

SILKE HEMBES

# Reiten erschreiten

---

LEKTIONEN LAUFEND  
LERNEN IN 5 PUNKTEN



KOSMOS



## *Inhalt*

### **6 REITEN ERSCHREITEN — LAUFEND LERNEN!**

- 7 Ein neuer Ansatz
- 16 Reiten üben mit allen Sinnen
- 17 Punkt 1: Visualisieren
- 20 Punkt 2: Beobachten
- 22 Punkt 3: Erschreiten
- 24 Punkt 4: Erreiten
- 26 Punkt 5: Reflektieren

### **28 ÜBUNGEN UND LEKTIONEN — VORWÄRTS UND RÜCK- WÄRTS**

- 29 Der Drehsitz
- 43 Es geht rückwärts
- 56 Schaukeln an der Hand
- 59 Rückwärtstreten an der Hand
- 62 Reiten von Übergängen



## DAS KOSTENLOSE EXTRA: DIE KOSMOS-PLUS-APP FÜR DIGITALE ZUSATZINHALTE

Dieses Buch bietet Ihnen weitere Inhalte in Form von ausgewählten Lektionen als Video, die durch dieses Symbol **123** gekennzeichnet sind.

Und so geht's:

1. Besuchen Sie den App Store oder Google Play
2. Laden Sie die kostenlose App „KOSMOS PLUS“ auf Ihr Mobilgerät
3. Öffnen Sie die App und laden die Inhalte für Hembes, Reiten erschreiten herunter
4. Auf den Buchseiten mit dem Symbol **123** können Sie sich die Videos ansehen. Dazu geben Sie den dort genannten Zahlen-Code, z. B. 001, in die App ein.

Mehr Informationen finden Sie unter [plus.kosmos.de](https://plus.kosmos.de)

## 72 ES GEHT SEITWÄRTS — VISUALISIEREN, BEOBACHTEN, ERSCHREITEN, ERREITEN

- 73 Über den Sinn des Seitwärts
- 76 Schulterherein
- 112 Kontrolle der Hinterhand
- 134 Die Passade
- 152 Die Treppe

## 168 SERVICE

- 169 Zum Weiterklicken
- 169 Zum Weiterlesen
- 171 Register
- 175 Impressum

# WERTER LESER!

Wer auf dem Grundsatz „Reiten lernt man nur durch Reiten“ beharren möchte, ist hier falsch. Wer mein erstes Buch „Der Weg zum guten Reiten“ sehr kleinschrittig fand, wird hier überrascht sein. Denn jetzt wird es wirklich kleinschrittig – im wahrsten Sinne des Wortes: Schritt für Schritt.

Mancher Reitlehrer tanzte seinen Schülern schon die eine oder andere Hufschlagfigur zu Fuß in den Sand. Hier in diesem Buch machen wir ein System aus dieser Idee.

Ich versuche Ihnen eine Möglichkeit näher zu bringen, die Ihnen einen ganz anderen Zugang zur Reiterei eröffnet und Ihrem Pferd viele gedankenlose, um nicht zu sagen kopflose, Fehlversuche erspart.

Ein bisschen Lesearbeit ist nötig, um sich der Idee einer Reitlektion zu Fuß anzunähern und sie intellektuell und auch praktisch zu erschließen – aber auf diesem Weg kann jeder Pferdefreund, von dem, der vielleicht nur einmal die Woche Gelegenheit hat, zur Reitstunde zu gehen, bis zum Besitzer eigener Pferde, die Möglichkeit, sein Reiten auch ganz ohne Pferd zu verbessern. Das geht sogar zwischen Supermarktregalen und auf dem Flur zwischen Küche und Wohnzimmer.

Springen Sie über Ihren Schatten, probieren Sie und staunen Sie, wie ähnlich sich Bewegungsabläufe von Ein- und Zweiachsern,

Mensch und Pferd doch sind, sobald der Mensch in der Lage ist, sein Becken mit der Hinterhand des Pferdes in Zusammenhang zu bringen, um seine Schultern zur Vorhand des Pferdes werden lässt. Bei Bedarf ruhig auch mal auf allen Vieren, meist aber – keine Sorge – durchaus aufrechten Ganges.

