

# INHALT

|  |    |
|--|----|
| ÜBER DIE AUTORIN .....   | 6  |
| EINFÜHRUNG –<br>WIE SIE DIESES BUCH AM BESTEN BENUTZEN.....        | 8  |
| 1 Die Grundhaltung –<br>Ausrichtung.....                           | 13 |
| 2 Die wichtigste Verbindung –<br>Sitzbeinhöcker.....               | 22 |
| 3 Ruhiger Sitz –<br>»Einklinken« .....                             | 29 |
| 4 Sicherheit, Kraft und Stärke –<br>Druck nach unten ausüben ..... | 35 |
| 5 Atmen –<br>wie man Druck nach unten ausübt und dabei atmet.....  | 43 |
| 6 Körperspannung –<br>Muskeltonus und der Lernprozess.....         | 48 |
| 7 Leicht sitzen –<br>Das eigene Körpergewicht abstützen.....       | 58 |
| 8 Den Rücken einsetzen –<br>Sich schmal machen.....                | 67 |

# INHALT

|    |   |            |
|----|---|------------|
| 9  | Wendungen und Zirkel entzaubert –<br>Eine Einführung ins Lenken.....  | 75         |
| 10 | Bein, Bein, Bein? –<br>Unterschenkel, die körperliche Herausforderung.....                                  | 86         |
| 11 | Die Anlehnung entdecken –<br>Anlehnung und Übergänge vom Schritt zum Halten.....                            | 96         |
| 12 | Ein unabhängiger Sitz –<br>Die Kräfte ausgleichen, die auf Ihren Körper einwirken.....                      | 108        |
| 13 | Am Zügel? –<br>Das Pferd formen.....  | 118        |
| 14 | Die Reiter-/Pferd-Partnerschaft – Ein Überblick über die<br>Wechselbeziehung zwischen Reiter und Pferd..... | 130        |
|    | <b>GLOSSAR –<br/>ERKLÄRUNG DER SPEZIFISCHEN BEGRIFFE .....</b>  | <b>135</b> |
|    | <b>SERVICETEIL –<br/>ADRESSEN, BÜCHER, VIDEOS UND AUSRÜSTUNG .....</b>                                      | <b>140</b> |
|    | <b>STICHWORTVERZEICHNIS .....</b>   | <b>142</b> |

# DIE GRUNDHALTUNG – AUSRICHTUNG



## SO SOLL ES SEIN

Unter Ausrichtung verstehe ich die Art und Weise, wie der Körper des Reiters sich im Sattel auf- und ausrichtet. Die meisten Menschen haben von der berühmten senkrechten Idealinie Schulter-Hüfte-Absatz gehört. Ein Reiter, der so sitzt, würde auf dem Boden auf den Füßen landen, wenn man das Pferd unter ihm wegzaubern würde. Zu sehen ist das bei den Reitern der Spanischen Hofreitschule in Wien. Wie sie reiten gute Reiter mit einer Steigbügellänge, die den Oberschenkelknochen in einen 45°-Winkel zum Boden bringt. Dadurch wird der Unterschenkel in einen ähnlichen Winkel gebracht, was bedeutet, dass die Winkelungen der Gelenke bei diesen Reitern geschlossener sind, als die meisten glauben.

Im Idealfall zeigt der Absatz nach hinten-unten, in Richtung auf das Sprunggelenk des Pferdes, aber der Fuß darf dabei nur leicht im Bügel abgestützt werden. Dazu ist ein ungewöhnlich flexibles Fußgelenk erforderlich. Ausreichend ist, wenn sich Ferse und Zehe auf gleicher Höhe befinden.

