

# **Intrinnen Workshop: Übergewichtige Pferde und Intrinnen**

von Johanna von @maja\_the\_grey

## **Einleitung**

Es handelt sich hierbei um ein sehr komplexes und nuanciertes Thema, denn jedes Pferd, jeder Mensch und jede Stallsituation ist einzigartig und braucht daher einen eigenen Ansatz. Ich habe keineswegs das Gefühl, eine Lösung für das Problem gefunden zu haben, noch möchte ich vorgeben, dass der Weg nicht schwierig sein wird oder dass alles besser wird, wenn man einfach xyz macht - wir alle wissen, dass Intrinnen oder das Zusammensein generell mit Pferden so nicht funktionieren, aber ich möchte ein paar meiner Erfahrungen teilen und was mir geholfen hat, und immer noch hilft, mit dieser Herausforderung umzugehen.

Bevor ich euch Ideen und Inspirationen mitgebe, wie ihr Umgebungen schaffen könnt, in denen kraftvolle Bewegungen entstehen und die ein Abspecktraining mit den Intrinnen-Prinzipien verbinden, möchte ich einen Blick auf zwei wichtige Faktoren werfen, die unsere Ergebnisse oft behindern:

- die (unerfüllten) Bedürfnisse des Pferdes
- die Einstellung des Menschen

## **Die (unerfüllten) Bedürfnisse des Pferdes**

Erstens: Die unerfüllten Bedürfnisse des Pferdes oder die Frage: Was geht sonst noch im Leben meines Pferdes vor sich, das nichts mit mir zu tun hat, aber die Zeit, die wir zusammen verbringen, beeinflussen könnte?

So oft sind wir wütend oder enttäuscht von unserem Pferd, weil es nicht bereit ist, sich auf uns einzulassen, vielleicht stellen wir vieles von dem, was wir tun, in Frage, weil die Ergebnisse nicht das sind, was wir erwartet haben, oder das Pferd sagt viel öfter "nein" als früher... und obwohl ich ein großer Fan davon bin, das Problem in mir selbst zu suchen und meine Erwartungen und inneren Abläufe zu reflektieren, um meine Beziehung zu so ziemlich jedem zu verbessern, sei es die Familie, der Partner oder das Haustier (und dazu kommen wir gleich auch noch), ist es manchmal nicht (nur) unsere Schuld.

Ich bin mir sicher, dass die meisten von euch die Grundbedürfnisse des Pferdes kennen, aber es kann nicht schaden, alles einmal zu überprüfen und dafür können wir uns Fragen stellen wie: Welche Bedürfnisse könnte das Pferd haben, die nicht erfüllt sind? Hat es genug Futter, Wasser und bekommt es alles, was es an Nährstoffen und Mineralien usw. braucht?

Ich möchte hier nicht genauer auf die Fütterung eingehen, aber ich empfehle jedem, sich darüber zu informieren, welche Art von Futter für übergewichtige Pferde geeignet ist, insbesondere für solche mit Stoffwechselproblemen wie Hufrehe, EMS und Cushing. Es kann auch hilfreich sein, frühe Anzeichen von Stoffwechselproblemen zu kennen, damit man unterscheiden kann, ob ein Pferd "nur" übergewichtig ist oder ob es schon krank ist.

Andere Fragen können sein: Ist das Pferd glücklich in seiner Herde oder gab es Veränderungen, die die Dynamik beeinflusst haben, unserem Pferd neue Aufgaben in der Herde gegeben haben oder es unsicher gemacht haben? Hat es genug Platz im Unterstand, so dass sich alle hinlegen können und genügend Schlaf bekommen? Steht

das Pferd unter ständigem negativen Stress? Gab es größere Wetterveränderungen oder Stürme, ist es für die Jahreszeit untypisch warm oder kalt?

Wenn einer dieser Bereiche ein Problem für euer Pferd darstellt, ist es möglicherweise buchstäblich nicht in der Lage, sich mit euch zu auseinandersetzen, weil es müde, hungrig oder gestresst ist. Denkt auch daran, dass Pferde, wenn sie im Offenstall etc in einer Herde leben, vielleicht einfach mal beschäftigt sind und andere Dinge zu tun haben, sie haben auch ein Leben ohne euch. Nachdem wir uns all diese Fragen gestellt haben, wird auch klar, warum Autonomie so wichtig ist, denn nur wenn das Pferd Autonomie hat, kann es uns \*sagen\*, wenn es auf etwas keinen Bock hat.