In Gesellschaft macht alles mehr Spaß – und Spaß werden Sie haben, wenn Sie jetzt und hier beschließen, sich besseres Reiten von nun an auch zu erschreiten. Probieren Sie ruhig auch alleine aber schauen Sie sich um nach Gleichgesinnten in Ihrem Reitstall oder Ihrem allgemeinen Umfeld. Helfen Sie sich gegenseitig, dienen Sie sich als Spiegel und Sie werden verblüfft sein, wie sehr sich Ihr Körperbewusstsein erweitern wird.

Viel Spaß beim Üben,

Ihre Silke Hembes

*Für meine Mutter, Irmgard Hembes.  
Ich danke dir!*



„Guck Dir DAS an!  
Jetzt versuchen sie erstmal die  
eigenen Tentakel zu sortieren,  
bevor sie unsere verknotten!“

„Toller Ansatz...  
und schonen UNSERE  
Knochen dabei!“

# REITEN ERSCHREITEN — *laufend lernen!*



# EIN NEUER ANSATZ

Möchten Sie Ihr Reiten verbessern? Sind Sie bereit, Bewegungsabläufe, Gangarten, Fußfolgen und Lektionen im Detail zu durchdenken? Möchten Sie ein Gefühl für relative Dehnung entwickeln, bevor Sie anfangen, sich selbst in relativer Aufrichtung zu versammeln? BEVOR Sie sich auf Ihr Pferd setzen?

Dann können Sie hier lernen, genau hinzuschauen, hinzuhören, zu analysieren, nachzulesen, zu Fuß zu probieren und zu korrigieren bis zu einem wirklich eindeutigen und guten Körpergefühl innerhalb einer Lektion.

Egal auf welchem Ausbildungsniveau Ihr Pferd sich befindet, wie jung oder alt, lang oder kurz, weit oder weniger weit es ausgebildet ist – mit dieser Vorgehensweise werden Sie und Ihr Pferd auf Dauer auf jeden Fall mehr Freude miteinander haben. Sie müssen nicht werten, Sie geraten nicht unter Druck. Nehmen Sie sich ab und an ein wenig Zeit, um zu spüren und zu analysieren. Und Sie werden auf jeden Fall ein viel klareres Verständnis für Ihren eigenen Körper und seine Aktionen bekommen, diese besser kontrollieren lernen und so Ihrem Pferd ein angenehmerer Partner werden. Ein Frage- und Antwortspiel, ein echter Dialog zwischen Ihnen und Ihrem Pferd wird entstehen. Aktion Reiter und Reaktion Pferd werden in klarem Zusammenhang verständlich.

## BEWEGUNG VORSTELLEN

Sind Sie bereit, einen Bewegungsablauf, den Sie beim Reiten anfragen möchten, erst einmal selbst zu durchdenken, nachzuvollziehen, auszuprobieren und wieder zu analysieren, werden Sie einen völlig anderen Zugang zur Übung erhalten. Beugen Sie sich nach vorn und werden Sie sich Ihrer zwei Achsen bewusst. Versuchen Sie die Choreographie einer Übung mit vier Füßen zu durchdenken. Stellen Sie sich die Spuren vor, die Sie dabei nutzen und ausfüllen möchten. Zwei, drei oder gar vier Spuren? Und bedenken Sie, welche geistigen Möglichkeiten uns dabei zur Verfügung stehen ... unser Pferd ist dagegen auf unsere Hilfen angewiesen um zu errahnen, was wir wollen. Es bekommt dann im günstigsten Fall eine positive Bestätigung durch Lob. Im ungünstigsten Fall bleibt ihm nur das Ausschlussverfahren: Strafe? Dann war das wohl nicht die gewünschte Reaktion ...

## EIN ERSTER VERSUCH

Die eigene Wahrnehmung ist auf viele äußere Dinge angewiesen, zum Beispiel unsere Einordnung in die Dinge, die uns umgeben. Die meisten von uns würden schwören, dass es für sie kein Problem ist geradeaus zu gehen – auch mit verbundenen Augen. Lassen Sie es uns probieren ... Stellen Sie sich auf Ihrem Reitplatz in der Mitte der kurzen Seite, mit dem Rücken zur Wand und schließen Sie die Augen. Konzentrieren Sie sich auf „Geradeaus“ und schreiten Sie los. Halten Sie Ihre Augen geschlossen.

