

1 Menschen, Pferde, Emotionen

Aller Anfang ist das Putzen. Jede Aktivität mit dem Pferd beginnt mit dem Säubern des Fells, Reinigen der Mähne und der Hufe. Es sind wichtige Tätigkeiten im Alltag und im Umgang mit dem Pferd. Beim Putzen sind wir dem Pferd nahe. Es ist ein guter Zeitpunkt, das Pferd auf sein Wohlbefinden und seine Gesundheit zu überprüfen. Es gibt so viel zu entdecken, so vieles herauszufinden und dazulernen.

▶ **Lerne deinen Partner Pferd besser zu fühlen.**

Entwickle ein Gefühl, um den Körper des Pferdes zu lesen und einzuschätzen. Unsere Augen können niemals so viel wahrnehmen wie unsere Hände und Finger. Sie sind die besten Antennen. Wie auch wir selbst haben Pferde eine wechselnde Tagesform. Sie sind keine Maschinen und haben sowohl eine körperliche als auch eine mentale Verfassung, für die es ein Gespür und ein Gefühl zu entwickeln gilt.

▶ **Lerne deinen Partner, das Pferd, besser kennen.**

Die Zeit mit dem Pferd ist bestens investiert und gibt so viel zurück. Das Pferd wird durch das Putzen auf die Arbeit (Reiten, Fahren, Longieren, Bodenarbeit) vorbereitet. Oder sollte zum Beispiel ein Tierarztbesuch anstehen, kannst du deutlich besser Auskunft über sein Befinden geben. Mit der Zeit, die du ins Putzen investierst, unterstützt du jede Behandlung, jede Regenerationsphase. Nicht nur auf körperlicher Ebene, sondern auch mental. Dein Pferd fühlt sich nicht allein gelassen – und was kann einen Heilungsprozess besser anregen, als sich umsorgt zu fühlen.

Fange an, dein Pferd zu managen.

Irgendwann spürst du, was deinem Pferd guttut und was nicht. Du lernst einzuschätzen, was okay ist und was nicht. Über die Zeit baust du Sicherheit und Vertrauen auf, dein Verantwortungsgefühl wird gestärkt. Diese drei Prinzipien kannst du spielerisch durch das Putzen erlernen.

Ganz einfach deshalb, weil sich Vermutungen und Spekulationen durch das Anfassen und Entwickeln deines eigenen Gefühls über Intuition ins Wissen und Können verwandeln.

In diesem Buch fasse ich gelebtes Wissen zusammen. Pferde waren und werden immer ein Teil meines Lebens sein. Mehr als 30 Jahre für und mit Pferden zu leben – was für ein Privileg!

Sich Zeit nehmen, hineinhören, achtsam sein. Das ist mein Ziel und sollte auch deines sein. Unsere Zeit ist sehr schnelllebig geworden. Mehr und mehr zeigt sich, wie wichtig es ist, im Alltag Kleinigkeiten erfassen zu können. Durch Fühlen „sehen“ wir mehr, als wenn wir nur hinschauen. Pferde sprechen nicht mit Worten, sie sprechen in ihrer eigenen Sprache. Sie zeigen uns sehr deutlich, wenn sie sich unwohl fühlen.

Wenn wir das Pferd bewusst putzen, uns die Zeit dafür nehmen, werden wir sensibler im Umgang mit dem Pferd und mit der Zeit erspüren wir, wenn etwas nicht stimmt.

Ihr müsst nicht alles über unseren Partner Pferd wissen. Das tue ich auch nicht. Die Komplexität, und die Möglichkeiten, die wir heutzutage haben, waren noch nie so vielfältig. Das verunsichert. Das Putzen hilft mir persönlich, ruhiger zu werden, in mich hineinzufühlen und Antworten auf Fragen zu erhalten:

1. Was macht Sinn für mein Pferd?
2. Welche Maßnahmen im täglichen Management sind die Richtigen (auch in Bezug auf die Wahl tierärztlicher oder therapeutischer Maßnahmen)?
3. Was ist schlussendlich das individuell Richtige für mich und mein Pferd, was auch effektiv und alltagstauglich ist? (Es gilt aus einer Vielzahl von Möglichkeiten auszuwählen, auch im Hinblick auf Geld und Zeit.)

1

Putzen – nehmt euch dieses Zeitfenster von 20 bis 30 Minuten:

- Ihr fühlt euer Pferd.
- Ihr kommt zum Durchatmen.
- Ihr kommt zum Denken.
- Ihr gelangt zur Konzentration.
- **Ihr kommt ins Tun, und Antworten werden sich zeigen.**

► **Hilflos war gestern – putzen ist heute**

Putzen kennen und können wir. Du musst nichts Neues lernen, sondern kannst dein vorhandenes Wissen erweitern. Und das Schönste dabei ist: Du brauchst keine Angst davor zu haben, etwas falsch zu machen. Aller Anfang ist leicht und du wirst mit wenig Wissen trotzdem viel bewirken.

