



KOPFSENKEN

Kopfsenken ist eine Übung mit hohem psychologischem und physiologischem Wert. Richtig umgesetzt kann sowohl mentale als auch körperliche Entspannung hervorgerufen werden, da eine Kopftiefhaltung ausschließlich mit positiven Situationen wie Grasen oder Dösen verknüpft ist. Wird die Kopftiefhaltung in der richtigen Art konditioniert, kann Entspannung in sonst stressigen Situationen abgerufen werden. In dieser Kopf-Hals-Position gibt es weniger Fluchtreflexe. Aus Entspannung resultiert außerdem ein besseres Lernverhalten.

Wenn der Kopf bei einem Langhalstier gesenkt wird, liegt der Kopf tiefer als das Herz. In dieser Relation könnten die Zellwände des Gehirns Schaden nehmen. Um das zu verhindern, nehmen Blutdruck und Pulsfrequenz ab. Das Glückshormon Serotonin wird ausgeschüttet, das als Stimmungsaufheller fungiert; ein Gefühl von Ruhe und Gelassenheit stellt sich ein. Da Körperhaltung und Psyche des Pferdes verbunden sind, sinkt der gesamte Muskeltonus.

In dieser Haltung wird außerdem ein Teil des Körpergewichts von den passiven Strukturen des Nackenrückens übernommen. Dadurch können sich die gesamte dorsale Kette und besonders die Muskulatur von Nacken und Rücken entspannen. Eine Dehnung der oft verkürzten Halsbasis und ein Öffnen des Widerristes sind die Folge. Das Kopfsenken ist eine Übung für die Losgelassenheit des gesamten Halses und wird in der formgebenden Gymnastik als Basisübung benötigt.

Wichtig ist, dass die Übung korrekt ausgeführt wird! Ein entspannendes Kopfsenken erfolgt mit geöffnetem Ganaschenwinkel, wie beim Grasen und muss zwingend mit Ruhe und Geduld geübt und vom Pferd mit Entspannung verknüpft werden. Ansonsten besteht die Gefahr des mentalen Verkriechens, und das Kopfsenken ist dann nur eine konditionierte Körperhaltung ohne positiven Effekt. Es wird sogar häufig eher als Qual empfunden, da es für den Fluchtinstinkt erforderlich ist in die Weite schauen zu können – und das kann das Pferd nur bei erhobenem Kopf.

Um den Unterschied zu bemerken, muss genau auf die Mimik geachtet werden, denn ruhig ist dabei nicht gleichzusetzen mit entspannt! Erkennbar ist die mentale Losgelassenheit durch langsames Zwinkern der Augen, Sinken der Atemfrequenz und tiefes Ausatmen. Maul- und Augenpartien werden weich und das Pferd beginnt zu kauen. Dösen kann auftreten.

Als Pausen- und Belohnungshaltung wird das Kopfsenken im Stand immer wieder ins Training integriert. Ein weiterer positiver, psychologischer Effekt entsteht bei der Nutzung des Kopfsenkens bei Gewöhnungen, indem nicht nur das Stillstehen, sondern immer ebenfalls die Kopftiefhaltung gefragt wird, bevor der Druck nachlässt. Es entsteht so ein Stopp-Signal, das vom Pferd genutzt werden kann. Dieses fungiert als Indikator für Überforderung und vermittelt dem Pferd Selbstwirksamkeit durch Mitspracherecht.

Durchführung

Voraussetzungen für das Kopfsenken sind das Vertrauen in die Führungsrolle des Menschen und eine ruhige Ausstrahlung, da diese durch Stimmungsübertragung vom Pferd wahrgenommen wird. Zuerst wird das Kopfsenken in möglichst ruhiger Atmosphäre trainiert, dann kann eine Generalisierung in neuen Situationen und an anderen Orten stattfinden.

Um den Kopf zu senken, ist eine Möglichkeit, mit den Fingern rechts und links des Genicks dieses sanft mit Abwärtsgedanken hin und her zu bewegen. Die andere Hand kann am Nasenrücken sanft Gegenbewegungen ausführen. Oder es erfolgt ein sanfter Impuls mit einer Seitwärtsbewegung am Strick des Halfters oder am mittleren Ring des Kappzaums.

Gegebenenfalls wird bei sehr großen Pferden, die sich durch Hochnehmen des Kopfes nach oben entziehen, ein Seil zusätzlich über den Nacken des Pferdes gelegt, um nicht durch Drucknachlass fehlzukonditionieren. Zunächst wird die kleinste richtige Reaktion durch Drucknachlass belohnt.

Essenziell ist das innere Bild des Menschen. Oft funktioniert die Übung nicht, weil die Person das Kopfsenken und Entspannen nicht zunächst in sich selbst gefunden hat. Ein Body Scan und eine Atmung mit einem längeren Aus-als Einatmen wirkt manchmal Wunder.