

Die
ERFOLGS-
METHODE
neu
überarbeitet

DUAL AKTIVIERUNG geritten

Michael Geitner

Müller
Rüschlikon

Michael Geitner

DUAL
AKTIVIERUNG
geritten



Einbandgestaltung: R2 | Ravenstein, Verden

Titelfoto: Eliane Reichelt

Bildnachweis:

CAVALLO/www.cavallo.de: S. 26, 42, 43, 61, 63, 70.

Matthias Pöhler: S. 5, 12, 13, 24, 55, 58, 59 links, 60, 78, 81, 87, 88 rechts, 92, 109, 111, 113, 114, 115, 117, 118, 120 Mitte und rechts, 121, 123, 125.

Eliane Reichelt: S. 18, 29, 69, 82, 83, 85, 88 links, 96, 100.

Wolfram Schäfer, WL-Media: S. 41, 87, 102, 120 links.

Alexandra Schmid: S. 19 unten, 35, 46, 59 rechts, 88 (Timer), Grafik Seite 74

Stefan Stammer: 62, 64, 65, 72, 79.

Armgard von der Wense: S. 76, 77.

Kerstin Diacont: Foto S. 19 oben, Grafiken zu den Figuren und Parours S. 14, 110, 111, 112, 113, 115, 116, 118, 119, 121, 122, 123, 124, 126, 129, 131, 133, 135, 137, 139, 141 nach Vorlagen von Michael Geitner sowie Grafiken S. 28, 30, 33, 37, 38, 49, 50 nach Vorlagen von Alexandra Schmid.

Alle Angaben in diesem Buch wurden nach bestem Wissen und Gewissen gemacht. Für einen eventuellen Missbrauch der Informationen in diesem Buch können weder der Autor noch der Verlag oder die Vertreter des Buches zur Verantwortung gezogen werden. Eine Haftung für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Eine vorhergehende Ausgabe des Buches ist unter der ISBN978-3-275-017515 erschienen.

ISBN 978-3-275-02146-8

Copyright © by Müller Rüschlikon Verlag

Postfach 103743, 70032 Stuttgart

Ein Unternehmen der Paul Pietsch Verlage GmbH & Co. KG

1. Auflage 2019

Sie finden uns im Internet unter www.mueller-rueschlikon-verlag.de

Nachdruck, auch einzelner Teile, ist verboten. Das Urheberrecht und sämtliche weiteren Rechte sind dem Verlag vorbehalten. Übersetzung, Speicherung, Vervielfältigung und Verbreitung einschließlich Übernahme auf elektronische Datenträger wie DVD, CD-ROM usw. sowie Einspeicherung in elektronische Medien wie Internet usw. ist ohne vorherige Genehmigung des Verlages unzulässig und strafbar.

Text: Alexandra Schmid

Innengestaltung: Kerstin Diacont

Druck und Bindung: Graspö CZ, 76302 Zlin

Printed in Czech Republic

Vorwort	4	Kapitel 3	
		Grundlagen der Dual-Aktivierung	60
Kapitel 1 · Um was geht es?	6	Das Geheimnis der Hinterhandlastung	60
Ein offenes Wort	6	Kraft und Balance	
Die Konsequenzen	7	durch die Hinterhandlastung	63
Was hat es mit der Dominanz auf sich?	7	Faszien, Muskeln und »Blockaden«	66
Die Anforderungen an ein Pferd	10	Der Sperrriemen	68
Die drei Säulen der Dual-Aktivierung	11	Warum Muskeln wachsen	74
Das Prinzip der Dual-Aktivierung	15	Das Laufbandbeispiel	76
		Der »Dampffrosch-Effekt«	78
		Muskelwachstum ohne Doping	80
		Schiefe erkennen	80
		Der Faktor »Zeit«	82
Kapitel 2 · Das Gehirn			
Was passiert im Kopf des Pferdes?	19	Kapitel 4 · Praxis	
Fluchtauge und Sicherheitsauge	19	Die gerittene Dual-Aktivierung	87
Auf der Spur von Gelb und Blau	21	Die Ausrüstung	87
EMDR – Lösung für Traumatisierte	24	Ausrüstung für Ihr Pferd	88
So tickt das Gehirn	25	Exkurs:	
Was sind Neuronen?	33	Ein kleiner Überblick der Hilfengebung	89
Was passiert im Kopf, wenn das Pferd		Das Gefühl	96
Angst hat?	36	Die Haltung des Pferdes	98
Lösung durch Rechts-Links-Reize	42	Die Gangarten	105
EMDR beim Pferd? Was kann die		Dual-Aktivierung – wie viel, wie oft?	107
Dual-Aktivierung?	44	Der Plan	109
Einwirkung auf den Pferdekörper	45	Die einzelnen Elemente	110
Die Skala der Ausbildung	52	Parcours der Dual-Aktivierung	127
Die Ausbildungsskala			
und ihre wesentlichen Punkte	54	Schlusswort	142
Wie lange kann sich ein Pferd konzentrieren?	58		
Immer im Zentrum: die Balance	59	Quellen	143

Vorwort von Michael Geitner

Als die Grundidee für die Dual-Aktivierung im Jahr 2003 geboren wurde, war es nicht annähernd abzusehen, was diese Methode verändern bzw. bewirken würde.

Ich erinnere mich noch sehr gut an die ersten Lehrgänge, auf denen mich die Teilnehmer fragten: »Warum funktioniert das so gut?« Und ich nur antworten konnte: »So richtig kann ich mir das selbst noch nicht erklären, aber macht es einfach.« Und mit einem Augenzwinkern fügte ich hinzu: »Fragt nicht so viel, tut es einfach.«

Das Hintergrundwissen, das Sie in diesem Buch erhalten, wurde über Jahre gesammelt. Heute wissen wir ganz genau, warum die Dual-Aktivierung funktioniert. Sie ist im Prinzip nichts anderes, als das Sichtbarmachen von klassischen Übungen. Dr. Dieter Pohlheim, einer meiner Mentoren, sagte

vor vielen Jahren zu mir: »Die Dual-Aktivierung ist die moderne Klassik.« Verstanden hatte ich diese Aussage anfangs nicht, aber jetzt weiß ich ganz genau, was er damit meinte. Er sprach hier das Sichtbarmachen der klassischen Übungen an.

