

Stress verstehen und erkennen



Stress zu erkennen und verstehen ist wichtig

Schadet dem Pferd (physisch und psychisch)

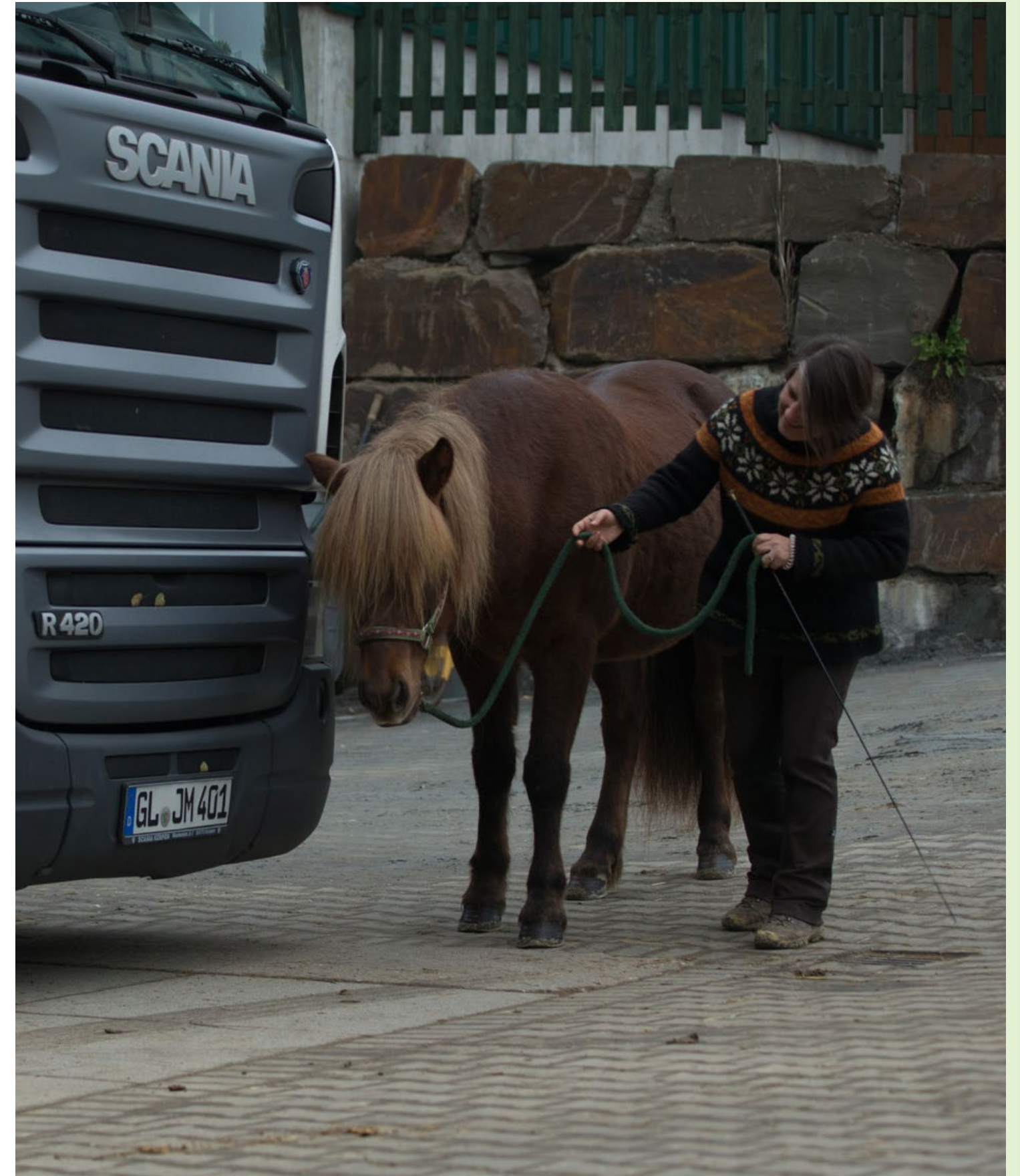
Sicherheit von Pferd und Mensch

Voraussetzung für einen positiven Umgang



Agenda

- Was ist Stress
- Was passiert im Körper
- Auswirkungen von Stress
- Ursachen von Stress
- Optimaler Erregungslevel
- Stresstypen
- Ausdrucksverhalten



Über mich



- Sylvia Czarnecki, 35 Jahre, wohnhaft im Kreis Düren, NRW
- Seit 2010 selbständig als Trainerin
Schwerpunkt: Psychologie, Clickertraining, Zirkus-
lektionen und Verhaltensmodifikation
- Trainingsverrückt! – Regelmäßige Fortbildungen
im In- und Ausland
- 2 Bücher : It's Showtime – Zirkuslektionen: Lern-
spaß für Pferd und Mensch, Ehrlich motiviert –
Positives Training mit Pferden
- Bloggerin und Autorin für Fachartikel
- Pferd „Tarek“, 16 Jahre
Rheinisch deutsches Kaltblut
- Hund „Faye“, 3 Jahre alte Australian Cattle Dog –
Labrador Mix Hündin

Leben ist Stress

Umgangssprachlich sind die negativen Auswirkungen von Stress auf den Körper gemeint.

Biologisch gesehen ist Stress ein Mechanismus, bei dem der Körper auf einen inneren oder äußeren Reiz reagiert und ihm wieder zum Gleichgewicht verhilft.

Stress wird zu einem Problem, wenn er nicht mehr kontrollierbar ist oder der Körper ihn nicht mehr bewältigen kann.

Der Einfachheit halber spreche ich in dieser Präsentation von „Stress“, wenn schädlicher Stress gemeint ist.



Reaktionsphasen von Stress

Alarmphase:

Der Körper gerät in Alarmbereitschaft und bereitet sich auf eine mögliche Handlung vor.

