

Locker – Lässig – Losgelassen

Es gibt Menschen, denen läuft es bei dem was ich jetzt gleich feststelle, eiskalt den Rücken runter und sie wenden sich voller Grauen ab. Ein paar Hunderttausend aber sehen es wie ich:

Auf einem Pferd zu reiten ist eine der schönsten Beschäftigungen, mit denen man seine freie Zeit verbringen kann.

Es kann zu der schönsten Beschäftigung schlechthin werden, wenn man mal Zwischenmenschliches außen vor lässt und ein paar Dinge berücksichtigt, ohne die es einfach nicht geht.

Was aber bedeutet es zu reiten?

Reiten bedeutet den Versuch der Herstellung eines nonverbalen Dialoges zwischen zwei Lebewesen, wie sie unterschiedlicher kaum sein können. Ziel dieses Dialoges ist, ein Mindestmaß an harmonischem Gleichklang in der Bewegung dieser beiden Wesen herzustellen. Unter günstigen Voraussetzungen kommt dieser Dialog zustande. Unter besonders günstigen Voraussetzungen kommt ein sehr anspruchsvoller Dialog zustande, der aber immer auf einen ganz bestimmten Bereich begrenzt bleiben wird, nämlich auf den gemeinsamen Bewegungsablauf zwischen einem Zweibeiner und einem Vierbeiner.

Damit es nicht ganz so einfach wird, soll es auch noch zu gemeinsamen Bewegungsablauf zwischen einem potentiellen Räuber und Fleischvertilger und einem sich auf rein vegetarische Weise ernährenden Fluchttier kommen.

Kann man es noch schwieriger machen?

Natürlich, denn die Tatsache, dass der Räuber oben sitzt und das Fluchttier unter sich hat, wird durch den Umstand potenziert, dass sich das Fluchttier seinen naturgegebenen Gleichgewichtssinn erhalten hat, während der Räuber diesbezüglich, na ja, ich will es mal vorsichtig ausdrücken, in den letzten zweitausend Jahren hochgradig abgebaut hat.

Das ist jetzt aber der höchste Schwierigkeitsgrad, oder?

Nein, denn der Räuber hat nicht nur Gleichgewichtssinn verloren, auch alle anderen Sinne sind betäubt und abgestumpft und sein Bewegungsapparat hat rundum an Leistungsfähigkeit verloren. Aber sein Gehirn....

Der Reiter – er ist nun mal der potentielle Räuber, der oben sitzt – hat nämlich Bilder in seinem Kopf gespeichert und diese Bilder versucht er für sich zu leben und in Anspruch zu nehmen.

Das gilt nicht nur für den Reitsport, das gilt für viele Bereiche unseres Lebens. Für den Reitsport aber sind sie aber offenbar bereits genetisch in uns verankert. Es gibt unzählige Menschen, die ganz genau zu wissen scheinen, wie schönes Reiten aussehen muss. Nur mit der Umsetzung hapert es zumeist.

Reiter wird man eben nicht durch Bücher, Filme oder sonstige Medien, mit dem Virus Pferd wird man geboren und oftmals gibt es in den Ahnentafeln nicht den kleinsten Hinweis, woher dieser Virus kommen könnte. Die Bilder beginnen bei den Fabelwesen, den Pferden mit dem aufgesetzten Oberkörper eines Menschen und sie enden bei den Bildern die uns mehr oder weniger regelmäßig und intensiv präsentiert werden. Sie werden untermauert durch circensische Darbietungen und durch Shows wie „Zauberwald“, „A Passionata“ und ähnliche. Sie werden gefördert durch Zucht- und Leistungsschauen wie die diversen Hengstparaden unserer Haupt- und Landesgestüte und, und, und....

Diesen gespeicherten Bildern will er nacheifern, der liebe Mensch und das soll er auch. Aber bitte so, dass es keinem der Beteiligten schadet. Dazu braucht er Hilfe und Unterstützung.

Reiten ist in unserer heutigen Zeit längst keine Notwendigkeit mehr sondern in der Masse allenfalls ein Hobby. Doch viel mehr als ein Hobby oder ein aktiv betriebener Sport ist Reiten auch eine Philosophie. Allerdings eine sehr sportliche Philosophie.

Reiten kann in jeder Disziplin wie ein Tanz sein. Der Tanz eines Menschen mit einem Pferd.