Die Dual-Aktivierung kann jeder Reiter umsetzen und sie ist für alle Pferde geeignet, das macht das Training so interessant. Es ist heute noch so, dass einige Reiter die Dual-Aktivierung als Marketing-Gag abtun. Seien Sie versichert: Noch niemals hat jemand, der sich mit der Dual-Aktivierung ernsthaft beschäftigt oder sie selbst ausgeführt hat, diese Aussage bestätigt.

Wie sagte schon Albert Einstein: »Es ist leichter, einen Atomkern aufzuspalten als eine festgefahrene Meinung in den Köpfen der Menschen.« Vielleicht hat er damit auch ein wenig die Reiter gemeint, die

sich schwer damit tun, neue Wege zu gehen und neue Trainings-Ideen umzusetzen.

Wir Menschen können uns heutzutage nicht mehr richtig auf eine Sache konzentrieren. Wir werden von zu Vielem um uns herum abgelenkt – hier klingelt das Handy, dort wartet der nächste Termin und was die »Kollegen« am Rande der Reitbahn alles erzählen, wollen wir ja auch noch mitbekommen. Beim Training eines Pferdes ist es aber wichtig, sich auf die Sache zu konzentrieren und dranzubleiben, sonst wird man keinen Fortschritt erzielen.

Es werden Unmengen an Geld für Schabracken, Bandagen und sonstiges Zubehör ausgegeben. Wenn ich dann höre, dass das Equipment für die Dual-Aktivierung zu teuer ist, muss ich schmunzeln. Ich erwidere dann: »Das kostet doch nur so viel wie zwei gute Schabracken.«

Es wird auch viel Geld in die unterschiedlichsten Reha-Maßnahmen investiert. In vielen Ställen geben sich verschiedene Therapeuten die Klinke in die Hand. Würden wir richtig trainieren, dann ließen sich enorme Summen einsparen. Daher meine Empfehlung an Sie: Trauen Sie sich etwas zu. Arbeiten Sie mit Ihrem Pferd. Sie werden sehen, dass es gar nicht so schwer ist, Ihr Pferd gut zu trainieren und damit auch gesund zu erhalten.

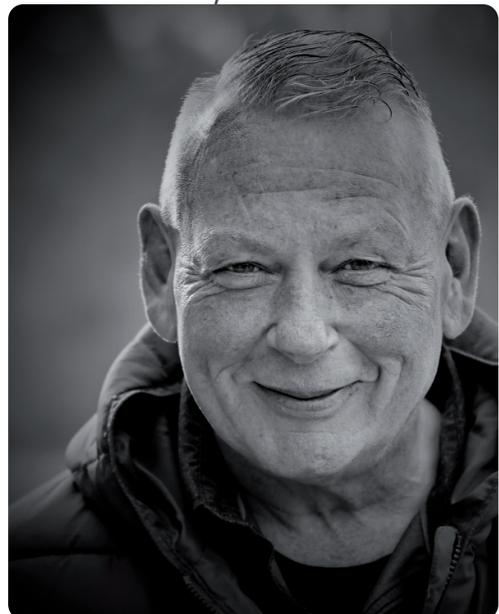
Bevor ich auf die verschiedenen Aspekte der Dual-Aktivierung eingehe, werde ich im ersten Kapitel einige wichtige Grundlagen nennen, die zum erfolgreichen Arbeiten mit der Dual-Aktivierung wichtig sind. Dabei sollten Sie sich die einzelnen Kapitel erst in Ruhe durchlesen und dann entscheiden, ob Sie die Aussagen für sich akzeptieren oder nicht. Fragen Sie sich dabei ehrlich und selbstkritisch, ob Sie diesen Trainingsweg gehen möchten oder ob Sie

lieber so weitermachen möchten, wie Ihr reiterliches Umfeld es Ihnen vorgibt. Sicher ist das einfacher, wenn man dazugehört und nirgends durch neue Ideen aneckt. Auch wenn dem Pferd das bisherige Training nicht wirklich guttut.

Bei mir hat sich ein Satz des Westerntrainers Buck Brannaman eingepägt: »Deinem Pferd ist es solange egal, was Du weißt oder was Du kannst, bis zu dem Tag, an dem es weiß, dass es DIR nicht egal ist ...«

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen viel Spaß und viele interessante Erkenntnisse bei der Lektüre dieses Buches.

Ihr Michael Geitner



Ein offenes Wort

Ich möchte zuerst mit einigen ehrlich gemeinten Worten beginnen. Die Wiener Hofreitschule sagt: »Geh ein Jahr lang Schritt, den Rest kriegst Du geschenkt.« Die Reiterei, so wie sie heutzutage betrieben wird, ist oft in dem Problem befangen, dass die Faszination für die Basisarbeit, also in erster Linie die Faszination für die Schrittarbeit, nach unseren schnelllebigen, »modernen« und »leistungsorientierten« Maßstäben nur unglaublich schwer zu vermitteln ist. Und auch im Pferdesport suchen die Menschen nach immer spektakuläreren Lösungen für die »Probleme« ihrer Pferde. Die Lösung im Einfachen zu suchen, fällt offenbar vielen Menschen schwer.