Handlungsphase:

Der Körper stellt sich auf die Belastung ein und ist bereit, abhängig vom Stressgrad zu handeln.

In dieser Phase werden bereitgestellte Energien verbraucht, so dass sich die Stresshormone verringern.

Erschöpfungsphase:

Die körpereigenen Reserven werden aufgefüllt.



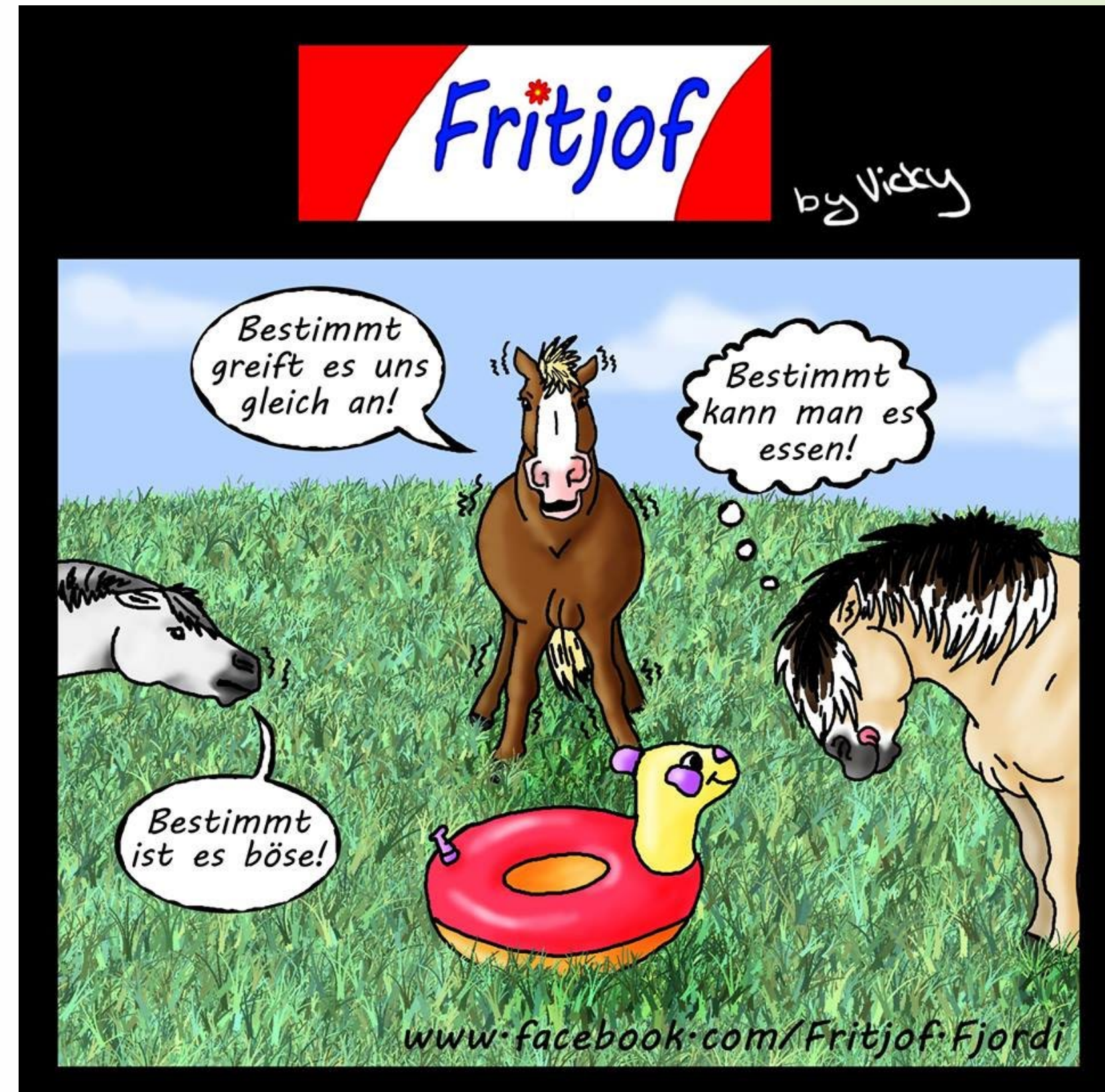
Stress und Angst

Stress und Angst sind nahezu identisch und unterscheiden sich in der Intensivität. Stress ohne Angst ist möglich, Angst ohne Stress jedoch nicht.

Bei hohem Stress oder der Einstufung als gefährlich, findet die Bewertung direkt über die Amygdala statt und die Reaktion tritt unmittelbar ein.

Hier kommt es zu den ursprünglichen Reaktionen Flucht, Kampf, Erstarren oder „flirten“.

Das Stressempfinden und die Belastbarkeit sind individuell!



Tschuldigung, das waren die Hormone!

Adrenalin und Noradrenalin:

Herzschlag erhöht sich, Blutdruck steigt, Atemfrequenz steigt (mehr Sauerstoff), wodurch der Körper leistungsfähiger wird. Energiebereitstellung aus gespeicherten Fetten und Zucker, Erhöhung der Körpertemperatur, Anspannung der Muskulatur.

