Der Fels in der Brandung

Jessica Winter behält den Überblick, auch wenn Ängste hochschießen und Ross und Reiter außer Kontrolle zu geraten drohen. Sie arbeitet als Couch für Angstreiter und hilft, das Vertrauen zwischen Mensch und Pferd wieder herzustellen. Das muss nicht immer vom Pferderücken aus sein. Auch Bodenarbeit kann der angeknacksten Beziehung wieder auf die Sprünge helfen.

„Du musst das jetzt nicht durchstehen. Du kannst jederzeit abbrechen." Jessica Winter schaut ihrer Schülerin fest in die Augen, während sie ruhig auf deren Pferd zugeht und es an der Longe sichert. Anna P. atmet auf. Sie wird nicht durch ihre Angst durchgepeitscht. Sie darf verschnaufen, nachdenken, auch absteigen, falls die Panik übermächtig wird. Die Situation an diesem Vormittag in einer Reithalle im Kreis Göppingen: zwei versierte Reiterinnen umkreisen Anna P. im gestreckten Galopp. Eine glatte Überforderung für die Angstreiterin, zumal ihr Schwarzer höchst heikel auf Gegenverkehr reagiert.

„Abzusteigen ist kein Beinbruch", sagt Jessica Winter. Sie muss es wissen. Sie arbeitet als Coach für Angstreiter. Regelmäßig beobachtet sie, wie viel Häme Reiter ertragen müssen, wenn die Furcht sie übermannt. Und selbstbewusst stellt sie so manch eiserne Maxime der Reitbahn in Frage, etwa der, dass man nach einem Sturz sofort wieder aufsteigen muss. „Wieso denn? Das ist doch Quatsch." Es sei doch viel besser, abzusitzen und sich zu sortieren. „Außerdem nehmen Pferde die Angst wahr und es ist nicht auszuschließen, dass die Situation dann eskaliert", erklärt sie. Genau das gelte es zu vermeiden. Ein Angstreiter solle doch zunächst erfahren, dass er Herr der Lage ist. Deshalb schließt sie so gut es in Zusammenarbeit mit ihren vierbeinigen Assistenten geht eine Überforderung aus.

Um Coach für Angstreiter zu werden, muss man mehr wissen, als wie man ein Pferd vom Boden oder von seinem Rücken aus händelt. Deshalb hat Jessica Winter nach der Geburt ihres Sohnes vor zweieinhalb Jahren die Babypause dazu genutzt, eine fundierte Ausbildung in diesem Fach zu absolvieren. „Die Psychologie der Angst ist ein weites Feld", erklärt sie. „Es gibt einen psychischen und einen körperlichen Aspekt, und jeder hat andere Triggerpunkte." Diese herauszufinden ist schon schwierig genug. Eine noch größere Herausforderung ist es aber, die Angst aufzulösen, vor allem, wenn sie den ganzen Körper erfasst. In ihrer Ausbildung hat sich Jessica Winter einen ganzen Werkzeugkasten mit Strategien gegen Angst und Panik zugelegt. Während bei den einen Atemübungen helfen, springen andere darauf an, wenn sie ihrer Angst nachspüren und nach den Ursachen forschen dürfen. „Manchmal führt das tief in die Vergangenheit der Leute", erzählt Jessica Winter. Dazu braucht es ein feines Gespür für Menschen. Das wurde ihr in die Wiege gelegt. In ihrem ersten Beruf hat sie diese Gabe vertieft. Jessica Winter war 13 Jahre lange Personalleiterin einer großen Firma. „Da habe ich Empathie gelernt", sagt sie. Obwohl sie ihren Beruf gerne ausgeübt hat, hat sie sich entschlossen, neue Wege zu gehen. „Ich kann als Coach für Angstreiter meine Liebe zu Pferden und Menschen verbinden. Das ist der Jackpot."

Seit sie sechs Jahre alt ist, reitet Jessica Winter. Obwohl sie selbst keinerlei Furcht am oder auf dem Pferd kennt, sieht sie, wenn andere sich schwertun. Schon als kleines Mädchen hat sie Freundinnen geholfen, wieder Vertrauen zu ihren Pferden zu entwickeln. Sie fand es einfach schrecklich, dass jemand aus Angst jeden Spaß an diesen tollen Tieren verlor. Sie erinnert sich noch gut, wie eine Freundin vor lauter Angst am Pferd zusammenbrach. Sie hat ihr geholfen und ein tolles feedback bekommen. Das hat sie ermutigt, weiter zu machen. Zunächst privat, seit einem Jahr professionell.