Vergleicht man z.B. die Skala der Ausbildung eines Pferdes mit einem hohen Gebäude, dann dürfen Sie die Lösungen für ein Problem mit Ihrem Pferd nie in

dem Stockwerk suchen, in dem Sie sich gerade befinden. Wenn Sie weit oben, vielleicht im zehnten Stock, ein Problem bekommen, dann schauen Sie einmal ehrlich nach, ob Sie vielleicht im dritten oder vierten Stock, oder vielleicht sogar im Keller, Ihre Hausaufgaben nicht gemacht haben. Es zeigt sich überall: Immer, wenn man die Basisarbeit nicht solide genug macht oder vernachlässigt, weil man Basisarbeit vielleicht langweilig findet, es nicht schnell genug vorangeht oder weil man in dieser Phase der Ausbildung vielleicht zu wenig Zeit und Ruhe hat, scheitert man unweigerlich an den höheren Aufgaben. Nicht nur in der Reiterei, sondern in jeder Sportart ist es immer dasselbe: Wer sich vor der Basisarbeit drückt, wird spätestens in der Kür versagen.

Wie ich schon gesagt habe, gibt es jedoch folgendes Problem: Die für den Umgang mit dem Pferd grund-

legend wichtige »Faszination des Einfachen« ist oft nur sehr schwer vermittelbar, weil im Einfachen scheinbar (!) nichts Spektakuläres steckt. Daher ist eine Botschaft dieses Buches, dass man sich auch wieder begeistern lassen muss für die einfachen Dinge und kleinen Erfolge im Umgang mit seinem Pferd.

Wenn man einfach mal vier Wochen nur im Schritt arbeitet, dann kann man diese Zeit nutzen, um auf sehr viele kleine und scheinbar »unwichtige« Dinge zu achten. So können Sie zum Beispiel an der Kontrolle des Tempos beim Führen arbeiten. In meinen Kursen beobachte ich immer wieder, dass viele Pferde nicht im gleichen Tempo wie der Reiter gelassen nebenhergehen, sondern entweder dem Menschen vorausstürmen oder sich hinterherziehen lassen.

Eine weitere Kleinigkeit, aber dafür genauso wichtig ist die Kontrolle der eigenen Position dem Pferd gegenüber und auch das eigene Bewusstsein im Sattel. Überlegen Sie einmal ehrlich, ob wirklich Sie Ihr Pferd am Boden oder im Sattel anführen, oder ob es in der Realität nicht vielleicht umgekehrt ist.

Wenn an diesen und noch einer Vielzahl weiterer Kleinigkeiten, wie etwa der Aufmerksamkeit oder dem gegenseitigen Respekt, gearbeitet wird, dann ist in diesen vier Wochen, in denen Sie »nur« im Schritt gehen, im Verhältnis zwischen Mensch und Pferd ganz unspektakulär schon sehr viel erreicht.

Die Konsequenzen

Wenn wir uns ein Pferd halten, haben wir uns natürlich der ethischen Verantwortung zu unterstellen, dafür zu sorgen, dass es in Sicherheit leben kann und nicht »gefressen« wird, und dafür, dass es

selbst genug zu fressen hat. Aber so hart wie es ist: Dafür, dass Sie Boxenmiete zahlen, den Tierarzt, den Hufschmied und all das, was für den Umgang mit dem Pferd, seine Gesundheit und sein Wohlbefinden selbstverständlich und notwendig ist, brauchen Sie von Ihrem Pferd keine Aufmerksamkeit oder gar »Dankbarkeit« zu erwarten. Für was Sie aber etwas vom Pferd zurückbekommen, ist für Ihre eigene Konzentration, Ihre eigene Aufmerksamkeit und für Ihre Fähigkeit, sich ganz und gar auf Ihr Pferd einzulassen. Und auch dafür, sich wieder für die einfachen Dinge zu begeistern!

Diese Bereitschaft zu Konzentration und Aufmerksamkeit kostet kein Geld. Man kann sie auch nirgendwo kaufen. Anders als eine teure Trense oder Longe aus Spezialmaterial oder die schicke anatomisch einwandfreie Satteldecke mit Spezialfüllung. Aber die Menschen verhalten sich leider heutzutage in vielen Bereichen oft so, dass sie sich zwar für alles Spektakuläre, also wenn sich etwas bewegt, oder wenn es blinkt und knallt und wo man etwas anfassen kann, begeistern. Aber in dem Moment, wenn sie sich auf einfache Dinge konzentrieren müssen, oder auch auf Dinge, die nur scheinbar einfach aussehen, dann zeigt sich immer wieder, dass sie Schwierigkeiten damit haben.

Was hat es mit der Dominanz auf sich?

Bitte denken Sie immer wieder daran, dass das Verhalten Ihres Pferdes nicht nur davon abhängt, wie Sie sich gegenüber dem Pferd positionieren oder wie »dominant« Sie sind, sondern vor allem davon, wie das Pferd in seiner Balance steht und wie ausgeprägt das Körperbewusstsein und in Zusammenhang damit seine Koordination entwickelt sind.

Dominanz heißt eigentlich sozial übergeordnet – das heißt beim Menschen wie beim Tier einen höheren sozialen Status zu erreichen. Dominanz wird leider nicht nur mit Überlegenheit übersetzt, oftmals wird dieser Begriff mit Gewalt in Verbindung gebracht.

Natürlich ist der Mensch dem Pferd aufgrund seiner Intelligenz überlegen, zumindest sollte er es sein. Willkommen in der Realität. Im Alltag ergeben sich andere Situationen, die an dieser Behauptung ab und an zweifeln lassen. Aus Sicht so manchen Pferdes sind Sie zunächst, ob männlich oder weiblich, sowieso eine komplette Katastrophe als »Leitstute«.