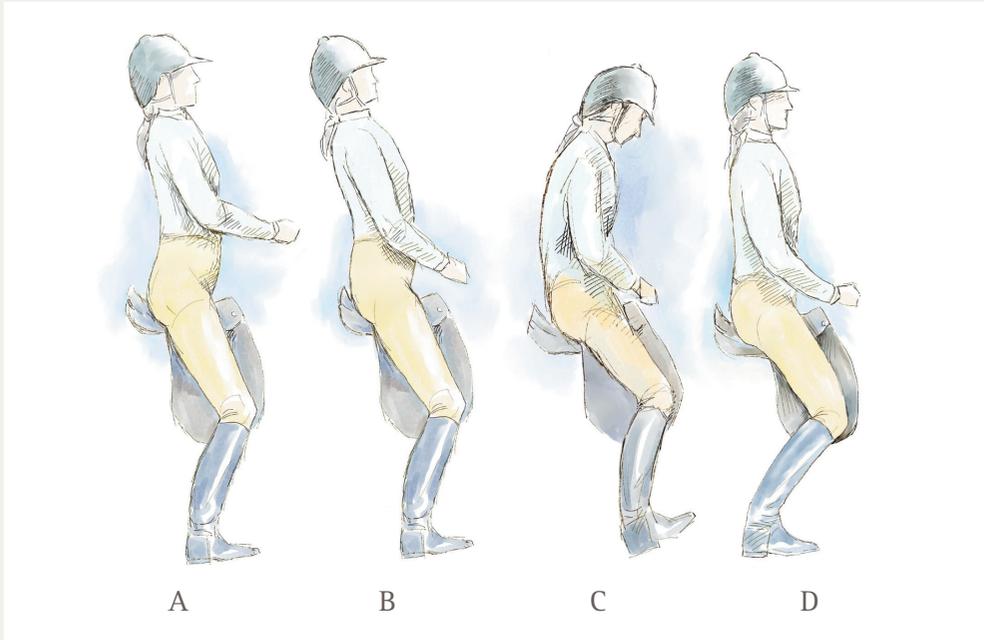
## SO SIEHT ES HÄUFIG AUS

Viele Reiter denken daran, den Unterschenkel »am Gurt« und den Absatz tief zu halten. Das Ergebnis ist meist ein Stuhlsitz, mit dem Gesäß hinter anstatt über den Füßen. Oft machen diese Reiter außerdem einen runden Rücken und reiten mit so kurzen Bügeln, dass ihr Oberschenkel zu waagrecht und ihr Knie zu hoch liegt. Das Becken wird so abgekippt, dass die Sitzbeinhöcker nach vorn zeigen und die Reiter auf dem hinteren Teil ihres Gesäßes sitzen. Diesen Sitz findet man bei Anfängern, die noch als Passagier im Sattel sitzen, aber auch bei sicheren Reitern, die mehr am Reiten im Gelände oder über Sprünge interessiert sind. Auch Profis, die junge Pferde ausbilden und vorstellen, fallen in diese Kategorie. Springreiter müssen zwar mit kürzeren Bügeln reiten, aber viele übertreiben es auch, sodass die Füße viel zu weit vorn liegen und das Gesäß untergeschoben wird.

Ambitionierte Dressurreiter versuchen oft, sich im Sattel aufzurichten und die Beine lang zu machen. Sie reiten häufig mit zu langen Bügeln und fast vertikalem Oberschenkel. Um den Winkel zwischen Rumpf und Schenkel so weit zu öffnen, muss der Reiter ein Hohlkreuz machen. Das Becken wird so abgekippt, dass die Sitzbeinhöcker nach hinten zeigen. Außerdem wird die Brust herausgestreckt und oft noch das Kinn angehoben, sodass die ganze Rumpfvorderseite gestreckt und der Bauch eingezogen wird.



Pferd und Reiter im Gleichgewicht.

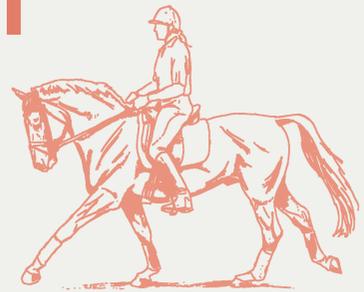


- A Beim Hohlkreuz zeigen die Sitzbeinhöcker nach hinten und die Schenkel liegen zu senkrecht.
- B Das »verfeinerte Hohlkreuz« ist oft bei schon fortgeschrittenen Reitern zu sehen. Der Reiter lehnt sich aus der Hüfte heraus nach hinten und streckt die Brust heraus.
- C Beim Rundrücken ist die Rumpfvorderseite »C«-förmig, die Sitzbeinhöcker zeigen nach vorn, die Schenkel sind nach außen gedreht und die Knie hochgezogen.
- D Gut ausgerichteter Reiter. Die Sitzbeinhöcker zeigen nach unten.