Dieses Buch soll dir als Leitfaden dafür dienen:

- Wie du beim Putzen vorgehst.
- Was sich hinter dem Putzen verbirgt.
- Was du mit dem Putzen bewirkst.

Putzen ist Massage. Putzen ist Mobilisation. Putzen verbindet. Mit diesem Prinzip konnte ich Menschen und ihren Pferden helfen. Ich habe ihnen eine Putzstrategie mit auf den Weg gegeben, welche sie selbstständig durchführen.

Einen wichtigen Punkt, den ich in diesem Zusammenhang erwähnen möchte: Nehmt einander wahr, respektiert euch gegenseitig. In Ruhe, ohne Worte. Werdet zu einer Einheit – gerade beim Putzen kommen wir uns näher. Gegenseitiger Respekt und Achtsamkeit sind für mich eine wichtige Grundlage. Oft sind wir so besorgt, dass wir vergessen, auch unserem Partner unsere Grenzen zu zeigen. Wenn Pferde echtes Vertrauen zu uns entwickeln, zeigen sie uns ihre wahren Probleme. Dieses Miteinander birgt auf erstaunliche Weise Wege und Lösungen in sich, auf die wir mit rationalem, logischem Wissen nicht kommen würden. Diese Verbindungen sind von großem Wert.

► **Eine aufrichtige Verbindung.**

Sicherlich spreche ich für alle, die diese Zeilen lesen:

Geht es
meinem Pferd
gut, geht es
mir gut.



6

6. Der „Trapez“-Bereich und die Gurtlage

Zurück über die Schulterregion kommen wir jetzt zu den **zwei wichtigsten Körperstellen** für das Putzen des Pferdes. Hier staut und sammelt sich alles an.

Vorgehensweise:

- Ich drehe mich wieder und bleibe auf Höhe der Schulter meines Pferdes. So kann ich den Kontakt weiterhin aufrechterhalten und meine Kreise ziehen.
- Nachdem ich bereits den oberen Teil des Schulterblatts massiert habe, wird mich mein Pferd an den verspannten Stellen des hinteren Trapezmuskels deutlich besser akzeptieren.
- Mit rhythmischen Bewegungen gehe ich nun von kreisenden Bewegungen über zu geraden Strichen entlang der Gurtlage. Da die Gurtlage oftmals überempfindlich ist, variiere ich die Druckstärken und wechsele immer wieder zwischen Trapezbereich und Gurtlage ab.

Was steckt dahinter?

Die Ursachen sind, wie bereits beschrieben, sehr vielfältig, weil die Pferde im Brustkorb alles ab- und auffangen. Der Brustkorb ist wie ein Mülleimer, der voll und schwer wird. Ich beschreibe den Vorgang inzwischen als Befüllen des Mülleimers. Ist das Pferd in diesem Bereich sehr sensibel und kann sich im Brustkorb nicht mehr nach oben bewegen, spreche ich von einem vollen Mülleimer. Dies beginnt zuerst mit dem Festhalten des Brustkorbs, im weiteren Verlauf drücken die Pferde diesen nach unten und hängen später in ihrem Körpergerüst fest. Schmerzhaftes Verkleben im Trapezbereich sowie Überempfindlichkeiten durch einen überdehnten Atemmuskel an der Gurtlage sind die Folge, woraus sich wiederum ein oberflächliches Atmen oder Kurzatmigkeit ergeben.

Zudem befindet sich in der Gurtlage, direkt oberhalb des Ellenbogens, im Atemmuskel gelegen, ein Nervenende. Dieses wird ebenfalls überstreckt und dadurch sehr sensibel und überaktiv. Es leitet zu viele und „inkorrekte“ Impulse an einen Nervenkomplex weiter, der im Brustkorb, mittig unter dem Schulterblatt, liegt. Da dieser eine Verteilerfunktion hat, sendet er wiederum



6

zu viele und falsche Signale weiter. Das hat zur Folge, dass die Pferde das Vorderbein zur Körpermitte ziehen und nur noch ganz kurze Trippeltritte machen. Am auffälligsten ist dies im Trab. Die Schulterbeweglichkeit ist deutlich eingeschränkt. Muskelzucken im Halsbereich ist eine weitere Folge.

Was bewirkt das Putzen?

Das Pferd beginnt wieder tief durchzuatmen.

