

Ergebnisse der Angststudie Reiten

Dr. Claudia Nebel-Töpfer, innsicht – entdecken und entwickeln GbR, Oktober 2015

Viele Pferdebesitzer und Reiter sagen „Pferde sind das schönste Hobby der Welt“. Der Umgang mit dem Pferd, das Bewegen in der Natur, der Galopp auf dem Stoppelfeld...Doch was, wenn ein Sturz, das Durchgehen des Pferdes oder eine schwerwiegende Verletzung, zum Beispiel beim Hängerverladen, die Freude trübt?

In einer deutschlandweiten Online-Umfrage ist Dr. Claudia Nebel-Töpfer (innsicht – entdecken und entwickeln GbR) Ängsten und Sorgen von Reiterinnen und Reitern auf den Grund gegangen. Als ambitionierte Freizeitreiterin coacht sie in ihrer Praxis auch Reiter, die traumatische Erlebnisse beim Reiten verarbeiten oder zu mehr Entspannung und Gelassenheit beim Reiten finden möchten. Doch wie viele Reiter haben Ängste oder machen sich Sorgen? Was sind die größten Ängste beim Reiten oder dem Umgang mit dem Pferd? Welche Auswirkungen haben Ängste. Die Studie soll darüber Aufschluss geben.

Wer hat sich an der Studie beteiligt

Neben der Verbreitung über die Vereinigung der Freizeitreiter und –fahrer Deutschlands (VFD) wurde die Studie im sozialen Netzwerk facebook vorgestellt. In einem Zeitraum von 2 Monaten haben sich insgesamt 2.178 Menschen an der Studie beteiligt.

Vorfälle beim Reiten/im Umgang mit dem Pferd

In der ersten Frage der Studie ging es um potentiell angsterzeugende Erlebnisse rund um das Pferd. Dabei gaben 94% der Teilnehmer an, schon vom Pferd gestützt zu sein, 59% berichteten von Verletzungen im Kontakt mit dem Pferd (beim Führen, Verladen, Bodenarbeit), 69% hatten nach eigener Angabe schon einen erlebten Kontrollverlust im Zusammenhang mit Pferden und 83% saßen schon einmal auf einem buckelnden und durchgehenden Pferd.

