

STRESS



Stress ist eine psychische und physische Reaktion auf Reize, die auf das Individuum fordernd wirken. Er muss nicht zwangsläufig schlecht sein. Akuter Stress setzt Energie frei und steigert kurzfristig Leistung und Aufmerksamkeit, indem es den Körper in eine Alarmbereitschaft versetzt. Die Muskulatur wird besser durchblutet, die Atemfrequenz steigt und der Puls beschleunigt sich. Ist der Pegel des Stresses jedoch zu hoch, kann keine Adaption mehr stattfinden und es kommt zur Reduzierung von Aufmerksamkeit und Leistungsfähigkeit. Der Extremfall ist der Blackout bzw. die Panik. In diesem Zustand ist Lernen nicht mehr möglich!

Wichtig für die Gesundheit des Organismus ist, dass dieser nach einer Stresssituation anschließend wieder in der Lage ist, zu seinem Ausgangszustand zurückzufinden, denn langandauernder, chronischer Stress hat physische und psychische Folgen; es entstehen Gesundheits- und Verhaltensprobleme.

Im Körper passiert folgendes: Durch Dauerstress erhöht sich die Anzahl der Stresshormone. Der Stoffwechsel wird heruntergefahren, wodurch Magenprobleme, Kotwasser oder Koliken entstehen können.

Das Immunsystem wird schwächer und das Infektionsrisiko und auch die Anfälligkeit für Allergien steigen. Die Muskelspannung ist oft zu hoch. Da die Muskeln mit der Zeit übersäuern, sind weder Losgelassenheit noch Muskelaufbau möglich. Resultierende Schonhaltungen, kompensatorische Blockaden, Entzündungen und folglich vorzeitiger Verschleiß des Bewegungsapparates starten die negative Spirale, denn Schmerzen lösen neuen Stress aus.

JEDER STRESS WIRD SICH IRGENDWANN IM KÖRPER MANIFESTIEREN!

Es gibt ein sogenanntes Stresstoleranzniveau. Ist dieses überschritten, kann ein Pferd Stress, welcher Art auch immer, nicht länger verkraften und entwickelt eine Verhaltensabweichung. Die psychischen Folgen reichen dann von unerwünschtem Verhalten bis hin zu Verhaltensstörungen.

Coping Mechanismen

...sind Verhaltensänderungen, die durch Anpassungen an variierende Lebensumstände entstehen. Sie dienen dem Umgang mit Angst und Stress. Je nach Bewältigungstyp werden bei andauerndem Stress unterschiedliche Varianten genutzt: Es gibt aktive und passive Bewältigungsstrategien: Flucht/Kampf oder Resignation.

Der extrovertierte „Active Coper“ ist in Interaktion mit seiner Umwelt und reagiert häufig mit defensiv-agonistischem Verhalten, die mit Auseinandersetzungen zu tun haben, wie Kampf und Aggression. Solche Tiere bekommen oft Herz-Kreislauf-Probleme.

Der introvertierte „Passive Coper“ zieht sich in sich zurück, ergibt sich der Gesamtsituation, wird apathisch und zeigt ein Einfrieren (Freezing) seiner Umwelt gegenüber. Endstation bei introvertierten Pferden ist die erlernte Hilflosigkeit, die einer depressionsartigen Lethargie gleicht. Diese Tiere sind meist immunschwach und die Muskulatur atrophiert.

Wie ist Stress erkennbar?

Gestik, Mimik und Körperspannung sind die Parameter, um Stresslevel zu deuten. Oft herrscht Anspannung im Gesicht, besonders um Augen und Maul, das Pferd kann panisch sein oder eine Unmuts- oder Drohmimik zeigen. Auch ein Erschöpfungsgesicht mit leerem Blick, bei erlernter Hilflosigkeit, oder ein Schmerzgesicht sind Anzeichen von großem Stress.

Zur Körperspannung lässt sich sagen: die „gefühlte“ Größe ändert sich: Ein aufgeregtes oder aggressives Pferd wächst, ein depressives oder unterwürfiges wird kleiner.

Alle Anzeichen der fehlenden Losgelassenheit wie ein verspannter Rücken, taktunreine Gänge, unregelmäßige Atmung sind zu sehen – die Bewegungen werden ruckartig und fließen nicht mehr durch den Körper. Überreaktionen wie Schweifschlagen, Hochwerfen des Kopfes oder Schnappen nach Strick oder Person treten auf. Das Pferd ist unaufmerksam; intensives Fluchtverhalten wie Durchgehen, Buckeln, und Scheuen wird gezeigt. Im Gegensatz dazu werden manche Pferde allerdings auch immer triebiger und zeigen weniger Lauffreude.

