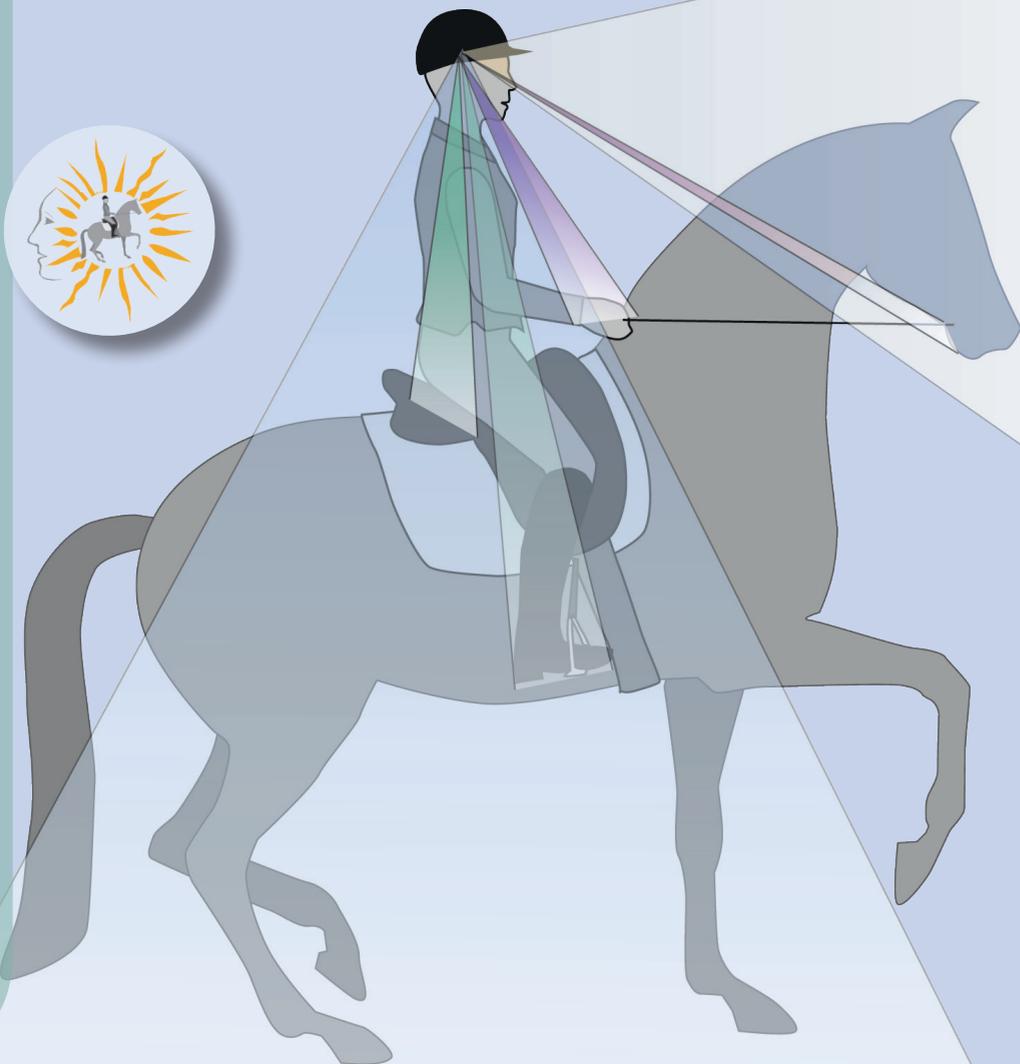


Kerstin Diacont

REITEN BEGINNT IM KOPF

*200 Dinge, die jeder Reiter wissen sollte –
in 30 Sekunden auf den Punkt gebracht*



Kerstin Diacont

REITEN BEGINNT IM KOPF

*200 Dinge, die jeder Reiter wissen sollte –
in 30 Sekunden auf den Punkt gebracht*



Einbandgestaltung: R2 I Ravenstein, Verden

Bildnachweis

Umschlagillustration: Kerstin Diacont

Archiv Diacont: Karin Anders: S. 164, 198 li · Daniela Bach: S. 84, 198 re · Katharina Deutschbein: S. 63, 192 · Jessica Dörsam: S. 16, 79, 81, 166, 188 · Martina Engelberg: S. 41 · Anja Gebauer: S. 199 · Julia Hielscher: S. 13, 22, 78, 152, 197, 201 unten, 205 · Julia Jung: S. 86, 87, 102 · Florian Kupke: S. 28 · Andrea Löffler: S. 56, 145 · Bettina Meints-Korinth: S. 101 · Michaela Michel: S. 134, 137, 139, 190, 202 unten · Effi B. Rolfs: S. 17, 32, 60, 75, 114, 200 · Anne Schwab: S. 30, 178 · Silke Stenger: S. 167 · Miriam Stickler: S. 25, 40, 65, 73, 105, 110, 157 · Heidrun Süßmuth: S. 71, 109, 173, 175 · Verena Troschke: S. 123, 169, 172 · Jutta Walenski: S. 65, 180

Alle anderen Fotos, illustrative Bearbeitung der Fotos und Grafiken: Kerstin Diacont

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

ISBN 978-3-275-02221-2

Copyright © by Müller Rüschnikon Verlag

Postfach 103743, 70032 Stuttgart

Ein Unternehmen der Paul Pietsch Verlage GmbH & Co. KG

1. Auflage 2021

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.