Aber seien wir mal ehrlich, viele von uns besitzen keinen eigenen Stall und haben nur begrenzten Einfluss auf die Art und Weise, wie unsere Pferde gehalten werden. Und auch wenn wir uns alle wünschen, dass unsere Pferde in einem riesigen Paddocktrail mit tollen Freunden, gutem Futter und viel Bewegung leben, ist das nur für die wenigsten von uns die Realität. Während sicher einige Änderungen möglich sind, wenn wir mit unseren Stallbesitzer\*innen reden, müssen die meisten von uns mit dem auskommen, was uns in unserer Region zur Verfügung steht, zu dem Preis, den wir uns leisten können. Nicht in der Lage zu sein, alle Bedürfnisse unseres Pferdes zu erfüllen, kann uns schnell ein Gefühl der Hilflosigkeit geben: Man versucht, sein Bestes zu geben, seinem Pferd ein schönes Leben zu ermöglichen und es gesund zu halten und gleichzeitig die gemeinsame Zeit zu genießen und ihm eine Stimme zu geben... das scheint manchmal unmöglich. Was mich zu meinem zweiten Punkt bringt...

## **Die Auswirkungen der Einstellung des Menschen**

Hier möchte ich über vier verschiedene Aspekte sprechen:

- Druck von innen oder von außen
- Unrealistische Erwartungen
- Perfektionismus
- Unser eigenes körperliches und geistiges Wohlbefinden

### **Druck:**

Ich gehe davon aus, dass wir alle unsere Pferde lieben und wollen, dass sie glücklich und gesund sind. Zu sehen, dass es ihnen nicht gut geht, zu erkennen, dass sie vielleicht auf eine Krankheit zusteuern, ist super hart und macht uns Sorgen... sehr große Sorgen. Manchmal so sehr, dass es alles andere in den Hintergrund drängt und uns dazu bringt, all die positiven Dinge zu vergessen oder zu übersehen. Außerdem kann es einen enormen Druck erzeugen, bestimmte Dinge zu tun, weil wir das Gefühl haben, dass wir sie tun müssen, und nicht, weil sie mit unseren Werten und dem, wer wir als Team sind, übereinstimmen. Dies kann auch zu Inkongruenz in unserem Verhalten führen, d.h. eine bestimmte Hilfe zu geben oder etwas zu fordern, was wir eigentlich nicht wirklich meinen oder wollen. Wir alle wissen, wie sensibel Pferde sind und diese Inkongruenz kann sie sehr verunsichern.

Druck kann natürlich auch von außen kommen, von Leuten, die uns sagen, dass unser Pony zu dick ist oder schlecht aussieht, die abfällige Bemerkungen machen und so weiter. Wenn wir uns unter Druck gesetzt fühlen, können wir uns fragen: Woher kommt das? Entspricht das wirklich dem, was ich empfinde und wie ich mein Pferd sehe? Oder kommt es von außen, ist es die Meinung von jemand anderem? Und dann können wir entscheiden, wie wir damit umgehen wollen.

Für mich manifestiert sich dieser Druck manchmal in einer Panik, die so klingt wie "Oh Gott, mein Pferd wird sofort tot umfallen, wenn wir uns nicht JETZT SOFORT bewegen", was mich dazu bringt, mein Pferd und mich selbst weiter zu treiben, als ich normalerweise gehen würde. Schnell gefolgt von einem super schlechten Gewissen, weil ich auf dem Weg wahrscheinlich ein paar Neins des Pferdes ignoriert habe, was zu Selbstverachtung und einem Gefühl der völligen Hilflosigkeit führt, weil ich einfach nicht mehr weiß, wie ich damit umgehen soll.

Was können wir also stattdessen tun?

Zuallererst: Versucht, nicht in Panik zu geraten! Vertraut euch selbst, dass ihr immer im besten Interesse eures Pferdes handelt. Wenn ihr hier seid, bin ich mir sicher, dass ihr das Beste für euer Pferd wollt, dass ihr ihm zuhört und ihm das bestmögliche Leben bieten wollen. Das reicht für's Erste.

Und dann geht weiter und fragt euch: Wie schlimm ist es? Ist mein Pferd schon krank, oder quasi krank, oder ist es nur ein wenig übergewichtig (was immer noch verbessert werden sollte, aber zumindest ist es kein Notfall).