Bei manchen Reitern ist das Becken zwar gut ausgerichtet (das Gesäß nicht nach hinten herausgedrückt), aber dafür ziehen sie die Schultern nach hinten. Ihre Sitzbeinhöcker zeigen meist nach vorn. Dieser Sitz kann mit der Zeit Rückenschmerzen zur Folge haben. Vergleicht man solche Reiter mit Kampfsportlern, wird klar, dass das »Großmachen« sie destabilisiert und zu einem Kraftverlust führt. Darauf wird von Lehrerseite jedoch sehr selten eingegangen.

Sowohl den Reitern mit Rundrücken wie denen mit Hohlkreuz sagt man »Absatz nach unten drücken«, und sie nehmen an, dass sie dazu den Fuß fest in den Bügel stemmen müssen. Er soll aber nur gerade im Bügel ruhen, weil sonst das dritte Newtonsche Axiom in Kraft tritt (das besagt, dass jede Aktion zu einer ebenso starken, aber in entgegengesetzter Richtung verlaufenden Reaktion führt). Die Folge des In-den-Bügel-Stemmens ist eine gleich starke, nach oben gerichtete Gegenkraft, die die Knie- und Hüftgelenke gerader macht und das Gesäß des Reiters nach oben und aus dem Sattel herausdrückt. Das erklärt auch, warum so viele Reiter den Trab ohne Bügel besser aussitzen können.

# ATMEN – WIE MAN DRUCK NACH UNTEN AUSÜBT UND DABEI ATMET



## SO SOLL ES SEIN

Gute Reiter üben ständig Druck nach unten aus und atmen dabei, ohne bewusste Anstrengung. Die Muskelanspannung für den Druck nach unten kann nur dann unbegrenzt gehalten werden, wenn sie von Zwerchfellatmung begleitet wird. Das ist die Atmung, deren sich Sänger und Bläser bedienen. Der Druck nach unten und das Atmen sind für gute Reiter derart natürlich, dass ihnen gar nicht bewusst ist, dass genau hier die Trennlinie verläuft, die sie von anderen scheidet, die »es nicht kapiert« haben.

## SO SIEHT ES HÄUFIG AUS

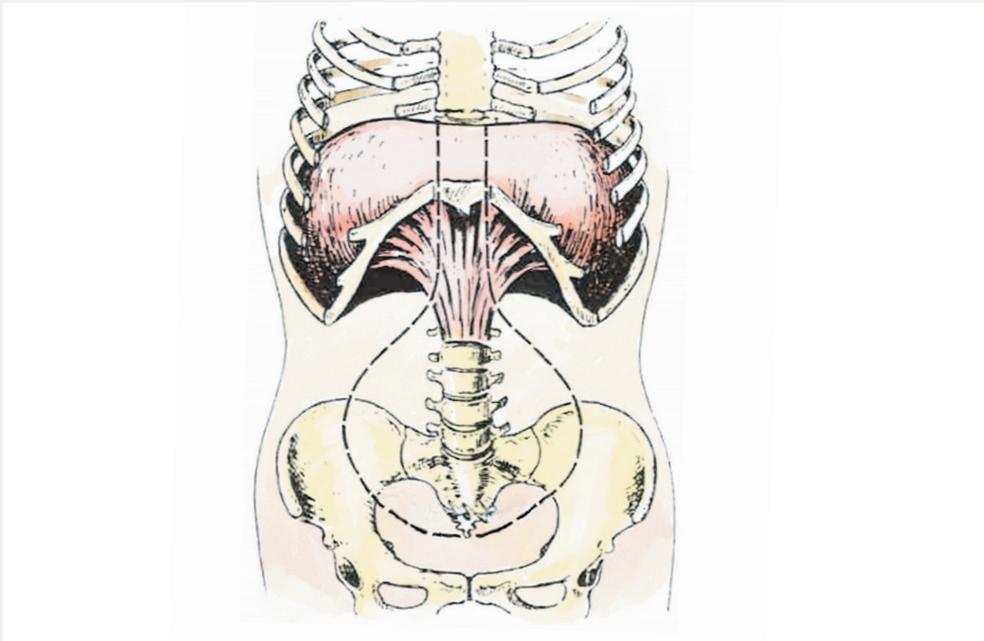
Wenige Reiter atmen richtig, und wenn Sie nach ein paar Runden auf dem Zirkel außer Atem sind, ist es wahrscheinlich nicht Ihre generelle Fitness, sondern Ihre Atemtechnik, die Ihnen Grenzen setzt. Auch wenn Sie sich nicht bewusst sind, dass Ihre Atmung Sie behindert, spüren Sie Ihrem Atem einmal nach, wie weit hinunter er bei jedem Luftholen reicht. Bei manchen kommt er kaum bis zum Brustbein, bei anderen bis zum Bauchnabel. Nur bei wenigen geht er hinunter bis zur Bikini-Linie.