Auch kann sich die Unruhe in auf der Stelle Tänzeln oder Zackeln (nicht mehr Schritt gehen können) und einer Nichtachtung des menschlichen Raums äußern. Ständiges Kotabsetzen, ein drachenähnliches Prusten und ein übermäßig starkes Schwitzen ohne äquivalente körperliche Anstrengung zeigen einen hohen Stresslevel an.

Die Schweifhaltung ist ein hervorragendes Stimmungsbarometer: deutlich höher als normal und aufgestellt weist auf Erregung hin, eingeklemmt oder schlaff kann angst- bzw. schmerzbedingt sein.

Generell kann man sagen, dass deutliche Über- oder Unterempfindlichkeit auf Außenreize Indizien für eine Stressantwort sind.

Entspannte Mimik und das Stress-/Schmerzgesicht

Pferde leiden still – umso wichtiger ist es, die subtilen Anzeichen von Schmerzen richtig deuten zu können!

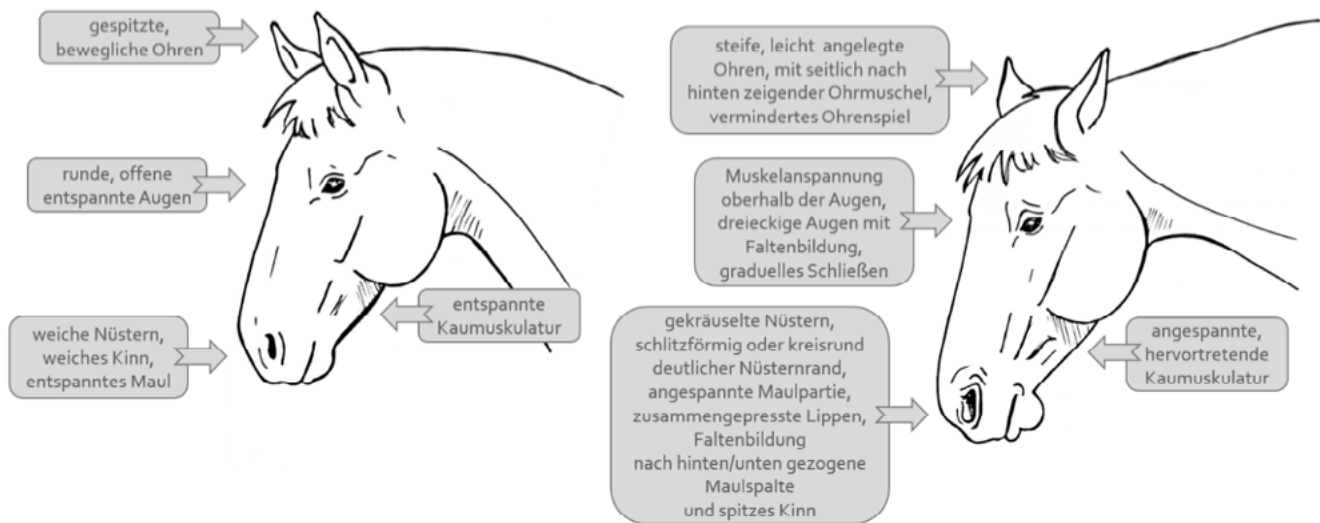
Schmerz ist eine subjektive Empfindung, d.h. jeder nimmt ihn anders wahr. Die Horse Grimace Scale versucht anhand von mimischen Parametern eine objektive Skalierung eines akuten Schmerzgeschehens zu schaffen. Diese ist eine standardisierte und wissenschaftlich überprüfte Methode, um Schmerzen zu quantifizieren. Die Horse Grimace Scale (HGS) ist eine Skala, die mithilfe von 6 Gesichtspartien die Intensität eines Schmerzgeschehens einschätzen lässt.

Zusätzlich liefern Änderungen von Gestik, Körperhaltung, Verhaltensauffälligkeiten und physiologischen Werten wie PAT weitere Informationsquellen, um die Interpretation des Schmerzgeschehens zu stützen.

Wichtig ist zu wissen, dass der Ausdruck von Schmerz je nach Einflussfaktoren vermindert oder verstärkt gezeigt werden kann. Angst, Stress oder ein Schockzustand beispielsweise können die Schmerzen vervielfachen oder aber auch vollkommen unterdrücken.

Aussagen über ein chronisches Schmerzgeschehen lassen sich durch allmähliche Änderungen des körperlichen Zustandes (Fellbeschaffenheit, Augenausdruck, Ohrenspiel, Muskelschwund, Abmagerung etc.) und des Verhaltens (Appetit, Interaktion mit der Umwelt, Verhalten in der Herde, im Umgang oder bei der Nutzung, Rangverlust, Abnahme der Bewegungsfreude, verändertes Liegeverhalten, Blickrichtung zur Wand usw.) schlussfolgern. Beispielsweise sollte ein vorher nicht vorhandener Sattelzwang als Warnsignal gedeutet werden.

