

	Zum Zeichen der Anerkennung	6
	Vorwort	7
<i>Kapitel 1</i>	Einführung in das Reiten aus der Körpermitte	8
<i>Kapitel 2</i>	Stellen Sie sich vor, Sie sind ein Pferd	12
<i>Kapitel 3</i>	Die vier Grundlagen	15
<i>Kapitel 4</i>	Über das Lernen und unser Gehirn	27
<i>Kapitel 5</i>	Etwas Anatomie	32
<i>Kapitel 6</i>	Balance und die Bedeutung des freien Körpers	50
<i>Kapitel 7</i>	Schritt und der mitgehende Sitz	58
<i>Kapitel 8</i>	Leichttraben	65
<i>Kapitel 9</i>	Die Hände	75
<i>Kapitel 10</i>	Übergänge	84
<i>Kapitel 11</i>	Aussitzen im Trab	94
<i>Kapitel 12</i>	Zirkel und Wendungen	101
<i>Kapitel 13</i>	Halbe Paraden und Selbsthaltung	110
<i>Kapitel 14</i>	Der leichte Galopp	115
<i>Kapitel 15</i>	Die Energiekräfte	122
<i>Kapitel 16</i>	Verstärkungen	130
<i>Kapitel 17</i>	Seitengänge	135
<i>Kapitel 18</i>	Springen	146
<i>Kapitel 19</i>	Das Lösen des Pferdes	156
<i>Kapitel 20</i>	Zusammenfassung	158
	Anhang I	160
	Anhang II	163
	Anhang III	165

Stellen Sie sich vor, Sie sind ein Pferd

Haben Sie sich jemals vorgestellt, ein Pferd zu sein und einen Reiter auf dem Rücken zu haben, der Ihnen Anweisungen gibt? Wäre das angenehm und erfreulich? Oder wäre es ungemütlich und unangenehm?

Einen gut gepackten Rucksack auf dem Rücken zu tragen, der über Ihren Schultern gut ausbalanciert ist, ist kein unangenehmes Gefühl. Aber wenn er durcheinandergewirrt, schlecht ausbalanciert und nicht richtig befestigt ist, kann er sehr unbequem sein und viel schwerer erscheinen, als er in Wirklichkeit ist. Man kann sich auch noch auf eine andere Weise vorstellen, ein Pferd zu sein. Kriechen Sie auf allen Vieren (Händen und Knien), und halten Sie den Rücken gerade. Bewegen Sie sich so ein bisschen vorwärts und achten Sie darauf, keinen Buckel zu machen und den Rücken nicht durchhängen zu lassen. Sie können Ihre Haltung auch in einem großen Spiegel kontrollieren. Dann soll Sie jemand mit spitzen Fingern beidseitig der Wirbelsäule in den Rücken piksen, genau unterhalb der Schulterblätter. Und was ist

Ihre Reaktion auf dieses spitze Piksen? Aua! (Abb. 1). Sie drücken schnell den Rücken durch, und Ihr Kopf geht nach oben. Man kann Sie noch an verschiedenen Stellen piksen, auch näher am Becken. Sie werden immer dieselbe Reaktion feststellen, besonders wenn weiter unten gepiekt wird. Es handelt sich also um keine angenehme Übung.

Aber genau das tun wir unseren Pferden an, wenn wir ihnen bei jedem Trabschritt in den Rücken plumpsen, wenn wir im Galopp in den Sattel klappen, wenn wir beim Leichttraben zu schwer einsitzen oder wenn wir aufsitzen und uns – wumm – auf den Pferderücken fallen lassen. Ihre Reaktion auf diese Übung war, sich vor dem »Wumm« zurückzuziehen, Ihren Rücken durchzudrücken und den Kopf anzuheben. Wie oft haben Sie ein Pferd in dieser Weise reagieren sehen, unglücklich, verspannt, den Rücken weggedrückt? Die Nase des Pferdes geht nach oben, seine Augen haben einen nach innen gerichteten, ängstlichen Ausdruck und die Ohren sind angelegt. Es sieht verspannt und bekümmert aus; es schlägt mit dem Schweif und bewegt sich mit kurzen, steifen Tritten.



Abb. 1: »Aua!« Genau das möchte uns unser Pferd manchmal sagen.



Abb. 2: »Oh – toll!« Auch dem Pferd gefällt es so besser.

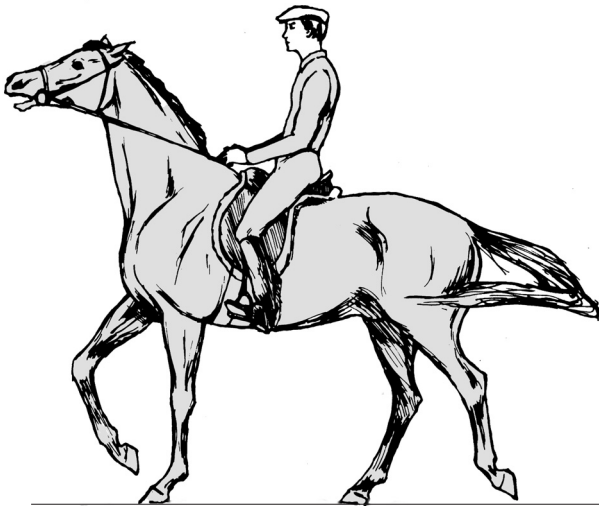


Abb. 3: Ein unglückliches Pferd.

