

Kerstin Diacont | Andrea Löffler

DIE AUSBILDUNGSSKALA FÜR DEN REITER



BESSER REITEN DURCH GUTES KÖRPERGEFÜHL



Der Reiter als Steuermann im Gesamtsystem »Reiter plus Pferd« 8

Erlebte Anatomie · fühlen und verstehen	13
Die Ausbildungsskala für den Reiter	17
Vorsichtsmaßnahmen für die Übungen	18
Lösungswege für den Reiter anhand der Ausbildungsskala	19

1. Losgelassenheit bei gleichzeitiger Stabilität 20

1.1

Losgelassenheit bei stabilem Gleichgewicht 21

Mentale Losgelassenheit	24
<i>Der Oberkörper und die isometrische Spannung (= Körperspannung)</i>	25
Streckmuster und Beugemuster	25
Oberkörper, Kopf, Becken und Gesäßknochenstellung	26
Funktionelle Atmung	29
Die Macht der positiven Bilder	31
Spannungsprüfung	32
Muskelverkettungen und die abfedernde Wirkung der losgelassenen Gelenke	37
Die Außenrotation im Arm und die getragene Hand	38
Die Innenrotation im Bein	43

1.2

Yoga als Weg zur körperlichen Losgelassenheit 48

Mobilisieren und Kräftigen: Intensivprogramm zur Losgelassenheit	51
---	----

1.3

Mit Homöopathie zu mehr Losgelassenheit 61

1.4

Verbesserung der mentalen Losgelassenheit durch Bachblüten 69

Gelassenheit durch seelische Balance Selbstreflektion zur Analyse der eigenen Schwachstellen Tabelle	
---	--

2. Takt 72

Sitzen »in der Bewegung« in den einzelnen Gangarten – den Takt des Pferdes aufnehmen 73

Der stabile Gleichgewichtssitz in der Bewegung	73
<i>Wahrnehmungssitz</i>	74
<i>Der Aktionssitz</i>	75
Der Sitz in den einzelnen Gangarten	77
<i>Bewegungsgefühl im Schritt entwickeln</i>	78
<i>Mit dem Schwung umgehen im Trab</i>	78
<i>Leichttraben – die richtige Leichttrab-Mechanik</i>	80
<i>Asymmetrische Galoppbewegung</i>	84
Den Takt des Pferdes kontrollieren und verbessern	90

3. Anlehnung · Kontakt zum Pferd das Pferd lenken · Kommunikation 93

Kommunikation und Kontrolle	94
Mentaler Kontakt · Aufmerksamkeit	96
Kontakt an der Schaltstelle »Sitz«	100
Kontakt an der Schaltstelle »Zügel«	101
Die Hände des Reiters	102
Die richtige Zügellänge	107
Kontakt an der Schaltstelle »Bein«	110
Abfragen	112

Kommunikation: die Hilfen –

Treiben, Verhalten, Biegen, Lenken	112
Vorwärts Treiben	112
Vorwärtsdrang kontrollieren, richtige Paraden geben	118
Richtungskontrolle:	
Lenken und abwenden, das Pferd biegen	122
Das Grundprinzip der Biegung	126
Der Einsatz des Schenkels bei der Biegung	129
Mentale Kontrolle · Orientierung im Raum	131

4. Schwung · Energie Motivation · Belohnung 133

Unzufriedenheit als Antrieb zur Veränderung?	134
Ziele als Wegweiser	134

4.1

Hypnose als Mittel zur schnellen Umprogrammierung von falschen Reflexen	139
Motivation des Pferdes und des Reiters gehen Hand in Hand	140
Energie lenken	142