Aber genau wie beim Tanzen kann man auch beim Reiten nur etwas erreichen, wenn man fleißig übt und die körperliche Ertüchtigung aller Beteiligten betreibt. Nur dann sieht es gut aus und nur dann kann man es lange betreiben und ungetrübt genießen.

Ach ja:

Fehlende Fitness kann nicht durch Technik ersetzt werden. Weder beim Tanzen noch beim Reiten. Beim Tanzen kann man Fitness aufbauen, beim Reiten aber sollte man sie mitbringen, denn ein Pferd ist kein Sportgerät und die „tragende Rolle“ spielt nun mal der Körper des Pferdes und nicht der des Reiters. (Die Rollen gelegentlich zu tauschen wären vielleicht ein Fitnessprogramm....)

Reiten kann Harmonie sein und Träumerei, wenn die Voraussetzungen dafür geschaffen wurden.

Reiten kann Naturerlebnis sein und Reiten kann ein energetisches Erlebnis ohne gleichen sein.

Reiten ist ganz sicher für sensible und verständige Menschen eine Lebensschule, denn kaum in einer anderen Art der Freizeitbeschäftigung lernt man so viel über nonverbale Kommunikation mit geistig unterlegenen Lebewesen wie in der Reiterei.

Reiten ist aber nicht nur Balsam für die Seele und Schule für den Verstand, Reiten ist vor allem anderen auch eine höchst gesunde Angelegenheit für Pferde und noch mehr für den Reiter, wenn es auch nur annähernd richtig ausgeführt wird.

Es gibt Zitate von Menschen, die wir alle schon gehört haben und die es treffend auf den Punkt bringen:

„Es war, als würden wir gemeinsam schweben...“

„Seit ich mehr auf meinen Sitz achte, habe ich gar keine Kreuzschmerzen mehr“

„Ich hätte mit der Distanzreiterei schon längst aufgehört, doch wenn ich morgens um sechs mit siebzig oder achtzig anderen Reitern an den Start gehe, dann wird da eine derartige Energie frei, das macht süchtig“

Und für mich eines der schönsten Zitate, die ich jemals gehört habe, es stammt von einer sehr, sehr guten Dressurreiterin:

„Reiten? Das Reiten auf einem Pferd ist mein Glaubensbekenntnis. Andere Leute gehen in die Kirche, ich reite“

Interessant würde ich im Übrigen finden, wenn es möglich wäre, die Zitate von Pferden über dasselbe Thema zu hören.

Aus all meinen Erlebnissen und Erfahrungen habe ich deshalb tatsächlich versucht eine Philosophie zu machen. Eine Philosophie, der ich selbst viele Jahre lang auf der Spur sein musste, bis ich sie fassen konnte.

Sagen Sie mir am Ende des Buches, ob es mir gelungen ist?

Die Philosophie heißt **L³**:

Locker – lässig – losgelassen.

Eigentlich müsste im Exponent eine 4 stehen, aber ich habe nie herausgefunden, wie man am PC eine beliebige Zahl als Hochzahl schreibt. Das vierte **L** stünde dann für Leistung.

Es ist nun mal so, auch wenn man es immer wieder übersehen mag, ohne diese drei L kommt nie und nimmer echte Leistung zustande. Auch das ist nicht neu. Ein alter Reiterspruch sagt nämlich:

Reiten ist die Kunst des Loslassens. Bei Pferd und Reiter...

Allerdings muss ich Sie warnen:

Wie in vielen anderen Dingen des Lebens gilt auch hier, dass es ohne Fleiß keinen Preis gibt. Der Schlüssel zum Vergnügen und zum Erfolg liegt in ihnen selbst, in ihrer eigenen Fitness, ihrem eigenen Verstand. Das müssen Sie sich auf den nachfolgenden Seiten immer wieder anhören.

Glauben Sie es, ich lüge nicht.

Also gehen wir es an?



Lino, polnisches Warmblut im Training am Lasso

Der denkende Reiter

Ich habe den Begriff vom denkenden Reiter zum ersten Mal bei A. Podhajsky in seinem Buch

„Das Klassische Reiten“

– Reitlehre von den Anfängen bis zur Vollendung –

entdeckt und er hat mir sofort gefallen und imponiert.

