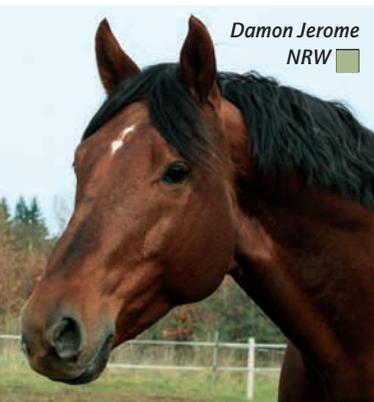




Dino ■



Helios ■



Damon Jerome  
NRW ■



Le Noir ■



Dandelion ■

<b>Mit Tagebuch</b>	
... eines nicht-so-perfekten Pferdes	<span style="color: lightblue;">■</span>
... eines Normalpferdes	<span style="color: brown;">■</span>
... eines Supertalents	<span style="color: green;">■</span>
... eines Newcomers	<span style="color: orange;">■</span>
... eines Erfolgspferdes	<span style="color: grey;">■</span>

## Einleitung

- Kein klassisches Vorwort ... 9
- Uta Gräfs Philosophie ..... 11
- Ein Prinzip für alle Disziplinen ..... 12
- „Homestorys“ unserer Pferde ..... 15

## Müheles – aber wie?

- Das selbstständige Pferd** ..... 22
- „Psycho“ Pferd ..... 23
- Gleichgewicht und Körpergefühl  
fürs Pferd ..... 27
- Selbstständigkeit zulassen  
und fördern ..... 28
- Pferde mitdenken lassen! ..... 33

Gastbeitrag von Ingrid Klimke ■

- Was ich von Uta Gräf gelernt habe ... 36
- Schief gewickelt ... 37
- Fleißig, aber nicht eilig ..... 41
- Genick oben – Nase vor ..... 47

## Das Pferd unter sich arbeiten lassen .... 56

- Weniger ist mehr ..... 57
- Auch eine Frage des Timings ... 61

Mit Beiträgen von Christoph Hess, Hannelore Brenner, Britta Näpel und Dr. Angelika Trabert ■

- Strategie der leisen Töne ..... 61
- Lernen von den Para-Reitern ..... 62
- Neun Schritte bis zum Kaffeetrinken ... 67

## Durch Losgelassenheit

- zu mehr Ausdruck** ..... 72
- Easy going ohne Spannung ..... 73
- Losgelassen, auch wenn’s  
schwierig wird ..... 75
- Wie bringe ich mein Pferd vor mich? .... 78
- Keine Angst vor dem  
Auseinanderfallen! ..... 80

<b>Probleme beheben, ohne zu verkrampfen</b> .....	84
■ Erfahrungen aus unserem Trainingsalltag .....	85
■ Eng oder aufgerollt – was ist zu tun? ...	86
■ Dehnungshaltung – wie bekomme ich sie hin? .....	88
■ Stark im Genick: Was tun? .....	94
■ Das (über-)eifrige Pferd .....	97
■ Das Pferd „trinkt Kaffee“, der Reiter ackert ... ..	100
■ Bodybuilding für Ihr Pferd .....	103
■ Wenn das Pferd davoneilt .....	107
■ Wie verbessere ich die Biegung? .....	109
■ Übersensibel und schreckhaft? Die Sache mit dem Dschungel ... ..	112
■ Tipps und Tricks von Experten – unser „Wühltisch“ .....	115

## Müelos im Umgang

<b>Das unerschrockene Reitpferd</b> .....	118
■ Gefahr im Verzug! .....	119
■ Junge Pferde: Partner von Anfang an ..	120
■ Natural Horsemanship .....	122

### Interview mit Pat Parelli

■ Unser Programm zur Erziehung und Desensibilisierung .....	124
--	-----

### „Easy going“ mit

<b>Bodenarbeit und Trailparcours</b> .....	134
■ Longieren hilft Korrigieren .....	135
■ Arbeit am langen Zügel .....	137
■ „Leichtes Spiel“: Working Equitation .....	138