Noradrenalin:

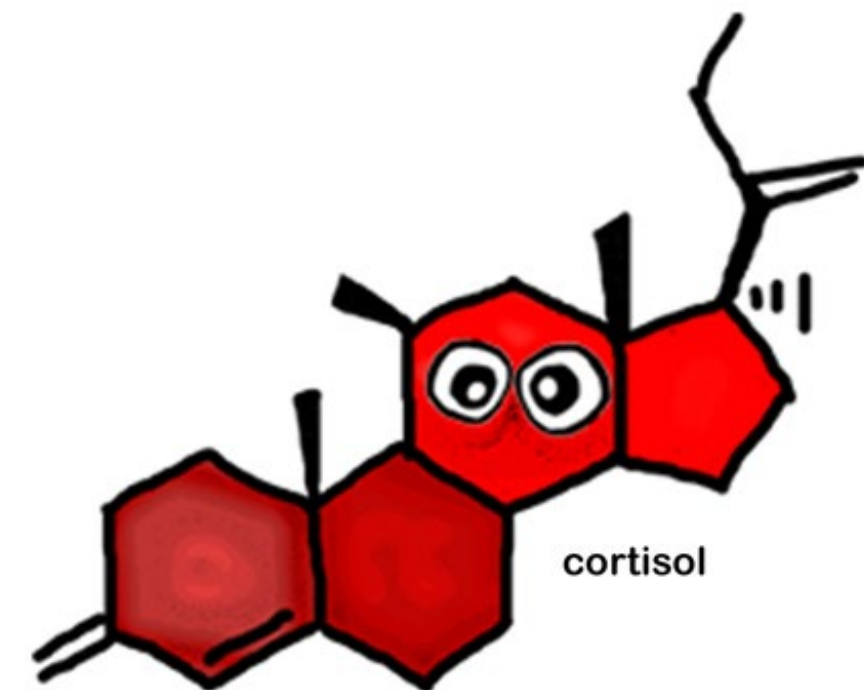
Unterstützt die Sympathikusaktivität und hemmt „unwichtige“ Funktionen wie Magen-Darm-Tätigkeit, Sexualtrieb.

Wirkt sich auf die kognitive Leistung aus.

Cortisol:

Verstärkt das Adrenalin, macht den Körper belastungsfähiger und wirkt als Entzündungshemmer auf das Immunsystem

If I'm stressed...



...blame my hormones

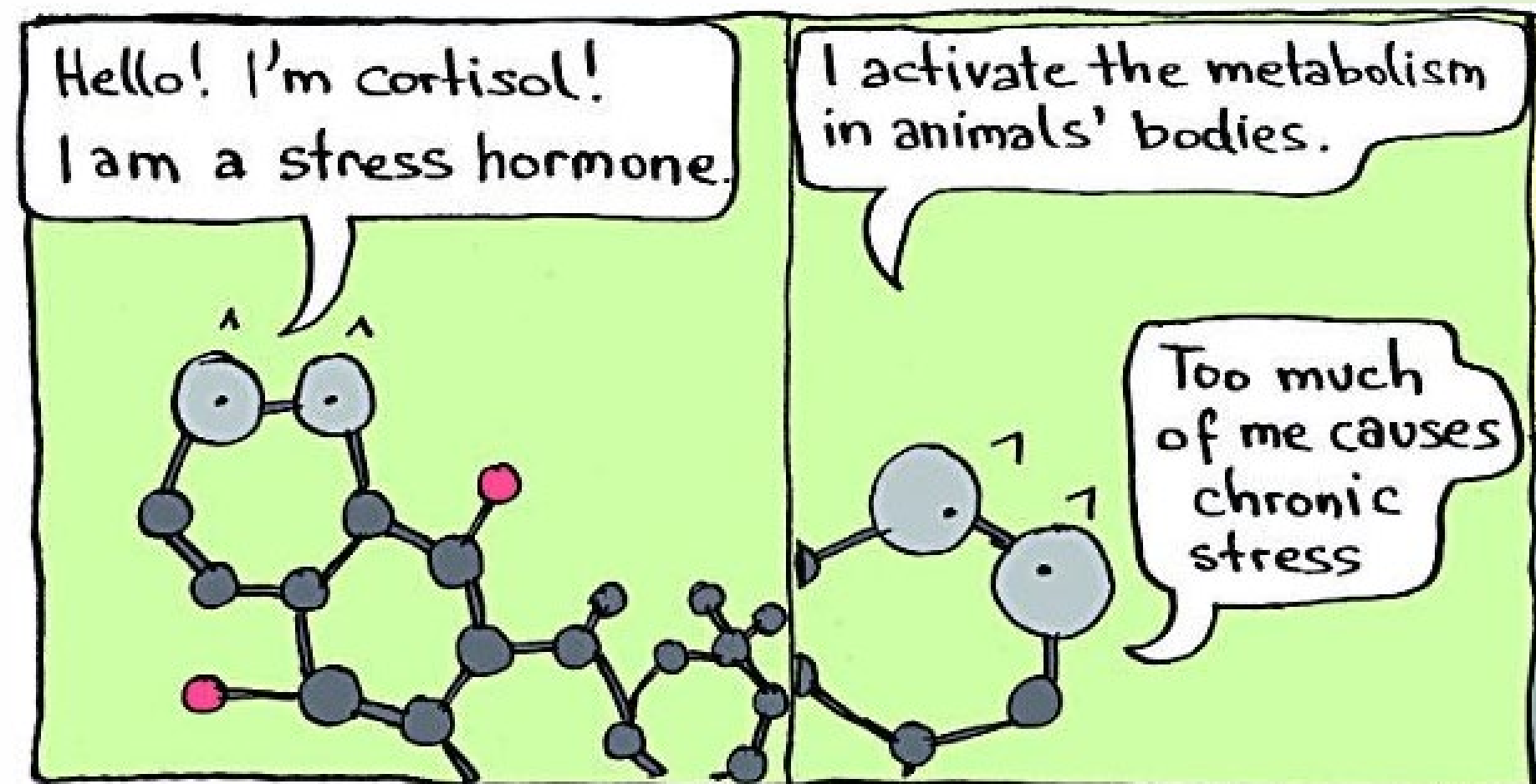
© BumpyBrains.com

Das Problem – fehlender Abbau

Wird der Stress nicht abgebaut, weil der Stressor anhält und keine Erholungsphase folgt, können die Stresshormone nicht abgebaut werden.

Auch häufiger, kurzzeitiger Stress kann zu einem Problem werden, da sich viele kleine Stressoren summieren, insbesondere wenn keine ausreichende Erholungsphase folgt.

