

DIE MACHT DER BILDER

REITEN MIT KÖPFCHEN

Ein Magier lässt Ihr Pferd unter Ihnen verschwinden, Sie reiten mit Rosen oder Scheinwerfern in den Händen, und der Gedanke an einen Smiley auf Ihrer Brust richtet nicht nur Ihren Oberkörper auf, sondern zaubert auch ein Lächeln auf Ihr Gesicht. Mit den richtigen Bildern im Kopf geht vieles im Sattel leichter. Unsere Experten verraten die besten Tipps für ein gutes Körpergefühl

Text: Kerstin Philipp | Fotos: Holger Schupp | Illustration: Stefanie Peschetz



Absatz tief, Knie ran, Kopf hoch – klassische „Reitbefehle“ führen oft nicht wirklich zu einer harmonischen Verbindung zwischen Reiter und Pferd. Das Problem: „Die Anweisungen ordnen Stille an statt Bewegung“, weiß Anke Recktenwald, Pferdewirtschaftsmeisterin aus Marpingen. „Ein Reiter muss sich aber auf dem sich bewegenden Pferd mitbewegen. Versucht er still zu halten, wird er nur steif.“ So erschwere es ein „Absatz tief“ dem Fuß zu schwingen und ein „Sitz gerade“ lasse keine Bewegung durch. Auch das Schwer-in-den-Sattel-setzen mache den Reiter zu einem toten Gewicht, das das Pferd nur mühsam tragen kann, ist sich Recktenwald sicher.

Falsche innere Bilder ablegen

Oft herrschen auch falsche innere Bilder vor, von dem, wie man reiten möchte, wie Pferdewirtschaftsmeisterin Regina Seidler aus Köln berichtet: „Sie entstehen durch unglückliche Erklärungen des Trainers oder durch ein Vorbild, das es selbst falsch macht, und dem man folgen möchte. Der eigene Körper kann das aber nicht.“ Ein Beispiel seien total überstreckte Beine bei manchen Top-Dressurreitern. „Die Reiter haben jedoch nicht wegen ihres Sitzes Erfolg, son-

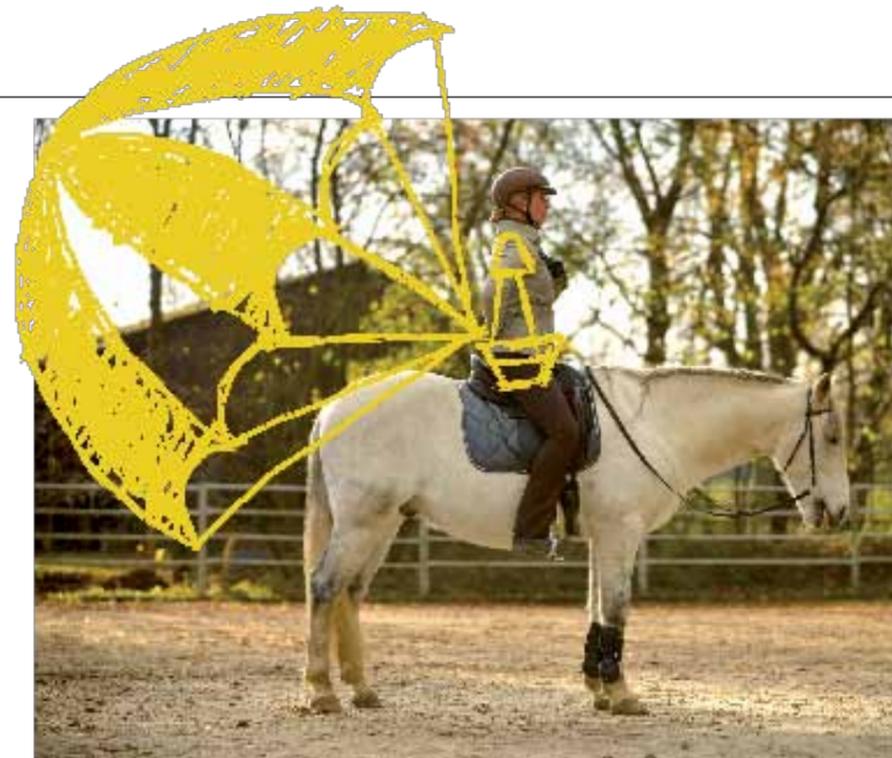
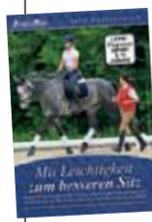
dern trotz ihm“, betont die Ausbilderin. Erhält das Gehirn dagegen gute visuelle Reize durch passende Bilder, dann macht auch der Körper oft genau das, was gewünscht ist. „Bilder helfen dabei, dass der Reiter sich zwischen den Unterrichtseinheiten selbst besser korrigiert, indem er die Bilder wie eine innere Liste beim Reiten durchgeht“, erklärt Ausbilderin Irene Boss aus Kuhnhöfen. „Dadurch sitzt er automatisch lockerer und kann der Bewegung des Pferdes mehr folgen.“ Oft haben Reiter auch mit Problemen wie Beckenschiefstand oder blockierten Hüftgelenken zu kämpfen. „Bilder, die helfen, eine neutrale Beckenposition zu finden und die innere Rumpfmuskulatur zu aktivieren, verbessern die Haltung und bringen mehr Bewusstsein an diese Körperstellen“, beschreibt die Expertin die Vorteile.