### Eine Frage der Haltung ... ..

■ Draußen bei Wind und Wetter .....	143
■ Auslauf und Sozialkontakt .....	148

## Der coole Reiter

### Müelosigkeit im Kopf

<b>beginnen lassen!</b> .....	150
■ „Psycho“ Reiter .....	151
■ Was heißt schon Talent? .....	152
■ Mentales Training hilft! .....	155
■ Arbeiten Sie mit inneren Bildern! ....	161
■ Mut zur Faulheit .....	164
■ Einfach mal durchatmen! .....	166
■ Was passt? Von Menschen- und Pferdetypen .....	167

## Leicht durch die Prüfung

### Müeloses Reiten

<b>auch beim Turnier</b> .....	172
■ Entspannt zum Erfolg .....	173
■ Das Pferd mitdenken lassen – auch im Viereck .....	174
■ Resilienz – das Geheimnis der psychischen Widerstandskraft ....	176
■ Notfallmaßnahmen in der Prüfung ...	178

## Das Finale

### Müelos und effektiv – Ziel erreicht?

■ Dino: Schnuppern am St. Georg .....	183
■ „Daily Soap“ mit Helios! .....	184
■ DJ: Auf dem Weg zur Königsklasse ....	185
■ Dandelion: Alle Mühe verfliegen! .....	186
■ Sternstunden: Le Noir gewinnt die Herzen .....	187

## Nachlese

■ „Wühltisch“ mit interessanten Tipps von Experten .....	190
---	-----

## Anhang

Verwendete und weiterführende Literatur .....	192
DVDs / E-Book .....	194
Soziale Verantwortung im Sattel – Partnerschaft für Afrika e.V. ....	198

*Uta Gräf mit Damon Jerome NRW*



## Kein klassisches Vorwort ...

... wollen wir<sup>1</sup> an dieser Stelle schreiben, sondern lieber eine Frage an Sie als Leser<sup>2</sup> richten: Fühlen Sie sich manchmal oder fast immer geschlaucht nach dem Reiten? Haben Sie das Gefühl, eine Menge zu „ackern“, aber doch nicht das gewünschte Ergebnis zu erreichen? Vermissen Sie Leichtigkeit und Mühelosigkeit beim sportlichen Training oder beim Freizeitritt? Genau diese Fragen möchten wir aufgreifen, denn häufig gilt auch beim Reiten: Weniger ist mehr!



**Mut zur Faulheit** ist deshalb unser Rat, wenn Sie unserem speziellen Ziel, **müheloser und effektiver zu reiten**, näher kommen möchten. Was wir genau damit meinen, werden Sie im Laufe der Lektüre des Buches erfahren. Nur so viel vorab: **Müheless zu reiten** heißt natürlich nicht, einfach nur oben zu sitzen und sich auszuruhen. Es bedeutet vielmehr, über Gleichgewicht, richtige Einwirkung und Körperkoordination die Hilfengebung beständig zu verfeinern und dabei gleichzeitig eine bessere Wirkung zu erzielen. Es bedeutet also, sich zu bemühen, das Reiten insgesamt mit weniger Aufwand zu gestalten. Wir meinen mit „mühelosem Reiten“ also nicht, möglichst viel Zeit zu sparen und den Aufwand für den Umgang mit dem Pferd zu minimieren. Im Gegenteil: Wir beschäftigen uns sehr viel mit den Pferden, um später beim Reiten weniger Mühe zu haben. Mein Mann, Stefan Schneider, verbringt beispielsweise viel Zeit damit, unsere Pferde vom Boden aus zu arbeiten. Uns macht auch dieser Umgang mit den Pferden sehr viel Freude; wir empfinden ihn deshalb nicht als Mühe, sondern profitieren später beim Reiten in vielfacher Hinsicht davon.