### WAS IST ZU BEACHTEN?

Verlassen Sie sich ganz auf Ihr Gefühl für „Geradeaus“ ...

Ein ansonsten schweigender Helfer warnt Sie mit einem lauten STOP, kurz bevor Sie das Ende der Reitbahn erreichen, so dass



*Wenn Sie mit Partner probieren, verbinden Sie sich ruhig gegenseitig mal die Augen. So erliegt man nicht der Versuchung doch mal kurz zu blinzeln.*

Sie frei und sorglos losmarschieren können. Nach dem Zuruf STOP schauen Sie sich mal um, wo sie angekommen sind ...

Genau gegenüber dem Punkt, von dem aus Sie losliefen? Herzlichen Glückwunsch – das gelingt den wenigsten!

### WAS GESCHIEHT?

Auf einer Strecke von 10 Metern gelingt es den meisten Menschen, tatsächlich geradeaus zu gehen. Wahrscheinlich, weil noch die Ausrichtung auf das letzte angepeilte Ziel vor dem Schließen der Augen wirkt.

Kurz unter einer Strecke von 20 Metern beginnen die meisten Menschen, leicht seitlich zu driften. Nach mehr als 20 Metern verstärkt sich das Driften deutlich.

Bei Tests in der Wüste, wo es für den Laien fast keine optischen Anhaltspunkte gibt, stellten Wissenschaftler fest, dass früher oder später jeder Mensch beginnt, im Kreis zu laufen. Der eine früher, so dass er relativ bald wieder an seinem Ausgangspunkt ankommt. Der andere deutlich später, so dass er scheinbar nur einen sehr weiten Bogen schlägt.

Dieses Phänomen zeigt sich auch immer wieder bei Menschen, die sich im Wald verlaufen haben. Sie könnten schwören, sie wären geradeaus gegangen – und doch kommen sie irgendwann wieder bei dieser einen Lichtung mit diesem markanten Baum an ...

### UND WAS HAT DAS MIT REITEN ZU TUN?

Die Ursache für das Laufen eines Bogens, verursacht durch das trügerische Gefühl von „Geradeaus“, liegt wohl in unserer eigenen „natürlichen Schiefe“, unserer Händigkeit, begründet.



*Wie fühlt sich der eigene Körper an in der Bewegung? Wie ein anderer? Nehmen wir uns genauso wahr, wie der andere uns empfindet? Hier sind die Parallelen zum Tanz – zwischen Mensch und Mensch – und später Mensch und Pferd.*

Bei unseren Pferden beschäftigen wir uns schon lange mit dem Phänomen der natürlichen Schiefe. Zumindest in der Theorie – schließlich geht es ja bei Punkt 5 der Ausbildungsskala „Geraderichten“ um das Bearbeiten derselben.

Wie steht es nun aber mit unserer eigenen Händigkeit – sprich Einseitigkeit?

Fast jeder beantwortet die Frage, ob er Rechts- oder Linkshänder ist, mit einer eindeutigen Aussage. Keine Frage – natürlich ist man das eine oder andere. Und selbstverständlich schreibt, schneidet, arbeitet man dann mit dieser bevorzugten Hand – es sei denn man ist umerzogener

Linkshänder, der dann mit beiden Händen entsprechend mehr oder weniger oder vielleicht sogar gleich geschickt ist.

Bezieht sich diese Ungleichheit in der Geschicklichkeit aber tatsächlich ausschließlich auf die Hände? Misten Sie Ihre Pferde selbst? Können Sie beidhändig misten?

Probieren Sie es ab und an? Das sollten Sie! Ein SEHR gutes Training!

Nicht nur unsere Hände sind einseitig trainiert – sämtliche Bewegungsabläufe durchlaufen unseren Körper völlig unterschiedlich, je nach dem ob die eine oder andere Hand oder Körperhälfte einleitet und ausführt.



*Der Springbrunnen, in dem ich den Selbstversuch unternahm.*

## EIN ZWEITER VERSUCH

Die eigene Schiefe zeigt sich am deutlichsten im Schwebezustand ... wie bitte komme ich zum Schweben? Zum Beispiel auf dem höchsten Punkt eines Trampolinsprungs – bevor es wieder nach unten geht. In diesem Moment zeigt sich die natürliche Schiefe des Körpers maximal – dem, der ihn zu lesen vermag. Eine andere Möglichkeit zu schweben bietet – Wasser...