Lektorat: Claudia König

Innengestaltung: Kerstin Diacont

Druck und Bindung: Graspö CZ, 76302 Zlin

Printed in Czech Republic

6 Vorwort

**Grundideen, Lerninhalte,
allgemeine Gedanken, Denkanstöße,
Konzepte**

- 8 Das minimalistische Prinzip
- 9 Haltung ist Bewegung ...
- 10 Lerninhalte für das Reitpferd
- 11 Lerninhalte für den Reiter
- 12 Was alles dazugehört
- 13 Regeln brechen?
- 14 Aufmerksamkeit des Reiters
- 15 Energiekreis
- 16 Ein arbeitsfähiger Grundzustand
(als Voraussetzung für Kommunikation)
- 17 Aufregung, falsche Spannung
- 18 Resensibilisierung und Servolenkung
- 19 Zeitfaktoren
- 20 Konzeptionelle Fehler des Reiters
- 21 Dem Pferd eine Aufgabe geben
- 22 Präsenz statt Ausrüstung
- 23 Verbale Hilfen
- 24 Nichts hat Bestand
- 25 Timing
- 26 Erfahrungen und Gewohnheiten
- 27 Artgerecht, schonend, gewaltfrei
- 28 Die Einstellung macht's
- 29 Kopfarbeit – mentales Training
- 30 Gebisslos?
- 31 Das Problem sitzt obendrauf
- 32 Korrekturmaßnahmen
- 33 Korrekturregeln
- 34 Der Umgang mit »Fehlern«
- 35 Reitweisen
- 36 Das Pferd macht keine Fehler
- 37 Stimmungsprüfung und Tagesform
- 38 Andere Idee – andere Wirkung
- 39 Bewegungsvielfalt
(Stabilität und Beweglichkeit)
- 40 Orientierung im Raum

- 41 Kontrolle und Selbstkontrolle
- 42 Druck erzeugt Gegendruck
- 43 Reiten mit Vorstellungskraft
- 44 Das Pferd fällt auseinander
- 45 Das Pferd spiegelt den Reiter
- 46 Lehren und Lernen
- 47 Desensibilisierung
- 48 Denkanstöße
- 49 Reiten ist logisch
- 50 Erkenntnisse und Alternativen
- 51 Energiekonzepte
- 52 Empathie
- 53 Individualität und Sensibilität
- 54 Hilfszügel helfen nicht
- 55 Reaktionsbereitschaft erreichen
- 56 Führen und Folgen
- 57 Sich in die Lage des Pferdes versetzen
- 58 Bewegungslehre
- 59 Energiearbeit für Reiter
- 60 Konzentration und Aufmerksamkeit
- 61 Eigenwahrnehmung des Reiters
- 62 Lob und Tadel
- 63 Pausen
- 64 Koordination verbessern, Struktur geben
- 65 Gedankenkontrolle, Emotionskontrolle
- 66 Selbstvertrauen
- 67 Glaubensfragen
- 68 Sehen lernen
- 69 Reaktionszeiten
- 70 Bewegungsfreiheit und Beweglichkeit
- 71 Blinden Aktionismus vermeiden
- 72 Machen Sie sich ein Bild!
- 73 Was hat das Pferd davon?
- 74 Ausrüstung
- 75 »Das habe ich so gelernt!«
- 76 Beharrlichkeit
- 77 Komfortzone verlassen
- 78 Kraft
- 79 Zentrifugalkräfte
- 80 Sporeneinsatz
- 81 Gerteneinsatz

4 Inhalt

Erziehung, Vorbereitung und Angstbewältigung

- 82 Angstbewältigung
- 83 Horsemanship
- 84 klassische Handarbeit
- 85 Longenarbeit
- 86 Erziehung und Beziehung
- 87 Bodenarbeit

Haltung des Reiters, Hilfengebung, Kommunikation, Reittechnik

- 88 Kommunikation – Die Hilfen
(allgemein)
- 89 Kontrollinstrumente des Reiters
- 90 Hilfen als antrainierte Reflexe
- 91 Prompte Reaktionen einfordern
- 92 Treibende Hilfen
- 93 Vorwärts treiben = mehr Energie
- 94 Vorwärts
- 95 Fehlhaltungen des Reiters
- 96 Die Atmung
- 97 Hände weg!
- 98 Leichttraben im Gleichgewicht
- 99 1+1=1 die Balance im System
- 100 Funktion des Bügels & Bügellänge
- 101 Pferderücken und Reiterbecken
- 102 Haltung bewahren
- 103 Funktionelle Haltung des Reiters
- 104 Die stabile äußere Seite des Reiters
- 105 Impuls-Reiten
- 106 Koordination
- 107 An den Hilfen
- 108 Konzentriertes Nichtstun
- 109 Vertrauen gegen Vertrauen
- 110 Bremsen: die Paraden
Halbe und ganze Paraden
- 111 Konzeptionelle Fehler bei den Paraden

- 112 Versammeln im Leichttraben
- 113 Lenken: Richtungskontrolle
ist Schulterkontrolle
- 114 Konzentrierter Kontakt,
flexibler Rahmen
- 115 Die Zügelänge
- 116 Die Funktion des Zügels
- 117 Falsche Zügeleinwirkung
- 118 Innen und außen
- 119 Einwirkung mit dem Zügel
- 120 Variable Haltung
- 121 Hart im Maul?
- 122 Korrekturen in Konterstellung
- 123 Richtig abwenden
- 124 Federung in den Gelenken
- 125 Die getragene, balancierte Hand
- 126 Hohe und weit gestellte Hand
- 127 Einhändig reiten
- 128 Muskelketten im Bein
- 129 Muskelketten im Arm
- 130 Beugemuster und Streckmuster
- 131 Stabilität ohne Druck
- 132 Das Kreuz mit dem Kreuz
- 133 Haltungsfehler = Kommunikationsfehler
- 134 Still sitzen in der Bewegung,
Der Wahrnehmungssitz.
- 135 Beweglichkeit des Beckens
- 136 Festgehaltene Gelenke
- 137 Haltung des Reiters im Schritt
- 138 Aussitzen im Trab
- 139 Übergänge und Seitengänge
im Leichttraben
- 140 Haltung des Reiters im Galopp
- 141 Kontakt zum Pferd
- 142 Becken und Gesäßknochen