Es kommt zu einer Störung des Hormonhaushalts (z. B. Überschuss an Cortisol oder Mangel an Noradrenalin) mit gesundheitlichen Folgen.



Gesundheitliche Langzeitfolgen von Stress

- Schwächtung des Immunsystems
- Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems
- Stoffwechselstörungen und Allergien
- Belastung des Magen-Darm-Trakt
- Verspannungen und Erkrankungen der Muskulatur
- Einschränkung der Lernfähigkeit (Gedächtnis)
- Einschränkung der psychischen Belastbarkeit (Nervosität, Konzentration)
- Allgemeines Unwohlsein
- Depression und Burn-Out



Kurzfristige Begleiterscheinungen bei Stress

Nicht nur die Langzeitfolgen von Stress sind ein großes Problem, auch die kurzfristigen Begleiterscheinungen von Stress verursachen Probleme im Umgang und im Training. Kurzfristig wirkt sich negativer Stress aus auf:

- Lernfähigkeit stark eingeschränkt
- Angespannte Muskulatur
- Nervosität
- Konzentrationsfähigkeit
- Allgemeine Belastbarkeit
- Unterdrückung von Schmerzen (Achtung bei Unfällen)



Stress provoziert Fehlverhalten

- Unter Stress verändert das Pferd seine Prioritäten zu Gunsten seiner Sicherheit
 - Das Beenden oder Vermeiden des Stressauslösers rückt in den Vordergrund und verursacht Fehlverhalten
 - In solchen Situationen lernt das Pferd, dass sein „Abwehrverhalten“ funktioniert, da dieses durch Ausschalten des Stressors funktionell verstärkt wird
- > Größtmöglicher Verstärker**



Risiko Pferdehaltung und -training?

- Der „Pferdesport“ gilt hat den Ruf als „Risikosportart“, da jährliche viele Unfälle mit schweren oder sogar tödlichem Ausgang registriert werden.
- In den meisten Fällen wird das Verhalten des Pferdes als Ursache angegeben.
- Wie häufig erleben wir selbst potentiell gefährliche Situationen? Wie oft haben wir uns im Umgang mit Pferden bereits verletzt?
- Die meisten Unfälle könnten durch das Erkennen und Verstehen von Stress vermieden werden.



Haltungsbedingte Stressfaktoren

Die Erfüllung der Grundbedürfnisse des Pferdes sind Grundvoraussetzung für positives Training. Sind diese nicht erfüllt, wirkt sich das sowohl langfristig, als auch kurzfristig (z. B. im Training) aus.

Sozialverhalten:

Sicherheit, Freundschaft (Pair Bond), Stabilität, Erfüllung von körperlichen Bedürfnissen wie Spiel, Fellpflege (Allogrooming)

Ernährungsverhalten:

Ausreichende Versorgung mit Nahrung und Wasser, Mineralstoffversorgung

Pflegeverhalten:

Temperaturkontrolle, ausreichend Möglichkeiten zum Ausleben von natürlichem Verhalten (Bodenanforderungen)



Ruheverhalten:

Sicherer Schlafplatz,
genügend Ruhezeiten

Bewegungsverhalten:

Ausreichend Möglichkeiten
und Anreize zur Bewegung

Territorialverhalten:

Ausreichende Ressourcen
(Nahrung, Platz)

Kognitive Auslastung:

Erkundungsverhalten,
Soziale Interaktionen



Stressfaktoren in Training und Umgang

- Mangelnde Balance zwischen Anspannung und Entspannung
- Probleme mit der Signalkontrolle
- Zu wenig Erholungsphasen / Pausen im Training
- Häufige Anwendung von Zwang, „Druck“ oder Strafe
- Motivationsprobleme (Verstärkerqualität, Belohnungsrate)
- Überforderung und zu hohe Erwartungen (körperlich und geistig)
- Unterforderung
- Unpassende Ausrüstung, die Schmerzen, Druck oder Bewegungseinschränkungen verursacht
- Äußere Einflüsse wie Ablenkung, ungewohnte Umgebung oder Stimmungsübertragung
- Ängste

