian Panea gewidmet. Ohne ihn gäbe es dieses Buch nicht, genauso wenig wie das von ihm gegründete *Heaven's Gate Ranch Academy Horse & Human Psychology Center*. Er war derjenige, der immer hinter mir stand und immer großen Wert auf meine Weiterentwicklung legte. Er wusste, dass dieser Wunsch, mit Pferden zu arbeiten und das Verhalten und die Psychologie dieser großartigen Tiere zu studieren, alles für mich bedeutete. Aus diesem Grund verzichtete er auf alles und setzte alle Hebel in Bewegung, um mir das zu ermöglichen. Er baute die Stallungen für unsere Pferde und die Seminarräume für die Workshops und Seminare, damit die Tiere und auch die Menschen ein tolles Umfeld zum Lernen haben.



WEISHEITEN EINES INDIANERS

Die zwei Wölfe

Ein Indianerhäuptling erzählt seinem Sohn am Lagerfeuer folgende Geschichte: »Mein Sohn, in jedem von uns tobt ein Kampf zwischen zwei Wölfen. Der eine Wolf ist böse, er kämpft mit Ärger, Neid, Eifersucht, Angst, Sorgen, Gier, Arroganz, Selbstmitleid, Lügen, Überheblichkeit, Egoismus und Missgunst. Der andere Wolf ist gut, er kämpft mit Liebe, Freude, Hoffnung, Gelassenheit, Güte, Mitgefühl, Großzügigkeit, Dankbarkeit, Vertrauen und Wahrheit.«

Der Sohn fragt: »Und welcher der beiden Wölfe gewinnt den Kampf?«

Der Häuptling antwortet ihm: »Der, den du fütterst.«

INHALT

VORWORT

DIE ETHOLOGIE DER PFERDE

VERHALTEN

- Sozialverhalten
- Dominanzspiele
- Ernährungsverhalten
- Fortbewegungsverhalten
- Komfortverhalten
- Ruheverhalten
- REM-Schlaf
- Erkundungsverhalten
- Auscheidungsverhalten

FLUCHTTIER-/RAUBTIER-PSYCHOLOGIE VERSTEHEN

DIE 5 STUFEN DES LEADERSHIP

1. Position – Die Stufe des Rechtes
2. Erlaubnis – Die Stufe der Beziehung
3. Produktion – Die Stufe der Resultate
4. Fortbildung – Die Stufe der Reproduktion
5. Persönlichkeit – Die Stufe des Respekts

LEADERSHIP – Wie wählen Pferde ihre Leader aus?

DIE HERDENHIERARCHIE

Beeinflussen die Charaktere das Leadership?

Auf was schauen die Pferde bei ihren menschlichen Leadern?

WAS FÜR MENSCHEN WICHTIG IST, IST FÜR PFERDE

UNWICHTIG

WIE VERHALTE ICH MICH NICHT WIE EIN RAUBTIER?

1. DIE CHARAKTERE DER PFERDE

1. Angeborenes Verhalten
2. Das erlernte Verhalten
3. Das Umfeld
4. Das Temperament

DAS PERSÖNLICHKEITSVERHALTEN

1. Introversion & Extroversion
2. Ambivertiertheit
3. Introvertierte und Extrovertierte – unterschiedliche Wohlfühl- und Belastungsfaktoren
4. Du kommst introvertiert oder extrovertiert zur Welt
5. Den Lauten gehört die Welt
6. Introvertiert ist nicht gleich schüchtern

Die vier Persönlichkeitsprofile

Rechts extrovertiert

Rechts introvertiert

Links extrovertiert

Links introvertiert

ALLES ÜBER DAS MENSCHLICHE PERSÖNLICHKEITSVERHALTEN

ANGEBORENE CHARAKTERISTIKA

LERNVERHALTEN

DAS UMFELD

DAS PERSÖNLICHKEITSPROFIL DES MENSCHEN

- Links extrovertiert
- Rechts extrovertiert
- Links introvertiert
- Rechts introvertiert

DIE CHARAKTEREIGENSCHAFTEN DER PFERDE

- Die typischen Charaktereigenschaften des links extrovertierten Pferdes
- Eigenschaften des links introvertierten Pferdes
- Eigenschaften des rechts extrovertierten Pferdes
- Eigenschaften des rechts introvertierten Pferdes

WAS IST DAS WICHTIGSTE FÜR JEDEN CHARAKTERTYP?