Um den Reiter durchlässig und seine Hilfen nahezu unsichtbar zu machen, müsse man manchmal aber auch an anderen Körperteilen arbeiten, als an denen, die offensichtlich nicht funktionieren. „Viele Alltagshaltungen und Bewegungsmuster sind schwer abzulegen“, betont Irene Boss. „Wird der Fokus zu sehr nur auf die Korrektur des nicht funktionierenden Körperteils geleitet, verspannt das noch mehr.“ Die Ausbilderin gibt dann für ein anderes Körperteil, das in direkter Verbindung steht, ein neues Bewegungsbild. „So lösen sich falsche Haltungsmuster oft schnell auf.“ 🐾

MITMACHEN & GEWINNEN

Anke Recktenwald zeigt in ihrem Buch „Besser reiten mit Feldenkrais“ (Kosmos), wie Sie als Reiter ihren Körper neu wahrnehmen können und so zu leichteren Hilfen und einem zufriedenen Pferd gelangen. Im Dezember erscheint auch ihre neue DVD „Mit Leichtigkeit zum besseren Sitz“ (Arminius Media) – in deutsch, englisch und italienisch. Sie bietet Übungen im Sattel und am Boden, die Bewusstheit für das Bewegungspotenzial von Pferd und Reiter schaffen und für einen lockeren, flexiblen Sitz sorgen. Mein Pferd verlost zwei Bücher und zwei DVDs. Schreiben

Sie bis zum 10. Januar mit Stichwort „Feldenkrais“ (Buch) oder „Leichter Sitz“ (DVD) an: Redaktion Mein Pferd, Schanzenstr. 36, Gebäude 31, 51063 Köln. Oder per E-Mail an: redaktion@mein.pferd.de

