

Ausreiten bedeutet für viele Reiter Stress, obwohl es Spaß machen sollte.

FOTO: © CITYKKA - STOCK.ADOBE.COM

Reiten ohne Angst

# Der Sorge einen klaren Schritt voraus

Immer mehr Reiter werden von quälenden Bedenken und Angstzuständen im Sattel geplagt. Um Betroffenen eine Anlaufstelle und Hilfe zu bieten, hat Mental-Trainerin Johanna Kujaw Deutschlands erste Selbsthilfegruppe für Reiter gegründet.

Es ist ein lauer Sommerabend und kurzfristig hat sich Tina entschlossen, das Dressurtraining ausfallen zu lassen und stattdessen mit ihrem Wallach Django eine Runde auszureiten. Auf der bekannten Route sind sie seit Jahren gemeinsam unterwegs, doch was sie an diesen Abend erleben sollten, veränderte alles. Am Waldesrand erscheinen plötzlich helle Schweinwerfer, noch bevor Tina im Sattel reagieren kann, scheut Django und rennt los. Das Auto rast an ihnen vorbei. Tina stürzt schwer und wacht einige Zeit später im Krankenhaus auf. Als Tina wieder genesen in den Stallalltag zurückkehrt, ist alles anders. Etwas stimmt nicht. Keinesfalls geht sie je wieder ausreiten mit Django. Wenn ihre Stallfreundinnen sie fragen mitzukommen, flüchtet sie sich in Ausreden. „Ich habe heute nicht so viel Zeit.“ oder „Heute windet es zu sehr.“ sind nur zwei von unzähligen Ausflüchten, die sich Tina für Momente wie diese zurechtgelegt hat. Fälle wie dieser des fiktiven Charakters Tina gibt es viele, es werden sogar immer mehr. Als Außenstehendem wird dem Leser dieser kurzen Geschichte schnell klar: Tina hat Angst. Für Betroffene zieht sich der Weg zur Selbsterkenntnis allerdings oft über Wochen, gar Monate. Nicht selten spitzt sich der Teu-

felskreis immer weiter zu. Zuerst gehen Tina und Django nicht mehr ausreiten, dann darf Django auch nicht mehr galoppieren. Ängste, die einen Reiter plagen, üben sich oft auch negativ auf ihre Pferde aus. Ihr Training ist nicht mehr so abwechslungsreich wie vorher, sie verbringen mehr Zeit in der Box als gewohnt und beim Reiten müssen sie einen verkrampften, starr sitzenden Besitzer auf ihrem Rücken dulden.

Ein nicht tragbarer Zustand, so findet auch Mental-Trainerin Johanna Kujaw aus Rastede. Die Therapeutin, die selbst seit vielen Jahren erfolgreich im Sattel sitzt, hat Deutschlands erste Selbsthilfegruppe für Reiter gegründet. „In erster Linie für das Wohl der Pferde“, wie sie selbst sagt. Auslöser für Angst können so verschieden sein wie die Betroffenen

”

„Du schaffst das schon!“

Solche Aussagen helfen Betroffenen meist nur wenig.

selbst. Akute Auslöser sind Stürze, aber auch Kontrollverluste über das Pferd. Besonders prägend sind diese, wenn es dabei um Leben und Tod geht. Solche Erlebnisse brennen sich ins Gedächtnis ein, aber auch Beobachtungen, die man gemacht hat, können einen Reiter maßgeblich beeinflussen. Beispielsweise wenn man einen schlimmen Sturz, ein Steigen oder Bocken bei einem anderen Reiter miterleben musste und sich nun die ganze Zeit denkt: „Das könnte auch mir passieren.“ Auch Fälle wie diese können Angstzustände provozieren und hervorrufen.

## Angst hat viele Gesichter

Menschen werden geprägt durch ihre Erfahrungen und Wahrnehmungen und Ängste oft rein aus dem Umfeld suggeriert, wie Mental-Trainerin Johanna Kujaw erzählt: „Wenn Eltern ihrem Kind immer und immer wieder einreden, dass es an dieser Stelle aber besonders Acht geben muss und ihm erzählen, was alles passieren könnte, kann das Kind ganz automatisch eine Angst entwickeln, ohne jemals etwas Schlimmes erlebt zu haben.“ Angst hat viele Weisen sich zu zeigen. Sie ist ein Gefühl, eine Reaktion des Körpers auf enormen Stress. Zittern, weiche Knie, Schweißausbrüche und ein erhöhter Puls zählen ebenso zu den häufigsten Symptomen

## Seien Sie ehrlich zu sich selbst: Verspüren Sie beim Reiten Symptome wie diese?

- Herzklopfen
- Unverhältnismäßiges Schwitzen
- Weiche Knie, Zittern
- Unwohlsein, Übelkeit
- häufige Toiletten-Besuche
- Verkrampfen im Sattel