5. Geraderichten · die Geometrie des Reiters 145

<i>Wann ist der Reiter gerade?</i>	
<i>Eine kurze Zusammenfassung</i>	145

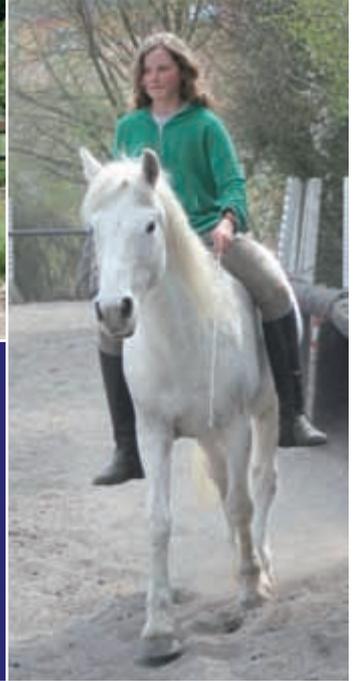
5.1

Nachhaltig Geraderichten durch energetische Symmetrie	148
Energie im Fluss	
<i>Das Energiesystem der chinesischen Medizin</i>	150
<i>Anwendung der Akupressur: Wirkung und Einsatz ausgewählter Punkte</i>	152

6. Versammlung und Durchlässigkeit 155

Durchlässigkeit, Bewegungsqualität	158
---	------------

Zum Weiterlesen	159
Adressen	159



**Der Reiter als
Steuermann im
Gesamtsystem
»Reiter plus Pferd«**



Der Reiter als Steuermann im Gesamtsystem »Reiter plus Pferd«

Der Reiter ist Teil eines »geschlossenen Systems in Bewegung«, in dem jede Aktion von Pferd oder Reiter sich auf das gesamte System positiv oder negativ auswirkt.

Der Reiter ist prinzipiell für das Gleichgewicht im gesamten System zuständig sowie für die Kontroll- und Führungsaufgaben: die Bewegungsrichtung, das Tempo, die Orientierung im Raum und die Konzepte – kurz: für Stabilität und Steuerung.

Das Pferd hat nur die Aufgabe, die Energie für die Vorwärtsbewegung bereitzustellen und den – erfüllbaren – Wünschen des Reiters Folge zu leisten. Dafür muss es ihn als weisungsbefugt anerkennen und darf seine Hilfen nicht in Frage stellen (... die Sache mit dem »Alphatier«). Der Reiter darf es mit seinen Forderungen allerdings weder in Schwierigkeiten bringen, noch Zweifel an seinen Führungsqualitäten aufkommen lassen.

Und genau da liegt der Hase im Pfeffer: Viele Reiter geben undeutliche, halbherzige, missverständliche oder gar biomechanisch falsche Signale (Hilfen), weil sie ihren eigenen Körper nicht gut genug wahrnehmen und im wahrsten Sinne des Wortes weder wissen, was sie tun noch wie das, was sie tun, beim Pferd ankommt. Sie denken beispielsweise, sie würden nach rechts lenken, wenn sie am rechten Zügel nach hinten ziehen, bringen das Pferd damit aber nur dazu, über die linke Schulter (nach links) auszuweichen.

Auch Unsicherheit oder Angst des Reiters führen zu Missverständnissen und verunsichern in der Folge das Pferd, da dieses mit sensiblen Anten-

nen für Spannungszustände und Emotionen ausgestattet ist und seinen Reiter oft besser »kennt« als der sich selbst.

Es geht in diesem Buch hauptsächlich darum, dem Reiter seine eigene Körpersprache bewusster zu machen und ihm das Gefühl dafür zu vermitteln, wie seine Signale (die Hilfen) vom Pferd verstanden werden. Übungen und Simulationen mit und ohne Pferd sollen dem Reiter die Vorgänge im eigenen Körper bewusst machen und ihn später in die Lage versetzen, Spannungszustände im eigenen Körper während des Reitens genauso abzufragen wie die Spannungsverhältnisse im Pferdekörper.

Zudem soll er sich in die Lage des Pferdes versetzen können; bei Partnerübungen übernimmt er die Rolle des Pferdes, trägt Gewicht auf dem Rücken und lässt sich führen und kann dadurch sehr viel besser einschätzen, wie seine Haltung und seine Handlungen beim Pferd ankommen.