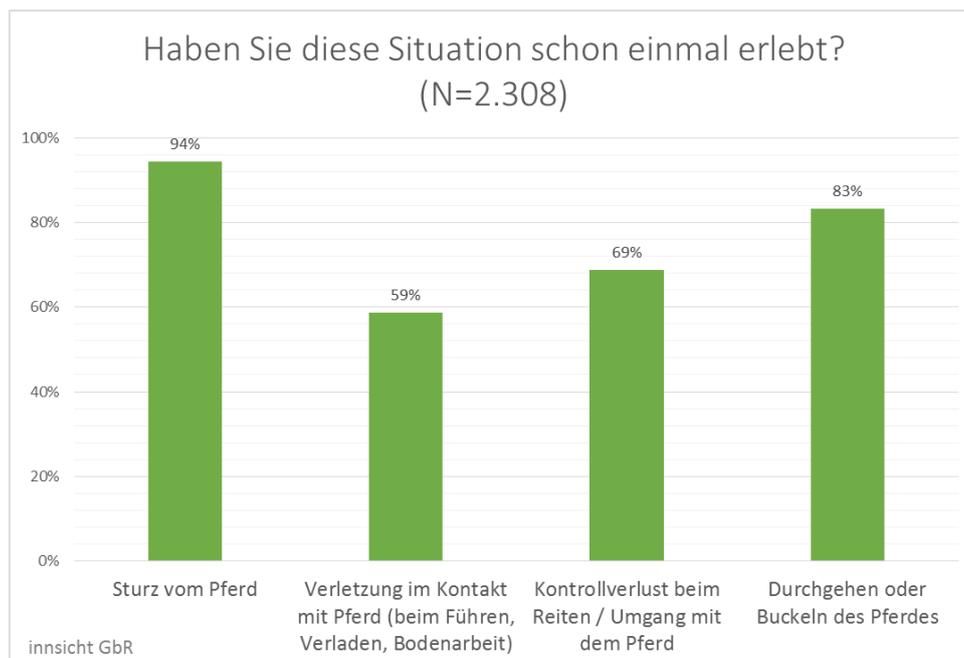


Abbildung 1: Vorfälle beim Reiten/Umgang mit dem Pferd

Blockaden und Ängste aufgrund von Vorfällen

In einer weiteren Frage wurden die Teilnehmer der Studie gebeten einzuschätzen, ob bestimmte Situationen zu Ängsten oder Blockaden geführt haben. Die Ergebnisse sind in Abbildung 2 dargestellt.

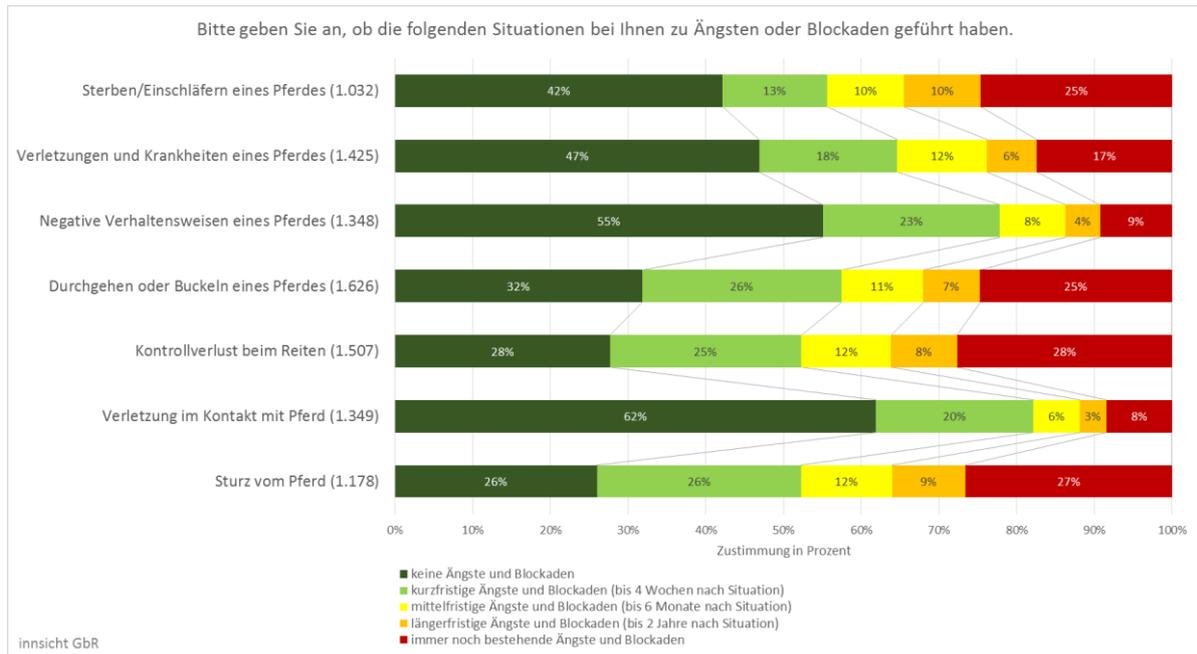


Abbildung 2: Ängste und Blockaden aufgrund von Ereignissen in Zusammenhang mit Pferden und Reiten

Zwischen 25% und 28% der Teilnehmer geben noch bestehende Ängste und Blockaden aufgrund von Kontrollverlust, Buckeln und Sturz vom Pferd an.

