

Sie hilft Angstreitern zurück in den Sattel

Nach einem Reitunfall traut sich Sarah Kleen nicht wieder auf den Rücken ihres Pferdes – Im Reitsport ist das ein Tabuthema

Eva van Loh

AURICH - Mit einem doppelt gebrochenen Brustwirbel liegt die Auricherin Sarah Kleen 2020 im Krankenhaus. Der Grund für ihre Verletzungen: Ein Reitunfall. Nicht nur die körperlichen Verletzungen machen ihr zu schaffen. „Schon im Krankenhaus habe ich gemerkt, wie sich die Angst in mir ausbreitet“, sagt sie heute. „Ich wusste: Alleine werde ich es nicht schaffen, mich wieder auf ein Pferd zu setzen.“ Sie sucht nach Hilfe, doch viele Angebote gibt es nicht. „Angst ist im Reitsport ein noch größeres Tabuthema, als sowieso schon“, sagt sie. Aber heute sitzt die 45-Jährige wieder sicher im Sattel. „Das war wirklich ein langer, steiniger Weg.“

Rund um ihr Haus in Aurich-Langefeld ist viel Platz für ihre Pferde. Mittlerweile verbringt sie wieder angstfrei Zeit mit den Tieren. Doch ihre Erfahrungen haben sie geprägt. Aus ihrer anfänglichen Hilflosigkeit ist ein Projekt entstanden. Kleen ist als Coach für Reiter aktiv, die Erfahrungen mit Ängsten und Traumata gemacht haben. Sie gibt Online-Seminare, hat ihren eigenen Podcast und hält Vorträge über ihre Erfahrungen.

Angst ist unter Reitern ein verbreitetes Problem

Kleen ist schon seit ihrer Kindheit Pferdefan. Mit sechs Jahren hat sie ihr erstes Pony bekommen. Vor ihrem Unfall war sie bereits jahrelang als Trainerin aktiv. Angst sei auch damals ein Thema gewesen, aber nicht für sie persönlich. „Ich hatte viele Reiter bei mir, die damit zu kämpfen hatten“, erinnert sie sich. „Viele von ihnen hatten immer wieder den Satz gehört: Wenn du Angst hast, dann reite eben nicht. Das finde ich ganz schrecklich. Der Wunsch bleibt ja. Das kann man nicht abschalten.“ Egal ob der Angst eine schlimme Er-



Sarah Kleen mit ihrem Pferd Piri, das seit fünf Jahren bei der Auricherin lebt.

Foto: Eva van Loh

fahrung vorausgeht oder nicht, sie funktioniert meist gleich, so Kleen.

„Angst hat meistens nichts mit einer realen Gefahr zu tun. Es ist mehr ein Kopfkino. Man malt sich schlimme Dinge aus, die passieren könnten.“ Mit viel Training könne man lernen, dieses Kopfkino abzuschalten. Dabei unterstützt sie ihre Kunden. Der Wunsch, wieder im Sattel zu sitzen, hat nach dem Reitunfall auch Sarah Kleen angetrieben, ihr Trauma zu überwinden. „Es war nicht nur die Liebe zu den Pferden und zum Reiten. Es ging auch um meine Existenz und meinen Beruf.“

Kleen spricht in ihren Vorträgen und in sozialen Medien von den Begriffen „Verlasspferd“ und „Verlassmensch“. „Verlasspferd“ ist ein Begriff, der vielen Reitern geläufig ist. Er bezeichnet ein Pferd, das wenig schreckhaft und möglichst unkompliziert ist. Es ist bereits an Menschen gewöhnt und geht vorsichtig mit ihnen um. Im Internet finden sich viele Angebote für Reiter, die ein Verlasspferd kaufen wollen. Kleen findet aber, dass man ein Verlasspferd nicht kaufen kann. „Ein Pferd kann nur ein Verlasspferd werden, wenn der Reiter auch ein Verlassmensch ist“, sagt Kleen.

„Ich wusste: Alleine werde ich es nicht schaffen, mich wieder auf ein Pferd zu setzen.“

Sarah Kleen
Reiterin

Wenn der Reiter unruhig ist, übertrage sich diese Unruhe auf das Tier. Das Ziel ihres Trainings sei also auch, aus Reitern mit Ängsten „Verlassmenschen“ zu machen. Das Pferd, mit dem sie ihren Unfall hatte, steht heute noch auf der Weide neben ihrem Haus. Er hört auf den Namen Piri und stammt ur-

springlich aus Spanien. Auch er hatte anfangs mit Ängsten zu kämpfen, berichtet seine Besitzerin.

Tierliebe und Freudentränen

Denn auch Pferde können Traumata erleiden. Kleen vermutet, dass Piri davon betroffen ist. „Er hat viele Narben, die von Stierkämpfen stammen könnten. Genau wissen wir es aber nicht.“ Heute wird Piri wegen Rückenproblemen nicht mehr geritten. Einen besonderen Platz im Leben seiner Besitzerin hat er trotzdem. Die Schuld für ihren Unfall hat Kleen ihm nie gegeben.

Ihre Liebe für den Reitsport und die Möglichkeit, anderen Reitern den Umgang mit der Angst leichter zu machen, motivieren Kleen. Ihre eigene Erfahrung mit Angst und Trauma seien bei ihrer Arbeit ein Vorteil. „Ich bin natürlich schon immer empathisch auf Reiter mit Ängsten zugegangen. Aber es ist trotzdem etwas ganz anderes, wenn man es selbst erlebt hat.“ Mit vielen ihrer Kundinnen habe sie schon vor Freude geweint, wenn die ersten Erfolge verzeichnet werden. „Wenn ich sehe, wie meine Kundinnen die ersten Male ihre Angst verlieren, da geht mir das Herz auf.“