Die Motivation zu helfen ist geblieben. Die Zeit hat Jessica Winters Bewusstsein für die Angstthematik weiter geschärft. In den vielen Jahren, in denen sie zahlreiche Reitställe von innen sah, erlebte sie, dass Furcht in der Reiterwelt ein absolutes Tabuthema ist. Angstreitern droht nicht nur der Spott der anderen, es droht unter Umständen auch die Ächtung, die die Spirale nach unten noch beschleunige. Wie aber könne jemand ein Pferd dirigieren, wenn das Selbstbewusstsein am Boden sei. Besonders schlimm findet die 39-Jährige es, dass viele Reiter ihre Unsicherheit mit einem überzogenen Selbstbewusstsein übertünchen. Das setze ängstliche Reiter noch mehr unter Stress. Deshalb versucht sie als erstes, Druck herauszunehmen. „Angst ist nur eine Emotion, man muss das rational betrachten und sich auch mit der Entstehung dieses Gefühls beschäftigen. Das mache ich in der Regel ganz am Anfang, wenn ich mit jemandem zu arbeiten beginne“, sagt sie. Wenn diese Botschaft bei ihren Klienten ankomme, strahlten die meisten. Für Jessica Winter Ansporn, den Faden weiter zu spinnen und den Menschen das Vertrauen in sich selbst und ihr Pferd zurückzugeben.

Pferd und Mensch wieder zusammenzubringen, das ist ein höchst vielfältiger Job. Denn Ängste gebe es nicht nur auf dem Pferderücken. Viele trauten sich nicht, ihr Pferd zu führen oder zu longieren. Eine Spezialität von ihr ist deshalb das Coaching für Angstreiter mit Bodenarbeit. Zu der Arbeit an der Hand ist sie über ihren Haflinger gekommen. Amigo war als Jungspund recht eigenwillig, hat sich losgerissen und anderen Quatsch gemacht, den junge Pferde gerne machen. Also hat sie sich in die Bodenarbeit hineingekniet und verschiedene Workshops gemacht. Nun zeigt sie ihren „Kundinnen“ – in der Regel wenden sich Frauen mit diesem Problem an sie – wie sie mit Körpersprache ihr Pferd führen können, wie sie spielerisch Richtungswechsel hinkriegen oder wie sie ihr Pferd ohne Verbindung durch Strick, Longe oder Zügel in der Freiarbeit steuern können. Natürlich hat sie auch die Arbeit an der Longe und der Doppellonge im Repertoire.

Die Ursachen für Ängste sind vielfältig. Sie können nach einem Reitunfall entstehen. Angstauslösend kann aber auch die allgemeine Lebenssituation sein: der Verlust des Jobs, eines geliebten Menschen, eine Krankheit. In der Reitstunde bei Jessica Winter haben all diese Themen Platz. Dafür nimmt sie sich Zeit. „Wenn so etwas hochkommt, dann kann man die Stunde nicht einfach beenden, das muss dann raus“, erklärt sie. Willkommen ist auch jede Pferderasse und jede Reitweise. Jessica Winter hat keine Vorbehalte. Auch dem Sport ist sie nicht abgeneigt. Sie selbst ist lange im Vielseitigkeitssport unterwegs gewesen. Wichtig sei der Reiter. Wenn dieser anständig mit seinem Pferd umgehe, dann sei das in Ordnung, erklärt sie.

In der Reithalle bei Göppingen hat Anna P. mittlerweile die Fassung wieder gefunden. Sie ist trotz ihrer Angst auf dem Pferd geblieben. Das Angebot, jederzeit absteigen zu dürfen, hat ihr diese innere Freiheit gegeben. Im Schritt reitet sie Runde um Runde, von Jessica Winter sicher an der Longe gehalten. Manchmal hält sie an, wenn ihr wieder eine der beiden Reiterinnen entgegengaloppieren und sucht den Blickkontakt mit ihrem Coach. Jessica Winter wirkt in solchen Situationen wie ein Fels in der Brandung. Das gibt Sicherheit und macht Mut, noch einen Schritt weiter zu gehen. Nicht umsonst hat Jessica Winter den Slogan „Mutig reiten“ gewählt. Anna P. legt noch eins drauf. Sie trabt an, eine Runde, zwei Runden. Dann hält sie an und steigt ab. Strahlend. „Das ist doch ein Anfang“, murmelt sie noch, bevor sie ihren Schwarzen in die Box führt. Auch Jessica Winter lacht, als sie zufrieden konstatiert: „Ziel erreicht.“