Ihre ganze Sinneswahrnehmung entspricht zum Großteil nicht dem eines Fluchttieres. Pferde sehen anders als Menschen. Überspitzt ausgedrückt: Während das Pferd beispielsweise die Rehe am weit entfernten Waldrand stehen sieht, sehen Sie noch nicht einmal den Wald. Pferde hören besser, können die Geräusche besser orten. Pferde riechen so gut wie Hunde. Sie genießen die frische Waldluft, Ihr Pferd hingegen schlägt sich mit der Frage herum, ob die Wildschweine vor zehn oder zwölf Minuten den Wald verlassen haben. Der ultimative Knock-out für Sie als »Leitstute« ist aber der, dass Sie zum Fluchttier einfach nicht taugen, da Sie viel zu langsam sind. Bei einer flüchtenden Herde müsste das Raubtier nicht lange überlegen, wer auf seiner Speisekarte ganz oben stünde – nämlich Sie.

Was bringt ein Pferd mit seiner dem Menschen weit überlegenen Sinnesorganik dazu, diesem dennoch zu vertrauen?

In diese Thematik spielt das Thema »Wer bewegt wen?« mit hinein. Die zentrale Frage lautet: Wer führt in der Verbindung zwischen Mensch und Pferd? Der Mensch oder das Pferd?

Es beginnt alles mit der richtigen Position am Pferd. Manche Menschen stehen da wie ängstliche Mäus-

chen, andere führen sich auf wie Rumpelstilzchen oder verhalten sich völlig desinteressiert. Aus Pferdesicht ist keins dieser Beispiele eine Option. Weder einem Mäuschen, noch einem Rumpelstilzchen oder gar einem Ignoranten kann man im Ernstfall vertrauen. Als Leitfigur sind alle drei völlig unbrauchbar.

Ich beobachte häufig mit Interesse, was Pferde, die neben ihren Besitzern stehen, alles dürfen. Mal stellen sie sich vor ihre Besitzer oder quer hinten sie. Sie sind unruhig, schnuffeln ständig an ihnen herum oder rempeln sie sogar an.

Das Reaktionsspektrum der Menschen reicht dann von gar nichts tun bis zur Gewalt. Eine Person, der man gerne folgen möchte, sollte eines ausstrahlen: Souveränität. Würden Sie solch einer wankelmütigen Person, wie eben beschrieben, zuhören oder gar Ihr Leben anvertrauen? Sicher nicht.

Was den Menschen dazu befähigt, ein Pferd zu führen, ist die Tatsache, dass er einen Plan hat. Alle in Sozialverbänden lebende Tiere folgen dem Artgenossen, der einen Plan hat. Dieses Individuum verfügt über Informationen, die der Rest des Verbandes nicht hat. Die Leitstute weiß, wo es die besten Futtergründe gibt oder wo Wasser zu finden ist. Flüchtet ein Tier aus der Herde, flüchtet die Herde mit. Dieses Verhalten können wir bei sozialen Verbänden von Fischen, Vögeln, Elefanten, Wölfen, Primaten und natürlich auch von Menschen beobachten.

Um ein Pferd erziehen zu können, muss man zuerst die körperlichen Voraussetzungen dafür schaffen. Es geht immer zunächst darum, seine Balance, seine Koordination und sein Körperbewusstsein zu trainieren, um die Selbstsicherheit des Pferdes zu stärken. Denn nur ein selbstsicheres und selbstbewusstes Pferd hat die nötige Gelassenheit, den Hilfen

des Reiters zu folgen und auch einen unbalancierten Reiter zu tragen.

In der klassischen Reitkunst früherer Zeiten diente die Ausbildung von Pferd und Reiter in erster Linie der Verwendung beim Militär. Ziel der Ausbildung war es daher, ein verlässliches und felddaugliches Pferd zu bekommen, das in der Lage war, auch einen nur mäßig begabten und wenig ausbalancierten Reiter zu tragen, ohne selber Schaden daran zu nehmen. Wenn man sich die Lektionen der klassischen Reitkunst daraufhin einmal ansieht, dann stellt man sehr schnell fest, dass die meisten Übungen eben diesem Ziel der Stärkung der Balance, der Koordination und des Körperbewusstseins dienen.

So wie »Dominanz« heute von vielen Reitern und Trainern verstanden wird, ist das eine Sache, die in der Dual-Aktivierung absolut nichts zu suchen hat. Anders herum wird ein Schuh daraus: Viele Reiter haben, ohne es zu merken, ihr »Problempferd« dadurch in den Griff bekommen, weil es insgesamt umgänglicher geworden ist. Die erworbene Sicherheit durch Balance und Koordination ist für die Selbstsicherheit des Pferdes ungeheuer wichtig. Hierbei spielt aber die »Dominanz«, wie sie immer wieder gelehrt wird, nur eine untergeordnete Rolle. In der Wissenschaft hat man bereits seit langem festgestellt, dass das Verhalten des Pferdes ganz anders funktioniert und gelagert ist, als es in vielen Büchern und Berichten vor allem aus den USA dargestellt wird. Denn hierbei ergibt sich ein entscheidender Unterschied: Entgegen den Möglichkeiten der Herdenbeobachtung, wie sie in den weitläufigen Steppen Nordamerikas noch möglich ist, haben wir bei uns in Deutschland schon lange kein wirkliches »Herdenverhalten« bei Pferden mehr beobachten können. Und wir haben unser Wissen über Pferde seit dem Krieg bis weit in die 1960er-Jahre

hinein verloren, als das Pferd aufgrund der starken Technisierung der Landwirtschaft, also dem Einsatz von Traktoren und anderen Maschinen, in Deutschland fast ausgestorben war. Als die Reiterei im Freizeitbereich wieder anging, etwa 1968/69, war ja schon viel Wissen vergessen. Und diejenigen, die noch etwas wussten, unterrichteten nach strengen Regeln und Vorgaben die Reiter in den organisierten Reitvereinen und haben nie »den« Freizeitreiter unterrichtet.