- Links extrovertiert: Dieses Pferd braucht Spiel
- Links introvertiert: Dieses Pferd braucht Motivation
- Rechts extrovertiert: Dieses Pferd braucht Sicherheit
- Rechts introvertiert: Dieses Pferd braucht Ruhe

LEADERSHIP STRATEGIEN

- Links extrovertiert
- Rechts extrovertiert
- Links introvertiert
- Rechts introvertiert

ÜBERLEBENSPRINZIP

AGGRESSION VS. KONSEQUENZ

DER ENERGIE LEVEL

DER SICHERHEITSBEREICH

DIE NONVERBALE KOMMUNIKATION

DIE QUALITATIVE ZEIT

VERTRAUEN

Regel Nr. 1: Du sollst der Mutigere sein!

Doch wie weißt Du, dass Du nicht bereit bist?

Was sollst Du tun, wenn Dich jemand unter Druck setzt?

Wie erkennst Du, dass Du Dir selbst lieber nicht vertrauen solltest?

Eine der wichtigsten und häufigsten Fragen lautet: Wann ist der richtige Moment, um abzusteigen?

Nimm Dir so viel Zeit, wie Du brauchst

Fang an zu denken wie ein Pferd!

Decodiere Deine Raubtierinstinkte!

Wie macht man denn das Gegenteil von dem, was andere tun?

Die mentale und emotionale Balance

Wie bereite ich ein Pferd vor?

1. Du musst die Kontrolle übernehmen

2. Parcours aufbauen, Playground

3. Dynamik

Die wichtigsten Spiel-Objekte in der Ausbildung

Annäherung & Rückzug

Wie wendet man das bei seinem Pferd an?

Wie weit sollte man sich entfernen, wenn das Pferd Angst bekommt?

Wann ist die richtige Zeit, um das Pferd zu ermutigen?