Wenn Reiter die Luft anhalten, holen sie vorher ganz kurz Luft. Es ist mehr ein Nach-Luft-Schnappen. Atem, Brust und Schultern gehen aufwärts, es weitet sich nur der obere Brustraum. Dann vergessen sie, wieder auszuatmen.

Dressurrichter machen immer wieder die Erfahrung, dass viele Teilnehmer an einer Prüfung am besten reiten, wenn sie zur letzten Grußaufstellung auf die Mittellinie gehen. Dann denken sie: »Puh, geschafft!«, atmen aus und entspannen sich endlich.

## SO KOMMEN SIE ANS ZIEL

Beim Reiten muss Ihr Atem nach **unten** gehen (nicht nach oben in den oberen Brustraum), und zwar bis hinunter zu Ihrer Bikini-Linie. Stellen Sie sich als Hilfe in Ihrem Innern einen Glaskolben vor, mit einem langen Hals, der die ganze Luftröhre und noch ein Stückchen weiter hinunter reicht, sodass der Kolben in Ihrem Becken ruht. Wenn Sie Luft holen, muss diese Luft den ganzen, weiten Weg durch den langen Hals bis in den runden Kolben zurücklegen. Eine hilfreiche Vorstellung ist auch ein Blasebalg, der die Luft einzieht. Oder das Gefühl der Kühle, wenn der Atem die Luftröhre hinunterfließt. Meiner Erfahrung nach funktioniert das selbst an heißen Tagen! Wenn Sie spüren, dass die Luft irgendwo auf dem Weg nach unten stecken bleibt, schicken Sie mit dem Atem



Die Rippen sind verkürzt dargestellt, um das Zwerchfell und den imaginären Glaskolben in der Bauchhöhle zeigen zu können.

einen »Blocklöser« nach unten. Schließen Sie Freundschaft mit dem Block, reden Sie ihm gut zu loszulassen und bleiben Sie ruhig, aber beharrlich »am Ball«. Nehmen Sie sich die nötige Zeit, bis Sie einen Weg durch den Block gefunden haben.

Beim Ausatmen muss der Kolben in Ihrem Becken anfangs aufgeblasen bleiben. Stellen Sie sich ein Luftloch auf der Mitte Ihrer Bikini-Linie vor, durch das die Luft Ihren Körper verlässt. Machen Sie »phsst!«, wenn Sie ausatmen. Dadurch wird der Druck, den Ihre Innereien gegen die Haut ausüben (das heißt, der Druck nach unten) beim Ausatmen aufrechterhalten. Wenn Ihnen die Luft ausgeht, fällt Ihr Oberkörper automatisch zusammen, um beim nächsten Luftholen wieder aufgeblasen zu werden.