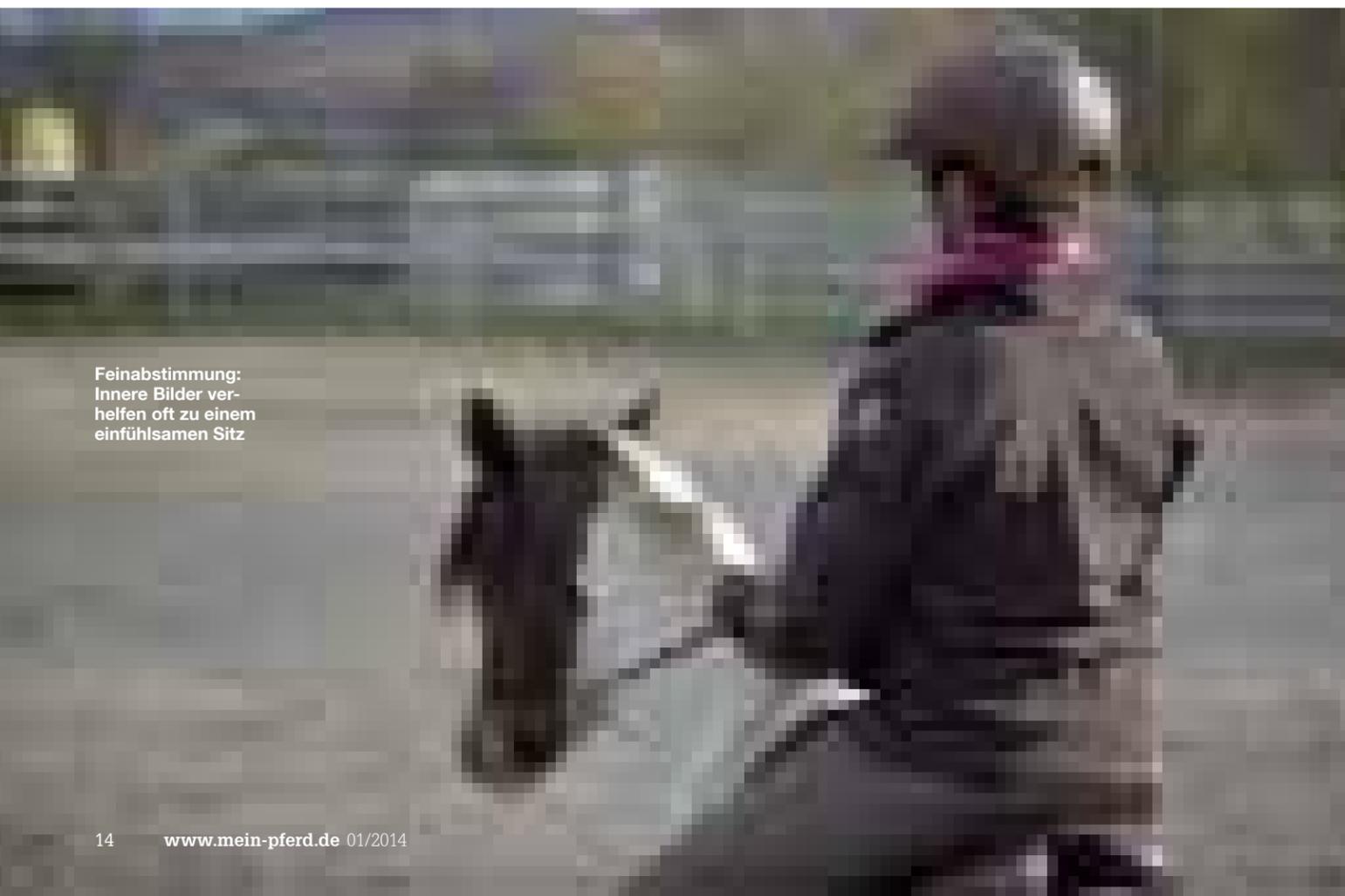


MIT BOJE UND FALLSCHIRM

„Um den Oberkörper optimal über dem Becken aus- und aufzurichten, und beweglich zu bleiben, hilft das Bild einer Boje, die minimal hin- und herpendelt“, erklärt Irene Boss. Finden Sie die neutrale Position Ihres Beckens im Sattel, indem Sie mit entspanntem Rücken kleine Bewegungen nach vorne und hinten machen. Eventuell muss der Sitz im Sattel nach vorne oder hinten korrigiert werden, damit die Boje ohne Anstrengung klappt. „Denn Aufrichtung ist etwas Angenehmes“, betont Anke Recktenwald. „Es ist eine Position, aus der man Kraft entwickeln kann und keine unnötige Kraft aufwenden muss, um sie zu halten.“ Viele Reiter neigen dazu, ins Hohlkreuz zu gehen, um sich aufzurichten. Hier hilft die Vorstellung, ein Fallschirm ziehe den unteren Rückenbereich nach hinten oder die Idee eines diagonal gespannten Gummibandes zwischen Brust- und Kreuzbein, das sich in beide Richtungen ausdehnt.



Anzeige



Feinabstimmung: Innere Bilder helfen oft zu einem einfühlbaren Sitz



WASSERKRUG BALANCIEREN

Der Blick ist aufs Pferd gerichtet, der Oberkörper sackt zusammen (Foto rechts) – diese falsche Haltung lässt sich mit einem Trick vermeiden. Denken Sie daran, wie leicht Afrikanerinnen Wasserkrüge auf ihrem Kopf balancieren. Das richtet den Körper auf. „Die Vorstellung, man dürfe ein Buch nicht vom Kopf fallenlassen, zwingt dagegen zum Stillhalten und macht steif“, so Anke Recktenwald. „Aber Afrikanerinnen tanzen ja sogar mit diesen Krügen.“