Gleichgewicht des Pferdes, Ausbildungsskala und Lektionen

- | | | | |
|-----|---|-----|--|
| 143 | Die Ausbildungsskala | 176 | Hankenbeugung |
| 144 | Takt | 177 | Durchlässigkeit |
| 145 | Freie Balance ... | 178 | Kriterien für gute Haltung |
| 146 | Angst vor Gleichgewichtsverlust | 179 | Haltung und Balance |
| 147 | Parallelen in der Haltung
von Reiter und Pferd | 180 | Über den Rücken gehen |
| 148 | Fehlhaltungen Trageerschöpfung | 181 | ›Am Zügel‹, was bedeutet das? |
| 149 | Die Funktion des Pferderückens | 182 | Kopf- und Halshaltung des Pferdes |
| 150 | Spannungsbogen und Selbsthaltung | 183 | Der Hals als Balancierstange |
| 151 | Dehnungshaltung | 184 | Das gebogene Pferd |
| 152 | Diskussion der Dehnungshaltung | 185 | Gute Haltung ist anstrengend. |
| 153 | Diskussion der freien Balance | 186 | Ausweichmanöver |
| 154 | Versammlung und Aufrichtung | 187 | Zu wenig Vorwärts |
| 155 | Fehler in der Versammlung
am Beispiel der Piaffe | 188 | Die Bauchmuskeln |
| 156 | Stellung und Biegung | 189 | Zu viel Vorwärts |
| 157 | Dem Pferd einen Rahmen geben | 190 | Hand-, Konter- und Kreuzgalopp |
| 158 | Der Schritt | 191 | Lektionen und die Idee dahinter |
| 159 | Der Trab | 192 | Anhaltereflexe installieren |
| 160 | Der ›selbsttätige Schenkel‹ | 193 | Übergänge und ihr Nutzen |
| 161 | Trab-Verstärkungen | 194 | Seitengänge mit Stellungswechsel |
| 162 | Der Galopp | 195 | Ausweichmanöver korrigieren |
| 161 | Losgelassenheit | 196 | Das Quadrat |
| 164 | Kriterien für Losgelassenheit | 197 | Rückwärtsrichten |
| 165 | Anlehnung = Genickkontrolle. | 198 | Rückwärts: Beweg' die Füße
(rückwärts = vorwärts) |
| 166 | Anlehnungsprobleme | 199 | Parallelität der Beinpaare im Trab |
| 167 | Geraderichten des Pferdes | 200 | Schulterkontrolle |
| 168 | Die Bedeutung der Seitengänge
(mit Übersicht) | 201 | Schulterfreiheit |
| 169 | Die Hinterhandwendung
als Travers im Kreis | 202 | Die positive Diagonale |
| 170 | Die Vorhandwendung zur Koordination | 203 | Gegenhalten und Gegensitzen |
| 171 | Schenkelweichen | 204 | Schlusswort
Danksagung |
| 172 | Travers, Renvers, Traversale | 205 | Register |
| 173 | Schulterherein in zwei Phasen | | |
| 174 | Schwung Energie Motivation | | |
| 175 | Schubkraft und Tragkraft | | |

Liebe Leser,

die Idee zu diesem Buch ist schon vor einigen Jahren entstanden, als ich für die Video-Reihe ›Einfach reiten lernen‹ einen Katalog aus über 200 ›Charts‹ entwickelt hatte, die wir als Block und auch zum einzelnen Abrufen in den Film integrierten. Diese verdeutlichten in wenigen Schlagworten in Form eines ›Spotlights‹ auf ein Thema die Zusammenhänge im ›Energiekreis‹ Reiter-plus-Pferd. Die Charts verbreitete ich über einen längeren Zeitraum über facebook, um für die Filme zu werben – und bekam viele Rückmeldungen, dass ich das doch unbedingt auch in Buchform bringen sollte.

Nach vielen Überlegungen, wie man das strukturell am besten in Form bringt, liegt jetzt das Ergebnis vor: 1 Seite – 1 Thema mit jeweils einer Illustration, einem so knapp wie möglich gehaltenen Haupttext und einigen ergänzenden Gedanken sowie Verweisen, unter welchen Begriffen man die Themen findet, die mit dieser Seite in Verbindung stehen.

Mit der Sortierung habe ich mich etwas schwergetan und mich schließlich für 4 Themen-Blöcke entschieden, beginnend mit allgemeinen Gedanken, Denkanstößen, Grundideen, erklärungsbedürftigen Begriffen und einer Zusammenstellung von Lerninhalten und Fähigkeiten, die in das komplexe ›Thema Pferd‹ hineinspielen. Der 2. (kleine) Block beschäftigt sich mit der Vorbereitung aufs Reiten wie Erziehung und Boden- bzw. Handarbeit. Dann folgen im 3. Block Seiten zu ›Reittechnik‹, Haltung und Gleichgewicht des Reiters, zu Kommunikation und sinnvoller Hilfengebung. Der 4. Block befasst sich im Anschluss hauptsächlich mit der Haltung des Pferdes und den Begriffen der Ausbildungsskala sowie gerittenen Lektionen. Die Trennung der einzelnen Themenbereiche ist mir verdammt schwer gefallen, weil alles mit allem in Zusammenhang steht. Eine alphabetische Sortierung war anfangs angedacht, doch das hätte viel Hin- und Herblättern zur Folge gehabt,

wenn man sich über die Verweise näher mit manchen Themenbereichen beschäftigen will. Jetzt liegen verwandte Themen nahe beieinander und sind schneller zu finden, wenn man sich nicht über Register und Inhaltsverzeichnis orientieren will.