BEHAGEN UND UNBEHAGEN

Verhaltensindikatoren für ein umgängliches Pferd

Verhaltensindikatoren für ein nicht umgängliches Pferd

Verhaltensindikatoren für ein verspieltes/gelangweiltes Pferd

Verhaltensindikatoren für ein unsicheres Pferd

Verhaltensindikatoren für ein rechts extrovertiertes Pferd

Verhaltensindikatoren für ein rechts introvertiertes Pferd

Verhaltensindikatoren für ein katatonisches Pferd

DIE WICHTIGKEIT DER ZONEN DES PFERDES

DIE ZONEOLOGY

DIE DRIVE LINE

DAS ENERGIEFELD DES PFERDES

ANNÄHRUNG AN EIN PFERD

DIE MONOKULARE SICHTWEISE DES PFERDES

FLIGHT OR FIGHT INSTINKT

DIE KOMFORTZONE

1. Komfortzone

2. Angstzone

3. Lernzone

4. Wachstumszone

VERHALTENSSTÖRUNGEN BEIM PFERD

SELBSTERHALT UND ANPASSUNG

FORMEN DER VERHALTENSSTÖRUNG

Koppen

Barrenwetzen und Gitterbeißen

Schlagen an den Seitenwänden und Scharren

Weben

Fortbewegungsstereotypien

Sich nicht hinlegen

Automutilation bei Hengsten

Schadenvermeidende Reaktionen

Scheuen
Bösartigkeit
Zungenstrecken

ENDOKRINOLOGIE

STRESSHORMONE

Adrenalin
Noradrenalin
Dopamin
Cortisol

GLÜCKSHORMONE

Dopamin
Serotonin
Noradrenalin
Endorphine
Oxytocin
Phenethylamin

DEIN ANALYSEBOGEN

VORWORT

Ich habe mir so sehr gewünscht, ein Buch über mein Lieblingsthema zu schreiben: die Pferdepsychologie. Nicht nur, dass das Thema interessant ist, es ist auch eine enorme Hilfestellung für Menschen, die Probleme mit ihrem Pferd haben, aber bislang noch nicht genau wussten, wie sie diese Probleme lösen könnten. Ich kann das sehr gut nachvollziehen, denn ich war in derselben Situation. Ich war zu überfordert mit den alltäglichen Dingen und wusste nicht, wie ich mich verhalten sollte. Durch diese Unwissenheit kam dann die Angst dazu: Angst, etwas falsch zu machen, Angst, zu versagen, Angst, nicht die richtige Entscheidung im richtigen Moment zu treffen, Angst, dass ich aufgeben würde und meinen Traum nie leben könnte.

Je intensiver ich mich mit dem Pferdeverhalten beschäftigte, desto komplexer wurde alles, doch dann, als ich anfing, die Zusammenhänge zu verstehen, eröffnete sich mir plötzlich eine komplett neue Sichtweise. Es war wie eine Matrix, wie ein Fahrplan, um ans Ziel zu gelangen.

Dieses Buch hat nichts mit dem Reiten zu tun. Hier geht es um das *Fluchttier Pferd*. In erster Linie wollen wir uns mit dem Verhalten beschäftigen: Was bringt das Pferd dazu, so zu reagieren, wie es das eben manchmal tut? Was machen wir falsch? Wie wichtig ist das Lesen der Körpersprache? Wie wichtig ist es, dass wir uns mit den verschiedenen Charakteren auseinandersetzen? Welche Rolle spielen die Hormone? Was beeinflusst das Pferd in seinem Verhalten? Was bringt negatives Verhalten hervor?

All diese Fragen und viele mehr, habe ich mir selber vor vielen Jahren gestellt. Ich wollte wissen, wie Pferde lernen, wie sie Dinge wahrnehmen,

wie sie gesteuert sind und vor allen Dingen, was ich als Mensch tun kann, um mir das natürliche Verhalten und die angeborenen Instinkte zunutze zu machen, damit das Pferd versteht, was ich von ihm will.

Ich hatte am Anfang mit der Angst zu kämpfen: der Angst vor meinem eigenen Pferd. Er hat mir aber nie etwas getan. Woher kam diese Angst also? Nun ... ich wusste einfach nicht, wie ich mit so viel Energie umgehen sollte. Ich wusste nicht, wie Pferde ticken: Warum werden sie nervös? Warum bocken sie die Menschen runter? Muss man eine *starke Hand* haben, wenn man ein Pferd hat? Was hatte das zu bedeuten – *eine starke Hand*? Warum beschweren sich so viele Menschen, dass sie ihr Pferd nicht einfangen können? Warum greifen sie Menschen manchmal an? Warum beißen sie? All diese Fragen gingen mir im Kopf herum.

Das kam aus meiner Kindheit: Als ich klein war, habe ich immer Pferdefilme gesehen und dann bin ich mit dem Fahrrad zu einer Koppel gefahren, die etwas weiter entfernt von unserer Wohnung lag. Ich setzte mich ganz weit von der Koppel weg und beobachtete die Pferdeherde, wie sie graste. Ich traute mich nicht an den Zaun. Die Erwachsenen sagten: *Gehe niemals zu den Pferden, sie sind unberechenbar.*