Wenn es ein Notfall ist, müssen eventuell drastischere Maßnahmen ergriffen werden, sei es eine sehr strenge Diät, ein umfangreiches Bewegungsprogramm (allerdings nicht mit vielen schnelleren Gangarten, wenn das Pferd stark übergewichtig ist, um seine Gelenke zu schonen) und vielleicht auch Medikamente oder ein Stallwechsel.

Wenn es sich nicht um einen Notfall handelt, fragt euch: Wie notwendig ist das Training wirklich, gerade jetzt, in diesem Moment, wo wir uns vielleicht beide scheiße fühlen und ich schon halb panisch bin? Müssen das Pferd wirklich 10min am Stück an der Longe galoppieren, um Gewicht zu verlieren (Spoiler-Alarm: muss es nicht), oder können wir vielleicht einen anderen Weg finden? Wie können wir sicherstellen, dass das Pferd abnehmen kann, ohne weder sein psychisches Wohlbefinden und seine Autonomie noch unsere Beziehung zu gefährden? Können wir vielleicht einen Raum für Bewegung und Erkundung schaffen, anstatt die Bewegung so vorzugeben, wie wir denken, fühlen oder wie uns beigebracht wurde, dass es notwendig ist?

Versucht, eine Strategie zu entwickeln, um das Gewicht eures Pferdes zu reduzieren, macht einen Plan und haltet euch daran. Auf diese Weise gewinnt ihr die Kontrolle über die Situation zurück und können euch besser damit fühlen, zumindest hilft mir das immer sehr.

Wenn ihr könnt, ändert die Situation so, dass das Pferd abnimmt, ohne dass ihr viel Druck ausüben müsst, damit es sich genug bewegt (Stichworte: Diät, Bewegungsanreize). Es ist immer eine Kombination aus beidem, Diät und Bewegung, die langfristig für eine Verbesserung sorgt.

Es könnte auch hilfreich sein, euer Gewissen ein wenig zu beruhigen, indem ihr euch bewusst macht, dass ihr im besten Interesse eures Pferdes handelt, auch wenn ihr es manchmal zur Bewegung "zwingt", und dass es ein Spektrum von Nein's gibt, von "Äh, vielleicht?" über "Lieber nicht" bis hin zu „Auf keinen Fall!!“. Auch wenn ich euch raten würde, ein „Auf keinen Fall!!“ nicht zu ignorieren, da es das Pferd in seiner Autonomie verletzen könnte, kann es für euch und euer Pferd in Ordnung sein, nach einem "Äh, vielleicht?" noch einmal nachzufragen, oder es trotz eines "Lieber nicht" weiter anzutreiben. Es ist in Ordnung, wenn das Pferd nicht alles liebt, was ihr zusammen macht, versucht einfach, es ihm so angenehm wie möglich zu machen.

Ihr entscheidet selbst wie weit ihr zu gehen und welchen Druck ihr auszuüben bereit sind, abhängig von eurem eigenen Charakter und den Erfahrungen, die euer Pferd bisher gemacht hat. Ich würde vorschlagen, dass ihr für euch persönlich irgendwo eine feste Grenze zieht und konsequent dabei seid, diese nicht zu überschreiten. Das kann kein

eskalierender Druck sein, oder kein Treiben von hinten, nur Ziehen, oder was auch immer ihr und euer Pferd als akzeptabel empfindet. Disclaimer: Damit dies nicht schädlich ist, sollte euer Pferd wirklich von seiner Autonomie überzeugt sein und sich sehr sicher sein, dass ihr ein „Auf keinen Fall!“ von ihm nicht ignorieren würdet!!!

### **Unrealistische Erwartungen:**

Erwartungen können entweder zu niedrig oder zu hoch sein, etwa nach dem Motto "Aber das kennt sie doch, also sollte sie das können!" oder "Es will sowieso nichts mit mir zu tun haben, das will es nie!". Abgesehen davon, dass das wahrscheinlich Blödsinn ist, können unrealistische Erwartungen uns in unserer Kreativität und unserem freien Denken einschränken und wenn wir zu starre Vorstellungen oder Erwartungen haben, übersehen oder verpassen wir vielleicht tolle Ideen, die uns das Pferd zeigen könnte.

Natürlich ist das nicht das, was wir wollen, erst recht nicht im intrinzen-inspirierten Training. Stattdessen können wir versuchen, Neugierde zu fördern, uns fragen "Was können wir heute Neues ausprobieren?" und das Pferd für alles, was es uns anbietet, zu feiern. Um sicherzustellen, dass ihr keine unrealistischen Erwartungen habt, könnt ihr auch versuchen, Kontexte zu schaffen, die viel Raum für Erkundung und viele verschiedene Ergebnisse bieten.

