



Foto: Ida Lindkvist

Rädsla- något man inte behöver vara rädd för

Publicerad: 4 februari 2015

Författare: Ida Lindkvist

Igår, tisdag, bjöd Linde Ridskola in till en intressant, lärorik och underhållande föreläsning. Föreläsaren var ingen mindre än Moa Molitor, en tjej med en mängd olika utbildningar och meriter på listan. Kvällens tema var "Ridrädsla och nervösa hästar", ett viktigt men något tabulagt ämne.

Omkring tjugo hästmänniskor har dykt upp under onsdagskvällen för att lyssna på Moa Molitors föreläsning om "Ridrädsla och nervösa hästar". Det riktar sig först och främst till hästintresserade, de som ständigt hanterar hästar, rider och hamnar i olika situationer med dessa stora, ibland oförutsägbara djur. Men rädsla är än dock något som vi alla upplever då och då, en del mer ofta än andra. Och det skadar inte att lära sig hur man på bästa sätt hanterar sin egen rädsla, men också andras. Därför var den här föreläsningen något att ta med sig, både i vistelsen omkring hästar, men också annars. Moa har koll på hur både människor och djur fungerar, ett ämne som

engagerar henne mycket.

- Rädsla är ett ämne man inte tar upp så ofta på ridskolor och ridklubbar. Jag har nyligen börjat jobba som ridlärare och jag märker att barnen inte alltid får hjälp med sina rädslor, man ber bara barnet eller hästen att skärpa sig. Då slutar barnen istället. Man behöver förstå hur rädsla fungerar och hur man ska träna det, alla är rädda någon gång, säger Moa.

Kerstin Manderstedt, Linde Ridskola, hälsar inledningsvis alla välkomna och berättar varför hon tycker att den här föreläsningen är så viktig:

- Man tar lektioner och utvecklas inom själva ridaktiviteten, men det finns också andra saker som man behöver utveckla. Jag märker dessutom att ju äldre man blir, desto räddare blir man, och det begränsar oss. Därför behöver man bearbeta och få hjälp med det, någon som berättar och ger tips.

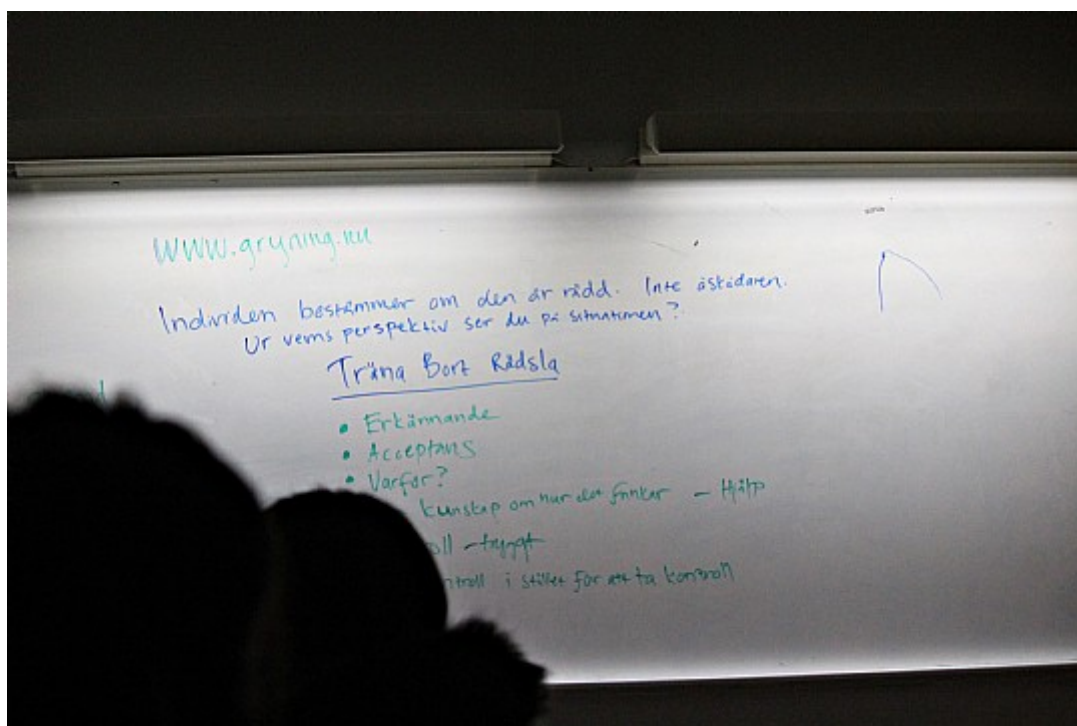
Moa talar om att hon tränat alltifrån bläckfiskar till björnar i Orsas Björnpark, delfiner och så förstås hennes största intresse, hästar. Och renarna i den senaste Sune-filmen, ja, dessa har Moa tränat. Ganska direkt går Moa in på rädsla, och på whiteboardtavlan skrivs olika känslor och tillstånd som publiken förknippar med rädsla.

- Det första steget är att erkänna att man är rädd. Det är tabu inom ridsporten att bli rädd, det är inte okej i många sammanhang att vara rädd, säger Moa.



Moa berättar att inte förrän 1990 hade man den första forskarkonferensen in hästars känslor. Dessförinnan trodde man inte att det här otroliga djuren hade några känslor, man utgick ifrån att de var fullständigt känslolösa. Så småningom kommer man också in på hur man kan träna bort sin egen, och hästens, rädsla.

- Individens bestämmer om den där är rädd. Punkt Slut. Vi kan inte säga att individen fjantar sig. Om en häst visar osäkerhet är det bara att acceptera, annars får man en otrygg relation. Vi kan ge kontroll till hästen istället för att ta kontroll, vi låter de rädda hästarna styra övningen, inte tvinga. Vi har jättesvårt att kontrollera, men vi behöver tänka baklänges. Vill vi själva bli knuffade framåt i processen, eller själva ta ett steg i rätt riktning? Traditionen är en bov många gånger, konstaterar Moa och publiken sitter knäpptyst och tar in de nya, kloka tankarna.



Källa: LindeNytt.com

<https://lindenytt.com/nyheter/radsla-nagot-man-inte-behover-vara-radd-for/>