Wenn Sie das nächste Mal Schwimmen gehen, probieren Sie bitte Folgendes: Schwimmen Sie einen kleinen Kreis von ca. 5 Metern Durchmesser.

Es würde mich jetzt brennend interessieren, in welcher Richtung Sie persönlich diesen Kreis anlegen werden. Wirklich schade, dass Sie dieses Experiment nicht völlig unvoreingenommen ausführen können, da ich Ihnen nun schon vorher einige

interessante Details beschreiben werde. Körperliche Geschehnisse, den Bewegungsablauf, die individuellen Grenzen und die tatsächlichen Bewegungsmöglichkeiten zu fühlen, bevor Sie von irgendjemandem allgemein beschrieben werden, ist natürlich noch interessanter ... andererseits macht Sie diese Beschreibung vielleicht schon neugierig und Sie versuchen von nun an, den einen oder anderen alltäglichen Bewegungsablauf einmal bewusst wahrzunehmen und vielleicht sogar zu beeinflussen.

## BEOBACHTUNGEN ZUR NATÜRLICHEN SCHIEFE

Als es im letzten Sommer sehr heiß und unser Springbrunnen mit frischem Wasser gefüllt war, konnte ich nicht widerstehen hineinzuspringen. Sehr erfrischend! Nun ist ein Springbrunnen natürlich nicht sehr tief und auch nicht gerade riesig.



Möchte man schwimmen, ist man also gezwungen, möglichst waagrecht im Wasser zu liegen und einen kleinen Kreis zu schwimmen. Bei uns gibt es noch dazu eine Säule in der Mitte, um die man dann herum paddeln muss.

Ich schwamm also los – links herum! Ging problemlos, obwohl der Platz recht begrenzt war. Ich stellte sogar fest, dass ich mich in der waagerechten Haltung tatsächlich links hohl bog, in die Bewegungsrichtung schaute, mit dem inneren Bein die Schwimmbewegung mehr nach vorn ausführte – also innere Hüfte vorn – und mit dem äußeren Arm deutlich weiter nach vorn ausholte – also innere Schulter hinten – genau so, wie sich ein flexibler Körper mit zwei Achsen auf der Waagerechten auf gebogener Linie bewegt. Also genauso, wie ein Pferd gerade gerichtet einem Kreisbogen folgt.

Nachdem ich nun einige Runden geschwommen war, dachte ich als Reiter natürlich daran, dass man ja jede Bewegung beidseitig trainieren sollte und „wechselte die Hand“... Ups – sehr merkwürdig! Klar konnte ich auch rechts herum schwimmen – aber es ging irgendwie nicht so fließend wie links herum. Ich schwamm trotzdem weiter – und erwischte mich dabei, wie ich:

- nach außen schaute
- meine innere Schulter irgendwie tiefer kam als die Äußere
- ich plötzlich nicht mehr flach im Wasser lag sondern irgendwie seitlich
- meine Beine keine ordentlichen froshigen Schwimmstöße mehr machten, sondern eher paddelten.

Ich schob also eindeutig in Konterstellung auf die innere Schulter und arbeitete mit der „Hinterhand“ nicht mehr optimal in die Vorwärtsbewegung, sondern hudelte irgendwie einfach nach „hinten außen heraus“ ... da schau her ...

Links herum hätte man von oben betrachtet eine saubere gebogene Linie, vom Scheitel, dem Rückgrat entlang bis zwischen die Zehen, durch meinen Körper hindurch ziehen können, exakt auf einer Zirkellinie durch den ganzen runden Brunnen. Rechts herum hatte meine Körperausrichtung rein gar nichts mit der geplanten Zirkellinie zu tun. Ich folgte dieser zwar – aber sozusagen über die Schulter in Seitenlage, nach außen schauend, fast rückwärts-seitwärts. Und diese Haltung war die, die mein Körper mir als natürlich anbot!

Natürlich versuchte ich nun meine Haltung zu korrigieren:

- ich schaute in die Bewegungsrichtung,
- ich versuchte meine linke Körperhälfte so zu dehnen, dass mein ganzer Körper

- weiterhin waagrecht im Wasser lag, ohne Schräglage,
- ich achtete darauf, meine innere Schulter mehr zurückzuführen
- und meine innere Hüfte mehr nach vorne auszurichten, entsprechend der gebogenen Linie, genauso wie links herum,
- ich bemühte mich, meine Schwimmstöße weiterhin rhythmisch und entsprechend der Bewegungsrichtung auszuführen.