### **Perfektionismus:**

Perfektionismus ist eine extreme Form von sehr hohen Erwartungen (sowohl an sich selbst als auch an das Pferd), die mit einer Menge Druck (wiederum auf beide Seiten) einhergeht, diese Ziele zu erreichen und diese Erwartungen zu erfüllen.

Auch wenn es schwer ist, versucht, nicht nach Perfektionismus zu streben und zu akzeptieren, dass weder ihr noch euer Pferd perfekt seid. Tatsächlich trainieren wir im intrinzen-inspirierten Training nicht wirklich für perfekte Bewegungslösungen, denn die gibt es nicht, Variabilität ist das Ziel, und Bewegungen zu inspirieren, die jedes Mal ein wenig anders sind. Und Fehler sind großartig, weil wir so viel aus ihnen lernen können!

### **Unser eigenes körperliches und geistiges Wohlbefinden:**

Auch das spielt eine große Rolle dabei, wie wir unseren Pferden begegnen. Es ist okay, wenn wir uns nicht immer großartig fühlen, unsere Bedürfnisse spielen auch eine Rolle. Es gibt diese nette Idee, sein Gepäck am Tor zu lassen, und wenn das für euch funktioniert, super! Wenn nicht, gibt es andere Möglichkeiten. Ihr könnt zum Beispiel versuchen, euch jedes Mal bewusst zu machen, wie ihr euch fühlt, bevor ihr euch auf euer Pferd einlasst, das wird euch davor bewahren, unfair zu sein, weil ihr Wut oder ein anderes Thema mit euch herumträgt.

Es kann auch helfen, vorher zu entscheiden, was für euch an diesem Tag möglich ist, abhängig von eurem Energielevel und euren körperlichen und geistigen Kapazitäten an diesem Tag, so dass es nicht damit endet, dass man Dinge macht, auf die man keine Lust hat. Viele von uns waren schon einmal mit Kopfschmerzen oder Unterleibsschmerzen am Stall und hatten keine Lust, selbst herumzurennen oder Sprints zu machen, und das ist absolut in Ordnung.

Und ich würde euch dringend empfehlen, euch nicht aufs Pferd zu setzen, wenn es euch nicht gut geht oder euch etwas beschäftigt, denn Pferde spüren noch mehr von dem, was bei uns los ist, wenn wir auf ihrem Rücken sitzen und haben weniger Möglichkeiten, sich davon oder von uns zu distanzieren.

## **Bestandsaufnahme:**

Nachdem wir also über die Bedürfnisse des Pferdes und die Einstellung des Menschen gesprochen haben, ist es eine gute Idee, beide Bereiche zu überprüfen, bevor ihr euch mit eurem Pferd beschäftigt. Wenn ihr am Stall ankommt, macht eine Bestandsaufnahme von euch und eurem Pferd:

- Wie fühle ich mich heute? Wie ist mein Energielevel?
- Worauf habe ich Lust? Passt das, was ich geplant habe, zu dem, wie ich mich heute fühle?
- Kann ich präsent sein, wirklich bei meinem Pferd sein?
- Wie fühlt sich mein Pferd heute? Welchen Eindruck habe ich von ihm?
- Wie spät ist es? Könnte es hungrig oder müde sein?
- Wie ist das Wetter heute? Mag mein Pferd Regen/Wind/Sonne/Kälte/Wärme?
- Möchte ich diese Aktivität wirklich machen oder habe ich das Gefühl, dass ich sie tun \*muss\*?

## **Exkurs: Bewegungsanreize**

Musstet ihr jemals etwas tun, worin ihr keinen Sinn gesehen habt, wie z.B. die Steuern zu machen oder als Teenager euer Zimmer aufzuräumen? erinnert ihr euch, wie viel Spaß ihr dabei hattet...? Ja, genau. So ist es auch bei Pferden, besonders bei den cleveren Energiesparern. Endlos im Kreis zu rennen macht für ein Pferd keinen Sinn, genauso wie das Ausführen von Aufgaben oder Bewegungen, nur weil der Mensch das sagt. Um das Pferd (und sein Nervensystem!) wirklich für sich zu gewinnen, muss man ihm einen Grund geben, und wenn der Grund nicht die Angst vor euch oder eurer Ausrüstung sein soll, müsst ihm einen Bewegungsanreiz geben.