Prinzipiell ist das Buch als ›Ein-Seiten-Lesebuch‹ in leicht verdaulichen Häppchen zu verstehen. Die wesentlichen Punkte eines Themas stehen auf einer Seite. Wer will schlägt irgendwo auf, beginnt zu lesen und sucht dann in den Verweisen nach ergänzenden Themen. Man kann jedoch natürlich auch einfach von vorne beginnen, wie bei einem normalen Sachbuch.

Um das Wesentliche schneller zu erfassen, gibt es nur Zeichnungen und freigestellte, illustrativ überzeichnete Fotos im Buch – ohne störenden Hintergrund. Das war arbeitsintensiv, aber ich denke, es hat sich gelohnt.

Das Buch richtet sich hauptsächlich an Reiter, die das absolute Anfängerstadium hinter sich haben. Der fortgeschrittene und wissbegierige Anfänger kann jedoch schon einiges daraus mitnehmen und sich an die komplexen Zusammenhänge herantasten.

Da Reiten nicht in Form eines Kochrezeptes erlernt werden kann und wegen der ausgeprägten individuellen Unterschiede sowohl bei Pferden als auch bei Reitern nicht starren Regeln folgen darf, möchte ich mit diesem Buch Anregungen zum Nachdenken und Reflektieren sowie zum ›Sehen lernen‹ geben, die es erlauben, sich eine Meinung über Sinn und Unsinn mancher Reitsysteme zu bilden.

In diesem Sinne wünsche ich erfolgreiches Stöbern im Buch und das eine oder andere Aha-Erlebnis.

Kerstin Diacont, im Juli 2021

Um was geht es?

»Einfachheit
ist das Resultat
der Reife«
(Friedrich von Schiller)

**»Keep it simple« – so viel wie nötig, so wenig wie möglich**

Natürliche Bewegungen verlaufen stets auf dem direkten Weg. Die Natur betreibt möglichst geringen Aufwand. Dieses physikalische »Prinzip der kleinsten Wirkung« ist 1:1 auf die Reiterei zu übertragen.

Pferd und Mensch sind von Natur aus Energiesparer und versuchen, mit dem geringsten Aufwand an Energie das beste Ergebnis zu erzielen. Übertragen wir das auf die Hilfengebung, so landen wir beim Reiten mit feinen Impulsen. Reiter und Pferd befinden sich dabei unabhängig voneinander im Gleichgewicht, so dass sich nicht einer beim anderen abstützen muss (das Pferd liegt nicht auf der Hand und der Reiter zieht nicht am Zügel). Für das unabhängige Gleichgewicht müssen beide eine zweckmäßige Haltung einnehmen, die jedoch der sorgfältigen Ausbildung bedarf und nie mit Zwang (z.B. Hilfszügeln) zu erreichen ist.

Ökonomisch arbeiten

Die zweckmäßige (ökonomische) Haltung ist diejenige, die für eine geforderte Bewegung oder Lektion die geringstmögliche Energie verbraucht. Nehmen wir als Beispiel das Thema »das Pferd von hinten nach vorne an die Hand heranreiten«. So mancher Reiter betreibt da einen hohen Energie-Aufwand, hält mit viel Kraft vorne gegen und treibt mit vermehrtem Druck des Schenkels. Damit stellt er sein Becken in eine blockierende Stellung und behindert das Pferd in seiner Rückenbewegung, so dass es nicht mehr »über den Rücken« vortreten kann.

Einfacher (energiesparender) wäre es, das Pferd auf impulshaftes Treiben zu sensibilisieren, seinen Rücken mit senkrecht stehendem Becken freizugeben und auch am Zügel nur mit kurzen Impulsen einzuwirken – so wie es in allen Arbeitsreitweisen praktiziert wird.

Ergänzende Themen

Der Energiekreis
Kopfarbeit – mentales Training
Empathie
Energiekonzepte
Sich in die Lage des
Pferdes versetzen
Führen und Folgen
Die Idee der Bewegung
Reiten mit
Vorstellungskraft
Fehlhaltungen des Reiters
Die Ausbildungsskala
Treibende Hilfen
Beckenstellung
Die Funktion des Pferderückens
Gegensitzen und Gegenhalten
Falsche Zügeleinwirkung
Die Funktion des Zügels

Haltung ist Bewegung ...



... und Bewegung kann man nicht festhalten

Bewegung braucht Freiheit. Eine der wichtigsten Aufgaben bei der Ausbildung des Pferdes ist es, dessen volle Bewegungsfreiheit mit dem zusätzlichen (störenden) Gewicht des Reiters wieder herzustellen. Durch Funktionsgymnastik, Kraft- und Konditionstraining soll das Pferd lernen, sich unter dem Reiter auszubalancieren und Schubkraft in Tragkraft umzuwandeln. Die neue Balance unter dem Reiter findet das Pferd jedoch nur, wenn es dabei möglichst wenig eingeengt wird und seinen Hals als Balancierstange frei tragen kann. Eine zweckmäßige Haltung mit aktiver Hinterhand und schwingendem Rücken stellt sich schließlich dann ein, wenn es der Reiter schafft, das Pferd möglichst wenig zu stören und an den richtigen Stellen mit kurzen korrigierenden Impulsen einzugreifen. Eine einmal erreichte Haltung ›festzuhalten‹ ist dabei keine Option, denn damit behindert man Bewegung. Es gilt stattdessen, **Haltung in jedem Augenblick immer wieder neu zu erarbeiten – die des Pferdes und die des Reiters.**

Menschen sind ›handorientiert‹

Etwas Erreichtes (mit den Händen) festhalten zu wollen ist eine verbreitete menschliche Eigenschaft, die beim Reiten oft dazu führt, dass die Zügelanlehnung zu starr wird. Wir freuen uns, wenn wir eine als richtig erlebte Haltung des Pferdes erreicht haben und haben Angst davor, diese wieder zu verlieren. Also versuchen wir, ›den Augenblick festzuhalten‹. Damit nehmen wir dem Pferd seine Bewegungsfreiheit. Es wird in Kiefer und Genick starr, macht in der Folge den Rücken fest und lässt den Reiter nicht mehr gut sitzen. Die Übertragung der Energie aus der aktiven Hinterhand wird gestört und die Bewegungen werden stumpf und zäh – das Pferd wird ›triebzig.