Uns hat es sehr gefreut, dass wir nach Erscheinen unseres ersten Buches „Feines Reiten auf motivierten Pferden“ Fragen von Reitern aller Disziplinen und Leistungsniveaus erhalten haben, die wir nun aufgreifen können. Wir wollen all jenen Reitern Anregungen vermitteln, die eine gewisse Leichtigkeit beim Reiten vermissen – entweder bei turniersportlichem Dressur- oder Springtraining oder aber beim Ausritt nach Feierabend, der ebenfalls zu einem anstrengenden Programm werden kann – je nachdem ob ich auf einer Rakete sitze oder ob mein Pferd sich nur im Tempo einer Wanderdüne vorwärtsbewegt. Viele Amateurreiter haben nur ein Pferd zur Verfügung und bekommen deshalb nur selten die Gelegenheit, andere Pferde zu reiten, um Erfahrungen zu sammeln. Wir denken daher, dass neben der Beschreibung der Grundlagen (im ersten Teil des Buches) Fallbeispiele aus unserem Trainingsalltag (im zweiten Teil) helfen können, Rückschlüsse für das eigene Fortkommen zu ziehen. Indem wir anhand verschiedener Pferde beschreiben, wie wir mit deren spezifischen Herausforderungen umgehen, möchten wir Ihnen Mut machen, an das eigene Pferd zu glauben. Unsere Beispiele sollen deshalb auch zeigen, dass man nicht nur mit Superkrachern etwas erreichen kann.

<sup>1</sup> Mit „wir“ sind die beiden Autorinnen und das ganze Team auf dem Gut Rothenkircherhof gemeint. Ansonsten spricht Uta Gräf in der Ich-Form, Beiträge von Friederike Heidenhof sind extra gekennzeichnet.

<sup>2</sup> Wir finden, der Text liest sich besser, wenn wir nur die männliche Form benutzen!

Uta Gräf  
mit Le Noir



**Müheloses Reiten** ist ein Ziel, das ich als Berufsreiterin zu meiner obersten Priorität gemacht habe. Mir wurde früh klar, dass ich berufsmäßig nicht fünf bis acht Pferde am Tag reiten kann, wenn man mich schon nach dem ersten Ritt „tropfend über dem Zaun hängen“ sieht. Schon während meines früheren Reitunterrichts stand bei meinen Lehrern nicht nur die Vermittlung von Technik und Fachwissen im Vordergrund, sondern sie achteten darauf, stets auch an der Mühelosigkeit zu arbeiten. Zudem hatte ich das Glück, auf Pferde zu treffen, die mir in dieser Hinsicht gute Lehrmeister waren – allen voran natürlich Le Noir!

Manche Reiter mögen schon einmal den Eindruck gewinnen, nicht sie hätten das Pferd gearbeitet, sondern umgekehrt. Weil ich das Glück hatte, durch meine Lehrer und Pferde einen Weg zu finden, mit weniger körperlichem Einsatz das Gleiche oder sogar noch mehr zu erreichen, macht es mir Freude, dies an meine Lehrgangsteilnehmer und Leser weiterzugeben. Die angestrebte Mühelosigkeit ist nicht nur in erster Linie zum eigenen Vorteil, sondern letztendlich steht immer das Wohlbefinden der Pferde im Vordergrund. Es liegt nahe, dass ein Reiter, der ständig mit vollem Körpereinsatz unterwegs ist, nicht unbedingt ein angenehmer Sportpartner auf dem Rücken des Pferdes ist. Mehr Leichtigkeit, Kompromissbereitschaft und Einfühlungsvermögen beim Reiten sind deshalb auch ein wichtiger Beitrag dazu, dem Pferd den Spaß an der Sache zu erhalten, um sich frisch und fröhlich unter uns entfalten zu können. Unser Motto **Kaffee trinken in der Pirouette** ist natürlich ein Witz – und auch als solcher gemeint – um in übertriebener Form das Prinzip der Verfeinerung der Hilfen zu verdeutlichen. So rate ich meinen Schülern häufig: „Mach etwas, komm' durch mit deinen Hilfen, sei effektiv – damit du dann wieder **Kaffee trinken** kannst.“ Das beginnt nicht erst bei der Hohen Schule, sondern ist auf jedem Ausbildungsniveau und in allen Disziplinen wichtig. Doch wie genau geht das, den körperlichen Einsatz beim Reiten so zurückzufahren, dass die Einwirkung mühelos wird? Woran merke ich als Reiter überhaupt, ob mein Pferd gut geht? Soll ich ein faules Pferd eher mit oder ohne Sporen reiten? Wie setze ich diese Anforderungen mit einem vielleicht nicht so perfekten Pferd um?