FOTO: TOFFI

1



FOTO: © PAVEL1964 - STOCK.ADOBE.COM

2



FOTO: © KATHRIN HEIMKREIS - STOCK.ADOBE.COM

3

wie etwa Übelkeit, Durchfall oder in extremen Fällen das Einnässen. Viele Reiter nehmen Symptome wie diese gar nicht vollumfänglich wahr. Als Reiter haben sie gelernt, sich stark zu zeigen, um ein 600 Kilogramm schweres Tier führen zu können, aber auch um im Stall-Alltag zu bestehen. Man hat keine Angst, sondern man ist diszipliniert und „reißt sich eben zusammen“ wie Johanna Kujaw berichtet. Viele Reiter würden daher schon am ersten Schritt in ein angstfreies Leben scheitern, nämlich an der Selbstreflexion. „Man muss sich selbst gegenüber ehrlich sein und sich eingestehen, dass man ein Problem hat. Nur so kann man Maßnahmen ergreifen, um seine Angst zu besiegen.“

Gelingt Betroffenen der Schritt zur Selbsterkenntnis, liegen oft mehrere Monate Odyssee hinter ihnen. Immer und immer wieder schlepten sie sich in den Stall, um ihren Vierbeiner zu versorgen, doch nur die wenigsten stellen sich dabei aktiv ihren Ängsten. Wer Symptome wie die oben genannten bei sich feststellt (die man übrigens nicht mit einer positiven Anspannung wie etwa vor einem Turnier verwechseln sollte), der ist nicht automatisch ein Therapiefall. Johanna Kujaw empfiehlt: „Zunächst einmal sollte ich den Auslöser für meine Angst lokalisieren und diesen dann aus verschiedenen Perspektiven

”

„Reiß’ dich zusammen!“

Reiter sind oft sehr streng mit sich selbst, was wenig hilfreich ist.

betrachten.“ Das sei auch eine gängige Methode in der Therapie. Wichtig ist es aber auch, über seine Ängste zu reden. Betroffene sollten sich daher einen vertrauenswürdigen Ansprechpartner ihrer Wahl suchen. Doch einen passenden Gesprächspartner zu finden, gestaltet sich meist schwierig.

### Reden hilft

Reitlehrern fehlt oft schlichtweg die Zeit, sich mit den psychischen Belangen ihrer Schüler auseinanderzusetzen, vermeintliche Stallfreunde spielen Ängste ihrer Kameraden meist herunter. Aussagen wie „Du schaffst das schon“ oder „Da passiert doch nichts“ sind meist gut gemeint, bringen dem Betroffenen aber rein gar nichts. Im Gegenteil, viele fühlen sich nach Sprüchen wie diesen nicht ernst genommen, verkriechen sich und stehen dann alleine mit ihrer Angst da. Der Reitsport hat in Sachen Mental-Training noch einiges

1 Verliert der Reiter die Kontrolle über sein Pferd, kann das Angst auslösen.

2 Traumatische Erlebnisse wie Stürze brennen sich in das Gedächtnis ein.

3 Bei ängstlichen Reitern können auch alltägliche Dinge wie das Führen zum Problem werden.

nachzuholen, wie Johanna Kujaw findet. In anderen Sportarten wie etwa bei der Leichtathletik sei das Thema Mental-Coaching bereits im Kindesalter völlig normal und fest verankert. Wer weder alleine noch mit Hilfe von Gesprächen mit Familie oder Freunden einen Weg aus seiner Angst findet, sollte sich aktiv Hilfe von einem Experten suchen. In Frage kommen dafür Mental-Trainer, Sportpsychologen oder Psychotherapeuten. Die Krankenversicherung für eine Therapie beim Psychotherapeuten heranzuziehen ist möglich, doch die Wartezeiten sind langwierig. Wer privat zahlt bekommt meist schneller einen Termin, greift aber auch dementsprechend tief in die Tasche. Für eine Übergangszeit kann Johanna Kujaw auch Bücher empfehlen oder eben die Teilnahme an ihrer Selbsthilfegruppe.

Text: Ann-Kathrin Brodbeck

## Sie möchten ein Teil der Selbsthilfegruppe werden?

Auf der Webseite [www.johannas-coaching.com](http://www.johannas-coaching.com) finden Sie alle Informationen oder wenden Sie sich direkt an Johanna Kujaw persönlich per E-Mail an [post@johannas-coaching.com](mailto:post@johannas-coaching.com).

Deutschlands erste Selbsthilfegruppe für Reiter

# „Den Betroffenen fällt oft ein Riesenstein vom Herzen.“

Im Gespräch mit Therapeutin Johanna Kujaw über Deutschlands erste Selbsthilfegruppe für Reiter, ihre Beweggründe und Intentionen hinter der Initiative.