Auch waren bei uns die Beobachtungen natürlicher Verhaltensmuster großer Pferdeherden ja gar nicht machbar. Denn wie ich schon sagte, gibt es bei uns seit langem keine natürlichen und organisierten »Herden« mehr. Das sind alles Pferde, die bunt zusammengewürfelt in einem »Gefängnis« namens »Stall« leben, auch wenn es ein Offenstall ist, und die überhaupt kein natürliches Verhalten wie in der Natur mehr entwickeln können, weil sie nicht mehr 24 Stunden am Tag ausschließlich mit der Herde zusammen sind, weil es keine lebensbedrohlichen Gefahren mehr für sie gibt, gegen die sie sich organisiert wehren müssten, weil sie von uns regelmäßig getränkt und gefüttert werden usw.

In einer vom Menschen unbeeinflussten Pferdeherde werden verschiedene Aufgaben unter den Herdenmitgliedern verteilt, und es ist längst nicht immer so, dass sich etwa die Leitstute immer vorweg an der Spitze der Herde befindet und die rangniedrigen Tiere hinten. Man muss sich also von der Idee der »Dominanz« über ein Pferd verabschieden und so ehrlich zu sich selber sein, einzusehen, dass man, wenn man nur vier oder fünf Mal pro Woche bei seinem Pferd ist und vielleicht einmal im Monat Reitunterricht hat, sein Pferd nicht in jeder Lage unter Kontrolle haben und beherrschen oder gar »dominieren« kann.

Mit der Frage »Wer bewegt wen?« müssen wir wieder zu einer realistischen Partnerschaft mit dem Pferd finden. Wir müssen uns also auf die alten Grundlagen zurückbesinnen, das Einfache suchen. »Keep it simple« – in der Einfachheit ist die Lösung zu finden. Kompliziertes ist für das Pferd sowieso nicht nachzuvollziehen und auch für Menschen sind komplizierte Sachverhalte oft nur ganz schwer zu verstehen.

Ich möchte an dieser Stelle noch ein Thema ansprechen, nämlich das Thema »Hilfe – Ich brauche Reitunterricht, ich werde das sonst niemals lernen«. Natürlich ist Reitunterricht richtig und wichtig. Aber zuallererst muss es wie gesagt darum gehen, dass das Pferd lernt, den Reiter ein Stück weit zu balancieren, damit es ihn tragen kann. Ist das Pferd erst einmal selbst in Balance, ergibt sich daraus folgende positive Rückkoppelung für Pferd und Reiter: Das Pferd geht – für den Reiter erfahrbar – immer ein wenig besser, dadurch kann sich auch der Reiter immer weiter verbessern. Er bekommt Unterricht und wird so immer besser in die Lage versetzt, Dinge umzusetzen, sein Pferd versteht ihn immer deutlicher und so weiter.

Nur wer gegen den Strom schwimmt, findet zur Quelle

Schwimmen Sie gedanklich gegen den Strom, und verlassen Sie die eigene »Komfortzone«. Natürlich ist es mühsam, sich zweimal in der Woche einen Dual-Parcours aufzubauen, sich die Gassen hinzulegen und planvoll (!) mit dem Pferd zu arbeiten. Aber: Nur so führt es letztendlich zum Erfolg; es geht zur Quelle immer nur gegen den Strom. So abgedroschen solche Sprüche auch sein mögen, sie sind richtig. Wenn Sie immer mit dem »Stallstrom« mitschwimmen, dann landen Sie eben da, wo auch der »Stallstrom« hinschwimmt. Aber Ihren eigenen

Weg haben Sie auf diese Weise niemals verfolgt. Arbeiten Sie ehrlich mit sich selbst: Beginnen Sie damit, Ihren Traum einmal aufzuschreiben und zu sagen: »Das ist mein absoluter Traum mit meinem Pferd, das möchte ich mit ihm zusammen erreichen.« Aber benutzen Sie bitte nicht die »Presser-version« oder die »Light-Version«, also das, was alle sagen, sondern nur das, was Sie sich selbst wirklich wünschen. Und das sollte Ihr Ziel sein. Wenn Sie sich zum Beispiel aufgeschrieben haben: »Ich möchte einmal mit Erfolg an einer Dressurprüfung teilnehmen«, dann müssen Sie auch ganz genau überlegen: »Was muss ich eigentlich dafür tun?« Beginnen Sie also, diesen Traum auch in konkreten, erreichbaren, kleinen Schritten umzusetzen und zu verwirklichen. Und selbst wenn Sie ihn nicht oder nicht ganz erreichen, weil er vielleicht ein wenig zu hoch gestochen war, haben Sie doch auf diesem Weg Unglaubliches erreicht – vielleicht mehr, als Ihnen selber bewusst ist! Schreiben Sie einfach mal auf, was Sie an Ihrem Pferd gut finden – das ist gar nicht so einfach, da wir immer gerne nur das Negative sehen. Aber wenn Sie sich ein bisschen anstrengen, bekommen Sie sicher eine stattliche Liste zusammen, und die wird Ihnen ein neues Bild von Ihrem Pferd zeigen.