1/4 ECKFELD IM ANSCHNITT



HÄNDE MIT ROSEN UND LUFTBALLONS

Stellen Sie sich vor, in Ihren Händen halten Sie ein Sektglas oder eine Rose. Wie würden Sie zupacken? Natürlich nur gerade so fest, dass zum Beispiel die Rose nicht herunterfällt, aber nicht zu fest, dass die Stacheln Sie verletzen. Die Hände sollten so gehalten werden, wie Sie sie für feine Arbeiten, etwa Basteln oder schönes Schreiben, nutzen würden. Luftballons an den Handgelenken halten die Hände auf ihrer richtigen Position, während ein Gewicht an den Ellbogen dafür sorgt, dass die Arme „nicht abheben“ (siehe Bild Seite 19 oben). Um die Hände auch in ihrer seitlichen Position richtig auszurichten, hilft die Vorstellung, die Unterarme würden sich verlängern und direkt den Gebissring anfassen. „So können sich Reiter überprüfen, die ihre Hände zu eng oder zu weit führen“, erklärt Anke Recktenwald.



WIE EIN FROSCH DAS PFERD UMARMEN

„Die Idee von eingedrehten Fußspitzen und heruntergedrückten Absätzen macht den Reiter glänzlich fest und steif im Bein“, ist sich Irene Boss sicher. Die Position der Beine hänge immer auch von der Statur des Reiters und dem jeweiligen Pferdekörper ab. Die Reiterbeine sollten den Pferdebauch locker umarmen, wie ein Frosch, der auf einem Ball sitzt. „So bleiben die Gesäßmuskeln locker“, betont Boss. Wichtig sei, dass die Oberschenkel nicht künstlich zurückgezogen werden. Hüft-, Knie und Fußgelenk müssen wie einer Marionette in einer Linie ein- und ausfaltbar sein. Regina Seidler nutzt auch gern das folgende Bild, um das Einrahmen des Pferdes mit den Hilfen zu verbessern: „Damit Reiter lernen, ihr Pferd genau auf einem Hufschlag spuren zu lassen, können sie sich vorstellen, sie würden durch einen Staubsaugerschlauch reiten.“



SIMSALABIM: DAS PFERD IST WEG!

Was würde passieren, wenn ein Magier Ihr Pferd plötzlich unter Ihnen verschwinden lassen würde? Wie würden Sie landen? Auf den Füßen oder doch auf dem Allerwertesten? Sitzt ein Reiter zu sehr im Stuhlsitz, landet er unweigerlich auf dem Po. Ist er im Spaltsitz unterwegs, fällt er nach vorne über. „Man sollte immer so sitzen, dass man federnd auf den Füßen zum Stehen kommen würde“ empfiehlt Anke Recktenwald. „Vor allem in Wendungen ist das interessant. Kippt man zu sehr in eine Richtung, wäre eine unsanfte Landung vorprogrammiert.“ Für die richtige Balance sollte man auch immer überprüfen, ob man so wie die Beine liegen, mühelos in den Entlastungssitz oder leichten Sitz aufstehen und darin verweilen kann – und das alles auch langsam. Das geht nur, wenn die Beine unter dem Becken sind.

BITTE LÄCHELN!

Bei der Anweisung „Schultern zurück“ kommt schnell mal zu viel Spannung in den Körper und die Schultern gehen sogar kurzzeitig zu weit zurück, weiß Anke Recktenwald. Die Vorstellung eines gemalten Smileys auf der Brust, dessen Lachen sich vorne von Schulter zu Schulter zieht, sorgt meist für ein besseres Bild. „Wenn Sie sich dazu noch denken, dass Sie eine Wasserwaage auf den Schultern tragen, auf der auf beiden Seiten ein schweres Gewicht steht, können sie Schultern und Brustbein gut ausrichten“, berichtet Irene Boss. Für ein gutes Gleichgewicht sorgt auch der Gedanke an eine Kugel in der Körpermitte. „Im Becken befindet sich zum Beispiel eine mit Sand gefüllte Schale, in die ein Ball vom Brustkorb aus hineinfällt“, so Anke Recktenwald. „Hierzu muss man gerade sitzen, damit die Kugel wirklich richtig landet.“ Und sogar im Büro oder beim Spazierengehen lässt sich das Zentrieren des Körpers üben. Lassen Sie innerlich eine Sonne im Körper zu allen Seiten strahlen. „Man ist in seiner Mitte und entwickelt so Balance nach oben und unten“, erklärt Recktenwald. „Daraus kann ich auf dem Pferd feine Hilfen entwickeln.“