All' diese Korrekturen gelangen mir auch mehr oder weniger. Jeweils das Detail, worauf ich gerade achtete. Aber eigentlich nie alles gleichzeitig über mehr als zwei bis drei Züge. Schon hatte sich der eine oder andere Tentakel wieder verselbständigt oder mein Blick war wieder nach außen geglitten ... und als ich dann wirklich scheinbar alle Körperteile sortiert und ausgerichtet hatte – stellte ich fest, dass ich die Luft anhielt. Schwimmen machte so absolut keinen Spaß mehr – und änderte wieder die Richtung. So entspannte mein Körper wieder und ich war bald wieder motiviert es nochmal rechtsherum zu probieren.

Nach und nach stellte ich fest, dass es rechtsrum am besten gelang, wenn ich über eine Kehrtvolte, von Links aus die Hand wechselte ... so hatte ich viel Zeit, mich auf die neue Biegung einzustellen und konnte sozusagen erweiternd meine neue Außenseite langsam dehnen, so dass ich mich rechts hohl biegen konnte OHNE einzuknicken oder mich zu verdrehen. Eine kurze Zeitlang war es mir dann möglich, fließend diese Biegung einzuhalten, ohne zu verspannen oder die Luft anzuhalten und so wechselte ich wieder auf meine Schokoseite, BEVOR ich wieder völlig atemlos meine eigene Verspannung bemerken musste.

Eine interessante Erfahrung. Sowohl was unsere eigene Schiefe angeht, als auch das Gefühl, das entsteht, wenn man gegen das eigene Gefühl vorgeht. Mein Körper fand es ja völlig in Ordnung, rechts herum auf der Seite über die Schulter zu schwimmen. So ähnlich muss es sich für ein Pferd anfühlen, wenn es sich in eine Richtung nicht biegt, weil eben nun die Außenseite die hohle, verkürzte ist.



*Junge Stute, noch nicht gerade gerichtet, links hohl, in schöner Losgelassenheit auf der rechten Hand, leichte Konterstellung, stützt auf die innere Schulter, locker sich senkende innere Hüfte.*

## GEFÜHL ENTWICKELN FÜR DIE NATÜRLICHE SCHIEFE

Es ist für ein links hohles Pferd völlig natürlich, auf der rechten Hand auf die innere Schulter zu stützen und nach außen zu schauen – natürlich – nicht widersetzlich! Ich denke, diese beiden Beispiele zeigen eines ganz deutlich auf: unsere Schiefe hat uns viel mehr im Griff als wir glauben – und das schon zu Fuß bzw. schwebend im Wasser.

### WIE GEHT DAS GERADERICHTEN?

Wie also sollte es, mit diesen anatomischen Voraussetzungen, möglich sein, unser Pferd einfach so geradezurichten, sobald wir auf seinem Rücken sitzen?

Am ehesten, so scheint es, könnte dies, ohne analytisches Durchdenken des ganzen Geschehens, vielleicht auf der rein gefühlsmäßigen Basis gelingen, wenn Reiter und Pferd angstfrei, frisch und guter Dinge und beide klar nach vorne orientiert unterwegs sind. Über die Dehnung in die Vorwärtsbewegung entsteht ja auch tatsächlich eine Art Streckung, die dem Geraderichten beider sehr zuträglich sein könnte.

Und genau diese Tatsache führt dazu, dass viele Menschen, zum Teil in wirklich sehr hohem Tempo durch die Reitbahn eilen. Frei nach dem Motto: „Richte Dein Pferd gerade und reite es vorwärts“. Im entsprechend relativen Tempo mag das auch durchaus wörtlich zu nehmen sein. Was es bestimmt NICHT bedeutet, ist: Reite möglichst schnell geradeaus!