**Frau Kujaw, Selbsthilfegruppen kennen viele von uns nur aus Filmen: Man sitzt in einem Stuhlkreis und jeder muss seine Geschichte erzählen. Wie können wir uns die Treffen vorstellen, die Sie geplant haben?**

Ganz so verspannt läuft es nicht ab! Ich habe Treffen geplant, bei denen man sich allgemein über das Thema Angst beim Reiten austauschen kann. Jeder hat die Möglichkeit, von seinen persönlichen Erlebnissen zu erzählen, aber es ist kein Muss. Alles ist freiwillig, wer sich wohler dabei fühlt, erst einmal nur dabei zu sitzen, kann auch dies tun. In der ersten Phase wird es darum gehen, sich über Geschehenes auszutauschen, dann soll es aber auch darum gehen, wie Betroffene mit ihrer Angst umgehen, welche Lösungsansätze helfen konnten, um wieder einen besseren Draht zu seinem Pferd zu finden, all das kann Thema der Sitzungen sein. Auf Wunsch können auch Ärzte oder Experten eingeladen werden, die einen Vortrag halten, beispielsweise über Strategien im Mental-Training. In erster Linie geht es mir darum, Betroffenen einen sicheren Raum für Austausch zu geben, denn nichts von dem Erzählten verlässt die Sitzungen.

**Worin liegen die Vorteile einer Selbsthilfegruppe gegenüber einer klassischen Einzeltherapie bei einem Psychologen?**

Zunächst ist das natürlich ein Zeit- und Kostenfaktor. Die Teilnahme an der Selbsthilfegruppe ist kostenlos und die Sitzungen sollen in den nächsten Wochen und Monaten stattfinden. Jeder, der sich angesprochen fühlt, kann auch daran teilnehmen. Aber auch die Therapieform an sich spricht für sich: Für Betroffene ist es unglaublich erlösend, zu erkennen, dass es noch viele weitere Menschen gibt, die von ähnlichen Sorgen geplagt werden. Vielen fällt nach dem Gespräch mit Gleichgesinnten ein Riesenstein vom Herzen, die Angst scheint dann schon nur noch halb so schlimm zu sein.

**Wird das Projekt gefördert oder wie finanziert sich die Selbsthilfegruppe?**

Die Finanzierung läuft auf ehrenamtlicher Basis. Wenn man eine gewisse Anzahl an Personen

BILD: FOTO VENTURA



Mentalcoach Kujaw betreut die Gruppe ehrenamtlich.

in einer Selbsthilfegruppe vorweisen kann, dann kann man Fördergelder beantragen. Diese sind dann aber nicht für die Leitung der Gruppe vorgesehen, sondern beispielsweise für Werbemittel oder Gastvorträge.

**Die Treffen sind rein online geplant, oder?**

Um so vielen Menschen wie möglich eine Anlaufstelle bieten zu können, sind die Treffen rein online geplant, ja. Nicht zuletzt auch aufgrund der Corona-Pandemie. An der Planung der Selbsthilfegruppe sitze ich bereits schon über ein Jahr und es war ja doch sehr schwer in den letzten Monaten abzusehen, ob man sich bald wieder treffen darf oder nicht. Die Online-Treffen schließen aber nicht aus, dass man sich auf Teilnehmerwunsch auch einmal in Person trifft, beispielsweise bei einem Sommer-treffen oder Ähnlichem.

**Steht bereits ein Rhythmus der Treffen fest?**

Nein, der steht noch nicht fest. Wir haben Ende März die Auftaktveranstaltung und für die Woche darauf ist der erste Termin angesetzt für die, die sich dann dazu entschließen, an

der Gruppe teilzunehmen. Dann werden wir weitersehen, an welchem Tag und wie oft man zukünftig zusammenkommen wird. Eine Selbsthilfegruppe lebt von der Kommunikation.

**Es ist sehr bewundernswert, dass Sie die Arbeit der Selbsthilfegruppe ehrenamtlich übernehmen. Haben Sie einen persönlichen Bezug zum Thema oder woher kommt Ihr Antrieb?**

Ich bin mit Pferden groß geworden und weiß, dass die Zeit mit dem Pferd kostbar ist. Darum sollte sie nicht von Angst überschattet sein. Dabei liegt mir nicht nur die Freude der Reiter am Herzen, sondern auch ganz besonders das Wohl der Pferde. Durch meine Arbeit in den letzten Jahren ist mir noch viel bewusster geworden, dass Angst immer häufiger ein Problem bei Reitern ist. Ich habe die Hoffnung, durch meine Arbeit zum Wohl der Pferde beizutragen, aber auch zum Wohl der Reiterei. Wenn ein Reiter Angst hat, reagiert er leicht unnötig ruppig und produziert so unschöne Bilder, was für unseren Sport mehr als schädlich ist. ▶

Interview: Ann-Kathrin Brodbeck

## Johanna Kujaw

Johanna Kujaw berät und coacht Menschen, die privat oder beruflich mit Pferden zu tun haben, und dabei in ihrer Beziehung mit dem Pferd oder ihren sportlichen Leistungen unzufrieden sind. Sowohl als Berufstreiterin, Trainerin, Moderatorin und Kommunikationstrainerin war Johanna Kujaw bereits international tätig, aber auch als Projektmanagerin in der Industrie. Durch zahlreiche Aus- und Fortbildungen im Coaching und im Bereich (Sport-)Psychologie, Trainingswissenschaften und Neurologie konnte der Mental Coach aus Rastede sein Wissen immer wieder erweitern. Kujaw weiß wovon sie spricht: Nach einem fast tödlichen Reitunfall, musste sie sich selbst neu im Leben orientieren und wieder Fußfassen.