Fritjof

by Vicky



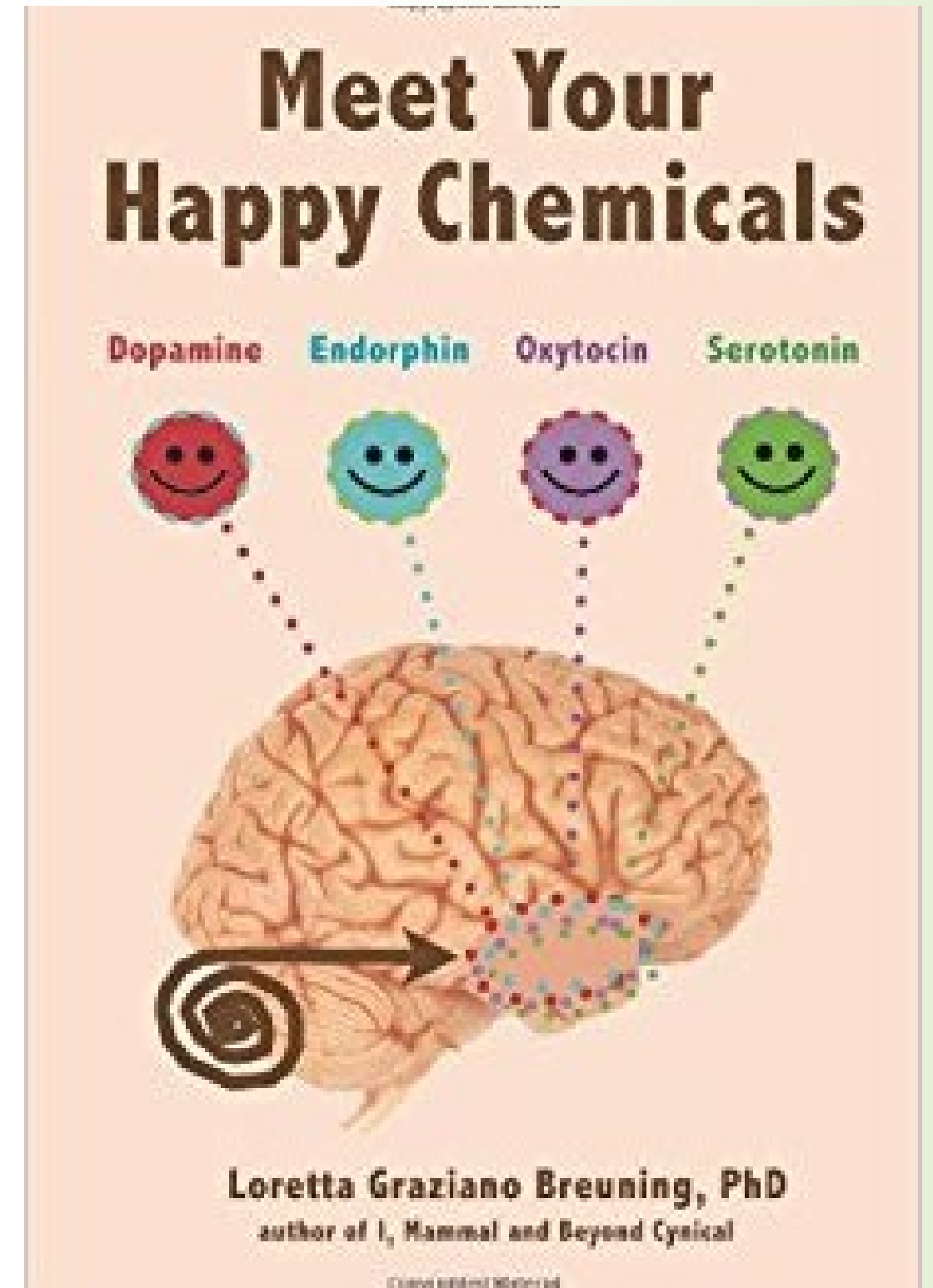
Aber Stress kann doch auch positiv sein ... ?

Häufig wird Stress unterschieden in Eustress und Distress, wobei Eustress als positiver und Distress als negativer Stress empfunden wird.

Besser ist die Unterscheidung in bewältigbarer und nicht zu bewältigender Stress. Denn Stress wird dann zu einem Problem, wenn das Individuum ihn nicht mehr kontrollieren kann und der Körper keinen „Kontrollmechanismus“ parat hat.

Die körperlichen Auswirkungen von Stress sind identisch – lediglich die emotionale Bewertung ist unterschiedlich.

Zusätzlich werden die Glückshormone Dopamin, Endorphin und Serotonin ausgeschüttet.