Schon auf leichtere Störungen reagiert ein Pferd empfindlich. An einem Dressurviereck werden Sie es schon einmal beobachtet haben: Ein Reiter versucht, dem Pferd den Kopf herunterzureiten, damit es an den Zügel kommt und mit der Hinterhand untertritt. Doch das Pferd widersetzt sich allen Bemühungen, will seinen Rücken nicht rund machen, weil es sich unter den Sitzbeinen (Gesäßknochen) des Reiters, die es ungewollt bestrafen, so ungemütlich fühlt. Lassen Sie uns jetzt das Bild verändern und auf allen vieren auf dem Boden ein anderes Experiment anstellen. Ihr Bekannter soll, anstatt Sie so grob zu piksen, mit seinen Fingern in angenehmer Weise auf Ihrem Rücken spielen, und zwar auf beiden Seiten der Wirbelsäule gleichzeitig (Abb. 2), oder er soll Ihren Rücken streicheln, Sie sanft massieren. Fühlt sich das nicht wunderbar an? Und wie reagieren Sie darauf? Sie heben Ihren Rücken an, strecken und wölben ihn auf wie eine Katze. Vielleicht schnurren Sie sogar. Vor diesem Gefühl wollen Sie sich sicherlich nicht wegducken, sondern Sie akzeptieren es und genießen es vielleicht sogar. Wäre das nicht schön, dem Pferd diese Freude zu machen, während Sie es reiten?

Haben Sie schon einmal beobachtet, wie ein Pferd unter einem Reiter steif und widersetzlich sein kann und unter einem anderen ganz anders reagiert (Abb. 3)? Dieser zweite Reiter sitzt auf, indem er leicht hochkommt und

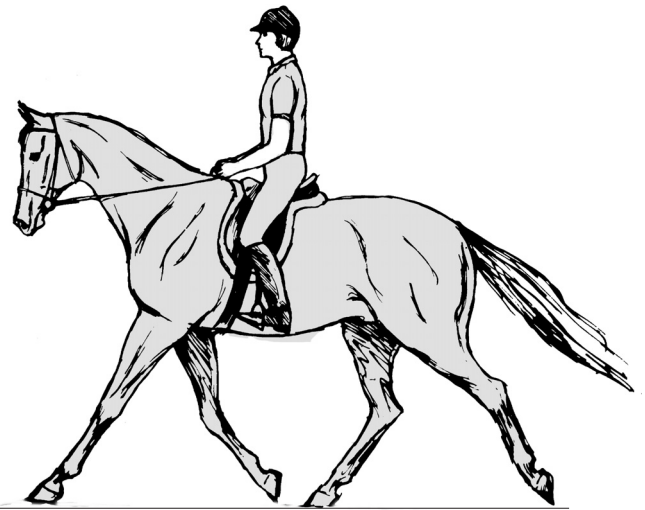


Abb. 4: Ein glückliches Pferd.

sanft in den Sattel einsitzt. Er bewegt sich gleichmäßig, sein Körper fließt und schwingt mit dem Körper des Pferdes. Das Pferd bewegt sich frei aus der Schulter, der Kopf ist unten, die Ohren sind entspannt, die Augen ruhig. Der Reiter nimmt sanft die Zügel an und beginnt das Pferd zu versammeln. Sein Körper ist ausbalanciert, und beim Leichttraben berührt er kaum den Pferderücken (Abb. 4). So ist es leicht, Wendungen zu reiten. Das Pferd biegt sich weich. Es gibt keinen Widerstand. Der Reiter geht über zum Aussitzen und dann in den Galopp. Immer noch gibt es keine Verspannungen, weil der Reiterkörper mit dem Pferd mitgeht. Das Pferd erfreut sich an seinem Reiter und arbeitet willig mit ihm zusammen. Sein Bewegungsablauf ist weich und weit, der Rhythmus schön zu beobachten. Der Antrieb kommt aus der Hinterhand und die Energie fließt durch seinen Körper. Unter einem solchen Reiter verändert sich ein Pferd. Selbst ein Pferd mit wirklichen körperlichen Mängeln wird sich so etwas verbessern.

