

# Reiten ohne Angst

## Deutschlands erste Selbsthilfegruppe für Reiter



*„Reiten ohne Angst“ ist das zentrale Thema der neuen Selbsthilfegruppe, in der sich betroffene Reiter untereinander austauschen und sich gegenseitig unterstützen können.*

Verspannungen, Übelkeit, weiche Knie, Atemlosigkeit, Schwitzen und erhöhter Herzschlag sind nur eine kleine Auswahl an Symptomen für Angst. Oft zeigt sie sich auch durch Überreaktionen dem Pferd gegenüber, negative Sitzveränderungen beim Reiten oder durch Vermeidungsverhalten beim Reiter, der beispielsweise nicht mehr galoppiert oder draußen reitet. Angst beim Reiter ist somit nicht nur ein ernstes Problem für den Reiter allein, sondern kann sich auch negativ auf die Psyche und Physis des Pferdes auswirken.

Leider gibt es in Deutschland mittlerweile sehr viele Reiter, die unter Angst beim Umgang mit

dem Pferd, insbesondere beim Reiten leiden. Um eben diesen Reitern eine Anlaufstelle zu bieten, hat Johanna Kujaw mit der REBEKA des Paritätischen Wohlfahrtsverbandes eine Selbsthilfegruppe „Reiten ohne Angst“ gegründet. Das ist die einzige Selbsthilfegruppe in Deutschland, die sich mit einer Reitthematik befasst. Die Termine der Selbsthilfegruppe finden online statt. Obendrein ist die Teilnahme an der Selbsthilfegruppe immer kostenfrei.

Alle Reiter, die Probleme mit Angst beim Reiten oder im Umgang mit dem Pferd haben, sind herzlich eingeladen, an den Terminen der Selbsthilfegruppe teilzunehmen. Weitere Informationen und Anmeldung unter 04402 939063 und [post@johannas-coaching.com](mailto:post@johannas-coaching.com)