In unserem Ort gab es ein älteres Ehepaar, mit dem meine Eltern gut befreundet waren. Die Frau machte mir immer ein wenig Angst, weil sie eine starke Gesichtslähmung und viele Narben im Gesicht hatte. Sie konnte auch nicht richtig sprechen, was für mich damals sehr beängstigend war, denn ich war als Kind extrem ängstlich. Ich fragte meine Eltern, warum denn die Frau so aussehen würde. »Du weißt doch, dass die Frau viele Jahre in einem Stall gearbeitet hat, wo Pferde sind. Sie musste dort sauber machen und die Tiere versorgen«, erzählte mir mein Vater. »Eines Tages ging sie zur Arbeit, es war alles wie gewohnt, doch an diesem Tag waren die Pferde etwas unruhig. Sie musste die Pferde nach draußen führen. Sie sollte die Boxen ausmisten, Ordnung im Stall machen und die Tiere füttern.

Sie öffnete wie gewohnt die Box eines Pferdes, um den Mist nach draußen zu schieben, und das Pferd griff sie an, biss ihr fast das halbe Gesicht weg und riss ihr eine Brust ab. Die Frau wurde ins Krankenhaus gebracht und musste viele Operationen über sich ergehen lassen. Deshalb sieht sie so aus.« Ich war natürlich geschockt. Es ging mir nicht in den Kopf, dass diese friedlichen Tiere, die ich täglich auf der Koppel besuchte, so etwas machen sollten. Ich ging nie mehr zu dieser Koppel. Ich wünschte es mir, aber ich hatte Angst.

Sehr viele Jahren vergingen, bis ich mich wieder für Pferde interessierte. Mein Mann und ich kauften uns ein Haus mit großem Grundstück. Ich äußerte meinem Mann gegenüber den Wunsch, Pferde zu haben, und wir bauten die Stallungen und bereiteten alles vor. Zwischenzeitlich las ich verschiedenen Bücher über Pferde, um mich mit diesem Thema auseinanderzusetzen.

Zuerst kauften wir unsere *Mini Shettys*. Ich war sehr glücklich mit ihnen. Alles schien einfach. Doch dann wurde es Zeit, ein richtiges Pferd zu kaufen, ein junges *Süddeutsches Kaltblut*. Er schien perfekt für mich, sehr ruhig und gelassen. Aber es war enorm viel Pferd. Ich hatte keine Ahnung, was ich da getan hatte.

Am nächsten Tag war ich mit ihm alleine und musste zu ihm in die Box, um auszumisten. Da erkannte ich mein Problem: Ich hatte Angst, zu ihm in die Box zu gehen. Er wurde langsam nervös, denn er wollte ja raus. Er stand seit seiner Ankunft schon einen ganzen Tag im Stall. Ich wusste nicht einmal, wie ich ihn nach draußen bringen sollte, er hat schon in der Box so gedrängt, ist immer hin und her gerückt. Mir wurde ganz schlecht. Ich musste ihn rausbringen, egal wie. Mir fielen die Worte der Vorbesitzerin ein, die am Tag der Ankunft gesagt hatte: »Er ist wirklich ein ganz Braver, aber wenn er anfängt rumzuspinnen, dann schmeiß ihn einfach auf den Platz.«

Was genau meinte sie mit *rumspinnen*? Ich hatte keine Ahnung, was das zu bedeuten hatte. Ich überwand mich und holte sein großes Halfter und den Strick. Ich öffnete die Boxen-Tür und ging die sieben Meter mit ihm zum Reitplatz. Er war sehr ruhig, fünf Minuten, dann erst hat er realisiert, dass er ganz woanders war – und dann fing das Theater an! Ich dachte, ich werde bewusstlos vor Angst. Er tickte völlig aus. Ich dachte, er springt über den Zaun. Er war komplett durchgedreht. Als ich sah, wie diese tausend Kilo schwere Masse in so eine athletische Bewegung kam, wurde mir himmelangst.

Ich rannte zum Telefon und rief die Frau an. Ich sagte ihr, sie sollte am besten gleich mit dem Hänger kommen. Sie musste ihn wieder mitnehmen. Ich sagte ihr, ich hätte einen großen Fehler gemacht, das sei zu viel Pferd für mich. Er machte mir Angst.