9

Um was geht es?

»Panta rhei«
Alles fließt
(Heraklit)

Mit einer Adaption
von Goethe
in seinem Gedicht
›Eins und Alles‹

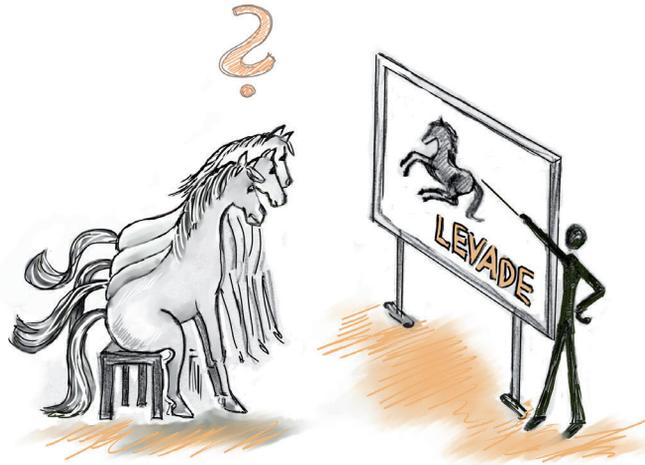
»Es soll sich regen,
schaffend handeln
Erst sich gestalten,
dann verwandeln
Nur scheinbar
steht's Momente still
Das Ewige regt sich fort
in allen
Denn alles muss
in Nichts zerfallen
Wenn es im Sein
beharren will«

Ergänzende Themen

Lerninhalte für Pferd und Reiter
1+1=1 die Balance im System
Losgelassenheit
Kraft
Tragkraft und Schubkraft
Über den Rücken gehen
Spannung und Verspannung
Hände weg!
Freie Balance
Hart im Maul?
Die getragene, balancierte Hand
Stabilität ohne Druck
Kriterien für gute Haltung
Der Hals als Balancierstange
Impulsreiten
Übergänge und ihr Nutzen

Um was geht es?

Was die Ausbildung
des Pferdes leisten muss.

**... damit Reiten gesund, sicher und effektiv funktioniert**

Das Pferd lernt, **seine Aufmerksamkeit** auf den Menschen zu richten, und ihn als Beschützer und als ›weisungsbefugt‹ anzuerkennen.

Erziehung – Grenzen und Kontrolle akzeptieren: Das Pferd darf nicht in den persönlichen Bereich des Menschen eindringen. Anrem-peln, Umrennen und sonstige Respektlosigkeiten sind absolut ver-boten.

Es muss **Vertrauen in die Anweisungen (Hilfen) des Menschen bekommen:** Der Mensch fordert nichts, was es nicht leisten kann.

Und schließlich als wesentlichen Lerninhalt: Es muss **eine neue Ba-lance unter dem Reitergewicht finden** – was es nur kann, wenn es durch Beziehungsarbeit und muskuläres Training darauf vorbereitet wurde und weder Angst noch Schmerzen hat.

Ergänzende Themen

Erziehung und Beziehung

Lob und Tadel

*Parallelen in der Haltung von
Reiter und Pferd*

Funktion des Pferderückens

Angstbewältigung

Vertrauen gegen Vertrauen

Angst vor Gleichgewichtsverlust

Freie Balance

Stabilität ohne Druck

1+1=1 die Balance im System

Vom Weidepferd zum Reitpferd

Alles, was das Pferd in seiner natürlichen Umgebung lernen muss, wird ihm von der Mutter und in der Herde beigebracht. Eine vernünftige Sozialisation kann nur in der Herdengemeinschaft erfolgen. Deswegen ist es auch unerlässlich, dass Jungpferde in der Herde aufwachsen. Nur dort lernen sie, ihren Platz in der Ge-meinschaft zu finden.

Kommen sie dann in menschliche Obhut, so müssen sie sich neu orientieren. Sie müssen lernen, dass der Mensch bestimmte Verhaltensweisen nicht mag, die in der Herde durchaus in Ordnung waren: z.B. das ›Beknabbern‹, die gegenseitige Fellpflege. Unter Pferden eine Geste der Zuneigung, für den Menschen jedoch nicht zuträglich.

Dazu ist es erforderlich, dass der Mensch klare Aussagen macht, was er duldet und was nicht. Dabei muss er ein ›Nein‹ dem Pferd gegenüber nicht begründen. Es reicht, wenn er deutlich macht, was er nicht will. Nie darf er es z.B. zulassen, dass das Pferd in seinen Taschen nach einem Leckerli wühlt. Auch wenn er mit Leckerli belohnt, muss klar sein, dass das Pferd die Belohnung nicht einfordern darf.

Das Wichtigste in Kürze

Stabilität, Gleichgewicht und Losgelassenheit auf dem Pferderücken erreichen

Weichen Kontakt zum Pferd herstellen an den zwei Hauptschaltstellen Becken/Gesäßknochen-Pferderücken und Hand-Zügel-Pferdemaule und durch eine mentale Verbindung.