Der denkende Reiter kennt zunächst sein Ziel, er weiß wo er mit seinem Pferd hin will. Er weiß auch, dass der Weg dorthin auch im günstigsten Fall eine Vielzahl von kleinen und kleinsten Schritten erfordert und er weiß, dass er möglicherweise auch den einen oder anderen Umweg in Kauf nehmen muss.

Eines aber zeichnet den denkenden Reiter vor allem anderen aus:

Er weiß, wie weit seine eigenen Fähigkeiten reichen und wie weit er mit diesen kommen kann.

Der denkende Reiter ist gegenüber einem Instinktreyer ganz eindeutig im Vorteil. Voraussetzung ist aber, dass in die richtige Richtung gedacht wird.

Ein denkender Reiter überlegt und findet heraus, wie seine Ausbildungsziele und seine momentanen Fähigkeiten in Übereinstimmung zu bringen sind und er erkennt damit auch, wie der Weg zu seinem Ziel begehbar und das Ziel erreichbar wird. Er erkennt, wann und in welcher Form er sich Hilfe von anderer Seite suchen muss und wie er sich selbst weiterbilden kann.

Die Möglichkeiten sich zu informieren und bis zu einem gewissen Punkt auch die Möglichkeiten der Weiterbildung sind heutzutage dank Internet gigantisch und oftmals sogar noch kostenlos. Doch muss man auch bedenken:

Gesehen zu haben, wie etwas am Ende aussehen kann und den Weg dazu zu finden, sind zwei völlig unterschiedliche Paar Stiefel und selbst wenn man sich den Weg abgeschaut hat, ist es noch ein ordentliches Stück Arbeit, diesen Weg für sich so weit auszutesten und zu verinnerlichen, dass man sagen kann:

„Ja, ich habe es verstanden, ich weiß wie es geht und kann es umsetzen.“

Doch dann, wenn der Weg erkannt und klar ist geht man ihn bis zu dem Punkt, an dem man sich neu justiert, neu nachdenkt, wenn man bereit ist, auch Irrtümer zu erkennen und einzugestehen.

Einen wesentlichen Anteil daran denkender Reiter zu werden, ist die Fähigkeit der Selbstkritik und die Einschätzung der eigenen Fähigkeiten.

Wenn heute jemand zu mir käme und sagte, er wolle von mir praktische Unterstützung um in hohen Klassen Prüfungen zu reiten, müsste ich dankend ablehnen. Das kann ich nicht, das habe ich nie gemacht und das werde ich wohl auch nicht mehr wollen, solange ich lebe. Ich muss es auch nicht können. Aber ich kann einem Pferd und einem Reiter so viel Basis

geben, dass beide mit einem höher qualifizierten Trainer erfolgreich weiterarbeiten könnten, wenn Sie dies wollten.

Auch das gehört dazu ein denkender Reiter zu sein.

Es gehört auch dazu, ein paar anatomische Grundkenntnisse zu besitzen oder sich diese zu erwerben.

Ein denkender Reiter sollte wissen, dass er einem jungen Pferd so lange noch nicht die maximale Beizäumung abverlangen kann, bis sich die Ohrspeicheldrüsen an den Druck der Ganaschen gewöhnt haben. Bei manchen Pferden ist das kein Thema, bei anderen Pferden dauert es länger. Man kann es hören, wenn ein Pferd dabei noch Probleme hat. Es hört sich an, als röchelte das Pferd beim Atmen, als atmete es nicht klar. Das Geräusch kommt nicht von der Lunge sondern, weil der Druck auf die Ohrspeicheldrüse noch zu groß ist.

Ein denkender Reiter sollte wissen, dass die Entscheidung ein Pferd auf einer bestimmten Hand zu reiten, beim Pferd eine minimale Verschiebung des Pferdeskelettes auf diese Hand bewirkt. Aus diesem Grund bedeutet das Führen am inneren Zügel für ein Pferd nahezu die Höchststrafe, denn es bekommt bei jedem Schritt, den es tut eins auf den Backenzahn.

Ein denkender Reiter sollte wissen, dass ein Pferd aus anatomischen Gründen mit dem Vorderbein nicht weiter hinaus treten kann, als seine Nasenspitze reicht. Damit haben sich zum Beispiel Themen wie „Reiten hinter der Senkrechten“ und „Hyperflexion“ wie von selbst disqualifiziert.