MIT SKATEBOARD

„Der Tritt auf den Steigbügel soll immer parallel zum Boden sein“, erklärt Irene Boss. „Stellen Sie sich dazu unter Ihren Fußsohlen Bretter vor, die wie Skateboards das Bein mal nach vorne oder hinten gleiten lassen.“ Auch das Knie sollte nicht unter das Becken kommen. Viele Sättel zwingen den Reiter in diese falsche Haltung. „Hier kann man sich vorstellen, dass Marionettenfäden das Knie nach oben zieht, das macht die Hüftgelenke beweglich“, erklärt Anke Recktenwald. Die Schenkel sollen nicht klopfen oder drücken. Stattdessen heben sie das Pferd aus der umarmenden Position sanft nach oben an. Der



Ball (siehe oben) würde zwischen den Beinen heraushüpfen, wenn man sie zusammenpresst. Stellen Sie sich stattdessen vor, Sie würden mit dem Ball locker laufen.

1/4 ECKFELD IM ANSCHNITT

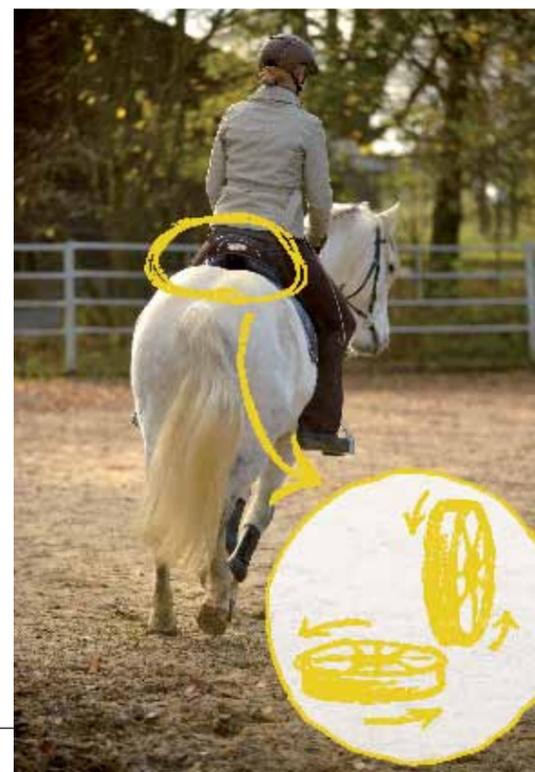
MIT DEM HIMMEL VERBUNDEN

Um der Fliehkraft in der Bewegung entgegenzuwirken, sollte sich das Brustbein immer nach vorne oben bewegen. „Ein Anker am Brustbein, der mit einem Seil schräg nach oben in den Himmel verbunden ist, zieht einen in diese Richtung“, beschreibt Irene Boss das passende Bild. Regina Seidler nutzt die Vorstellung auch gern, um Schülern die richtige Bewegung des Leichttrabens zu verdeutlichen. Ein imaginärer Marionettenfaden auf der Kopfmitte richtet zusätzlich auf. Die Aufrichtung des Reiters unterstützt das Pferd in der Bewegung nach vorwärts und aufwärts. „Sitzt der Reiter zu tief ein, kann man nicht erwarten, dass das Pferd den Rücken anhebt“, betont Anke Recktenwald. „Jeder Schritt soll sich aber ja am besten so anfühlen, als würde das Pferd über Cavaletti gehen.“ Deshalb empfiehlt die Trainerin ihren Schülern, sich, unabhängig davon, was man gerade reitet, vorzustellen, ob das Pferd so wie man jetzt sitzt über ein Cavaletti gehen könnte. Es sollte es können.



RÜCKWÄRTS FAHRRAD FAHREN

Im Schritt und Trab fühlt sich die Pferdebewegung an, als würde man rückwärts Fahrrad fahren. Das „Radfahren“ sollte man auch in den Beinen zulassen. Der Grund für das Bewegungsbild: „Wir folgen mit unseren Sitzbeinen den Bewegungen der Pferdesitzbeine“, erklärt Anke Recktenwald. „Dort wo das Pferd den Huf hebt, geht sein Becken herunter. Daher laufen die Räder rückwärts und nicht vorwärts, obwohl das Pferd vorwärts geht.“ Das Tempo bestimmt dabei, wie groß die Drehbewegungen sind, wie Irene Boss beschreibt: „Verlangsamt man das Tempo, wird die Radbewegung so klein, als würde man auf einem Einrad balancieren.“