Sichere Kommunikation zur Richtungs- und Tempokontrolle des Pferdes = Lenken, Beschleunigen, Verzögern, Anhalten



Und was sonst noch dazugehört ...

Verständnis und Einfühlungsvermögen: Versetzen Sie sich in die Lage des Pferdes, um zu verstehen, mit welchen Schwierigkeiten das Pferd als Reitpferd zu tun hat. Lernen Sie die Bedürfnisse des Pferdes kennen und schaffen Sie ihm ein Umfeld, in dem es sich wohlfühlt.

Respektieren Sie die Persönlichkeit des Pferdes mit allen ihren Eigenarten. Stellen Sie angemessene und erfüllbare Forderungen ans Pferd.

Übernehmen Sie Verantwortung für Konzepte, Ideen und Ziele, Orientierung im Raum, folgerichtiges Handeln: Der Mensch ist für alles verantwortlich, was die beiden Partner gemeinsam unternehmen: Ziele, Ausbildungsschritte, Lerntempo, Bewegungsrichtung, Tempo, Gleichgewicht, Sicherheit ...

Arbeiten Sie mit **bildhaften Vorstellungen und Hilfen-Kürzeln**. Damit können Sie schneller (re-)agieren. Sehen Sie zu, dass Sie die richtigen Bilder in den Kopf bekommen und fokussiert an das denken, was Sie erreichen wollen und nicht an das, was Sie befürchten.

Begreifen Sie sich selbst und das Pferd als ein **geschlossenes System in Bewegung**, in dem jede Aktion immer das ganze System beeinflusst (Der Energiekreis). Lernen Sie, die eigene Energie zu lenken und Ihre Gedanken zu kontrollieren.

Erwerben Sie **Wissen über Anatomie, Psychologie und Kommunikationsmechanismen** bei Mensch und Pferd.

Entwickeln Sie **Führungsqualitäten:** Autorität, Selbstbewusstsein, Willensstärke. Verbessern Sie **Körpersprache, Koordination und Kommunikation:** Der Mensch muss immer genau wissen, was er tut und was sein Körper ausdrückt. Er ist der Lehrer in der Partnerschaft.

Selbstabfrage und -beobachtung: Was tue ich, wie fühle ich mich dabei und wie reagiert das Pferd darauf? Fragen Sie die Spannungsverhältnisse im eigenen Körper von oben nach unten ab, als ob Sie Ihren Körper scannen würden.

Achtsamkeit, Aufmerksamkeit und Konzentration: Lernen Sie, die Körpersprache des Pferdes zu lesen. (Das Pferd tut das bei uns sowieso. Pferde sind Meister im Lesen der Körpersprache ... Sie kennen ›ihren‹ Menschen und dessen Befindlichkeiten genau.) Vermeiden Sie Ablenkungen und bleiben konzentriert bei der Sache.

Gelassenheit: Wer ruhig und souverän bleiben kann, hat bessere Kontrolle.

Um was geht es?

Der umfangreiche Aufgabenkatalog für den Reiter.

Was so alles zum Reiten dazugehört.

Ergänzende Themen

Der Energiekreis

Kommunikation – Die Hilfen

Koordination

Reiten ist logisch

Was alles dazugehört

Sich in die Lage des Pferdes versetzen

Das Pferd spiegelt den Reiter

Gedankenkontrolle, Emotionskontrolle

Konzentration und Aufmerksamkeit

Freie Balance

Haltung und Balance

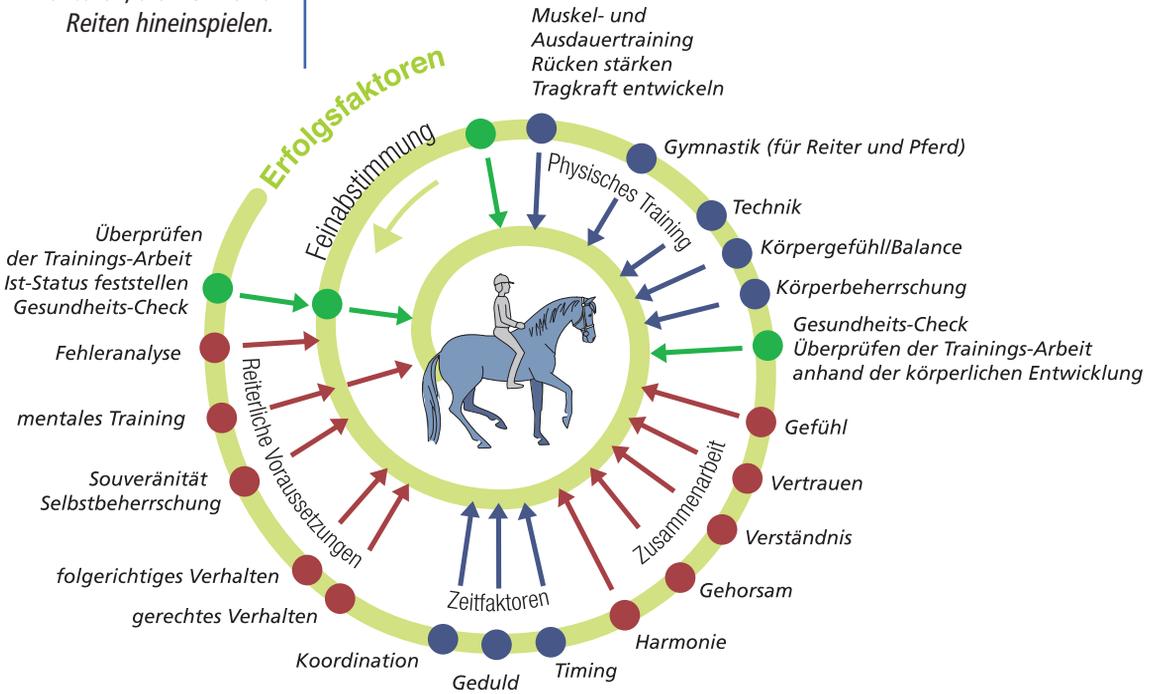
Machen Sie sich ein Bild!