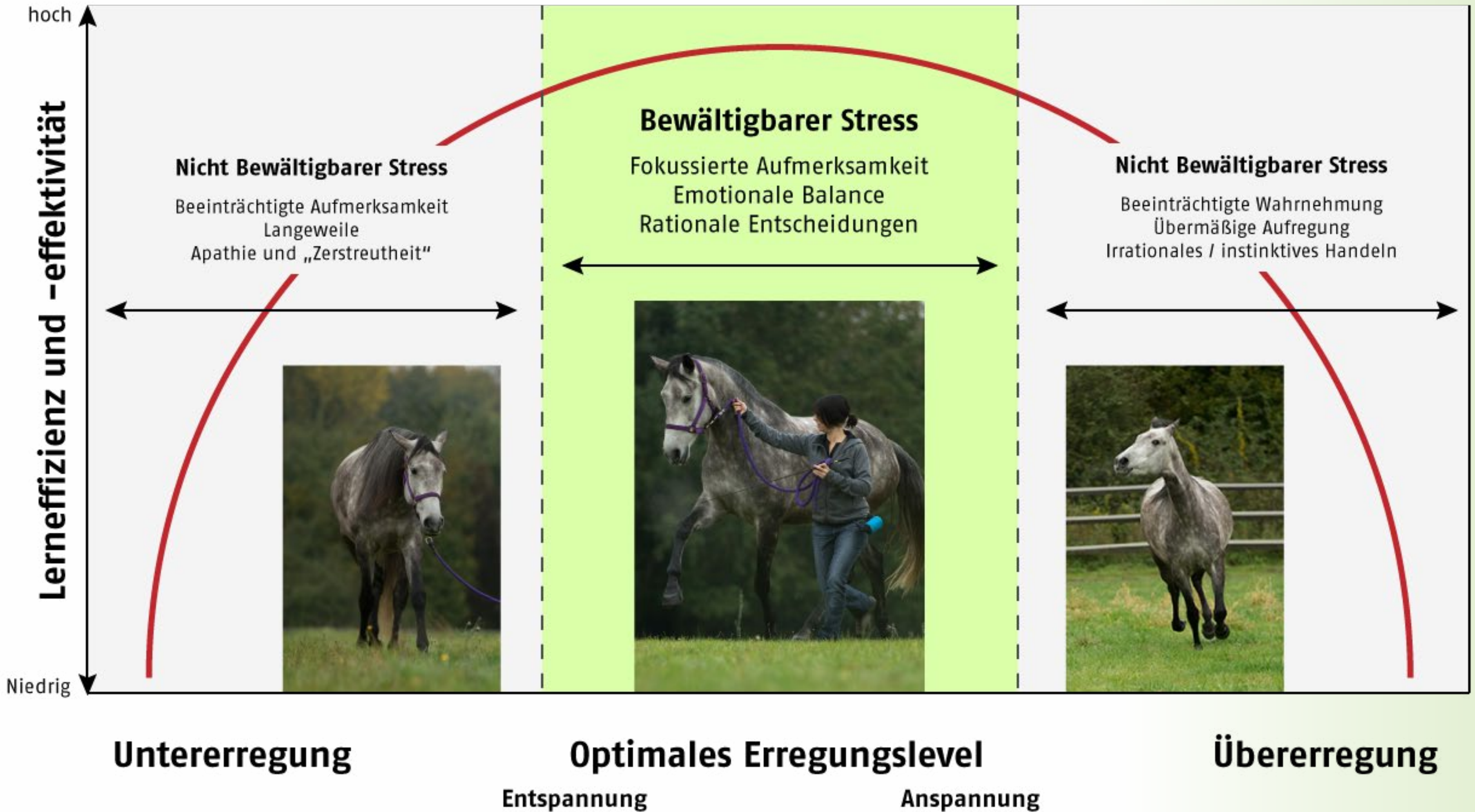
Optimale Belastungssituation

Wie bereits gesagt ist Stress die Reaktion des Körpers auf eine Belastungssituation. Auch das Training mit dem Pferd ist eine solche Belastungssituation, in der der Körper durch körperliche und geistige Anregung „im Stress“ ist.

Hierbei kommt es auf das optimale „Erregungslevel“ an, in dem die Leistungsfähigkeit gesteigert ist, dass Pferd sich aber im Training gut fühlt.

Dieser hängt u. a. mit einer ausbalancierten Mischung von Entspannung und Anspannung ab und dem jeweiligen Pferdetyp.





Stresstypen

Wie wir Menschen, sind Pferde Individuen. So hat jedes Pferd seine persönliche Strategie, mit Pferd umzugehen und diesen zu zeigen.

Grundsätzlich kann man Pferde jedoch in zwei Stresstypen einteilen, die sich sehr gegensätzlich verhalten: den introvertierten und den extrovertierten Stresstyp.

Welchem Stresstyp das Pferd angehört ist größtenteils abhängig von Herkunft und Genetik, zu einem können die Reaktionen jedoch auch erlernt sein.



Der introvertierte Stresstyp

Findet sich oft bei ursprünglichen Rassen und Kaltblütern.

Eigenschaften, die ihm nachgesagt werden sind Gelassenheit, Gutmütigkeit oder Unerschütterlichkeit, da dieser Typ bei Stress wenig aktiv ist.

Wird die Reizschwelle jedoch überschritten, neigen diese Pferde zu heftigen Reaktionen und sind dann nur schwer kontrollierbar.

Der passive Stresstyp

- wirkt er in sich gekehrt, der Blick wird starr, der Muskeltonus sinkt
- verlangsamt seine Bewegung und Reaktionen und neigt zum „Einfrieren“
- überhört Signale und entzieht sich durch Passivität
- zeigt Meideverhalten (Weggucken, einfaches Verhalten)

Fälschlicherweise werden diese Reaktionen oft als faul, stur, dickköpfig oder auch „dumm“

Der extrovertierte Stresstyp

Findet sich oft bei Warm- und Vollblütern und ist leicht daran erkennbar, dass dieser übermäßig aktiv ist.

- Die Augen weiten sich, der Kopf hebt sich und der Muskeltonus erhöht sich
- äußert sich durch übermäßige Aktivität, Hektik und hohen Bewegungsdrang
- Nimmt Signale voraus oder „interpretiert“ diese sehr frei
- Neigt zu Übersprungshandlungen
- Bei Wallachen oder Hengsten kann es zur einer Erektion kommen

Wird oft als besonders motiviert und übereifrig, manchmal auch als unerzogen, dominant oder frech bezeichnet.



Auflösen von Stress

Da die Gründe für Stress sehr vielfältig sind, ist es schwierig eine pauschale Lösung anzubieten, da dieser stark abhängig vom Auslöser ist.

Grundsätzlich sollte der Stressor ausfindig gemacht und beseitigt werden.

Ist dies nicht möglich, helfen konditionierte Entspannung und Übungen, die bereits gut trainiert sind und eine hohe Belohnungshistorie haben.

Bei akutem Stress aufgrund von Angst sollte eine Distanzvergrößerung stattfinden, bis das Pferd wieder klar denken kann.

Nicht bewährt haben sich Strategien wie Druck erhöhen oder so lange fragen, bis das Pferd reagiert.



Ausdrucksverhalten bei Stress

Gestik, Mimik und weiteres Ausdrucksverhalten ist unreflektiert und nicht bewusst gesteuert

Zeigt ein Pferd Anzeichen von Stress, so IST es gestresst, denn Stress zu haben, ist keine willentliche Entscheidung.

Das generelle Ausdrucksverhalten ist genetisch verankert und gilt daher für alle Pferde.

Bei der Beurteilung von Stress anhand der Körpersprache des Pferdes ist es wichtig, genau zu beobachten, ob das Verhalten vom Normalverhalten des Pferdes abweicht, in welchem Kontext das Verhalten auftritt, wie lange es anhält und wie intensiv es auftritt.



Ohren – Aufmerksamkeit und Emotion

Die Ohren lokalisieren Geräusche und sind Ausdruck von Aufmerksamkeit und Emotion.

Im Normalfall zeigt das Pferd ein ruhiges Ohrenspiel oder eine „weiche“ Fokussierung mit an der Basis entspannten Ohren, die Ohrenspitzen eher weit voneinander entfernt.

Fehlt das Ohrenspiel gänzlich und / oder befinden sich die Ohren über einen langen Zeitraum in einer starren Position, so ist dies ein Zeichen von Stress.