Schmerzhafte Verklebungen im Trapezbereich und Überempfindlichkeiten des Atemmuskels in der Gurtlage werden gelindert. Der Nervenaustrittspunkt beruhigt sich, irrtümliche und verfälschte Impulse werden gestoppt. Am Hals ausgelöstes Muskelzucken reduziert sich so indirekt über die Gurtlage. Ein tiefes Durchatmen bedeutet nicht nur Entspannung. Was passiert beim tiefen Durchatmen mechanisch gesehen? Die Rippen werden beweglicher. Im Innenraum des Brustkorbs entsteht Platz. Kombiniert mit tiefem Durchatmen und Aufwölben des Brustkorbs konnten wir bei Messungen von mehreren Pferden eine Umfangserweiterung im Gurt-Widerrist-Bereich von bis zu 10 Zentimetern feststellen! Das ist für das Gesundheitsmanagement von großer Tragweite. Weil es nun Platz im vorderen, bisher verengten Brustkorb gibt, sind die Nervenbahnen, Blutbahnen und die Lymphbahnen frei und alles kann besser fließen von Rumpf zum Hals, vom Hals zu Rumpf, als auch in den Vorderbeinen hinunter und vor allem wieder nach oben. Die Pferde können viel einfacher atmen, so kann viel mehr Luft in die Lungen einfließen und den Körper mit Sauerstoff versorgen.

7. Der lange Rückenmuskel

Zurück zum Trapezmuskel: Ich beginne kreisend und rhythmisch den langen Rückenmuskel über die Sattellage weiter zur Lende hin zu putzen.

Vorgehensweise:

- Von der Trapezmuskulatur aus beginne ich nun den ganzen Rücken zu putzen. Der Trapezmuskel ist ein Ausgangspunkt für Vertrauen und Wohlfühlgefühl. Nachdem ich mir diese Komfortzone erarbeitet habe, wird das Pferd das Berühren der verspannten und schmerzhaften Rückenregion zulassen.

7 Der Trageerschöpfung auf der Spur

Jeder weiß inzwischen um die Wichtigkeit guter Bauchmuskeln und ventraler, dem Bauch zugewandter Muskelketten, auch Unterlinie genannt. Und **trotzdem** messen wir ihnen noch zu wenig Bedeutung bei.

Sowohl bei Menschen als auch bei Pferden verhindern gute Bauchmuskeln Rückenschmerzen und ein offener Brustkorb wirkt Atembeschwerden entgegen. Ich gehe noch einen Schritt weiter. Wir hören bei Pferden viel über Trageerschöpfung (siehe Kapitel 2.1 Bestandsaufnahme) und die Muskulatur des Trageapparates. Auf den Punkt gebracht: Welche Muskeln sind die wichtigsten, um Trageerschöpfung aufzufangen?

▶ **Es sind die Brust- und Bauchmuskeln gemeinsam!
Sie sind die Verbindung, der LINK im gesamten Körper.**

Von oben nach unten, von links nach rechts, von hinten nach vorn, von vorn nach hinten und auch von außen nach innen sowie von innen nach außen!
Sie sind überall dazwischen.

Die Brust- und Bauchmuskulatur ...

- ... unterstützt die Gesunderhaltung und Regulierung der Körperfunktionen.
- ... sorgt für Koordination, Stabilität, Kraft und Mobilität und damit für eine effiziente sowie sehnens- und gelenkschonende Fortbewegung.
- ... ermöglicht es den Muskeln, ihren wahren Aufgaben und Funktionen nachzugehen.
- ... ist die Stütze des Rückens und der Wirbelsäule!

7.1 Brust- und Bauchmuskeln als Stützen des Körpers

Bei einem Pferd mit aktiv funktionierender Brust- und Bauchmuskulatur ...

... ist die Muskulatur gleichmäßig über den gesamten Körper entwickelt.

Es gibt keine hervorstehenden Knochen. Die Zwischenräume sind ausgefüllt.

... ist die Widerrist-Rückenlinie weich im Schwung. Das bedeutet: Der Brustkorb kann sich öffnen und das Pferd dadurch Luft tief holen.

... ist der Lenden-Kreuzbein-Bereich weich und fließend. Das bedeutet: Die Bewegung der Hinterhand wird nach vorn weitergeleitet und das Pferd fühlt die Hinterbeine.

Die Anatomie und die funktionelle Grundkonstruktion sind bei allen Pferden gleich. Sei es nun ein edler Vollblüter, Araber, Warmblüter, Spanier, ein Pony oder auch ein Kaltblüter. Jede Pferderasse hat ihre eigene Ausprägung, von elegant schlank bis hin zum muskulösen Bodybuilder.

In der TCM, der Traditionellen Chinesischen Medizin, ist ein wichtiger Gedanke verankert: Jeder Körper ist in sich stimmig.

Die TCM spricht immer davon, dass jeder Körper individuell in seinen Maßen zusammenpasst. Deshalb werden zum Beispiel beim Menschen 1 Cun, 2 Cun, 3 Cun als Maßeinheit genommen, um die Akupunkturpunkte zu finden. 1 Cun entspricht am Finger, Fingerspitze bis zum Gelenk. 2 Cun plus nächste Knochen bis zum Gelenk, 3 Cun der ganze Zeigefinger. Die Maßeinheit Zentimeter ist zu statisch. Und wenn ich die Therapien anwende, ist es unfassbar, wie unschön proportionierte Pferde schön in ihrem Exterieur und Körper werden.



Tragestarkes Pferd – idealer, ausgeglichener Rumpf