Ein denkender Reiter weiß, dass ein Pferd die Last der Bewegung und des Reiters so weit wie nur möglich auf der Hinterhand übernehmen muss, indem es mit dieser tief unter seinen Schwerpunkt tritt und dass dies nur möglich ist, wenn das Pferd zugleich genügend Schwung nach vorne entwickeln darf.

Ein denkender Reiter weiß auch, dass eine überlange Trainingssequenz keine Muskeln entwickelt, sondern abbaut und er weiß, dass Training niemals bis zur Erschöpfung des Pferdes betrieben werden darf. Dressurausbildung, die länger als eine halbe Stunde dauert, überfordert das Pferd und übersäuert die Muskeln. Wer länger reiten will, mag spazieren reiten. Wer sich das mit seinem Pferd nicht traut, sollte sich überlegen, ob das Reiten auf Pferden wirklich das ist, womit er seine Zeit verbringen will.

Ein denkender Reiter weiß zudem, dass ständiges und lang anhaltendes Reiten ohne Sattel den Stuhlsitz und das Festhalten am Zügel fördert und zudem der Rückenmuskulatur des Pferdes schadet (Die Gesäßknochen des Reiters blockieren als Punktlast die Lendenmuskeln des Pferdes).

Es gibt noch viele Dinge, die ein denkender Reiter wissen sollte, doch diese alle abzuarbeiten würde ein eigenes Buch füllen. Wer weiß, vielleicht schreibt dieses Buch ja auch jemand, der sich von diesem Buch hier inspiriert sieht. Oder vielleicht gibt es dieses Buch ja schon und ich kenne es nur nicht.

Vieles von dem, was ein denkender Reiter wissen muss ist auch längst in hervorragenden Büchern dargestellt und vieles von dem was geschrieben und dargestellt wurde, wird unglaublich falsch interpretiert. Hier wäre noch ein weites Feld für einen erstklassigen Reiter und Schriftsteller zu bewältigen.

Das allerwichtigste aber, das ein denkender Reiter beherzigen muss ist:

„Man darf ein Pferd niemals überfordern!“

Gegen keine Binsenweisheit wird öfter verstoßen, als gegen diese, denn der Ehrgeiz der Menschen kennt keine Grenzen. Allerdings bei den Reitern nur dann, wenn es um das Training ihres Pferdes geht. Beim Training des eigenen Körpers werden die meisten Menschen schon sehr viel großzügiger.

Werden Sie also ein denkender Reiter, denn das ist eine der wesentlichen Voraussetzungen für

L³ - Locker – Lässig - losgelassen

Schulung des Reiters

Also, um es ganz ehrlich zu sagen, an dieser Stelle hätte ich die Arbeit an meinem Buch beinahe wieder abgebrochen, denn was ich auf den nächsten Seiten von mir geben muss, wird so manchen Reiter am Nerv treffen. Hoffentlich am Richtigen und wenn nicht, kann ich es auch nicht ändern. Ich habe weiter geschrieben, man wird sehen, was es bewirkt.

Was haben wir schon festgestellt?

„Reiten ist die Kunst des Loslassens. Beim Pferd und beim Reiter...“

Einem Pferd die Grundlagen der drei L beizubringen ist geradezu ein Kinderspiel. Den Reitern dieses Thema zu vermitteln dagegen ist oft wie die Arbeit in der Strafkolonie.

Schwierig, schwierig, schwierig.

Vor allem aber so enorm schwierig, weil eine ganze Reihe Grundvoraussetzungen sehr häufig nicht vorhanden sind.

Bei einem jungen Pferd weiß ein Trainer, dass die Voraussetzungen nicht vorhanden sind, um L³ umzusetzen. Er hat ganz klare Vorstellungen, was getan werden muss, welchen Weg man gehen muss und wie man die gesteckten Ziele erreiche. Man erreicht sie als erfahrener und guter Trainer eigentlich immer, trotz nonverbaler Kommunikation. Dann aber kommt der Pferdebesitzer und erklärt:

„Tja, also das ist so. Reiten kann ich. Ich reite A-Springen, auch mal eine A-Dressur und ab und zu eine Fuchsjagd. Ich habe nur noch nie ein junges Pferd ausgebildet. Aber Reiten kann ich.“

Die ersten zehn oder fünfzehn Eleven meines Lebens, die mir das gesagt haben, habe ich noch für ernst genommen. Dann habe ich damit aufgehört und nur noch geglaubt, was ich sah und das hat oft wehgetan.