Einwirkung mit dem Zügel

Konzentrierter Kontakt, flexibler Rahmen

Um was geht es?

Faktoren, die ins Thema
Reiten hineinspielen.

**Ergänzende Themen**

Kommunikation – Die Hilfen
Bodenarbeit
Klassische Handarbeit
Longenarbeit
Sich in die Lage des
Pferdes versetzen
Empathie
Die Ausbildungsskala
Geraderichten
Asymmetrie
Reiten mit Vorstellungskraft

Reiten ist vielschichtig. Das macht es interessant, bedeutet jedoch einen immerwährenden Lernprozess. Der Reiter arbeitet lebenslang an der Verbesserung seiner eigenen psychischen und physischen Fähigkeiten und denen des Pferdes sowie an der Optimierung von Schwachstellen und der Beseitigung von Asymmetrien. Und vor allem an der Verfeinerung seiner Kommunikation mit dem Pferd.

Gute Vorbereitung von Mensch und Pferd auf das Reiten

Das beginnt schon lange, bevor der Mensch auf dem Pferd sitzt. Durch Schulung der eigenen Körperwahrnehmung, der Beweglichkeit und der Beobachtungsgabe kann der Reiter seine Einwirkung auf das Pferd optimieren.

Artgerechte Erziehung, Hand-, Longen- und Bodenarbeit bereiten das Pferd auf seine ›tragende Rolle‹ als Reitpferd vor.

Regeln brechen?

Stil- und Methodenmix. Im Zuge einer vielseitigen Ausbildung, die mit der Zeit immer weniger Druck benötigt, kann man die breite Palette von Übungen aus verschiedenen Systemen nutzen.



Regeln sind von Menschen gemacht – und Menschen machen Fehler

Für die Reiterei gibt es viele Regelwerke, die Ausbildung und Turniergehen in den verschiedenen Reitstilen zum Inhalt haben. Vieles davon ist sinnvoll, weil es auf Erfahrungen von vielen Reitern beruht. Jedoch gibt es auch einiges, was in die Mottenkiste gehört – zum Teil, weil es inzwischen ›bessere Methoden‹ gibt und zum Teil, weil sich die Bedingungen geändert haben. Regeln sind nicht in Stein gemeißelt.

Jedes Regelwerk ist Fiktion, also eine menschliche Erfindung. Vergleichbar mit Ideologien und Religionen. Auch wenn diese erfundenen Regeln für viele Menschen durchaus gute Richtlinien bereitstellen, so sind sie veränderbar und passen nicht auf jeden Reiter und jedes Pferd. Ein bombensicheres Rezept, was der Reiter zu welchem Zeitpunkt bei welchen Schwierigkeiten zu tun hat, gibt es nicht. Die Variablen sind zu vielfältig.

Immer von links aufsteigen?

Die Anweisung, grundsätzlich von links aufzusteigen, hat heute keine Berechtigung mehr; sie geht zurück auf die militärische Reiterausbildung. Der berittene Soldat konnte nicht von rechts aufsteigen, weil er links den Säbel trug, den er nicht gut über den Pferderücken schwingen konnte. Heute ist es durchaus zu empfehlen, wechselweise von links und rechts aufzusteigen – und dabei zur Schonung des Pferdes eine Aufstiegshilfe zu benutzen.

Das Beste heraussuchen

Wenn man Zusammenhänge verstanden hat, ist es durchaus möglich, sich das Beste aus verschiedenen Systemen herauszusuchen. Wie oben in dem Bild, wo das Bosal, eine Zäumung aus der altkalifornischen Westernreitweise, sowie Trail-Koordinationsübungen für die klassische Reitausbildung eingesetzt werden. Wichtig ist nur, dass Pferd und Reiter eine funktionelle Haltung einnehmen, die maximale Bewegungsfreiheit bei guter Stabilität zulässt.

13

Um was geht es?

Wer das System verstanden hat, kann nach eigenen Regeln reiten.

Ergänzende Themen

*Gymnastizierung
Haltung des Pferdes
Haltung des Reiters
Stabilität ohne Druck
Bewegungsvielfalt
Hilfen als antrainierte Reflexe
Kontrollinstrumente des Reiters
Koordination
Reiten mit Vorstellungskraft
Kontakt zum Pferd
Haltung bewahren
An den Hilfen
Ausrüstung
Hilfszügel helfen nicht!*

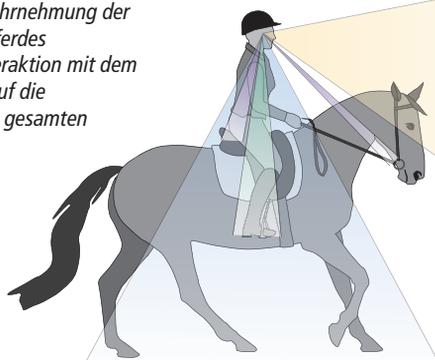
Um was geht es?

Kommunikation funktioniert nicht ohne gegenseitige Aufmerksamkeit.