Darüber hinaus widmen wir uns dem Erarbeiten der mentalen Kontrolle: dem Reiten mit den richtigen Vorstellungsbildern der gemeinsamen, harmonischen Bewegung von Pferd und Reiter. Hat der Reiter das »richtige Bild im Kopf«, so organisiert sich sein Körper unbewusst nach diesem Bild. Auch das – aufmerksame – Pferd orientiert sich an den Vorstellungsbildern und der Ausrichtung des Reiters, allerdings nur dann, wenn der Reiter es nicht mit unnötigen Signalen überhäuft und abstumpft (wie z.B. das ständige Trei-



ben mit dem Schenkel). Ängste und Unsicherheiten »verwässern« das positive Vorstellungsbild. Wer daran denkt, dass etwas schief gehen könnte, vermittelt dem Pferd genau dieses negative Bild – und prompt geht es schief.

Stabilität und Gleichgewicht im System

Der Reiter muss also Stabilität und Gleichgewicht im gesamten System gewährleisten können sowie präzise Hilfen geben und eine genaue (positive) Vorstellung davon haben, wie sich das Pferd bewegen und anfühlen soll und wie er sich selbst als Reiter fühlen möchte. Dann ist die Kontrolle des Pferdes ganz einfach.

Ein wesentlicher Faktor für eine gute Kontrolle ist jedoch, dass sich das Pferd beim Reiter sicher fühlt. Insbesondere darf es keine Angst um sein Gleichgewicht haben. Durch ängstliches Festhalten am Zügel, Fehlhaltungen (z.B. Rücklage, Hohlkreuz, Rundrücken) und konzeptionelle Fehler (Überforderung, Lektionen nicht richtig gestaffelt ...) bringt der Reiter ohne ausreichendes Körperbewusstsein sein Pferd jedoch ständig in

Gleichgewichtsschwierigkeiten. Und das Pferd betreibt auf seine Weise »Schadensbegrenzung«: Es geht nicht vorwärts oder rennt seinem Gleichgewicht hinterher. Es lässt sich nicht biegen, überlastet die Schulter, kippt in die Wendungen hinein, drängelt über die Schulter heraus oder drückt den Rücken weg. Es tut dies nie, um den Reiter zu ärgern, sondern immer nur, weil es sich nicht anders zu helfen weiß. Seine Mittel sind dabei genauso unzweckmäßig wie es die (falsche) Körpersprache des Reiters ist – aber beide wissen es erst einmal nicht besser, arbeiten in bester Manier gegeneinander, schädigen auf Dauer ihre Gesundheit und machen sich gegenseitig das Leben schwer. Und beide sind schwer aus dem falschen Verhaltens- und Bewegungsmuster herauszuholen. Oft funktioniert das nur getrennt: Der Reiter wird bei Trockenübungen und evtl. auf einem anderen Pferd »umkonditioniert« und das Pferd getrennt von ihm neu stabilisiert, sensibilisiert und ins Gleichgewicht gebracht.

Meist ist das Pferd sehr viel schneller aus dem falschen Bewegungsmuster herauszuholen als



der Reiter, denn es reagiert sofort positiv, wenn der Reiter ihm einen (flexiblen) Rahmen gibt und seine eigene Gleichgewichtshaltung »stur« auf dem Pferderücken behauptet, auch wenn ihn das Pferd falsch hinsetzen will oder versucht, den Kontakt zu unterbrechen und »aus dem Rahmen« zu fallen (Ausweichmanöver wie Rücken wegdrücken, Zügelkontakt unterbrechen etc.). Das kann jedoch nur ein Reiter, der in sich gefestigt ist – mit ausreichender Körperspannung und losgelassenen Gelenken, um dem Pferd einen Rahmen (den Spannungsbogen) vorzugeben, ohne es starr festzuhalten und in seiner Beweglichkeit zu behindern.