Einschränkungen durch Unsicherheiten, Ängste und Blockaden

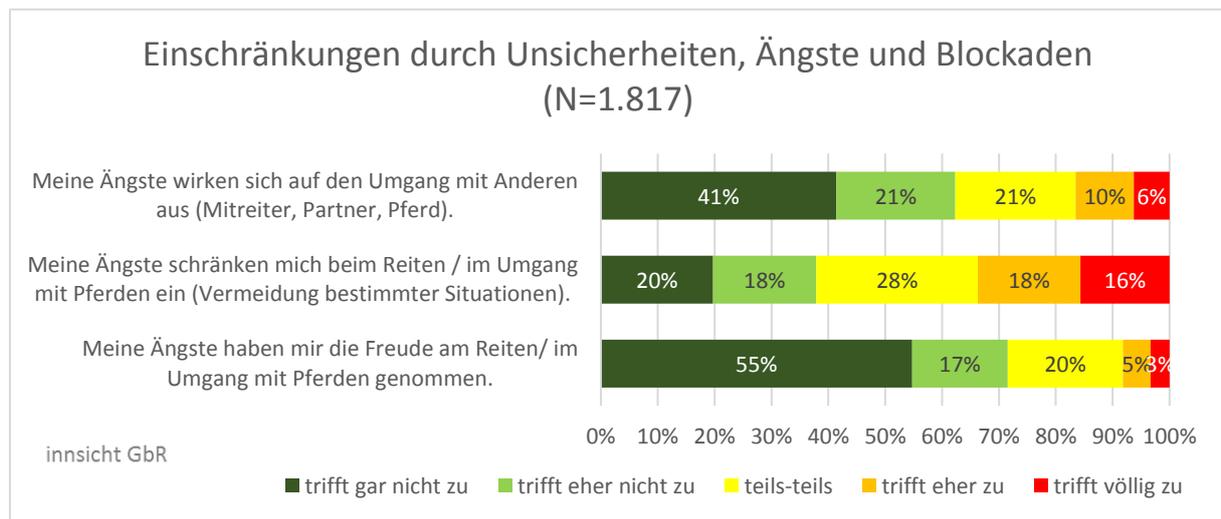


Abbildung 3: Einschränkungen durch Unsicherheiten, Ängste und Blockaden

16% der Untersuchungsteilnehmer (N=1.817) stimmen völlig zu, dass ihre Ängste sie beim Reiten/im Umgang mit ihren Pferden einschränken. Noch einmal 18% geben an, dass das eher zutrifft. Insgesamt 13% geben ab, dass es völlig (8%), bzw. eher (5%) zutrifft, dass die eigenen Ängste die Freude am Reiten/den Umgang mit den Pferden genommen haben.

Verhaltenskonsequenzen aufgrund von Ängsten und Blockaden

Ängste wirken sich auf Verhalten aus. In der nächsten Frage ging es darum, ob sich die Ängste und Blockaden auf das eigene Verhalten ausgewirkt haben. Gab es Bestrebungen, das Pferd zu wechseln und wurde darüber nachgedacht, das Reiten aufzugeben. Nur 1% der Befragten hatte das Reiten ganz aufgegeben. Jedoch hat ca. jeder Fünfte Teilnehmer darüber nachgedacht, das Reiten aufzugeben und sogar schon eine gewisse Zeit das Reiten aufgegeben.

