

## Erste Erfolge in der Selbsthilfegruppe „Reiten ohne Angst“

*Teilnehmer der Selbsthilfegruppe „Reiten ohne Angst“ schätzen den Austausch unter Gleichgesinnten und die fachliche Unterstützung.*



*Reiter tauschen sich in der Selbsthilfegruppe online aus*

Im Idealfall sollte der Gang zum Pferd Freude, Entspannung und sportlichen Ausgleich bringen. Doch schlechte Erfahrungen mit dem Pferd können diesen Gang schwer werden lassen.

Dies bekamen auch die jetzigen Teilnehmer der Selbsthilfegruppe „Reiten ohne Angst“ zu spüren. Statt Vorfreude ist da plötzlich negatives Kopfkino, Anspannung, starkes Schwitzen und andere Stresssymptome. Auch im Verhalten stellen sich Veränderungen ein. Eine Teilnehmerin berichtet: „Seit einem Sturz auf dem Außenplatz reite ich nur noch in der Halle.“ Einen Anderen plagt es, dass er aus Angst, sein Pferd könne durchgehen, nicht mehr ausreiten kann. „Wenn’s ums Ausreiten geht, habe ich Ausreden parat; wie, das Pferd brauche erst neue Eisen oder heute sei zu wenig Zeit“, so dieser.

Nach nur wenigen digitalen Treffen der Selbsthilfegruppe können einige Teilnehmer sich bereits über erste Erfolge freuen. So sagt eine: „Der Austausch in der Gruppe hat mich zum Umdenken veranlasst. Nun sehe ich auch wieder das Positive - das was gut geht. Das gibt mir Sicherheit.“ Der Dialog in der Gruppe hilft, sich der Angst konstruktiv zu stellen und einen wichtigen Perspektivwechsel zu erfahren. Anregungen und Kurzvorträge der Initiatorin und ehrenamtlichen Leiterin der Gruppe, Johanna Kujaw, die eine Praxis für Mental Coaching im Pferdesport hat, unterstützen diesen Prozess. Johanna Kujaw bietet hiermit eine wichtige Anlaufstelle für betroffene Reiter. Die Teilnahme an der Selbsthilfegruppe ist online und kostenfrei. Weitere Informationen unter Tel. 04402 939063 und [post@johannas-coaching.com](mailto:post@johannas-coaching.com).