Machen Sie sich bewusst, dass es kultureller Blödsinn ist, unseren Pferden (und uns selbst) »einatmen« zu befehlen, wenn wir den Gurt oder den Gürtel straff schnallen. Das ergibt nur Sinn bei einer Art von »militärischer Atmung«, bei der man den Bauch einzieht, die Brust vorwölbt und Haltung annimmt. Bei der richtigen Atmung weiten sich Brustkorb, Gürtellinie und Bauch, wenn Sie einatmen.

## PROBLEME LÖSEN – KURZFRISTIG

Was ist schwieriger: Druck nach unten auszuüben beim Einatmen oder Druck nach unten auszuüben beim Ausatmen?

Wenn Sie ein Problem beim Einatmen haben, denken Sie an den Glaskolben und machen Sie die unten angegebene Übung ohne Pferd. Wenn das Problem beim Ausatmen auftritt, denken Sie an das Luftloch auf der Bikini-Linie und machen Sie »phsst!« bei jedem Ausatmen. Genieren Sie sich nicht, es ist eine enorme Hilfe!

Noch schwerer wird Ihnen das Atmen fallen, wenn Sie Ihren maximalen Druck nach unten (also 10 von 10) ausüben. Machen Sie sich klar, was 10 von 10 bei Ihnen bedeutet, indem Sie sich räuspern und dabei mit aller Kraft nach unten drücken. Möglicherweise müssen Sie auf 6 von 10 zurückgehen, um Druck nach unten ausüben und gleichzeitig atmen zu können.

## PROBLEME LÖSEN – LANGFRISTIG

Wenn Sie es einmal verinnerlicht haben, bleibt es Ihnen für immer – abgesehen vielleicht von der einen Schrecksekunde, bei der Sie sich doch noch einmal überrumpeln lassen. Seine Atemtechnik zu ändern ist nicht einfach und erfordert große Hingabe, großes Engagement. (Was könnte mehr »Sie selbst« sein als Ihr Atem?) Machen Sie sich klar, dass Sie nicht dreiundzwanzig Stunden am Tag auf die eine Art und die vierundzwanzigste, wenn Sie auf dem Pferd sitzen, auf eine andere Art atmen können. Sie müssen anders

## HÄUFIGE REAKTIONEN

Häufige Reaktionen reichen von:

- »Sie versuchen mir weis zu machen, dass es Menschen gibt, die das von selbst machen? Schwer zu glauben!«
- »Ich kann nur Druck nach unten ausüben, wenn ich die Luft anhalte. Gleichzeitig atmen geht nicht.«

bis zu:

- »Es wird leichter, und der Unterschied ist riesig. Aber ich ertappe mich immer noch dabei, dass ich den Bauch einziehe und kaum noch atme.«

atmen, Punkt. Üben Sie also beim Autofahren und in anderen Alltagssituationen. Wenn es Ihnen gelingt, drei Stunden hintereinander Druck nach unten auszuüben und richtig zu atmen, haben Sie das Schlimmste überstanden und werden Ihre neu erworbene Fähigkeit wahrscheinlich relativ leicht auf das Reiten übertragen können. Richtig zu atmen hat für Ihr ganzes Leben wesentliche Vorteile: Ihre Herz- und Atemfrequenz in der Ruhe sinkt, weil Sie Ihre Lungenkapazität voll ausnützen. Geben Sie nicht auf. Wenn Sie richtig atmen, könnte das sogar Ihr Leben verlängern!

## TESTEN SIE SICH SELBST – UMSETZUNG GELUNGEN?

Schauen Sie falls nötig im Schritt auf die Schulter des Pferdes und zählen Sie seine Schritte. Während Sie links, rechts, links, rechts zählen (die vier Bewegungen der Vordergliedmaßen, die zwei volle Schrittbewegungen des Pferdes bedeuten), atmen Sie ein. Bei den nächsten vier Zählern atmen Sie aus. Dann versuchen Sie, ob Sie jedes Ein- und jedes Ausatmen über 6 Zähler ausdehnen können. Wenn es Ihnen nicht gelingt, ist Ihre Atmung immer noch eingeschränkt. Beim Leichttraben sollten Sie sich beim Einatmen drei Mal in den Sattel setzen können und beim Ausatmen desgleichen. Wenn Sie sich nur zwei Mal hinsetzen können, ist Ihre Lungenkapazität immer noch begrenzt. Das gilt auch für das Aussitzen. Im Galopp sollte das Pferd mindestens vier Galoppsprünge machen, während Sie ein- oder ausatmen. Was passiert in Schrecksekunden? Denken Sie daran, Druck nach unten auszuüben und zu atmen, sobald Sie sich einer Stelle nähern, die dem Pferd Angst