Nein, nicht oft. Eigentlich fast immer.

Natürlich können diese Menschen reiten. Sie fallen nicht oder nur selten vom Pferd. Aber, man verzeihe mir die Frage, wie lange kann und muss man reiten, bis man gelernt hat, dass es beim Reiten auf einem Pferd Grundvoraussetzungen gibt, ohne die man keine Harmonie und damit keinen Erfolg erzielen kann?

Mit Erfolg meine ich nicht die Schleifen und Plaketten, die man auf Turnieren gewinnt. Mit Erfolg meine ich das Erlebnis, in den Stall zu kommen und zu wissen, dass dort ein gesundes, zufriedenes und ausgeglichenes Pferd auf mich wartet, das in der Lage ist, alle Aufgaben zu erfüllen, die ich ihm an diesem Tag abverlangen werde.

Wie lang also muss man üben, um zu begreifen, dass beim Reiten die Linke nicht wissen darf, was die Rechte tut?

In welcher Zeit muss ein Reiter begreifen, wie er sein Becken bewegen muss, mit welchen einfachsten Mitteln er sein Pferd in die nächste Gangart

hinauf oder hinunter „schaltet“ und wie er sein Pferd mit Gewichtshilfen lenken kann?

Wie ist es möglich – ich bin wirklich kein böser Mensch – dass es Reiter gibt, die ernsthaft von sich behaupten, oberhalb der Klasse M Dressur reiten zu können und dennoch nicht wissen, was der Begriff Kadenz bedeutet? Ich habe wirklich Reiter in der M-Dressur gesehen, deren Pferde im Trab die Zehen der Hinterbeine nachgezogen haben und dabei einen halben Meter lange Schleifspuren im Sand hinterließen. Ich habe Reiter in dieser Klasse gesehen, die den Trab ihres Pferdes bis hin zum Mitteltrab versucht haben im Nacken auszuschwingen. Reiter, deren Pferde einen M-Parcours bewältigen mussten waren nicht in der Lage ihre Pferde ausschließlich am äußeren Zügel auf einen Zirkel, geschweige denn in eine Volte zu reiten und ich habe mich immer wieder gefragt:

Wie geht das?

Besonders irritiert war ich immer dann, wenn ich feststellen musste, dass eine Vielzahl dieser Reiter über lange Jahre hinweg Unterricht bei angeblich qualifizierten Reitlehrern hatten. In solchen Fällen kann man den Reitern noch nicht einmal einen Vorwurf machen.

Man sollte stattdessen die betreffenden und betroffenen Reitlehrer fragen, wie sie denn zu ihrer Qualifikation gekommen sind und die vergebenen Zertifikate in Frage stellen, denn ich kann mir nur einen Grund erklären, warum den Reitern Basiswissen verweigert wurde:

Es war auch beim Reitlehrer nicht vorhanden.

Noch fröhlicher wird die Geschichte dann, wenn die Reiterei außerhalb der regulären und reglementierten Turnierszene stattfindet.

Ich war zweimal auf einem so genannten Barockturnier und ich habe mir geschworen nicht mehr hinzugehen. Mir genügt, was ich an anderweitigen Veranstaltungen diesbezüglich zu sehen bekomme, weil ich immer wieder feststelle, dass den agierenden Menschen unglaublich viel an Basiswissen fehlt und sie zudem unter einer derart grandiosen Selbstüberschätzung leiden, dass einem oftmals die Worte dafür fehlen.

Vom Westernreiten verstehe ich zum Glück nicht so viel, dass ich mich großartig mit der Turnierszene auseinandersetzen wollte. Doch auch da genügen mir die Methoden so mancher Trainer und Reiter, die man Landauf und Landab sieht, dass ich abwinke und denke, man sollte es vielleicht doch besser kontrollieren und ab und zu auch mal einschreiten.

Wo immer man hinschaut, sieht man in der Reiterei gravierende Haltungsfehler und körperliche Mängel bei den Reitern, die samt und sonders behebbar wären, wenn Einsicht, ein guter Wille und eine Anleitung mit Verstand Hand in Hand gingen.