Die Anforderungen an ein Pferd

Gerade die Freizeitreiterei stellt riesengroße Anforderungen an das Pferd und natürlich auch den Reiter. Den Satz »Ich bin nur Freizeitreiter.« gibt es bei mir nicht. Ich möchte das an einem einfachen Beispiel verdeutlichen: Wenn ein Sportpferd beim Aufsteigen seines Reiters nicht stehen bleiben möchte, dann bleibt es eben nicht stehen. Es gibt in diesem Moment immer die Pferdepflegerin oder den Pferdepfleger in Begleitung des Sportreiters, die/der ihm beim Aufsitzen behilflich ist. Das Freizeitpferd

dagegen muss in Ermangelung einer umfangreichen Versorgungsmannschaft in jedem Fall stehen bleiben. Da muss sich auch mal der Ehepartner draufsetzen können oder die Kinder und es soll auch beim heimischen Stallturnier erfolgreich sein. Und die mitunter teuren Dressurstunden im Verein, die sollen natürlich ebenfalls nicht blamabel enden. Selbstverständlich sollte unser Freizeitpartner auch ordentlich am Zügel stehen, den Schenkel akzeptieren und überhaupt die reiterlichen Hilfen willig und vor allem durchlässig annehmen. Aber genau wie der Sportprofi dafür zu sorgen hat, dass sein Pferd oder die Pferde, die er in Beritt hat, die von ihnen erwartete Leistung vollbringen, so hat natürlich auch der Freizeitreiter seinem Pferd gegenüber die Verpflichtung, die Voraussetzungen dafür zu schaffen, dass es den Beruf des Freizeitpferds auch vernünftig und unbeschadet an Körper und Geist ausüben kann.

Die drei Säulen der Dual-Aktivierung

Die Dual-Aktivierung, so wie sie heute gelehrt und ausgeübt wird, basiert auf drei ganz einfachen Grundlagen: Es geht erstens um die **Konzentrationsfähigkeit** des Pferdes hinsichtlich Dauer und Intensität. Die Frage lautet: Wie lange und wie intensiv kann sich ein Pferd konzentrieren?

Zweitens geht es um die **Konzentration und Mitarbeit des Reiters**, dessen Aufmerksamkeit und Wahrnehmung in jedem Moment des Trainings – wie bei seinem Pferd – voll und ganz gefordert ist. Und drittens basiert der Erfolg der Dual-Aktivierung auf der Arbeit mit **Farbreizen**, die durch den Einsatz von blauen und gelben Farbschläuchen, welche als Parcoursmuster am Boden liegen, die geforderten Aufgaben für das Pferd besonders deutlich erkennbar machen.

Die Konzentrationsfähigkeit von Pferd und Mensch

Wer mit jungen Pferden arbeitet weiß: Die Zeitspanne, die mit einem Youngster konzentriert gearbeitet werden kann, ist begrenzt. Da können fünf Minuten schon zu viel sein.

Bei älteren Pferden ist die Zeit, die sie wirklich konzentriert mitarbeiten, ebenfalls endlich. Mit einem Pferd die übliche Dreiviertel-Stunde in voller Konzentration zu arbeiten, halte ich für kaum möglich. Konzentration kostet Energie. Ein Gehirn verbraucht im Ruhezustand 20 % des Gesamtenergiebedarfs, bei Konzentration steigt dieser Bedarf.

Üblicherweise fällt es den meisten Pferden auf einer Hand, oft der Linken, leichter, zu laufen. Das zeigt sich besonders auf gebogenen Linien. Auf der »guten Hand« sind bestimmte Bewegungsabläufe automatisiert. Stellt und biegt man die Pferde auf den Kreislinien der anderen Hand, müssen sie sich mehr konzentrieren, da ein »Irgendwie-um-die-Kurve-Modus« abgespeichert ist und das korrekte Laufen auf Volte oder Zirkel gelernt werden muss. Dazu braucht es mehr Konzentration als auf der Seite, auf der es diese Bewegungsabläufe automatisiert hat. Hinzu kommt, dass die vermeintlich gute Seite vom Pferd gar nicht gut ist: Das Pferd tritt meist am Schwerpunkt vorbei und gleicht die natürliche Schiefe durch Falschbelastung aus. Um das richtig zu korrigieren, müssen die Pferde hoch konzentriert sein.

Ein »Walk-Over«-Hindernis, wie etwa das Dreieck in der Dual-Aktivierung, erfordert eine sehr hohe Aufmerksamkeit des Pferdes. Vor- und Hinterhand werden dabei koordiniert. Sie lassen Ihr Pferd über dem Dreieck »alleine«, alle Hilfen sind tabu. Es muss sich überlegen, wie es seine vier Beine über dieses Hindernis bringt. Es muss mitdenken! Ein

Pferd, das nicht bei der Sache ist, oder nur im Zockeltakt über das Dreieck latscht, ist nicht auf die Aufgabe konzentriert und wird aller Wahrscheinlichkeit nach so auch nicht lernen, die Vor- und Hinterhand koordiniert über das Dreieck zu bringen. Meistens baut ein solches Pferd bei zweimaligem Überreiten der Hindernisse den Parcours um. Das Pferd muss nicht nur den Parcours und die Volten im Fokus haben, es muss zusätzlich noch auf seinen Reiter achten, der ihm Richtung und Geschwindigkeit vorgibt. Zusammengefasst heißt das: Ihr Pferd kann neue Bewegungsabläufe nur lernen, wenn es voll bei der Sache und konzentriert ist!

**»Wenn Du beim Pferd bist,
bist Du beim Pferd!«**

Man sagt Frauen nach, sie wären multitaskingfähig. So ist das leider nicht. Weder Frauen noch Männer können sich auf mehrere Sachen gleichzeitig konzentrieren. Bei einem Dual-Aktivierungs-Parcours wird die volle Konzentration des Reiters gefordert. Wie wollen Sie ohne Aufmerksamkeit ein Pferd in ständigen Rechts-Links-Wechseln oder über ein Dreieck reiten und den Parcours immer im Blick behalten? Ich sage Ihnen: Wenn Sie nicht aufpassen, wird das Pferd mit einiger Sicherheit an den Hindernissen vorbeilaufen. Sie müssen sich nicht nur auf den Weg und die Übungen konzentrieren, Sie müssen auch beim Pferd sein und sich dabei immer wieder neu ausbalancieren. Diese drei Punkte gleichzeitig zu beachten ist nicht leicht. Anfangs werden Sie eventuell Orientierungsschwierigkeiten haben. Wissen Sie allerdings, wie Sie den Parcours reiten müssen, hält sich Ihr Gehirn nicht mehr lange damit auf. Sie können Ihre Aufmerksamkeit aufs Pferd lenken. Versuchen Sie, mit Ihren Gedanken nicht abzuschweifen, auch wenn Sie Ihr Job oder die Familie fordern. Verzichten Sie auch auf Unterhaltungen mit Reitern an der Bande.