Die Bandbreite der durch Schmerzen induzierten Verhaltensauffälligkeiten reicht von Apathie über ängstliches Meideverhalten bis hin zu Aggressivität



Wendt, M. (2018): Was fühlt das Reitpferd? Signale richtig deuten – Partnerschaft verbessern (1. Aufl.), Franckh Kosmos Verlag

Links im Bild ist die Mimik eines entspannten Pferdes, rechts das mit einem Schmerz- oder Stressgeschehen dargestellt.

Folgende 6 Gesichtspartien werden analysiert:

1. Ist die Muskelpartie über den Augen angespannt, sodass die Höhle über den Augen hervortritt und Sorgenfalten entstehen?
2. Ist die Maulpartie angespannt und besitzt eine kantige, markante Kinnbildung?
3. Hat das Pferd eine angespannte und hervorgetretene Kaumuskulatur?
4. Schließt das Pferd die Augen teilweise oder vollkommen?
5. Trägt das Pferd seine Ohren in einer steifen, mit seitlich nach hinten zeigender Ohrmuschel?
6. Sind die Nüstern angespannt und erweitert oder zu Schlitzen abgeflacht?

Jede Frage kann mit 0–2 Punkten bewertet werden, was eine maximale Punktzahl von 12 ergibt. In diesem Fall hätte das Pferd akute und extreme Schmerzen.

0 Punkte = nicht vorhanden

1 Punkt = moderat vorhanden

2 Punkte = deutlich vorhanden

Achtung vor Momentaufnahmen: Mittelwert bilden!

Erlernte Hilfslosigkeit

Erlernte Hilfslosigkeit ist ein Zustand mit dem Gefühl, an der belastenden Situation nichts verbessern zu können. Das Tier verfällt in eine Resignation – es wirkt abgeschaltet, zeigt einen Verlust jeglicher Eigeninitiative und Motivation. Oft sind diese Pferde verkannt als anspruchlose Befehlsempfänger! Teilweise ist es sogar erwünscht.

Besonders die Passive Copier, die einen introvertierten Bewältigungsmechanismus zeigen, verkriechen sich häufig immer weiter in sich selbst und zeigen weniger Reaktionen auf Umweltreize. Die erlernte Hilfslosigkeit ist ein stummer Hilferuf. Äußere Ruhe bitte nicht mit Entspannung verwechseln! Diese Pferde sind höchst gestresst und emotional erschöpft.

Ursachen findet man in Haltung und Umgang und meist in Kombination mit einem Schmerzgeschehen. Häufig ist die Resignation bei Schulpferden und Pferden in Boxenhaltung ohne Sozialkontakt anzutreffen. Außerdem bei Pferden, bei denen der Roundpen als Machtinstrument missbraucht wurde und bei Tieren, die hauptsächlich in Rollkur geritten werden.

Erkennungsmerkmale

- Gestik und Mimik nicht mehr vorhanden (kein Ohrenspiel – gesunde Pferde, die nicht ruhen, bewegen ihre Ohren dauerhaft, um mit der Umwelt in Kontakt zu bleiben)
- Ohren seitlich hängend, Ohrbasis weit mit schlaffem Muskeltonus
- Ausdruckslosigkeit, nach innen gerichtete Augen
- Leere im Gesicht
- geringes Interesse an Außenreizen in gewohnter Umgebung
- in fremder Umgebung überfordert

Was sind auslösende Faktoren?

1. Haltung

- inadäquate, nicht artgerechte Haltung und Fütterung mit Nichterfüllung der Grundbedürfnisse

2. Training und Umgang

- Nicht nur das Offensichtliche wie Zwang und Gewalt, sondern auch nicht pferdegerechter Umgang ist eine mögliche Ursache. Ist die Kommunikation pferdegerecht oder frustrierend unverständlich?
- Keine Überforderung (physisch und psychisch), denn unter Angst ist man nicht lernfähig, aber auch keine Unterforderung, daraus resultiert Langeweile.
- Der Mensch wird nicht als verlässliche Leitfigur anerkannt.
- Strafe als Lernmethode forciert Angst und Aggression!
- Ängste des Fluchttieres werden nicht ernst genommen – das Pferd muss nicht funktionieren!
- Reizüberflutung statt kleinschrittiger Gewöhnung – Emotionen werden immer mit verknüpft!
- Mensch reagiert unvorhersehbar und hat seine Emotionen nicht unter Kontrolle.
- Reitweise: Gymnastik oder eher körperlich zerstörend?
- Zentrifugieren statt longieren?
- Ausgewachsen erst mit 7–8 Jahren (Wachstumsfugen) – zu früh zu viel leisten müssen, Einreiten oft schon mit unter 3 Jahren – frühzeitiger Verschleiß
- Zu schnelle Ausbildung: Diese dauert Jahre oder für immer. Oft nur 3 Monate Beritt und „dann soll der Gaul funktionieren“.
- Dem Pferd die Schuld geben, wenn etwas nicht funktioniert: 90% Arbeit an sich selbst, psychisch (eigene persönliche Entwicklung) und körperlich (Sitzschule und Fitness) – eigene Losgelassenheit entwickeln
- GGW-Verlust macht Pferden Angst – z.B. erzwungener Galopp auf kleiner Kreisbahn
- Keine Schrittpausen am hingeebenen Zügel sind Stress für Körper und Seele.
- Trainingsdauer zu lang – Konzentrationsspanne und körperliche Erschöpfung
- Falsch umgesetztes Clickertraining verursacht Stress durch Futtererwartung.