Leider ist es so, dass die wenigsten Reiter wirklich stabil im Gleichgewicht und in der Bewegung sitzen und die Gesamtspannung im System »Reiter-plus-Pferd« je nach Bedarf gezielt erhöhen oder reduzieren können. Tatsache ist zudem, dass die wenigsten Reitlehrer sich genügend um die Beweglichkeit, das Gleichgewicht und die Körperwahrnehmung des Reiters kümmern und den Reiter wirklich ausbalancieren, bevor sie sich mit dem Gleichgewichtsproblem des Pferdes be-

fassen. Das Pferd, seine Haltung und Bewegung, steht im Vordergrund des Interesses – ohne Rücksicht darauf, ob der Reiter dem Pferd seine »tragende Rolle« erleichtert oder erschwert. Prinzipiell ist es jedoch so, dass immer zuerst der Reiter ausbalanciert, gerade gerichtet und stabilisiert werden muss, bevor er dem Pferd überhaupt zweckmäßige Hilfen geben und damit das gesamte System »Reiter-plus-Pferd« stabilisieren und lenken kann.

Erst der Reiter, dann das Pferd

Es gilt also grundsätzlich: Erst muss der Reiter ins Gleichgewicht gebracht werden; er muss lernen, so »in der Bewegung zu sitzen«, dass er die Bewegungen des Pferdes (insbesondere dessen Rückenbewegung) nicht mehr unwissentlich und unabsichtlich stört. Erst dann, wenn der »Störfaktor Reiter« zu einem Reiter geworden ist, der dem Pferd wirklich beim Tragen des zusätzlichen Reitergewichts »helfen« kann, kann an der Haltung des Pferdes gearbeitet werden.

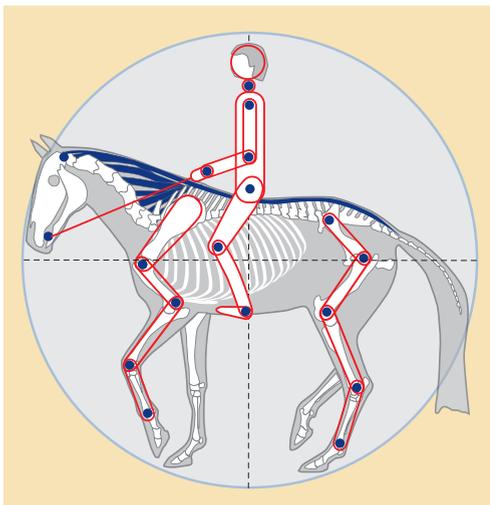
Kann der Reiter seine Körperhaltung präzise wahrnehmen und bei Bedarf selbstständig korri-

gieren, kann er unabhängig mit der Peripherie, d.h. mit Händen, Armen und Unterschenkeln agieren, so folgt das Pferd seiner Ausrichtung und es genügt oft schon, dass der Reiter seinen Kopf in die gewünschte Bewegungsrichtung dreht, um das Pferd abzuwenden.

Gewohnheiten sind anhänglich

Größtes Problem bei einer Umorganisation des Reiterkörpers und der Veränderung von Bewegungsmustern ist die »Gewohnheit«. Bei noch nicht weit fortgeschrittenen Reitern und solchen, die gerade große Schwierigkeiten mit ihrem Pferd haben, gelingt es meist leichter, eingefahrene Bewegungsmuster zu verändern (und auch bei diesen dauert es ein paar Wochen, bis der Körper die neuen Muster halbwegs automatisiert hat). Bei den Reitern im Anfängerstadium sind die Gewohnheiten noch nicht stark verwurzelt, bei denen mit Problemen ist der Leidensdruck groß genug, um etwas anderes zu probieren.

Der Energiekreis: Alles beeinflusst alles in einem geschlossenen System in Bewegung.