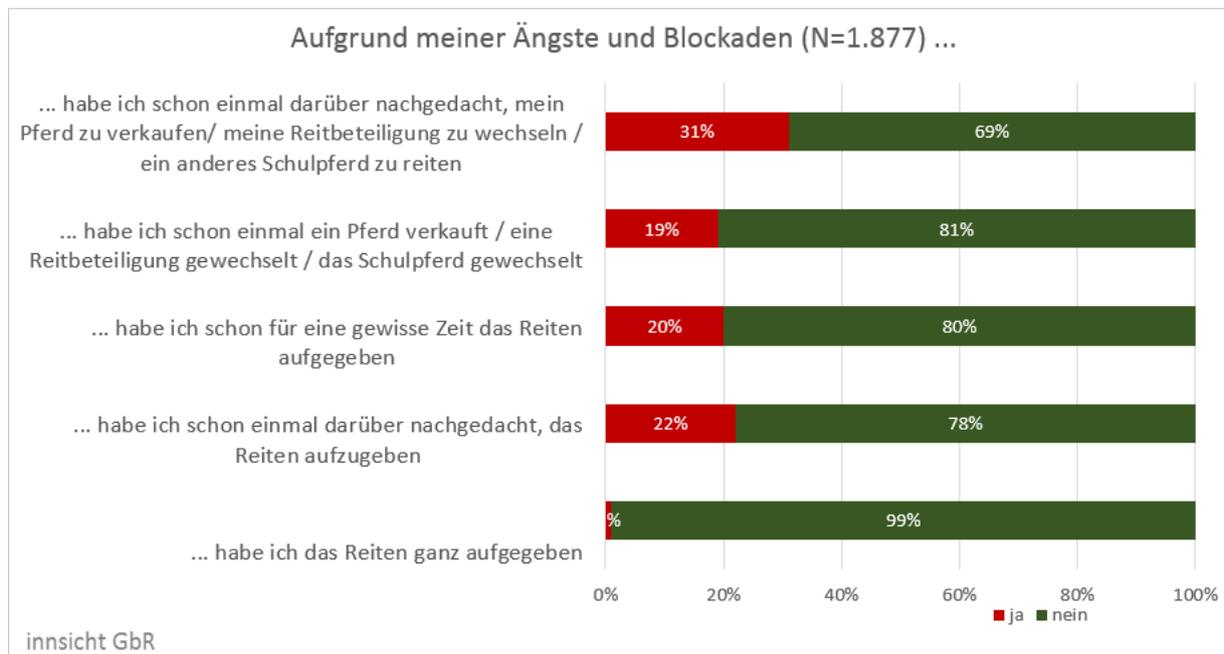


Abbildung 4: Verhaltenskonsequenzen aufgrund von Ängsten und Blockaden

Gedanken und Sorgen machen

In der nachfolgenden Grafik ist dargestellt, wie oft die Befragungsteilnehmer sich über bestimmte Sachverhalte Sorgen machen. 30% der Befragungsteilnehmer geben an, sich immer Gedanken und Sorgen um ihren eigenen Ausbildungsstand als Reiter zu machen, 26% machen sich immer Sorgen um den Gesundheitszustand ihres Pferdes. Über mögliche Unfälle beim Reiten machen sich laut eigener Aussage 13% immer, 22% oft Gedanken und Sorgen.