Der Reiter muss aufmerksam auf die Signale des Pferdes achten und das Pferd auf die Signale (= Hilfen) des Reiters.

intern-weit: (lila) Wahrnehmung der Befindlichkeiten des Pferdes sowie der eigenen Interaktion mit dem Pferd. Konzentration auf die Bewegungsqualität im gesamten Energiekreis.

extern-weit: (gelb) Überblick, Ziel, Orientierung im Raum, Hinschauen, wohin man reiten will



intern-eng: (grün) Was geht im eigenen Körper und im eigenen Kopf vor? Wahrnehmung der eigenen psychischen Befindlichkeiten und der körperlichen Spannungszustände.

extern-eng: (blau) Konzentration auf eine Lektion; auf welcher Linie bewege ich mich mit dem Pferd im Raum? Bildhafte Vorstellung des Reiter-Pferd-Paares in Bewegung.

Die 4 Formen der Aufmerksamkeit

Im Energiekreis gibt es vier verschiedene Konzentrationsschwerpunkte in der Innen- und Außensicht für den Reiter, auf die er seine Aufmerksamkeit richten und die er ständig in schneller Folge ›abfragen‹ muss. Das erfordert Flexibilität und schnelles ›Umschalten‹ von Eigenwahrnehmung auf Außenwahrnehmung und wieder zurück.

Insbesondere, wenn etwas nicht so klappt, wie man es sich vorstellt, ist es wichtig, den Fehler nicht vorrangig im Außen und im pferdischen Partner zu suchen, sondern seine eigenen Befindlichkeiten und oft auch Befürchtungen wahrzunehmen und zu hinterfragen.

Ergänzende Themen

Der Energiekreis

Empathie

Sich in die Lage des Pferdes versetzen

Orientierung im Raum

Die Idee der Bewegung

Reiten mit Vorstellungskraft

Haltung des Reiters

Haltung des Pferdes

Denkanstöße

Kommunikation – Die Hilfen

Präsenz statt Ausrüstung

Kontrolle und Selbstkontrolle

Das Pferd macht keine Fehler

Das Pferd spiegelt den Reiter

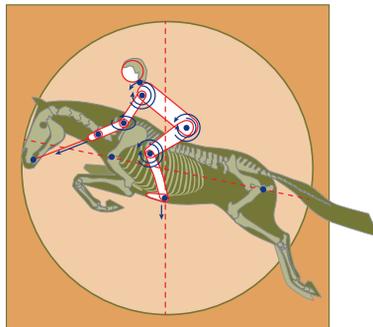
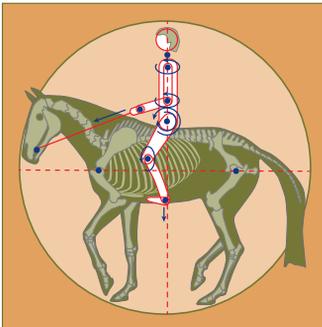
4 wichtige Fragen ...

1. Was tut mein eigener Körper? Das Bewusstmachen von Gesäßknochen- und Beckenstellung, Körperspannung, Blickrichtung und Losgelassenheit in den Gelenken.

2. Wie soll das aussehen? Das richtige Bild, die Idee der gemeinsamen Bewegung von Pferd und Mensch im Kopf haben. Mit der Vorstellungskraft wird ein ›Soll-Zustand‹ erzeugt und ständig mit dem ›Ist-Zustand‹ verglichen.

3. Wie fühlt sich das an? Die Aktionen und Reaktionen des Pferdes (der Körper des Pferdes und dessen Spannungszustände = Ist-Zustand) bewerten. Entsprechen sie dem hinterlegten Gefühl und der Idee der Bewegung? Fühlt sich das gut, d.h. leicht an? Kann ich sitzen oder wirft das Pferd?

4. Wo soll es hingehen? Die Orientierung im Raum (Bewegungsrichtung und Ausrichtung, bewusste Steuerung von Schulter und Hinterhand des Pferdes im Raum).



Um was geht es?

Egal, was Sie oder das Pferd tun – es wird das ganze System verändern: in jedem einzelnen Bewegungsmoment.

Sie sind der Steuermann des Systems und deswegen verantwortlich für alles, was passiert: Bewegungsqualität, Spannungszustände und Motivation bei Pferd und Mensch.

Der Energiekreis als Modell für Zusammenhänge und Steuerung im System ›Reiter plus Pferd‹

Reiter und Pferd bilden ein bewegtes dynamisches System, in dem jede Aktion von Mensch oder Pferd an beliebiger Stelle immer das gesamte System beeinflusst.

Das Pferd liefert dabei die Energie und der Reiter übernimmt die Steuerung. Umgekehrt funktioniert es nicht!

Die Aufgabenverteilung im Energiekreis

Der Reiter ist als ›Steuermann‹ des Systems verantwortlich:

A Für das physische und psychische Gleichgewicht sowie die Stabilität von Pferd und Reiter (verlangen Sie also nichts vom Pferd, was es noch nicht leisten kann, und bleiben Sie selbst ausbalanciert und stabil).

B Für die Losgelassenheit von Pferd und Reiter und die Bewegungsqualität im System (als Folge von Punkt A).

C Für die Orientierung im Raum, die Kontrolle von Bewegungsrichtung und Tempo.

Das Pferd hat nur eine einzige Aufgabe:

Es muss die Bewegungsenergie für beide bereitstellen.

Im Verlauf der Ausbildung soll es lernen, diese Energie freiwillig zu liefern und vom Reiter kontrollieren zu lassen.

Ergänzende Themen

Funktionelle Haltung des Reiters

Freie Balance

Kommunikation – Die Hilfen

Die Einstellung macht's

Hilfzügel helfen nicht

Losgelassenheit

Schwung / Energie / Motivation

Spannungsbogen und Selbsthaltung

Stabilität ohne Druck

Orientierung im Raum

Energiekonzepte

Bewegungsvielfalt