Viele Reiter befinden sich niemals im Gleichgewicht mit ihrem Pferd. Eine Unmenge von Reitern ist nicht in der Lage, ihre Extremitäten – die Arme und Beine – unabhängig von einander zu bewegen, geschweige denn sind sie in der Lage, einzelne Muskelpartien ihres Körpers anzusprechen. Eine

Unmenge an Reitern hat nie begriffen, wie die Hände korrekt gehalten werden müssen und warum das so ist. Die meisten Reiter übersteuern ihre Pferde durch viel zu starke und dazu oft auch noch unbewusste Gewichtsverlagerungen.

Die Reaktionsschnelligkeit der Reiter leidet, weil der Dialog mit dem Pferd nicht oder – schlimmer – an der falschen Stelle stattfindet und weil die bedingten Reflexe unterentwickelt sind.

Die wirklich Leidtragenden in der Szene sind die Vierbeiner, die Pferde, denn natürlich versuchen auch Reiter mit derartigen Mängeln und Fehlern ununterbrochen Lektionen zu reiten, im Parcours oder auf Jagden über Hindernisse zu springen und was es sonst noch alles an Möglichkeiten gibt, sein Pferd leiden zu lassen.

Auf diese Weise finden wir es also nicht, das Tor zum Reiten.

Wie aber dann? Was ist zu tun?

Ganz einfach, besinnen wir uns auf das zurück, was wir irgendwo – und sei es am Beginn dieses Buches – schon einmal gehört haben.

Reiten ist Sport.

Sport aber bedingt eine bestimmte Fitness bei den beteiligten Akteuren. Fitness, die nicht natürlich vorhanden ist, Fitness, die unbedingt geschaffen werden muss.

Wir könnten natürlich zu Methoden zurückkehren, die sich in der Tradition der Reiterei bewährt haben. Geben wir den Reitlehrern uneingeschränkte Gewalt bis hin zur Prügelstrafe über ihre Zöglinge, führen wir den militärischen Drill wieder ein und Sie werden sehen, alles wird besser in der Reiterei. Nicht in der Spitze, aber in der Breite.

Ja, ich weiß, das ist eine sarkastische Aussage. Sie ist auch nicht wirklich ernst gemeint, aber:

Wie leicht hatten es doch die Rittmeister in den Militärreitschulen früher. Ihre Reitschüler waren körperlich fit und wenn sie es nicht waren, wurden sie auf dem Kasernenhof rasch und mit sehr effektiven Mitteln fit gemacht.

Es gehörte nicht zum guten Ton, dass ein Reiter auf sein Pferd aufspringen konnte und nicht aufsteigen musste, nein. Es wurde einfach verlangt!

Wenn der Reiter es nicht konnte, wurde ihm die Fähigkeit mit anderen Arbeiten vermittelt. Wenn ein Dragoner lang genug Ställe ausgemistet, Pferde gestriegelt und die Stallgassen mit ganz kleinen Bürsten geputzt hatte, war er bereit sich selbst fast alles abzuverlangen um endlich auch ohne Hilfe und ohne Hilfsmittel in den Sattel zu kommen.

Wer wäre dazu unter uns Reitern heute noch bereit?

Es war ganz normal, dass man mit übergeschlagenen Bügeln leicht traben durfte, bis die Knie bluteten. Oder auch über Hindernisse springen oder einen mehrstündigen Ritt hinter sich bringen.

Die aufrechte Haltung in der Senkrechten über dem Pferd wurde den Reitschülern auf eine äußerst liebevolle Art vermittelt. Ich bin selbst auch nicht alt genug, um den militärischen Drill noch erlebt zu haben, doch ein Reitlehrer hat mir eines Tages im Unterricht erklärt, dass er keine Mühe habe, mit der Longierpeitsche eine Fliege auf dem Pferderücken zu treffen. Meinen krummen Rücken zu treffen sei dagegen ein Kinderspiel.

Er hat mich nicht geschlagen und ich hätte es mit auch nicht gefallen lassen. Aber ich hatte eine gedankliche Eselsbrücke, die mir gesagt hat, dass es nicht gut ist, mit einem krummen Rücken auf dem Pferd zu sitzen.