## **Ideen für die Gestaltung von Trainingseinheiten**

Zum Schluss möchte ich euch noch ein paar Ideen und Hinweise geben, was ihr tun könnt, wenn euer Pferd geistig und körperlich gesund ist, sich aber bewegen muss und es ihm an Motivation mangelt, oder, wie Katja es oft beschreibt, sich bereits unter einer Art „brain fog“ leidet, der dazu führen kann, dass es sich taub, müde, lustlos oder sogar leicht depressiv fühlt und der seine Motivation für Bewegungen hemmt.

- findet Aktivitäten, die eurem Pferd Spaß machen und tut mehr davon, es ist einfach, aber super wirkungsvoll!
- nutzt Targets, Objekte oder Hindernisse als äußeren Fokus, auf den das Pferd sich konzentrieren kann (z.B. einen Gymnastikball, Stangen, die auf dem Boden liegen oder aufrecht stehen, Sprünge, eine gefaltete, flach liegende oder aufrecht stehende Matte...)
- geht mit dem Pferd raus! Nutzt „Racing and Grazing“, erkundet mit ihm neue Wege
- mischt vorhersehbare und überraschende Elemente, um es interessant zu halten
- geht Kompromisse ein, um die Selbstbestimmung des Pferdes zu fördern (z.B. auf Spaziergängen die Richtung/Tempo bestimmen lassen)

Einige gezielte Fettverbrennungsideen für Pferde:

- Versucht es mit HIIT (hochintensives Intervalltraining) statt des Longierens, also kurze Phasen von intensiver Anstrengung, um die Atmung und die Herzfrequenz in Schwung zu bringen und den Stoffwechsel anzukurbeln; es ist auch natürlicher für ein Pferd und kann mit dem Laufen auf etwas hin kombiniert werden (das kann ein Baum, ein Stück Gras, die Ecke eines „reversed triangle“ (im protected contact) etc. sein)

- baut Muskeln auf, statt Ausdauertraining zu machen (sie verbrennen nicht nur im Aufbau, sondern auch im Ruhezustand Fett, und sie können auch beim Crunchen oder auf der Wippe aufgebaut werden)
- versucht es mit einer Chaos- oder Sprung-Gasse (zwei parallele Zaunlinien mit verschiedenen Hindernissen oder Sprüngen dazwischen und einem Eimer an beiden Enden, in die man abwechselnd Futter wirft, so dass das Pferd hin und her geht oder rennt), erfunden von Vince und Dahlia, als klare Rahmen- und Aufgabenstellung, die vom Pferd Selbstorganisation verlangt und hoch motivierend ist
- versucht, intensive Energieschübe herauszukitzeln, wenn auch nur für ein paar Sekunden (wie z.B. beim Kick-Start oder beim Steigen)

Hier noch einige Ideen, die euch helfen, aus dem Kopf ins Handeln zu kommen:

- Gebt bestimmten Trainingsmethoden einen neuen Anstrich oder Kontext (probiert z.B. Hiit-Longieren auf Spaziergängen mit Weidepausen als Belohnung aus, joggt mit eurem Pferd auf dem Platz, probiert verschiedene Führpositionen aus, z.B. hinter dem Pferd, neben der Schulter usw.)
- Unterbrecht (negative) Muster und unrealistische Erwartungen, indem ihr neue Dinge ausprobier (medizinisches Training, Tricktraining, neue Spielzeuge, Langzügelerbeit...)
- Wechselt zwischen Bewegungstagen und Autonomietagen ab, sowohl in der Halle als auch auf Spaziergängen, um euch beiden einen klaren Rahmen zu geben, was wann in Ordnung ist und was nicht

### **Zum Schluss noch ein paar Leitsätze, die ich euch mitgeben will:**

Ihr gebt euer Bestes und handelt im besten Interesse eures Pferdes, das ist wunderbar!

Nicht jedes "Nein" ist ein „Auf keinen Fall!!!!“

Wer spielen **muss**, kann nicht spielen!

Es ist okay, dem Pferd zu sagen, \*dass\* es sich bewegen soll, nur nicht \*wie\*!

Euer Pferd arbeitet nicht **gegen** euch - ihr dürft die Dinge **gemeinsam** lösen

Vergesst bei all dem nicht, Spaß zu haben!

You've got this!!