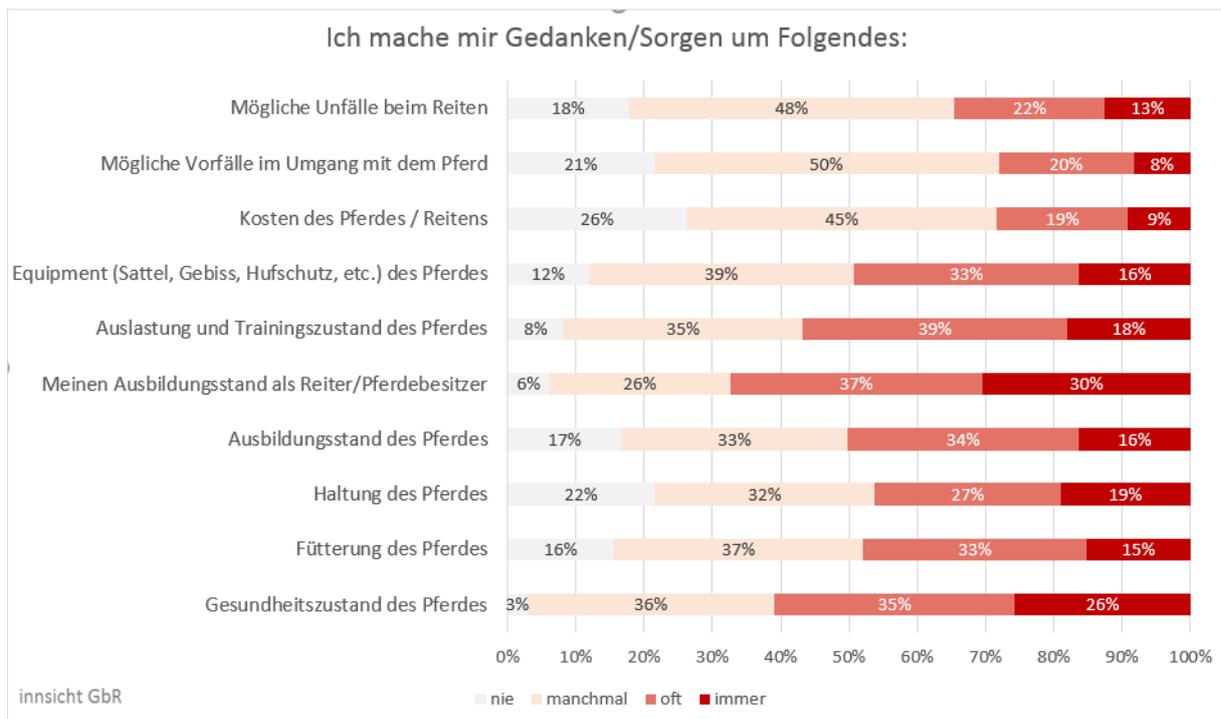


Abbildung 5: Gedanken und Sorgen rund um das Thema Pferd

Nervosität in Turniersituationen

In der nachfolgenden Grafik sind die Ergebnisse zum Thema Nervosität in Turniersituationen dargestellt. Die stärkste Nervosität wird kurz vor der Prüfung berichtet (41% starke Nervosität), während der Prüfung berichten noch 18% der Befragten von starker, 26% von mäßiger Nervosität.