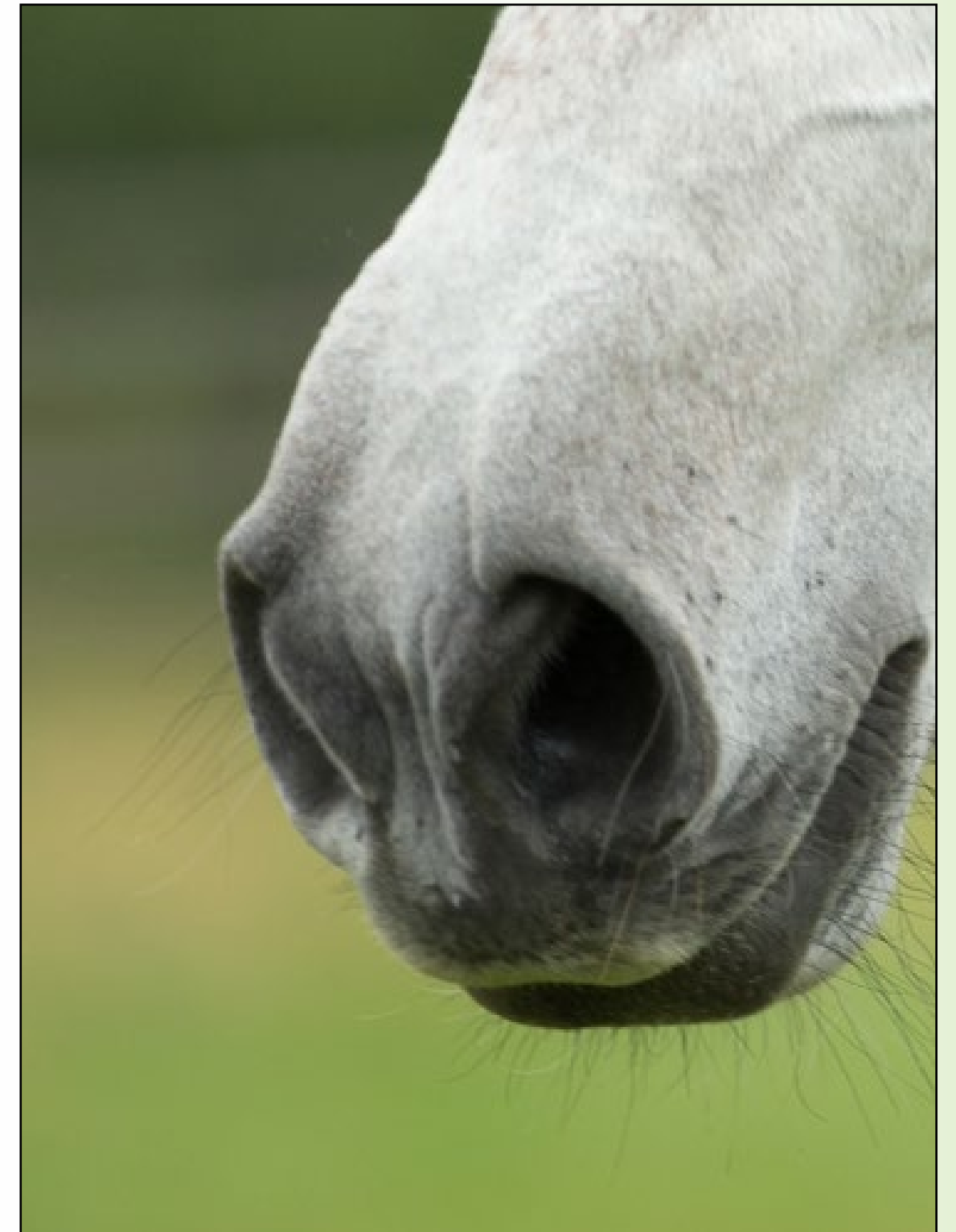
Maul und Nüstern – Anspannung und Unwohlsein

Anhand von Maul und Nüstern lässt sich in Zusammenhang mit den Ohren recht eindeutig Stress ausmachen.

Bei Stress spannt sich die Kiefermuskulatur an (definierte Muskeln und Adern), die Lippen werden aufeinander gepresst und entstehen Falten um das Maul. Die Nüstern werden stärker durchblutet und zeigen Anspannung oder sind geweitet.

Gähnt das Pferd häufig, kann dies auf Stress hinweisen.

Das „Abkauen“ welches häufig fälschlicherweise als „Nachdenken“ interpretiert wird ist in der Regel eine Reaktion auf große Anspannung, da das Pferd vom „sympathischen“ in den „parasymphathischen“ Zustand zurück wechselt.





