

### Angstbewältigung nach Sturz und Reitunfällen

von Wolfgang RUST, Reitlehrer, Hallwang (S)

Sie hatten einen Unfall mit ihrem Pferd oder sind von ihrem Pferd gestürzt und nun lässt sie der Gedanke nicht mehr los, dass so etwas wieder passieren könnte? Haben sie das Problem, dass sie, wenn sie auch nur in eine ähnliche Situation kommen, gedanklich schon wieder den Unfall oder den Sturz durchspielen? Dass diese Gedanken sogar so stark werden, dass sie das Rufen ihrer Kollegen damals noch hören, das Aufkommen auf dem Boden in diesem Moment spüren und ihnen die Bilder und Gefühle wie real vorkommen? Oder ist ihre Angst sogar so stark, dass sie nicht einmal eine ähnliche Situation dazu brauchen, um diese Vorgänge auszulösen? Es reicht für sie bereits, wenn sie ein Pferd und einen Traktor sehen, wenn ein Reiter ein Hindernis anreitet oder ein Pferd nur kurz den Kopf schneller hochreißt?

#### Signifikante Emotionale Ereignisse

In diesem Fall hat sich ihr Unfall oder Sturz aufgrund eines „Signifikanten Emotionalen Ereignisses“ in ihr Gedächtnis gebrannt. Je öfter sie nun den Ablauf des Unfalles oder des Sturzes durchdenken (gedanklich durchleben), umso stärker brennt sich diese Erinnerung in ihr Gedächtnis ein. Dies kann dazu führen, dass es ein „Generalisierungsgedanke“ wird, was bedeutet, dass alles was nur annähernd an dieses Ereignis erinnert, sofort damit in Verbindung gebracht wird und sie durchleben diesen Vorfall gedanklich sofort wieder. Die Angst entsteht somit aufgrund einer Wahrnehmung durch unsere Sinnesorgane, die eine – in uns gespeichert – Erinnerung aufruft. Sehr viele Menschen haben vor etwas

Angst; ob diese Angst auf einen selbst erlebten, einen nur beobachteten oder einen ausführlich erzählten Vorfall zurückzuführen ist, spielt für unser Gehirn keine Rolle – die Reaktionen eines Körpers bei Angst sind die gleichen. Diese sind unter anderem erhöhte Muskelanspannung, erhöhte Herzfrequenz, Schwitzen, Zittern, Schwindelgefühl, usw. Ein Beispiel für Angst durch Beobachtung wäre, wenn Eltern, deren Kinder reiten, den Sturz eines anderen Reiters beobachten und ab diesem Moment Angst davor haben, was passiert wenn ihr Kind stürzen würde. Angst entsteht immer dann, wenn wir Situationen als (lebens-)gefährlich einschätzen und uns nicht fähig fühlen, diese Situation zu meistern. Für den Beobachter einer Handlung ist Angst ein rein gedanklicher Ablauf und diese Person ist machtlos, da im Notfall nur eine eingeschränkte tatsächliche Hilfestellung durch Zurufen möglich ist. Für den Reiter selbst bedeutet die Angst vor einem eventuellen Sturz oder Unfall, durch seine körperlichen Reaktionen eine

sehr starke Einschränkung seiner Fähigkeiten, da sie sehr unflexibel macht und das Eingehen auf das Pferd und somit eine korrekte Hilfengebung fast unmöglich wird. Die Bewältigung der Angst, die ja nur im Kopf existiert und körperliche Folgen nach sich zieht, kann somit wiederum nur im Kopf (mental) stattfinden.

Wenn jemand tatsächlich einen Unfall oder Sturz mit dem Pferd hatte, muss der Reiter folgende Punkte für sich klären:

- Hätte ich den Vorfall verhindern können oder war ein anderer dafür verantwortlich (Fremdverschulden)?
- Welchen Ausbildungsstand hatte ich zum Zeitpunkt des Vorfalles?
- Was habe ich inzwischen dazu gelernt?
- Was würde ich heute anders machen?

Auf Basis der Antworten auf diese Fragen kann man die – zur Person – passende Methode zur Angstbewältigung auswählen und damit arbeiten. Eine der Möglichkeiten werde ich Ihnen in meinem Vortrag präsentieren.