Und muss ich, um bewusst geradeaus reiten zu können, nicht erst einmal mein Gefühl für geradeaus geschult haben? Wie richte



*Das gleiche Pferd zur Besitzerin hin orientiert: Stellung und Halsbiegung nach innen wie gewünscht, dabei aber Stütze auf die äußere Schulter, innere Hüfte ist deutlich höher. Die Trabphase unterstreicht dies.*

ich mein Pferd gerade, wenn ich nicht zuvor gelernt habe seine Schultern und das Becken zu beeinflussen?

Aber führt ein von Anfang an so analytisches Vorgehen eventuell dazu, dass Pferd und Reiter vor lauter Analysieren gar nicht mehr von der Stelle kommen? Und sich immer mehr verhalten?

Was kommt zuerst? Vorwärts oder seitwärts? Was geht überhaupt von Anfang an? Wie schief ist mein Pferd tatsächlich? Und – wie schief bin ich? Und genau hier setzen wir an!

Wenn Sie mögen, werden wir gemeinsam versuchen, ein besseres Gefühl für Bewegungsabläufe zu erlangen. Für unsere eigenen UND für die unseres Pferdes.

Wir werden erfahren – oder besser erschreiten – wie genau sich unser Pferd auf den verschiedensten Wegen bewegt und in

welcher Haltung wir selbst in der Lage sein können, unserem Pferd einen Rahmen zu bieten, in dem es sich mit uns gemeinsam in größtmöglicher Balance und der daraus resultierenden Harmonie bewegen kann. Statt zu versuchen, ein Pferd in eine vorgegebene Standardhaltung zu zwingen, werden wir versuchen neue Wege zu beschreiten, auf denen wir unserem Pferd einen Korridor öffnen können, auf dem es in fließender Balance trotz oder gerade durch

seinen Reiter auf zwei Spuren geschmeidig seiner Nase folgen kann. Statt in Seitenlage und mit Außenstellung über die Schulter zu „schwimmen“.

### EIN HOHER ANSPRUCH?

Ja. Das ist absolut der Fall! Aber – um diesen anzustreben muss ich nicht bereits höhere Weihen erritten haben. Ich muss zu allererst mich selbst wahrnehmen. Feststellen was mein Körper tatsächlich tut



*Rechte Hand – Achtung! Biegen/Drehen aus der Taille heraus... Aber nicht einknicken! Und der Blick ist auch nicht fokussiert! Welche Hilfen könnten das sein? Abwenden? Schultervorr?*



*Zielgerichtet und mit dem richtigen Fokus knickt man auch nicht ein! Hier ein geschrittenes Schulterherein auf vier Spuren. Eine für jeden „Fuß“.*

und wie er sich dabei anfühlt. Nicht immer ist das, was sich für mich am bequemsten anfühlt, auch der optimale Rahmen für mein Pferd.

Aber wie gebe ich einen optimalen Rahmen, wenn ich mich dabei scheinbar verspannen muss?

Wer hat noch nicht Korrekturen vom Reitlehrer oder mehr oder weniger konstruktive Kritik von Mitreitern gehört und könnte schwören, dass DAS, was da bemängelt wird absolut NICHT der Fall ist!

Da hört man „drehe dich mehr nach innen“, dabei ist man doch schon komplett gedreht – so weit wie nur irgendwie möglich – glaubt man! Und sieht man dann ein Video, ist man wirklich geschockt, dass das, was man fühlt und das, was die anderen schon die ganze Zeit gesehen haben – und nun auch man selbst – zwei völlig verschiedene Dinge sein können!

Die Idee, mit der ich mich hier beschäftigen möchte, bietet uns folgende Möglichkeiten:

- uns selbst in der Bewegung objektiver wahrzunehmen,
- das eigene Körpergefühl zu intensivieren und zu schulen,
- uns selbst entsprechend zu korrigieren und dadurch zu zentrieren und so für unser Pferd ein Reiter zu werden, der:
  - seinen eigenen Körper wahrnimmt und besser beherrscht, und dadurch klar ist in den Hilfen,
  - konstruktiv in die Vorwärtsbewegung hinein agiert, statt immer wieder das zu bemängeln, was nicht wie gewünscht gelaufen ist – selbst wenn er selbst es genau SO in Auftrag gegeben hat, bewusst oder unbewusst.

Wir werden gemeinsam versuchen, mit Hilfe verschiedener Übungen zu Fuß, alleine oder mit Partner, einige Grundsätze und Lektionen der Reiterei im wahrsten Sinne des Wortes zu begreifen und zu erleben.