Reiter ohne schwerwiegende Probleme, mit langjähriger Erfahrung und womöglich Turniererfolgen sind sehr viel schwerer davon zu überzeugen, dass eine Änderung von erlernten Mustern langfristig eine enorme Verbesserung in der Zusammenarbeit mit dem Pferd bringt (z.B. vermeintlich zähe und faule Pferde feinfühlicher und leichter macht). Es funktioniert ja auch nach den alten Mustern recht gut und eine Änderung und Neuorganisation ist derart aufwändig und konzentrationsintensiv, dass sich der erfahrene Reiter damit erst einmal sehr unwohl fühlt. Ohne den absoluten Willen, etwas zu verändern, hält der Körper an den alten Mustern fest.

Prinzipiell ist es einfacher, neue Bewegungsmuster erst einmal ohne das Pferd beim Trocken-training auszuprobieren und sich in Ruhe auf die Vorgänge im eigenen Körper zu konzentrieren. Wie spüre ich meine Gesäßknochen? Was passiert mit meinen Gesäßknochen, wenn ich im Bauch zusammenfalle? Wohin bewegt sich meine rechte Hüfte, wenn ich am rechten Zügel rückwärts ziehe? Wie halte ich Körperspannung, ohne Becken und Gelenke zu blockieren? Wie reagiert mein Körper, wenn ich Angst habe?

In diesem Buch werden viele Übungen vorgestellt, welche die Körperwahrnehmung verbessern und solche, die es dem Reiter erlauben, sich einmal in die Lage des Pferdes zu versetzen. Ergänzend und unterstützend kommen Homöopathie, Bachblüten, Akupressur und mentales Training zum Einsatz, um Ängste und Blockaden abzubauen. Ein kurzer Ausflug in die Welt der Hypnose gibt einen Ausblick darauf, welche vielfältigen Möglichkeiten der Verbesserung sich dem nach Harmonie und Einheit strebenden Reiter bieten.

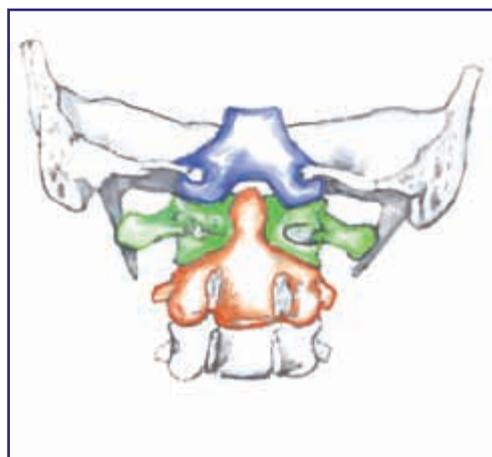
1.1 Erlebte Anatomie – fühlen und verstehen

Im Allgemeinen wird von einem Reiter erwartet, dass er an einem gezeichneten Pferdeskelett erklären kann, wo der erste Halswirbel sitzt, das Sprunggelenk oder die Griffelbeine. Auch was die Anatomie des menschlichen Bewegungsapparates betrifft, können sich die meisten von uns noch an die Grundlagen aus dem Biologieunterricht erinnern. Dieses Wissen jedoch von einem Blatt Papier in die Praxis umzusetzen und gewisse anatomische Strukturen am lebenden Objekt zu finden, fällt nicht immer so leicht.

Wir wollen uns daher im Folgenden mit dem Bewegungsapparat des Reiters beschäftigen und mit Hilfe von einfachen kleinen Übungen »Anatomie fühlen lernen«. Setzen Sie sich hierzu auf einen Stuhl, experimentieren Sie ein wenig mit unterschiedlichen Körperhaltungen und spüren dabei die anatomischen Strukturen, denen beim Reiten eine wichtige Rolle zukommt.