Dazu wünschen wir allen Lesern eine vergnügliche und aufschlussreiche Lektüre – ohne jegliche Mühe!

 **Uta Gräf**  
Ihre Uta Gräf

## Uta Gräfs Philosophie

[Friederike Heidenhof]

Immer, wenn ich Uta Gräf bei ihr zu Hause im Training oder auf dem Turnier beobachte, fällt mir auf, dass sie ihre Pferde so mühelos arbeitet, wie ich es bisher selten woanders gesehen hatte. Nicht nur, dass sie in der Regel kaum geschwitzt aus dem Sattel steigt, schon während des Trainings kann man die Leichtigkeit fast erfühlen. Deutlich wurde dies einmal mehr, als wir Uta für verschiedene Filmaufnahmen beim Reiten mit einem Mikrophon ausstatteten. Ihre anfängliche Skepsis („Ich mag es nicht, wenn man auf Filmen immer das Schnaufen hört!“) war völlig unbegründet: Man hörte statt der befürchteten Atemgeräusche eine völlig ruhige und entspannte Stimme. Dass Uta zusätzlich zum Reitprogramm entweder joggt oder einen anderen Ausgleichssport betreibt, ist für mich ein weiterer Hinweis darauf, dass sich Utas Aufwand beim Reiten fundamental von meinem eigenen Körpereinsatz unterscheidet. Ich fühle mich mit meinem einzigen Pferd eigentlich ausreichend ausgelastet. Langsam wurde mir klarer, was Uta meint, wenn sie mir im Unterricht den Hinweis gibt: „Das Pferd gut vorbereiten – und dann wieder Kaffee trinken!“ Als ich Uta mit Le Noir in der Grand-Prix-Kür zum ersten Mal einhändig Galopp-Pirouetten reiten sah, ahnte ich, dass dieses Prinzip tatsächlich funktioniert. Ich stellte mir die Frage: Was mache ich anders, dass ich im Leben nicht ans Kaffeetrinken denken kann, wenn ich mitten in irgendeiner Übung bin? Und was macht Uta anders, wenn sie sogar eine Tasse halten kann, während sie eine Pirouette reitet? Diesen Fragen sind wir nun gemeinsam auf den Grund gegangen. Ich hoffe, dass es am Ende auch für mich heißt: Reiten gehen – und anschließend noch ins Fitness-Studio. Wenn mir das gelingt, habe ich möglicherweise das mühelose und effektive Reiten verstanden. Mein Pferd wird es mir danken. Auch für unsere Pferde ist es kein Spaß, wenn wir Reiter als Kneifzangen, Wühler oder Hopser auf ihrem Rücken unterwegs sind. Das Motto „Kaffee trinken in der Pirouette“ ist neben „Schlammkruste abkratzen und Grand Prix reiten“ deshalb ein weiterer Baustein in der gemeinsamen Philosophie, die Uta Gräf und ihr Mann, Stefan Schneider, auf dem Gut Rothenkircherhof praktizieren. Der Kern lautet: Die Pferde „Pferd“ sein lassen und trotzdem erfolgreich im Sport sein.



Friederike  
Heidenhof  
und Uta Gräf



„Springen ist Dressur mit Hindernissen im Weg!“<sup>11</sup>  
Das Pferd im Springparcours hat den Überblick und zieht zum nächsten Sprung – ebenfalls mit hohem Genick und „Nase vor“ (CHIO Aachen 2013).

Selbst – oder gerade – für Fahrpferde ist eine gute Anlehnung eine wichtige Voraussetzung, um im Gespann zu gehen und sich müheles regulieren lassen zu können (CHIO Aachen 2013).