Es ist auch nicht gut einen Spaltsitz oder einen Stuhlsitz zu haben, denn beide Sitzfehler verhindern das Einsitzen im Gleichgewicht. In den Zeiten des militärischen Drills wurden einem Reitschüler solche Untugenden auf eine äußerst liebevolle und fürsorgliche Art abgewöhnt.

In den Reitschulen zu Wien oder Jerez de la Frontera sind diese militärischen Traditionen heute noch lebendig. Beide Schulen sind militärisch organisiert, die Reitleistung spricht Bände.

Dieser militärische Drill hatte allerdings einen konkreten Grund. Er diene dazu, das Leben der Krieger und Soldaten möglichst lange zu erhalten. Dieser Grund ist heutzutage glücklicherweise gegenstandslos, soweit es die Reiterei betrifft.

Aber es muss ja auch nicht unbedingt der militärische Drill sein. Es könnte ja auch eigenes Einsehen und Verständnis entstehen.

Ich hatte einmal das Vergnügen, einer netten Dame einen PRE – Hengst anzureiten, die tatsächlich und nachweislich das goldene Reitabzeichen besaß. Allerdings lagen fünfzehn Jahre Reitpause zwischen ihren ambitionierten Jahren und dem neuen Einstieg. Als wir uns über das Thema Reitunterricht unterhielten, hat sie ausdrücklich Wert darauf gelegt, von mir so lange betreut und unterrichtet zu werden, bis *ich* mit dem Ergebnis zufrieden war, bis ich der Meinung war, dass sich die Ausbildung von Pferd und Reiter auf demselben Level befand. Die Dame hat mir klipp und klar Anweisung erteilt:

„Nehmen Sie keine Rücksicht auf mich. Ich weiß, was es bedeutet ein Pferd zu trainieren und ich weiß, wie viel Herzblut darin stecken muss. Verlangen Sie mir alles ab, ich bin sehr gut quälbar.“

Glauben Sie mir, diese Reitstunden gehörten mit zu den schönsten und erfolgreichsten Aufgaben innerhalb des Reitsports in meinem Leben. Nicht weil ich die Dame quasi nach Herzenslust schinden und drillen durfte, sondern weil sie immer und in jeder Situation bereit war, sich selbst zu fordern. Oft mehr, als ich es ihr abverlangt hätte.

Wer ambitioniert reitet, braucht keinen militärischen Drill. Der ambitionierte Reiter drillt sich selbst oder aber er überlässt sich einem geeigneten Ausbilder „zu treuen Händen“. Wer schon einmal einem Training auf hohem Niveau zugesehen hat, kann sich manchmal durchaus die Frage stellen, ob der Kasernenhof nicht vielleicht doch vorzuziehen wäre.

Die Ausbildung in der Working Equitation war in aller Regel nicht von Reitlehrern begleitet. Als Reitlehrer von Vaqueros und Cowboys fungierten die Arbeitskollegen, das Leben und die tägliche Arbeit. Ein Reiter, der an den Herden meist mehr als nur halbwilder Rinder arbeitete, brachte sein Leben in Gefahr, wenn er herunter fiel. Die Anforderungen an die Wendigkeit und Rittigkeit seines Pferdes und damit auch an ihn selbst waren enorm. Wer auch nur einmal gesehen hat, welche Haken ein fast wild aufgewachsenes Rind auf der Flucht schlagen kann und wie geländegängig diese Tierchen sein können, weiß was ich meine. Wer sich bei der Rinderarbeit an und auf seinem Pferd festhalten muss, hat von vorneherein verloren.

Abgesehen davon gab es doch einen Reitlehrer und das war der Spott der Kollegen. Wer lässt sich denn schon gerne auslachen, weil er wieder einmal vom Pferd gefallen ist und von den Rindern „überrollt“ wurde?

Das alles hört sich so ganz und gar nicht entspannt, locker, lässig und losgelassen an. Das ist es zunächst auch nicht. Das wird es erst, wenn der Reiter – wie das Pferd – die notwendigen Muskeln entwickelt hat und auf dem Weg dorthin wird es richtig spannend:

„Es gib keine Sportart, die mehr Muskeln beansprucht, als das Reiten. Von manchen Muskeln wissen Nichtreiter und Anfänger gar nicht, dass sie existieren.“

Es gibt aber auch keine Sportart, in der sich mehr unспортliche Menschen tummeln, als im Reitsport.