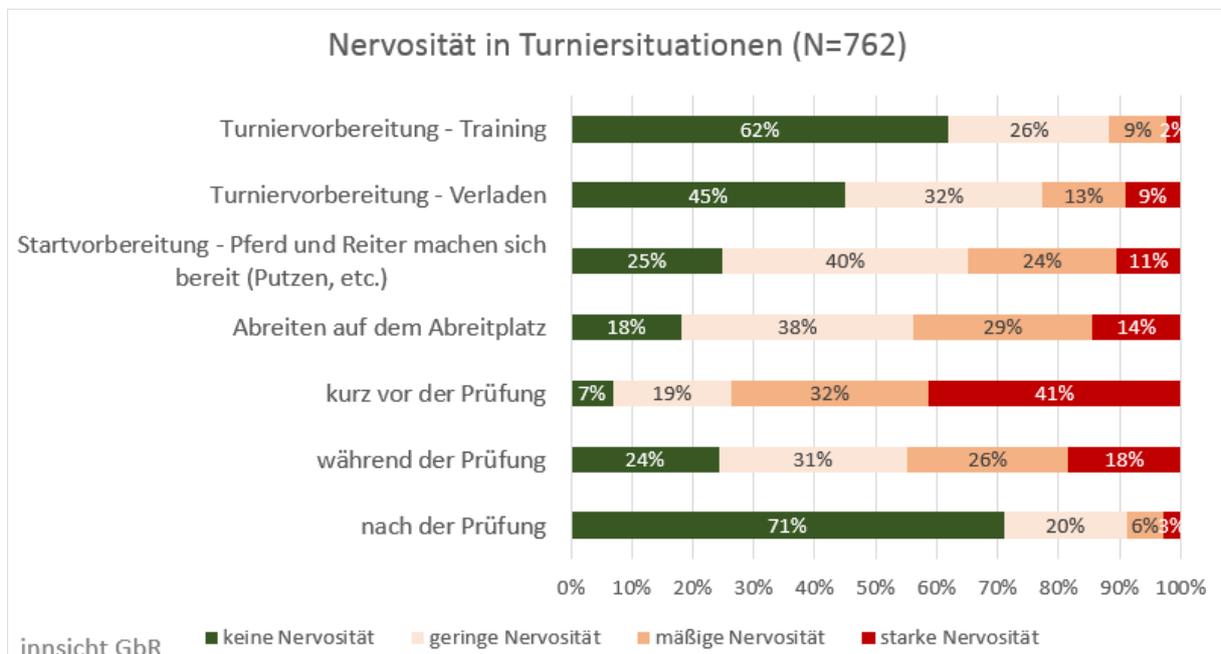


Abbildung 6: Nervosität in Turniersituationen

13% der Befragten stimmten völlig zu, dass sie aufgrund ihrer Nervosität beim Turnier schlechter sind als im Training, 16% stimmten dem eher zu.