Kopf und Halswirbelsäule

Eine wichtige Schaltstelle für eine losgelassene, aufrechte Körperhaltung bildet die Verbindung des Hinterhauptsbeines mit dem ersten Halswirbel. Um hier ein Gefühl dafür zu bekommen, legen Sie eine Hand in den Nacken und spüren die Unterkante des Schädels, das ist das Hinterhauptsbein, ein Teil der knöchernen Schädeldecke. Oft ist es angenehm, diesen muskulären Bereich unter dem Hinterhauptsbein mit den Fingern leicht zu massieren. Dadurch lösen sich kleine Verspannungen und es wird leichter, den Kopf frei und aufrecht zu tragen. Der ringförmige erste Halswirbel ermöglicht uns das Nicken, der zweite Halswirbel die Drehbewegungen mit dem



Die beiden oberen Halswirbel weichen von der Form der anderen Wirbel ab und sind für die Beweglichkeit des Kopfes verantwortlich.

Kopf. Durch die flexible Konstruktion der insgesamt 7 Halswirbel haben wir im Hals eine große Beweglichkeit, sind jedoch auch sehr verletzungsanfällig, wie z.B. für ein Schleudertrauma.

Brustkorb und Rücken

Legen Sie nun Ihre zweite Hand auf Ihr Brustbein (siehe S. 14). Atmen Sie ein, spüren Sie, wie sich Ihr Brustbein hebt und sich Ihr ganzer Oberkörper aufrichtet. Beim Ausatmen bleiben Sie locker aufgerichtet, und achten Sie darauf, Ihre Schultern entspannt sinken zu lassen. Das Brustbein bildet zusammen mit den Rippen und den 12 Brustwirbeln einen stabilen Raum, in dem lebenswichtige Organe wie Herz und Lunge Platz finden.

Probieren Sie nun, wie sich die Stellung des Brustbeins und des gesamten Rückens ändert, wenn Sie bei entspannter Muskulatur Ihren Kopf nach hinten bewegen oder das Kinn vorschieben. Über den Verbindungsweg der Wirbelsäule ist der Kopf mit dem ganzen Körper verbunden. Somit hat die Kopfhaltung einen direkten Einfluss auf



Eine Hand auf dem Hinterhauptsbein, eine auf dem Brustkorb.

unsere Körperhaltung, beispielsweise auch auf die Stellung der Hüfte. Diesen Zusammenhang merken wir mit etwas Achtsamkeit sehr deutlich auch beim Reiten.

Oft neigen wir besonders bei längerer Schreibtisch­tätigkeit zum »Zusammensacken« im Oberkörper. Die Brustwirbelsäule formt sich dabei zu einem Rundrücken. Legen Sie eine Hand auf Ihr Brustbein und eine auf den Rücken. Fühlen Sie, wie sich die Form Ihrer Wirbelsäule verändert, wenn Sie in sich zusammensacken? Dann richten Sie sich wieder langsam auf und atmen tief durch. Merken Sie, wie viel leichter Ihnen das freie Durchatmen bei aufrechtem Oberkörper fällt?

Schulter und Rückenmuskulatur

Legen Sie eine Hand auf Ihr Schulterblatt und spüren Sie seine knöcherne Form bei entspannter Muskulatur. Das Schulterblatt ist über das Schlüsselbein mit dem Brustbein verbunden, rückseitig mit dem Brustkorb und über das Hauptgelenk mit dem Oberarm. Denken Sie nun an die häufige Anweisung von Reitlehrern »Schultern zurück« und ziehen Sie beide Schulterblätter nach hinten



Zusammengesackt.



Die Anweisung »Schultern zurück« führt zu einer Überstreckung (Hohlkreuz).

zusammen. Was passiert nun mit der Muskulatur? Spüren Sie, wie Sie sich in der Rückenmuskulatur verspannen und in ein Hohlkreuz fallen?

Bauch- und Rückenmuskulatur

Sowohl die Bauch- wie auch die Rückenmuskulatur benötigt einen angemessenen Tonus für einen harmonischen Sitz im Sattel. Der lange Rückenmuskel wirkt als Gegenspieler der geraden Bauchmuskulatur und übernimmt damit die Aufrichtung der Wirbelsäule. Legen Sie im Sitzen