

Reit - und Fahrverein

von

Elmshorn und Umgegend



30 Jahre Karlsmünde (1985-2015)

Vereinsnachrichten

Ausgabe 2016-1

Wenn man einfach nicht mehr mutig genug ist

Nach meinem Reitunfall im Juli 2014 habe ich im November langsam wieder mit dem Reiten begonnen. Auch wenn ich recht schnell wieder gesprungen bin und auch meine eigene Stute selber eingeritten habe, die Angst ist trotzdem geblieben. Wobei Angst wahrscheinlich zu viel gesagt ist, mich hat eher irgendwie der Mut verlassen.

Trotz Abblongieren meiner Pferde habe ich mich beim Reiten immer wieder dabei ertappt, dass ich überlegt habe, wo mein Pferd Angst bekommen und sich erschrecken könnte. Ging eine Tür auf oder sind Kinder über den Hof getobt, ich war immer schon auf das schlimmste gefasst, wenn mein Pferd auch nur mit den Ohren gewackelt hat.

So machte das Reiten wenig Spaß. Meine Stute Whisper hat mir zwar viel Sicherheit gegeben, da sie ein sehr freundliches und ruhiges Wesen hat, aber da sie auch noch am Anfang ihrer Ausbildung stand, sind wir bald an den Punkt gekommen, wo ich sie mehr unterstützen und eben auch mal „zupacken“ musste, damit es weiter gehen kann. Und das habe ich mich einfach nicht getraut. Was also tun?

Ich habe erstmal die naheliegende Lösung gewählt und Roland gebeten, mein Pferd ab und zu mitzureiten. So konnte ich sehen, dass sie wirklich artig bleibt, auch wenn man mal etwas mehr fordert. Dazu kam dann Unterricht und ich habe mich schon etwas wohler gefühlt beim Reiten. Der Mut war aber trotzdem noch nicht zurück. Völlig komisch, wenn man sonst auf 4-jährigen Pferden ohne Sattel und nur mit Halfter drauf auf dem Springplatz geritten ist und auch sonst viel ausprobiert hat – und nun trotz Kappe und Sicherheitsweste mit Sattel und Trense sehr unsicher auf seinem Pferd ist.

Auf dem Geburtstag meiner Tante ergaben sich ein paar interessante Gespräche und dann kam man irgendwann auch auf das Thema Reiten nach dem Unfall. Ich habe geäußert, dass ich zwar Reite aber mich trotzdem noch unsicher fühle. Da kam dann die Frage, ob ich denn schon mal versucht habe mich selbst therapieren zu lassen und z.B. mit Hypnose an der Angst zu arbeiten. Da muss ich ehrlich gestehen, ich halte von sowas sonst eher wenig aber schließlich hatte ich ja auch nichts zu verlieren. Ich habe also den Versuch gewagt.

Kurz darauf fand ich mich zu einem Termin bei Tanja ein. In einem langen Gespräch wurden Situationen wo Angst und Unsicherheit entstehen aufgelistet und Ziele formuliert. Dann ging es mit der eigentlichen Hypnose erst los. Für Zuhause bekam ich noch Tropfen mit, daran sollte ich riechen und mich ein paar Sekunden auf die formulierten Ziele konzentrieren, bevor ich mich aufs Pferd setze.

Ganz gespannt, ob man dadurch wirklich anders motiviert aufs Pferd steigt, bin ich am nächsten Tag mit Whisper zum Unterricht bei Roland erschienen. Ohne, dass er etwas von meiner Behandlung am Vortag wusste, hat er am Ende der Stunde bemerkt, dass ich mich endlich mal getraut habe mein Pferd vernünftig zu unterstützen und einfach loszureiten.

Und obwohl ich wirklich nicht daran geglaubt habe, ich reite seitdem tatsächlich wieder anders. Ich hatte noch eine zweite Sitzung bei Tanja, seitdem bin ich wieder mutiger auf dem Pferd und genieße es, diesen schönen Sport zu betreiben.

Natürlich gibt es immer wieder mal Situationen, in denen man vorsichtiger ist als früher, aber ich bin froh dass ich endlich wieder Freude an der Arbeit mit den Pferden habe und mich gerne wieder in den Sattel setze.

Wer daran Interesse hat oder vielleicht auch selber mit Unsicherheit zu tun hat, dem kann ich solch eine Therapiestunde sehr empfehlen. Egal, ob man daran glaubt oder nicht!

Kontakt zu Tanja Voß: www.seeleimgruenenbereich.de / oder sonst auch gerne an mich wenden.

Liebe Grüße, Daniela