Konzentration von Pferd und Mensch sind Voraussetzung in der Dual-Aktivierung.

Das Pferd bekommt zum ersten Mal und sehr intensiv mit, dass »sein« Mensch in diesem Moment des Trainings ganz bei ihm ist und ihm konzentriert zuhört. Im Zusammensein zwischen Pferd und Mensch ist es dabei wie im zwischenmenschlichen Umgang: Neben einer veränderten, ganz dem Gegenüber zugewandten Körperhaltung spürt man, dass auch die innere Bereitschaft, den Partner und seine Befindlichkeiten wirklich wahrzunehmen, deutlich steigt. Dies gilt in gleichem Maße sowohl für den Mensch als auch für das Pferd.

Übungen und Farbreize

Die dritte Säule der Dual-Aktivierung besteht aus einzelnen Übungen in Kombination mit den blau-gelben Farbreizen und dem Aufbau und der Abfolge dieser Übungen. Durch Übungen wie etwa die



Form und Farben sorgen für Plan und Struktur und geben die Abläufe vor.

»Halbe-Volte-Gerade« oder die »Quadratvolte« wird das Pferd gymnastiziert. Mit diesen Übungen – als Zirkel- und Intervalltraining ausgeführt – verbessern Sie die körperliche und mentale Fitness des Tieres. Die Dual-Aktivierung beeinflusst in sehr positiver Art und Weise den Muskelaufbau sowie die Balance, die Koordination und die Lastaufnahme mit der Hinterhand.

Farben und Form

Die Farben Blau und Gelb, auf die ich später noch eingehen werde, sind die Farben, die Pferde gut sehen können. Sie bringen die Form eines Hindernisses zur Geltung und liefern deutliche Abgrenzungen. Durch die Signalwirkung der beiden Farben konzentriert sich ein Pferd eher auf das Hindernis, als wenn es die Gassen nur in Grauschattierungen wahrnehmen würde.

Stellen sie sich einmal vor, Sie würden regelmäßig denselben Weg zu Arbeit nehmen. An einer Stelle der Strecke würde ein weißes Auto stehen. Würde man Sie nach diesem Auto fragen, wären Sie mit großer Wahrscheinlichkeit unsicher und könnten den Standort des Fahrzeugs nicht bestätigen. Sie haben es nicht bewusst wahrgenommen. Hätte das

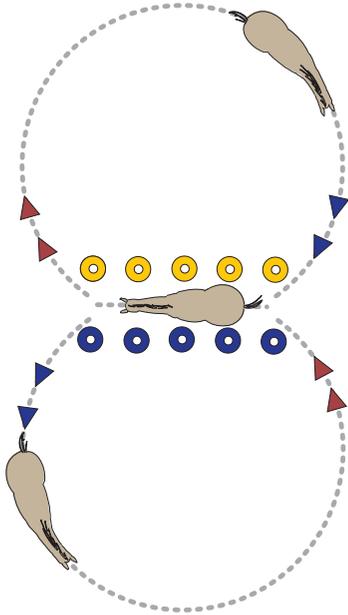
Auto aber eine auffällige Farbe, könnten Sie eher seinen Standort angeben.

Dafür ist ein Teilbereich des Hirns verantwortlich: der Thalamus. Er wird »das Tor zum Bewusstsein« genannt. Der Thalamus fungiert als Filter und Verteiler der Informationen. Hier wird entschieden, welche Sinneseindrücke aus der Umwelt und dem Organismus ins Bewusstsein dringen sollen und welche dann auch an die entsprechenden Verarbeitungszentren weitergeleitet werden. Alle Sinneseindrücke des Fühlens, Sehens und Hörens werden über den Thalamus vermittelt. Dieser Bereich entscheidet, was wichtig genug ist, um wahrgenommen zu werden und was nicht.

Genau so ergeht es den Pferden mit den Farben Blau und Gelb. Da es die Farben sind, die Pferde gut sehen, haben diese für den Thalamus Relevanz.

Art der Übungen

Viele Reiter sind der Meinung, dass Ihre Pferde keine Volten und dergleichen lernen müssen, da sie ja nur Freizeitpferde sind und hauptsächlich ins Gelände geritten werden. Egal, ob Sie ein Sportpferd oder ein Freizeitpferd Ihr Eigen nennen: Jedes Pferd muss auf die Ausführung von gebogenen Linien vorbereitet werden – körperlich wie mental.



Die ständigen Handwechsel und die Wechsel zwischen biegenden und lösenden Übungen sorgen für Gymnastizierung.

Die Dual-Aktivierungs-Parcours liefern Ihnen einen Rahmen und eine genaue Abfolge. Diese Übungen, nämlich klassische Hufschlagfiguren, sind elementar für die Ausbildung eines Reitpferdes.

Sie bekommen ein Pferd nur auf einer gebogenen Linie geradegerichtet – das Geraderichten ist wesentlicher Teil der Ausbildung zum Reitpferd. Es ist wichtig, um Verspannungen vorzubeugen und einen korrekten Muskelaufbau zu ermöglichen.

Die Vor- und Hinterhandkoordination wird durch die Walk-Over-Hindernisse wie Fächer oder Dreieck optimiert.

Die Pferde werden durch die Arbeit in den Parcours gelassener. Sie lernen, sich und den Reiter auszubal-

ancieren, was sie immer sicherer werden lässt. Sie entspannen sich und zeigen weniger gestresstes Verhalten.