machen könnte. Achten Sie besonders auf das Ausatmen, denn wie Sie wissen, schnappt der Reiter, der die Luft anhält, einmal kurz und nach oben nach Luft und vergisst dann das Ausatmen. Machen Sie »phsst!«, um besser Druck nach unten ausüben, tief nach unten einatmen und wieder ausatmen zu können, bis Sie an der Gefahrenstelle vorbei sind. Machen Sie sich klar, dass Ihr Pferd wahrscheinlich mehr über Ihre Atmung weiß als Sie selbst und dass es seine Schlüsse daraus zieht. Das letzte Pferd, das Sie in einer Gefahrensituation reiten möchten, ist eines, das dann die Luft anhält!

Sie haben die richtige Atmung nur dann verinnerlicht, wenn sie Ihnen ganz leicht und natürlich erscheint und wenn sie so ist, wie Sie auch im Alltag atmen. Bleiben Sie dran, und eines Tages werden Sie sich kaum noch vorstellen können, dass Sie damit einmal irgendein Problem hatten.

## ÜBUNGEN OHNE PFERD

Legen Sie die Handflächen mit dem kleinen Finger nach oben auf den Rücken, auf den unteren Teil des Brustkorbs. Stellen Sie sich vor, die Luft würde an Ihrer Handkante entlang in den Körper eintreten, als ob Sie dort Kiemen hätten wie ein Fisch. Spüren Sie, wie sich Ihr Rücken unter Ihren Händen ausdehnt, wenn Sie einatmen, und achten Sie darauf, dass alle Atemaktivitäten unterhalb dieser Linie stattfinden, nicht höher im Rücken oder in der Brust. Machen Sie sich klar, dass gutes Atmen viel mehr mit dem Rücken zu tun hat als mit der Vorderseite. Mit dieser Technik üben Sie automatisch auch Druck nach unten aus, selbst wenn Sie gar nicht bewusst daran denken.

Legen Sie beim Ausatmen eine Hand aufs Rückgrat, in Höhe der Bikini-Linie. Machen Sie »phsst!« und spüren Sie, wie Ihre Innereien gegen Ihre Finger drücken. Wenn Sie einatmen, gehen Sie mit den Fingern wieder nach oben und spüren Sie, wie sich der Rücken unter ihnen dehnt. Dieses Mal denken Sie beim Ausatmen an das Luftloch auf der Bikini-Linie, behalten die Hände aber auf dem Rücken. Sie müssten noch deutlicher spüren, wie sich Ihr Rücken gegen die Hände drückt. Das ist sehr wichtig. Im Laufe des Ausatmens verringert sich dieser Druck, weil Sie ja Luft auslassen, und dies wiederum ist die Voraussetzung dafür, dass sich Ihr Körper beim Einatmen wieder dehnen kann. Sollten Sie trotz aller Bemühungen keinen Erfolg erzielen, nehmen Sie eine Stunde Unterricht bei einem Gesangs- oder Stimmlehrer. Sagen Sie, dass Sie eher atmen als singen lernen wollen! Auch ein Spezialist für Körperarbeit könnte hilfreich sein. Möglicherweise kommt der »Block« daher, dass Ihr Zwerchfell verkrampft ist (was bei ängstlichen Leuten öfter vorkommt), und das werden Sie nicht ohne fremde Hilfe in den Griff bekommen. Üben Sie den Druck nach unten und das Atmen beim Autofahren und in allen möglichen Alltagssituationen. Es heißt üben, üben, üben! Auch wenn es Ihnen jetzt noch so schwierig erscheint – es kann einfach und natürlich werden.