2.1 Nase deutlich hinter der Senkrechten – zu eng verschnallte Hilfszügel/Rollkur

- fixierte Kopf-Hals-Position – Zwangsmaßnahme verhindert ein Feedback des Pferdes
- massive Einschränkung des Sichtfeldes – als Bewegungsseher großer psychischer Druck
- keine Halsfreiheit mehr, keine Balancierstange für GGW
- Kopf tief bedeutet nicht automatisch Rücken hoch!
- Nicht alles, was „schon immer so praktiziert“ wurde ist zwangsläufig richtig ...
- Reiter denken, sie tun den Pferden etwas Gutes – pferdefremde Menschen sehen oft die Qual, Gehirnwäsche, Betriebsblindheit, Gewöhnungsblick
- Bewegungsenergie geht verloren
- Hilfszügel wirken bremsend und Pferde müssen dann vermehrt getrieben werden – widersprüchliche Signale
- Hilfszügel desensibilisieren das Maul, Pferd kann nicht an den Zügel treten, sondern verkriecht sich dahinter
- Blockaden als Schutzfunktion in Kiefergelenken, Genick und dann auch dem restlichen Körper vorpro-grammiert
- Ziele der Ausbildung: Balance, Energie (Training soll Energie erzeugen und nicht hemmen), Stolz – Hilfszügel bewirken genau das Gegenteil
- Falsche Bilder vom Vorwärts/Abwärts sind das Problem!

3. Schmerzen

- Eine andere große Ursache für Stress ist jede Art von körperlichem Unwohlsein bzw. Schmerz.
- Trauma oder häufig auch als Sekundärschäden des Bewegungsapparates
- Hufe: symmetrisch, korrekt bearbeitet ohne Rissen und Spalten?
- Hypermobilität: Krux vieler moderner Sportpferde – wahnsinnige Bewegungen, aber wenig Stabilität
- Zähne: direkte Verbindung zum Rest des Körpers
- Natürlich zählen auch Krankheiten dazu ...

4. Ausrüstung

- Das Equipment muss unbedingt passend und gepflegt sein!
- Sattel und Gurt unpassend: verspannt und blockiert – Beispiel zu kleine Schuhe
- Scharfes Gebiss in Verbindung mit unsachgemäßem Umgang
- Zu eng und/oder zu hoch verschnallter Nasenriemen: 2-Finger-Regel aufgestellt auf dem Nasenrücken, sonst werden Blutgefäße gestaut; verhindert Kauen und Schlucken, erzeugt Spannungen und verursacht Schmerzen der Nerven. Normalerweise gleitet der Unterkiefer bei gesenktem Kopf nach unten (Selbstversuch) – ist dann nicht möglich und infolgedessen auch keine Losgelassenheit
- Selbstversuch Joggen mit zusammengebissenen Zähnen – Gefahr von Bruch bei Sturz
- zu eng verschnallter Sperrriemen: behindert die Atmung (Luftnot führt zu Beklemmung, Angst, Todesangst und schließlich zu Panik), Nervenaustrittslöcher am Kinn werden geschädigt – Lähmungen des Kinns möglich
- Stirnriemen zu eng quetscht empfindliche Ohrbasis
- Brutaler Sporen- oder Gerteneinsatz – diese sind Hilfsmittel und nicht zur Strafe gedacht!

Diese Aufzählungen sind beliebig zu ergänzen und erheben keinen Anspruch auf Vollständigkeit.

WAS KANN MAN TUN, UM STRESS ZU REDUZIEREN?

Der Lösungsansatz ist zum einen die Entwicklung der Selbstbestimmtheit, d.h. die Möglichkeit zu freien Entscheidungen, realisiert durch Haltungs- und Fütterungsoptimierung, zum anderen das Erlernen von Selbstwirksamkeit – die Beeinflussbarkeit der Umwelt – durch pferdegerechten Umgang und Training, und drittens die Eliminierung der Schmerzen inklusive Überprüfung der Ausrüstung.