Durch die vielen Rechts-Links-Wechsel beim Durchreiten der Parcours haben die beiden Gehirnhälften der Pferde eine erhöhte Austauschrate. Diese ist bei Pferden lange nicht so gut wie beim Menschen.

Die beiden Hemisphären des Gehirns werden quasi aufeinander abgestimmt, so dass sie im besseren Einklang zueinander funktionieren. Hat das Pferd etwa beim Bewegen auf der rechten Hand mehr Stress, bedienen wir die dazugehörige linke Hirnhälfte im regelmäßigen Wechsel mit der dominanten rechten Gehirnhälfte. Die linke Gehirnhälfte bekommt genauso viel Input wie die rechte – und das im ständigen Wechsel. Dadurch wird im Gehirn der Balken, das Corpus callosum, animiert. Er vergrößert sich bei Gebrauch und ist dann besser in der Lage, das Gelernte von links nach rechts und von rechts nach links zu übertragen.

Pferde stehen häufig die ganze Woche auf der Weide oder dem Paddock herum oder werden nur ein wenig auf dem Reitplatz bewegt, und müssen dann am Wochenende plötzlich einen Vierstundenritt wegstecken. Ein solcherart gerittenes Pferd braucht schon eine sehr gute Grundfitness, um diese Aufgabe, sozusagen »von null auf hundert«, überhaupt bewältigen zu können. Ein weiterer Effekt bei der Arbeit in der Dual-Aktivierung ist die Steigerung der Ausgeglichenheit und Gelassenheit eines Pferdes. Viele Unsicherheiten, die sich vor allem bei den sogenannten »Problempferden« zeigen, rühren daher, dass das Pferd kein Vertrauen in seine Körperbalance unter dem Reiter hat und somit unter dem Dauerstress steht, im Ernstfall nicht schnell genug flüchten zu können. Ein in der Dual-Aktivierung trainiertes Pferd ist in der Lage, durch

die bessere Verknüpfung der beiden Gehirnhälften und dadurch schneller verfügbare Informationen flotter zu reagieren. Diese Reaktion kann es aber auch schneller wieder zurückzunehmen, wenn sich die Situation als unbedenklich für das Pferd erweist. Sie haben es sicher schon oft beobachtet: Viele Pferde steigern sich beim »Herumspinnen« derart in ihr Verhaltensmuster, dass sie bald gar nicht mehr wissen, warum sie eigentlich herumspinnen. Betrachtet man dieses Verhalten unter dem Aspekt des geringen Informationsaustauschs der beiden Hirnhälften, wird schnell klar, warum:

Hat sich das Pferd etwa vor einem unbekanntem Gegenstand erschreckt, ist es nicht in der Lage, Erfahrungen mit diesem Gegenstand, die im Moment dummerweise in der »falschen« Hirnhälfte abgespeichert sind, abzurufen und mit der neuen Situation zu vergleichen. Pferde, die beide Hirnhälften schnell bzw. gleichzeitig abfragen können, sind auch in der Lage, eine zunächst als bedrohlich empfundene Situation schnell mit bereits gemachten Erfahrungen abzugleichen, und ihre spontane Reaktion zu revidieren – sie beruhigen sich viel schneller oder werden in einer solchen Situation gar nicht erst auf die Idee kommen, »herumzuspinnen«.

Das Prinzip der Dual-Aktivierung

Die Kernaussage der Dual-Aktivierung lässt sich folgendermaßen zusammenfassen: Die Dual-Aktivierung hat es als Trainingsmethode geschafft, bewährte, klassische Hufschlagfiguren durch den Einsatz der farbigen Gassen für Pferd und Reiter sichtbar zu machen.

Die Übungen werden dadurch vereinfacht dargestellt und somit nicht nur für Profis reitbar gemacht, sondern auch für die Freizeitreiter, also für all diejenigen, die nicht jeden Tag sechs verschiedene Pferde reiten müssen, sondern die vielleicht nur vier- oder

fünfmal in der Woche zu ihrem Pferd fahren, und die immer wieder Elemente der Dual-Aktivierung in ihre Trainingseinheiten mit einbauen.

Das Pferd lernt, sich und den Reiter auszubalancieren

Pferde werden in der Dual-Aktivierung wie gesagt ausbalanciert und koordiniert. Sie lernen, den Reiter und sich selbst, vor allem in der Kurve, auszubalancieren.

Jedes Pferd kommt mit einer natürlichen Schiefe auf die Welt. Würde es nie geritten, müsste es niemals auf einer Volte oder einem Zirkel, also einer gebogenen Linie, laufen.

Ich verstehe die Dual-Aktivierung als eine vereinfachte Form der Kampagneschule.

Anfänger sollten eigentlich auf gut ausgebildeten Pferden das Reiten lernen. Vom Anfänger bis zum fortgeschrittenen Reiter, der in der Lage ist, ein junges Pferd auszubilden, dauert es Jahre. Viele Pferde haben keine solide Grundausbildung. Anderen Pferden fehlt sie komplett.

In der Dual-Aktivierung wird auf jede Art von Ausbindern oder Hilfszügeln verzichtet.

In den meisten Reitschulen werden im Reitunterricht noch Hilfszügel verwendet, besonders beliebt sind Dreieckszügel und Stoßzügel. Was hat es mit diesen Hilfszügeln auf sich? Und warum benötigen wir sie in der Dual-Aktivierung nicht? Wenn ein Pferd falsch ausgebunden wird, kann das durchaus tierschutzrelevante Folgen haben.

Zunächst sollten Sie Folgendes überlegen: Wo liegt der Unterschied zwischen der klassischen Dressur und der Kampagneschule? Sie haben letzteren Begriff noch nie gehört? Dann sollten Sie den folgenden Abschnitt genauer lesen.