Wenn der erste Reiter auf dem Pferd säße, würde es wohl sagen: »Ich wünschte, er würde absteigen. Ich bin frustriert. Die Hilfen widersprechen sich, und ich weiß nicht, was er will. Wenn ich aber weiß, was er will, lässt er es mich nicht tun. Er stört und klappt auf meinem Rücken herum. Sein innerer Schenkel ist steif. Würde er ihn entspannen, könnte ich an der Seite weich werden, aber

gegen so ein Stück Eisen mache ich mich nicht weich. Ich kann mit den Beinen nicht ausgreifen, wenn mir immer in den Rücken gefallen wird. Ich bin unglücklich. Ich kann mich nicht so bewegen, wie er das gerne möchte.«

Sitzt indes der zweite Reiter auf, kann man das Pferd fast erleichtert aufseufzen hören: »Oh, das ist ja viel besser. Unter diesem Reiter kann ich mich leicht bewegen, weil er ganz mitgeht, mitschwingt. So schwinde ich sogar mehr. Ich arbeite gerne unter ihm. Jetzt können meine Hinterbeine untertreten, und mein Rücken kann sich wölben.«

Der Unterschied zwischen den beiden Reitern liegt nicht nur darin, dass der zweite Reiter die Hilfen korrekter gibt als der erste, obwohl das auch eine Rolle spielt. Für gewöhnlich liegt der Unterschied darin, wie die Hilfen gegeben werden. Man bringt Ihnen bei, was Sie wann zu tun haben, aber selten erklärt Ihnen jemand, wie Sie Ihren Körper einsetzen sollen, wenn diese Hilfen angewandt werden. So oft Sie es auch versuchen: Ihr widerspenstiger Körper lässt Sie nicht ausführen, was Sie so verzweifelt tun möchten, und Ihr armes Pferd bleibt frustriert und verwirrt.

Sie würden sicher gerne so reiten wie der zweite Reiter und lernen, wo man im Sattel sitzt, um ausbalanciert und in der richtigen Position zu sein. Aber wenn das Pferd sich dann bewegt, haben Sie Probleme. Im Bemühen um eine ausbalancierte Haltung werden Sie zusehends steifer. Und während Sie weiter um die richtige Haltung ringen, wird es für Sie immer schwieriger, in der Balance zu bleiben. Sie werden verspannt und der Übung überdrüssig. Jetzt denkt man meistens, das Pferd sei zum Teil schuld. Vielleicht ist es halsstarrig oder schlecht konditioniert und hat körperliche Mängel, die es ihm erschweren, sich korrekt zu bewegen. Das mag stimmen und einigen Einfluss auf seinen Gang haben. Aber für gewöhnlich ist das nicht die ganze Wahrheit. Das Pferd ist in eine Lage gebracht worden, in der ihm nicht nur ungemütlich ist; gleichzeitig bekommt es auch noch Anweisungen, an deren Ausführung es gehindert wird (Abb. 5). Wären Sie nicht frustriert, wenn Ihnen jemand einen Ball gäbe und Sie aufforderte, ihn zu werfen, Ihnen aber vorher den Ellbogen hinter den Rücken binden würde? Genau solche absurden Sachen tun wir unseren Pferden an.

Es gibt Reiter, die sich nicht so intensiv mit ihrem Körper auseinanderzusetzen brauchen und dafür mehr Zeit darauf verwenden können, zu lernen, was sie ihren Pfer-

den mitteilen sollen, während ihr Körper die Arbeit leicht und automatisch mitmacht. Unglücklicherweise sind die meisten Menschen nicht so gut koordiniert. Mit der richtigen Anleitung können sie aber ihre Koordination verbessern. Zuerst müssen sie lernen, wie der Körper arbeitet, wie man z. B. verschiedene Körperteile unabhängig voneinander bewegt. Dann können sie, mit dem inneren Bewusstsein von korrekter Ausführung und Balance, lernen, den gesamten Vorgang unter einen Hut zu bringen. Auch ein perfekter Reiter kann nicht sofort ein fertiges Pferd vorstellen. Wie ein menschlicher Sportler unzählige Stunden damit zubringt, seine Muskeln und die Koordination seiner Bewegungen zu entwickeln, so muss auch das Pferd durch viele Stunden sorgfältig geplanten Trainings gehen, um die nötige Muskulatur und Balance zu entwickeln, mit der es einen Reiter auf seinem Rücken tragen soll und die gewünschte Leistung bringen kann – sei es im Springen, in der Dressur, bei Distanzritten oder auch nur beim Ausreiten. In den folgenden Kapiteln werde ich Ihnen viele Techniken und Übungen zeigen, die Ihnen helfen, ein Reiter aus der Körpermitte zu werden. Es gibt keine festen Regeln, wie oft Sie jede Übung wiederholen sollten. Für gewöhnlich sind zwei oder drei Wiederholungen genug, um Spannungen zu lockern oder Ihnen das Gefühl zu vermitteln, nach dem Sie suchen. Meine Art von Üben geht nicht über Langeweile und Ermüdung. Es ist eher ein Weg zu lernen, eine neue Bewegung zu fühlen oder einen neuen Zusammenhang. Es ist ein Weg zur Sanftheit, der einigen Menschen schneller zugänglich ist als anderen. Wenn eine bestimmte Übung bei Ihnen nicht funktioniert, dann machen Sie sich keine Sorgen – probieren Sie einfach eine andere.

Abb. 5: Dieses Pferd ist durch die widersprüchliche Hilfengebung verwirrt.