## LAUFEND LERNEN!

Die Erfahrungen, die ich – und hoffentlich auch Sie – bei dieser Vorgehensweise immer wieder machen kann, sind häufig zuerst überraschend, dann erhellend – und nach und nach auch immer logischer.

Und stellen Sie sich vor, WIE OFT Sie jeder einzelnen Bewegung wieder und wieder nachspüren können, ohne Ihr Pferd dabei an die Grenzen seiner Gelassenheit bringen zu müssen! Ebenfalls ein nicht zu unterschätzender Vorteil der tatsächlichen Arbeit zu Fuß!

Natürlich reiten Sie Ihr Pferd weiterhin – aber je bewusster Sie sich Ihres eigenen Körpers sind, umso weniger strapazieren Sie die Nerven und den Körper Ihres Pferdes durch die eigenen Unzulänglichkeiten, die Ihr Pferd verwirren müssen.

Warum also nicht das, was zu Fuß geübt werden kann, auch am Boden üben?

Ich werde sehr systematisch vorgehen und genau aufführen (wer mich und/oder mein Buch „Der Weg zum guten Reiten“ kennt, weiß, dass ich wirklich SEHR ins Detail gehe), WIE wir all unsere Sinne nutzen können, um bessere und damit unseren Pferden angenehmere Reiter zu werden. Allerdings: Eine effektivere Technik, das Ross schneller, besser oder einfacher zum Funktionieren zu bringen, werden Sie auch hier wieder nicht erhalten – aber doch viele gute Anregungen, Ihrem Pferd ein angenehmerer Partner zu werden!

# REITEN ÜBEN MIT ALLEN SINNEN

Bevor wir in die Praxis gehen – die Praxis zu Fuß – lassen Sie uns noch überlegen, welche Möglichkeiten uns zur Verfügung stehen, um mit allen Sinnen planvoll ein optimales Ergebnis vorzubereiten. Uns stehen sehr effektive Mittel zur Verfügung, um unser Reiten tatsächlich zu verbessern.



*Zunächst einmal für sich selbst nachdenken, ...*

Ohne Frage ist guter Reitunterricht bei einem erfahrenen Ausbilder einer der besten Wege zum Reitenlernen. Aber das ausschließlich vom Reitlehrer ferngesteuerte Reitenüben ist nicht der allein seligmachende Weg. Zusätzlich reflektieren bringt weit mehr als das alleinige Befolgen von Kommandos.

Ausschließliches Üben über Reitunterricht führt nur dann zum Ziel, wenn man die Möglichkeit hat, über einen längeren Zeitraum sehr viel guten Unterricht auf sehr gut ausgebildeten Pferden zu nehmen. Also – nicht nur einmal pro Woche auf einem duldsamen Pferd, das schon den dritten Reiter des Tages transportiert. Oder mit dem eigenen Pferd, das ansonsten auf Paddock oder Wiese oder – weit schlimmer noch – im Stall rumsteht.

Unreflektiertes schlichtes Exerzieren im Sattel bringt auch den Nachteil mit sich, dass unser Pferd die Zeche für viele, viele Fehlversuche zahlen muss. Also sollte – vor dem Versuch zu Pferd – erst einmal das genaue Durchdenken und Vorstellen der geplanten Übung stehen.



*... dann mit anderen gemeinsam durchdenken.*

## PUNKT 1: VISUALISIEREN

Um sich mit allen Sinnen der Reiterei anzunähern, erinnern Sie sich als erstes an die genauen Beschreibungen der Lektion, mit der Sie sich gerade befassen. An Erklärungen, die Sie darüber gelesen oder in Gesprächen und Diskussionen gehört haben.