## Sinnvolle Übungen, um die Anlehnung zu verbessern

### Die Klassiker

- Zur Kontrolle der Selbsthaltung überstreichen mit beiden Händen im Trab und im Galopp.
- Sich vergewissern, wo sich das Genick befindet.
  - Trainer, Mitreiter oder Spiegel befragen, Filmaufnahmen machen
  - sich das Gefühl für die richtige Haltung merken
- Anlehnung und Selbsthaltung verbessern durch Übergänge und Tempounterschiede; erfühlen, wie sich die Schub- und Tragkraft verbessert.
- Darauf achten, dass „Kopf runter“ nicht zur obersten Devise der Reiterei wird.
  - eventuelles Herausheben gelassen über Vorwärtsreiten korrigieren, ohne mit der Hand rückwärts einzuwirken



### Zum Ausprobieren

- Mal mehr und mal weniger Gewicht in die Hand hineintreiben und hierdurch die eigene Einflussmöglichkeit testen.
- Zügel aus der Hand kauen lassen im Trab oder Galopp zur Kontrolle, ob die Selbsthaltung korrekt war.
  - lässt das Pferd unmittelbar den Hals fallen: alles gut
  - darauf achten, dass die Nase vorkommt und sich der Ganaschenwinkel öffnet
  - dauert es eine gefühlte Ewigkeit, bis sich das Pferd dehnt, stimmt etwas nicht
  - noch einmal aufnehmen, das Pferd vorwärts zur Hand hin reiten, vor sich bringen und erneut „herauskauen“ lassen
- Im Training öfter in wechselnder Aufrichtung reiten: einmal mit mehr, einmal mit weniger Aufrichtung („A-Dressur-Haltung“); einmal vorwärts-abwärts, dann wieder mit mehr Aufrichtung reiten.

<sup>11</sup> Gemäß der amerikanischen Springreiterin Anne Kursinski, siehe Literaturliste

Uta Gräf  
mit Helios

# Mühelos – aber wie?



Probleme beheben,  
ohne zu verkrampfen

## Erfahrungen aus unserem Trainingsalltag

Als weiteres Beispield Pferd kommt nun der achtjährige Wallach Helios hinzu, dessen Entwicklung wir im „Tagebuch eines Normalpferdes“ verfolgen. Helios ist kein Problempferd, im Gegenteil, er war und ist eigentlich eher unauffällig und unkompliziert. Er ist besser veranlagt als Dino, gehört aber nicht zu den „Krachern“. Wir möchten an Helios' Beispiel zeigen, wie er sich inzwischen durch eine solide Grundausbildung vom Normalpferd zu einem wirklich guten Dressurpferd entwickelt hat.

### Helios – Tagebuch eines „Normalpferdes“ (1)

#### Markenzeichen: reell, lieb und unauffällig

**Vorgeschichte:** Helios C wurde von seiner Besitzerin, Dr. Jutta Chirita, selbst gezogen. Die Mutterstute Gloria, mittlerweile 23, ist ein eher schweres Modell, das nicht die modernste Aufmachung besitzt. Deshalb sollte sie mit dem schicken und filigraneren Hengst Hibiskus „veredelt“ werden. Zuchtziel: ein reelles, bodenständiges Dressurpferd für den Familieneinsatz bis Klasse L. Das Ergebnis: ein gesundes, gut veranlagtes und zuverlässiges Pferd mit „ländlichem Charme“ (Zitat seiner Besitzerin). Jutta war es von Beginn an wichtig, einen guten Beritt für die Grundausbildung zu finden. Als ihre Tochter aufhörte zu reiten, war es zunächst der Plan, Helios zu verkaufen. Leider erkrankte Jutta unterdessen schwer, und ihr Helios wurde in den nächsten Jahren zu einem ihrer überlebenswichtigen Anker. Über Verkauf wurde seitdem nicht mehr ansatzweise nachgedacht. Wir als Team auf dem Rothenkircherhof wollten Helios ohnehin behalten – nicht nur weil wir ihn, sondern vor allem auch seine Besitzerin von Anfang an sehr mochten.