HOHE DREHZAHL IM GALOPP

Auch im Galopp kommen Räder ins Spiel, um der Bewegung des Dreitaktes optimal folgen zu können. „Stellen Sie sich im äußeren Sitzbeinhöcker eine liegende, klein kreisende Bewegung vor. Im inneren Sitzbeinhöcker dreht sich ein aufwärts stehendes Rad rückwärts“, erklärt Irene Boss das Prinzip. Damit der Galopp harmonisch wird, müssen noch weitere Bilder miteinander verbunden werden: Der Smiley von Schulter zu Schulter gehört dazu. Außerdem lassen Sie Ihren Bauchnabeln in kleinen

Bewegungen aufwärts rollen. Der Fallschirm hinten am Rücken sorgt für genügend Halt in dieser Partie. Das Becken bewegen Sie so, als hätten Sie am Kreuzbein einen langen Rockzipfel, der zwischen den Beinen nach vorne gezogen wird. „Am wichtigsten sind aber die lockeren Beine“, betont Irene Boss. „Ein angespanntes Knie verhindert, dass das Becken locker mitschwingt. Man soll sich immer vorstellen, man hätte ein kleines Kissen mit gefüllter Luft zwischen Knie und Sattel.“

ZÜGELHILFEN FEIN ABSTIMMEN

Damit Reiter weder zu sehr am Zügel ziehen, noch die Zügel durchhängen lassen, empfiehlt Anke Recktenwald dieses Bild: „Die Oberarme hängen wie Ketten an der Schulter, am Ellbogen befindet sich ein gefüllter Zehn-Liter-Eimer. Wenn das Pferd vorgeht, geht man mit der Hand vor, aber die Eimer schwingen wieder sanft zurück. So bleiben die Ellbogen am Körper.“ Oft verlieren Reiter in Wendungen den Kontakt mit dem äußeren Zügel zum Pferd. Hier kann der Gedanke helfen, dass der äußere Ellbogen einen magnetischen Kontakt zur Hüfte hat. Oder nehmen Sie die Zügel einmal andersherum von oben in die Hand. Das sensibilisiert noch einmal neu für die Hilfengebung.



DEN WEG LEUCHTEN

In Wendungen soll sich der gesamte Körper des Reiters mit der Bewegung des Pferdes drehen. Stellen Sie sich dazu einen Scheinwerfer in Ihren Händen vor, der dorthin leuchtet, wo Sie hinreiten möchten. „Manchmal drehen Reiter sich zu sehr, so dass zwar Schulter und Zügel mit der Bewegung gehen, aber das innere Knie gegen das Pferd drückt“, so Anke Recktenwald. „Das Knie sollte sich öffnen wie eine Tür und dem Pferd so den Weg freigeben.“

UNSERE EXPERTEN

IRENE BOSS

Die Trainerin unterrichtet in klassischer Dressur, ist lizenzierte Reitlehrerin der „Schule der Légereté“ (Philippe Karl) und Ausbilderin in den Methoden TTEAM von Linda Tellington-Jones sowie Centered Riding von Sally Swift und Connected Riding von Peggy Cummings. Über ihre Arbeit verhilft sie Pferd und Reiter zu mehr Balance. www.irene-boss.de



ANKE RECKTENWALD

Die Pferdewirtschaftsmeisterin ist vielseitig aufgestellt. Sie ist Ausbilderin im Centered Riding und Connected Riding, Feldenkraispädagogin und Lehrerin für die TTEAM-Methoden von Linda Tellington-Jones sowie Berittführerin mit Fahr- und Reitabzeichen. Die Buchautorin hat im Dezember ihre erste DVD herausgebracht (siehe Verlosung). www.anke-recktenwald.de



REGINA SEIDLER

Die Ausbilderin ist Pferdewirtschaftsmeisterin für Reiten sowie für Zucht und Haltung und Mitglied im Verein Xenophon. Sie arbeitet immer wieder eng mit Physiotherapeuten zusammen, um den Sitz ihrer Reitschüler zu verbessern. 2008 machte Regina Seidler die Ausbildung zum Bewegungstrainer nach Eckhard Meyners. www.regina-seidler.de



1/4 ECKFELD IM ANSCHNITT