### SO WIRD'S GEMACHT

Lassen Sie vor Ihrem inneren Auge die optimale Ausführung der entsprechenden Situation entstehen. Durchdenken Sie Wege, die Ihnen vielversprechend und schlüssig erscheinen. Nutzen Sie die Ausbildungsskala – egal in welcher Reihenfolge. Und suchen Sie in Ihrer Vorstellung all' die Details, die Ihnen persönlich wichtig sind. Sortieren Sie alles aus, was mit Druck, Strafe, Zwang und Aggression zu tun hat. So dass die imaginäre Situation, die Sie mit Ihrem Pferd in der Lektion erleben wollen, eine positive Stimmung entstehen lässt. Sehen Sie nun vor Ihrem inneren Auge:

- wie Sie losgelassen und tief sitzen.
- vom Pferd bewegt und getragen in der wechselseitigen links-rechts sich heben- und sinkenden Bewegung des Schrittes oder des Trabes. Oder auch – diagonal von hinten außen nach vorne innen gehoben – auf den Scheitelpunkt jeder einzelnen Galoppwoge.
- Ihre Knie sind locker gebeugt und die Oberschenkel liegen leicht und locker aus der Hüfte am Sattel an.
- die lose hängenden Waden werden vom Pferd wechselseitig mitgenommen in der Bewegung und
- Ihre Sprunggelenke lassen die Bewegung, in die das Pferd Sie versetzt, im

Schritt wechselseitig heraus. Die Fersen senken sich dabei im Wechsel.

- die Geschmeidigkeit, die ein guter Sitz braucht, entsteht aus diesem tiefen und losgelassenen Sitzen heraus.
- die notwendige Stabilität und positive Spannung entspringt der aufrechten, ausbalancierten Haltung von Kopf, Hals und Rücken.

Stellen Sie sich vor ...

- wie Sie und Ihr Pferd zu einer Einheit werden;
- wie sich Ihr Pferd bewegt, zwischen Ihren Waden, am Sitz, eingerahmt von Ihren Zügeln und in gemeinsamer Balance mit Ihnen;
- wie Sie beide gemeinsam – mit Ihrem Kopf und des Pferdes Beinen – eine

Einheit bilden – und das Pferd nicht lediglich ein Vehikel ist;

- wie Sie mit Ihrem Pferd in diesem nach vorne offenen Korridor frei in die Übung fließen können. Optimal vorbereitet und gedanklich erfüllt und offen.

Was hier vielleicht zuerst etwas pathetisch klingen mag, ist es ab genau dem Moment nicht mehr, in dem Sie harmonisches Reiten einmal im Ansatz erlebt haben.

Eine positive Vorstellung dessen, was man sich in der Reitbahn wünscht, ist die Voraussetzung für ein gutes Ergebnis. Und das gilt für das Dressurviereck ebenso wie für die Ovalbahn.

Volle Konzentration und ein erstrebenswertes Bild dessen, was ich mir wünsche, brauche ich, um mit freiem Kopf und Freude zu reiten. Schaffe ich es einmal nicht, mich in diesem hohen Maße zu konzentrieren und auf mein Pferd einzulassen, dann sollte ich vielleicht einmal ausreiten gehen.

Auch das kann ein Ergebnis des Visualisierens sein: Ich bekomme heute meinen Kopf einfach nicht frei. Und so nutze ich diese Momente mit meinem Pferd, um genau das zu erreichen: einen freien Kopf in meiner so wertvollen freien Zeit. Indem ich ausreite, mit meinem Pferd freispielt, vielleicht mit ihm an der Hand joggen gehe oder es ausgiebig putze.

Alles ist besser als schlecht gelaunt, genervt oder frustriert das Viereck zu betreten.

Schauen Sie einfach in die Gesichter vieler Reiter in den Reitbahnen, egal welche Form diese hat – und Sie wissen, was ich meine. Natürlich möchte man das, was man sich vorgestellt hat, dann auch in der Realität sehen. Was bietet sich da mehr an als das Zuschauen?

## TIPP

### Stellen Sie sich konstruktiv jedes Detail vor:

- wie Sie bei leicht aufgenommenem Zügel das Nackenstück des Zaumzeuges Ihres Pferdes vor sich sehen können und sich darüber freuen, dass Ihr Pferd auf keinen Fall zu eng ist. Wäre es überzäumt, könnten Sie das Nackenstück nicht sehen.
- wie Sie den weichen Kontakt zum Pferdemaul fühlen, wie das Pferd mit seiner Zunge das Gebiss nimmt und wie es Ihre leichte und zuverlässig feine Hand über das Zügelgewicht in feinstem Kontakt mit in die Nickbewegung nimmt.
- wie sich Ihr Blick und Ihr Brustbein nach vorne orientieren. So dass Sie das Pferd in einem Korridor der Hilfen von hinten nach vorne schicken – mit ihm gemeinsam in die Übung hinein!