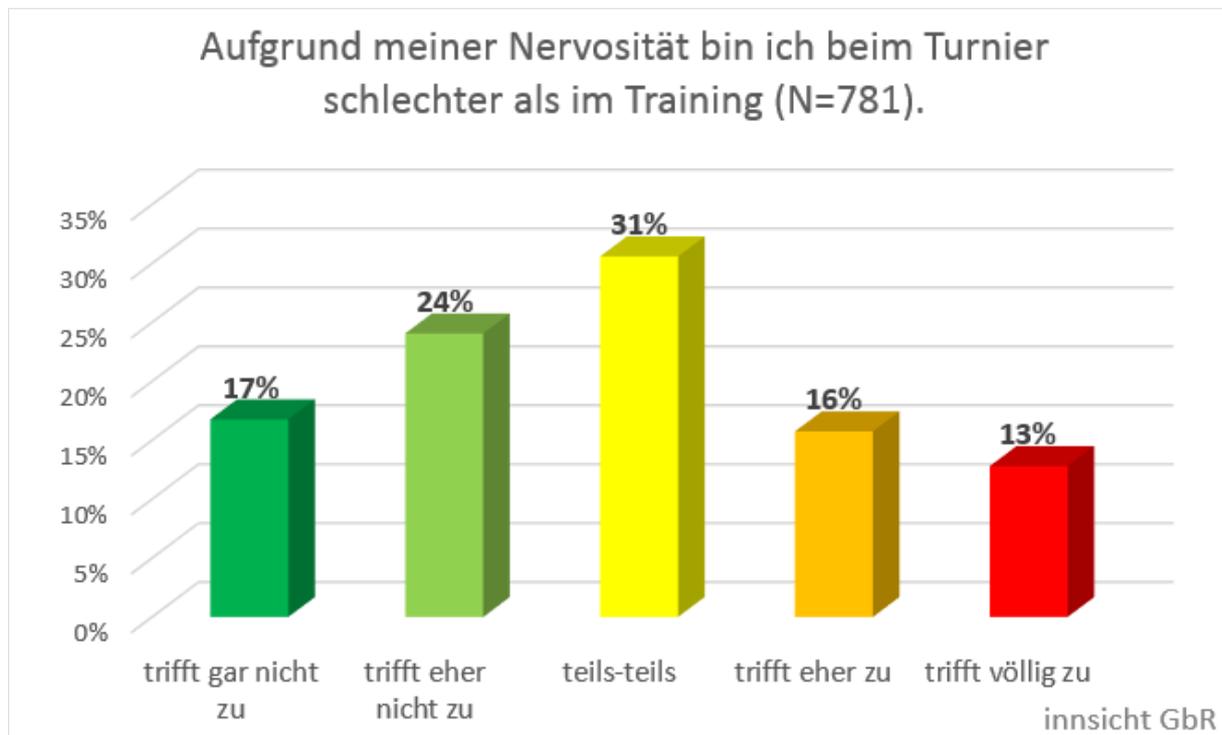


Abbildung 7: Leistungsverschlechterung durch Nervosität in Turniersituationen

Mentalcoaching für Reiter

In der nachfolgenden Grafik sind die Ergebnisse zum Thema Mentalcoaching abgebildet. 49%, bzw. 59% der Befragten gaben an, dass sie sich vorstellen können, dass Mentaltraining etwas bringen kann. Zum Zeitpunkt der Befragung haben bereits 5% bereits ein Mentalcoaching für Reiter in Anspruch genommen.

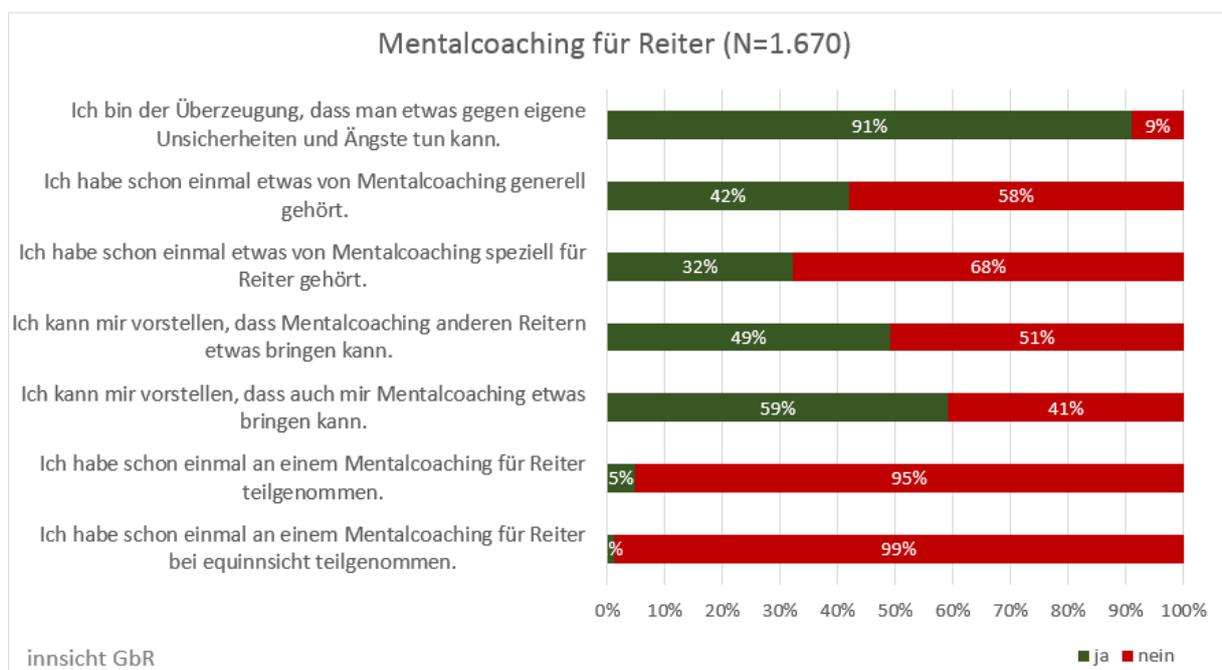


Abbildung 8: Mentalcoaching für Reiter

Ansprechpartner bei Fragen und Anmerkungen:

 <p>innsicht</p> <p>Dr. Claudia Nebel-Töpfer Nieritzstraße 5, 01097 Dresden E-Mail: claudia.nebel-toepfer@innsicht.de Telefon: +49 351 87329333 Fax: +49 351 87329334 Mobil: +49 174 1606326 Web: www.innsicht.de, www.equinnsicht.de</p>	
---	--