Sie beruhigte mich und versicherte mir, dass sie in etwa einer halben Stunde da sein würde.

Ich stand am Tor vom Reitplatz, während ich wartete, mir schlug das Herz bis zum Hals. Ich glaube, ich habe noch nie in einem Leben soviel Adrenalin ausgeschüttet, wie an diesem Tag.

Nach 20 Minuten beruhigte er sich und kam langsam zum Tor. Ich stand bewegungslos mit den Rücken zum Tor. Plötzlich spürte ich ihn neben meinem Kopf, seinen Kopf, seinen riesigen Kopf, und legte ihn an meiner Schulter ab. Da standen wir nun. Keiner bewegte sich.

Endlich kam die Frau. Sie lächelte mir freundlich entgegen und sagte: »Das dachte ich mir, dass ich euch beide so finde.«

Ich fragte sie, ob sie den Hänger dabei hätte. Sie verneinte. Toll. Ich erklärte ihr, dass ich das Pferd doch nicht wollte, es sei ein Fehler gewesen, er wäre zu viel für mich. Zu viel Pferd. Ich hätte Angst vor ihm.

Sie erwiderte nur: »Ich mach dir einen Vorschlag: Ich komme erst mal jeden Tag zu dir und helfe dir, ihn besser kennenzulernen. Du sagtest ja, dass du blutige Anfängerin bist, und ich hätte ihn dir niemals verkauft, wenn ich

mir nicht sicher gewesen wäre, dass er genau der Richtige für dich ist. Glaub mir und vertrau mir einfach. Er braucht ein wenig Zeit. Beruhige dich erst mal, wir fangen morgen an. Ich komme in paar Stunden wieder und helfe dir, ihn in die Box zu bringen. Und morgen Früh komme ich wieder und dann bringen wir ihn zusammen raus, okay?«

Ich kann gar nicht sagen, wie dankbar ich dieser Frau für diese Hilfe war. Sie begleitete uns einige Wochen. Ich war schon ruhiger geworden und fing an, mich so langsam an mein großes Pferd gewöhnen. Mein Pferd ... ich liebte es inzwischen heiß und innig.

Und dann, an einem Tag, als ich ganz alleine war, traf ich eine Entscheidung, die mein Leben für immer veränderte. Ich wollte nicht mehr von der Vorbesitzerin abhängig sein, aber diese Abhängigkeit fühlte sich gut an, denn ich musste nicht die volle Verantwortung tragen. Das war angenehm. Doch jetzt war der Moment: Ich stand an der Gabelung – und entschied mich, aus vollem Herzen und voller Überzeugung: Ich wollte keine Abhängigkeit mehr, sondern das beste Studium absolvieren, das zu haben war, und von den Besten auf dieser Welt lernen. Nicht wie man reitet, nein, ich wollte der beste Mensch für mein Pferd werden, der ich jemals werden konnte. Ich wollte eine Partnerschaft, eine Freundschaft. – Ich wollte ein Teil der Herde werden. Ich habe dieses Pferd zu sehr geliebt, um es aufzugeben. Egal wie lange das es dauern sollte, egal wie viel Geld es kosten würde: Ich wusste, dass ich mir diesen Traum, Pferde zu haben und mit ihnen zu leben, erarbeiten musste; ich wollte in die Tiefe blicken.

Und so fing ich an, in den USA zu studieren. Zuerst die Pferdepsychologie und dann das Pferdeverhalten. Dann lernte ich alles, was es nur gibt, über *Horsemanship*, Vertrauen und Bindung. Ich habe keine einzige Sekunde der vielen Jahre bereut, die ich investiert habe, und auch keinen einzigen Cent, den ich dafür ausgegeben habe. Aus diesem Grund kann ich Dir jetzt, durch mein kompaktes Wissen als Pferdeverhaltenstherapeutin, mit diesem Buch