Augen – Emotion und Angst

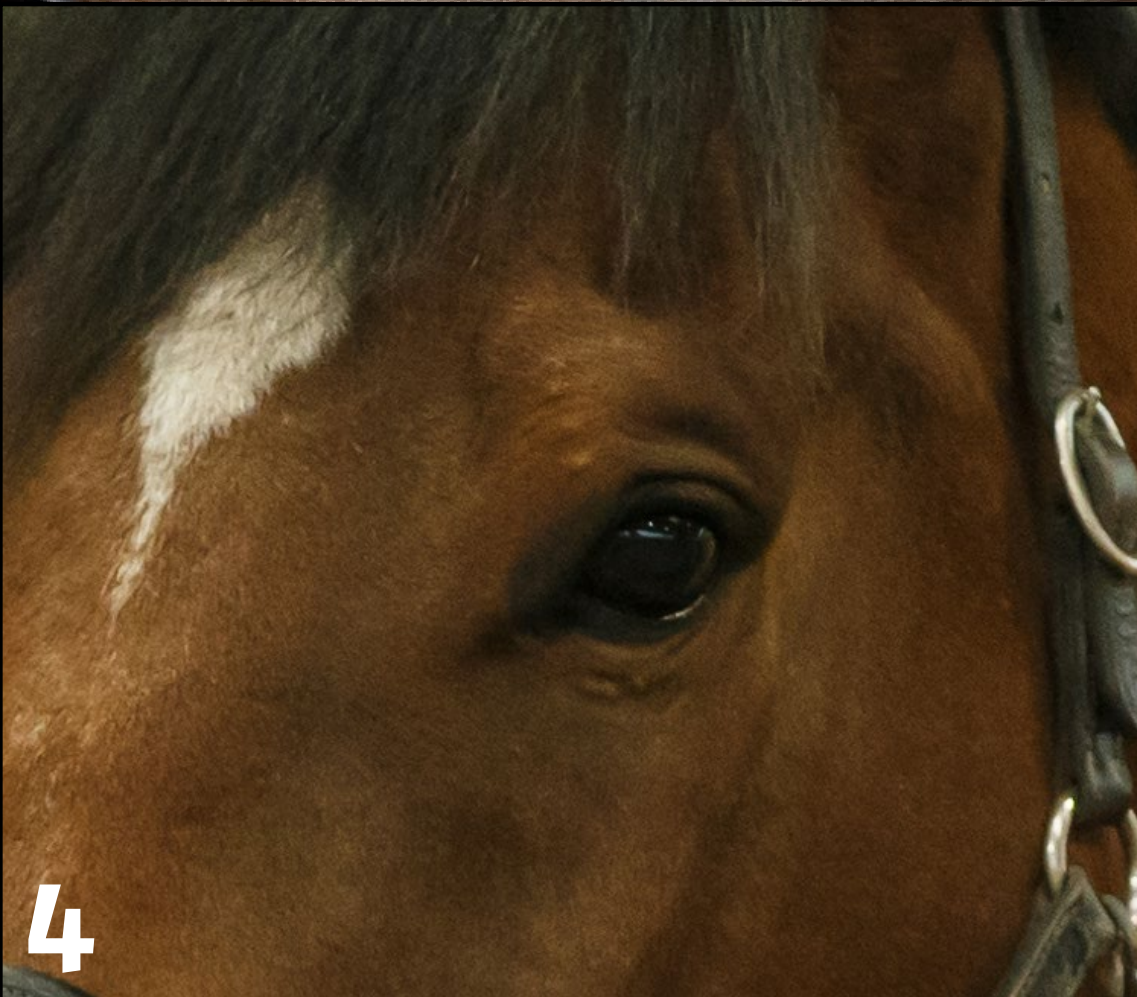
Die Augen gelten nicht umsonst als „Spiegel“ zur Seele. Da der Ausdruck des Pferdes bei Angst ganz ähnlich des Menschen ist, reicht auch hier oft ein Blick aus, um zu erkennen, wie es dem Pferd geht.

Ein entspanntes Pferd hat ein weiches, rundes Auge mit weichen, wenigen Falten.

Bei Anspannung wird das Auge dreieckig und das Lid hochgezogen – je mehr, desto mehr Stress. Der Blick wird starr.

Auch ein halbgeschlossenes Auge und ein starrer oder in die Ferne schweifender oder in sich gekehrter Blick können Zeichen von Stress sein, insbesondere beim introvertierten Stresstyp. Hier ist auch häufiges Blinzeln zu beobachten.





Weitere Merkmale

Schweif

Bei Anspannung wird der Schweif je nach Grad des Stresses der Basis angehoben, ggf. auch Schweif schlagen.

Hals und Kopf

Bei Stress wird die Muskulatur angespannt und der Hals hebt sich über Widerristhöhe. Bei sehr hohem Stress kann es zu Kopfschlagen kommen oder auch zu einem angespannten nach vorne Strecken und ggf. Drohen.

Kratzen

Das Kratzen des Kopfes ist häufig als Übersprungshandlung zu sehen.

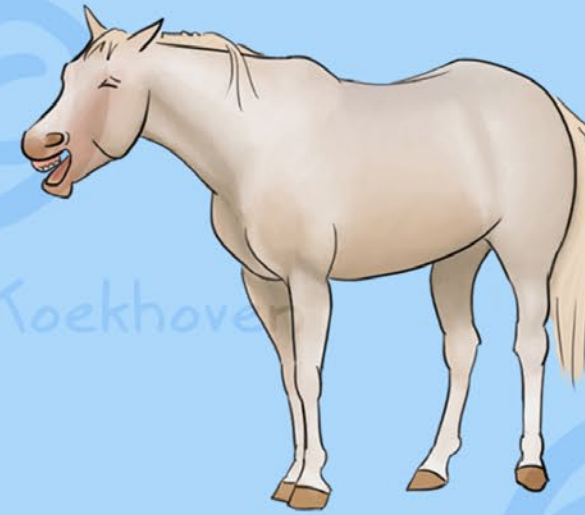




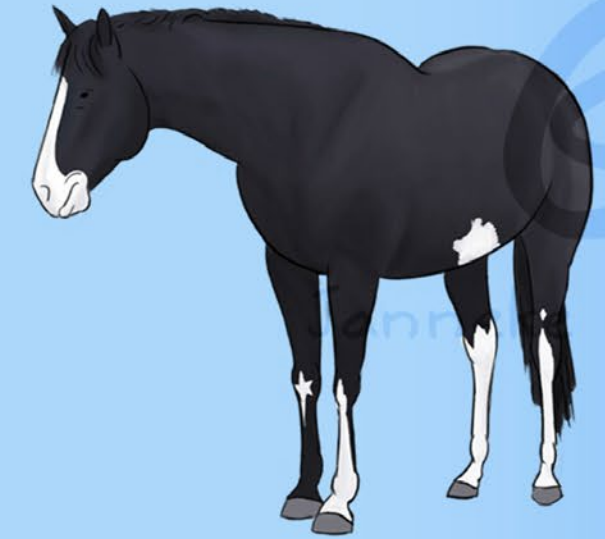
lateral movement away from threat



seeking distractions (sniffing things, staring into the distance)



yawning



empty chewing



lateral ears



snapping or clapping (mostly youngsters to older horses)



sudden scratching, sniffing or grooming (themselves), or licking the handler



averting gaze and/or head

Stress erkennen, verstehen und bewältigen

Es ist nicht unsere Aufgabe, jeglichen Stress vom Pferd fernzuhalten, sondern diesen in einem angemessenen, zu bewältigendem Rahmen für das Pferd zu halten.