**Herausforderungen:** Wir mussten bei Helios darauf achten, dass er die Nase vor der Senkrechten behielt und sich nicht aufrollte und damit auch im Hals eng machte. Er bot uns von sich aus eine nicht ganz reelle Aufrichtung an. Unser Ziel hieß daher: Eine gute Anlehnung herstellen und ein „A-Dressur-Hals“ mit mittlerer Aufrichtung. Helios fiel ansonsten weder durch besonders spektakuläre Grundgangarten positiv noch durch irgendwelche Gebäudefehler negativ auf. Anfänglich schlug er manchmal bei der Arbeit mit dem Schweif, doch das legte sich mit der Zeit.

**Trainingsprogramm vier- und fünfjährig:** Da Helios gesund und stark war, konnten wir ihn gleich ganz normal trainieren: alle Grundgangarten im Arbeitstempo, häufiges Herauskaufen-Lassen für verbesserte Anlehnung und Losgelassenheit, gebogene Linien und Übergänge zur Förderung der Durchlässigkeit standen auf dem Programm.

**Ergebnis:** Helios gab dem Reiter immer das Gefühl, kräftig genug zu sein, um das Reitergewicht tragen und trotzdem losgelassen gehen zu können. Schon als Fohlen war er offenbar – im positiven Sinne – sehr stark. Wir nannten ihn einen „Rückenplatzer“ – einer, in dessen Rücken man **Platz nehmen** kann, ohne dass er sich unter der Last schwertut. Das ist eine gute Voraussetzung für das weitere Training. Sein Takt war stets ruhig, aber eifrig, und er wurde auch nie heiß. Also ein fast problemloses Pferd, wenn auch minimal unscheinbar. Doch Letzteres soll sich noch ändern. Seine ersten Reitpferdeprüfungen wurden bereits mit Noten von 7 oder 7,5 bewertet.



Helios – Tagebuch eines „Normalpferdes“ (1)

## Eng oder aufgerollt – was ist zu tun?

Helios



Helios neigte zunächst dazu, sich hinter dem Zügel zu verkriechen. Zwar war er nicht der klassische **Aufroller**, doch er ging häufig etwas zu eng und auch etwas zu tief. Dies passiert nicht selten bei Pferden, die eher locker im Genick sind. Dino beispielsweise, unser nicht so perfektes Tagebuchpferd, ist ja eher stark im Genick und würde sich kaum aufrollen, sondern im Gegenteil eher nach oben herausheben. Mir persönlich liegen Pferde mit leichtem Genick mehr. Das ist Geschmackssache, denn viele meinen, dass Pferde mit eher starkem Genick einfacher zu korrigieren sind.

Helios ist ein gutes Beispiel dafür, dass ein Pferd, das grundsätzlich problemlos erscheint, trotzdem im Laufe der Ausbildung die ein oder andere Herausforderung zu bewältigen hat, die schnell zum Problem hätten werden können, wenn wir nicht darauf achtgegeben hätten. Pferde, die sich aufrollen, entziehen sich hierdurch einer korrekten Anlehnung, wie wir es schon im Kapitel „Genick oben – Nase vor“ zu den Grundlagen der Anlehnung beschrieben haben. Es ist manchmal schwer zu entscheiden, wie man am besten damit umgeht: Die Zügel eher weniger annehmen, um das Aufrollen nicht noch zu verstärken, oder die Zügel ganz normal annehmen? Viele, die mit diesem Problem zu tun haben, empfinden das Reiten als mühevoll und sind schnell frustriert. Bei Aufroll-Problemen in der extremen Form sind viele Reiter ratlos, denn man kann sich schon recht hilflos fühlen,

wenn sich ein Pferd hinter dem Zügel verkriecht. Deshalb: Bleiben Sie gelassen, denn Probleme sind normal; es passiert jedem Reiter, dass er mal nicht weiterkommt, keiner braucht sich dafür zu verstecken. Wenn Sie also auch ein Pferd haben, das sich aufrollt: Das Problem ist bei den meisten Pferden in den Griff zu bekommen – doch Sie werden etwas Geduld brauchen. Nehmen Sie sich Zeit, und nicht verzweifeln!

*Machst du dein Pferd nach  
vorn hin enger,  
wird's beim Reiten hinten länger!*

Georg August Schulte Quaterkamp