Weshalb ist das so? Weil Pferde nicht „Au“ sagen und nicht lachen können?

Ein Reitschüler hat mir mal ein Kompliment gemacht, als er mich wissen ließ, dass er in seinem ganzen Leben seinen Körper nie so gespürt hat, wie im Reitunterricht bei mir.

Das war doch ein Kompliment, oder?

Reiten ist also zunächst kein Zuckerschlecken.

Zumindest so lange nicht, bis man die Grundregeln begriffen und sich die notwendige Fitness angeeignet hat. Ich kann allerdings nicht erkennen, dass es von Nachteil wäre, wenn ein Mensch mit dem Virus Pferd einen Hang zur eigenen Sportlichkeit mitbrächte.

Was das Reiten, wie alle Individualsportarten zu einer etwas kitschigen Angelegenheit macht, ist die Tatsache, dass man sich niemals hinter jemandem verstecken kann. Ein Pferd macht keine Fehler, die macht immer der Reiter. Zu hundert Prozent. Das zu begreifen ist manchmal nicht so leicht. Es soweit zu begreifen, dass man aufhört, sein Pferd zu strafen sondern wieder über Basisarbeit nachzudenken, ist scheint häufig sogar richtig schwierig zu sein.

Aber nun genug der negativen Dinge, wenden wir uns den schönen, den positiven Dingen zu. Wie erreicht man dieses L³ als Normalverbraucher?

Reiten ist ganz leicht.

Man setzt sich auf ein Pferd, entspannt sich, lässt sich tragen und tut selbst am besten möglichst wenig, denn dann stört man sein Pferd nicht. Um auf eine Biegung zu reiten, hebt man die innere Fußspitze vermehrt an und schaut dabei seinem Pferd aufs kurveninnere Ohr. Zum Anhalten atmet man aus und zum Anreiten nimmt man einen Unterschenkel eine halbe Handbreit zurück und am anderen spannt man die Wadenmuskulatur leicht an. Die Hände hält man ganz ruhig und schön auf einer Höhe, wenn man ein Sattelhorn hat, links und rechts von diesem und wenn man keines hat, etwa eine Handbreit über dem Vorderzwiesel. Man schaut auch immer dorthin, wo man gerade hin reiten will (runter will man übrigens gar nie) und achtet darauf, immer gleichmäßig weiter zu atmen.

Das war's.

Sie glauben das nicht?

Nun, ich schwöre, es ist genauso. Wenn Sie den Status erreicht haben, den ich gerade beschrieben habe, sind Sie in der Lage L³ zu reiten, dann ist ihr Tor zur Reiterei ganz weit offen.

Doch leider:

Auf einem Pferd zu reiten ist wirklich nicht schwieriger als, sagen wir mal das Seiltanzen auf Höhe einer Kirchturmspitze. Für den Akrobat ist das ja auch nicht schwierig. Für den ungeübten Laien schon eher.

Die Kunst des lockeren, lässigen Loslassens ist ein Akt des Gleichgewichtes und der Feinmotorik, die man sich aneignen und die man immer weiter verbessern kann und muss. Selbst das größte Talent kommt ohne kontinuierliches Training der Feinmotorik und des Gleichgewichtes über den Status Talent niemals hinaus.

Und nun frage ich Sie noch einmal ganz provokativ:

Würden Sie die Kunst des Seiltanzens von einem Blinden erlernen wollen? Oder allein, als Autodidakt? Nein? Weshalb tun Sie es dann beim Reiten?

Der wesentliche Unterschied zwischen Seiltanz und Reiten ist, dass Seiltanzen wesentlich seltener ausgeübt wird als Reiten und ausschließlich von echten, hoch trainierten Akrobaten. Die Unfallgefahr ist bei beiden Sportarten etwa gleich groß, die Art der Verletzungen ähnelt sich.

Wenn Sie nicht ernsthaft Reiten lernen wollen, Seiltanz wäre doch eine adäquate Alternative. Es würde den Pferden viel Ärger und Schmerzen ersparen.

Wenn Sie aber doch reiten wollen, dann bemühen Sie sich um die Schulung und das Training ihres eigenen Körpers, ehe Sie an einem Pferd herum zu erziehen beginnen.

Suchen Sie sich einen Reitlehrer, der weiß, was er tut und der keine Hemmungen hat, Sie auf ihre Fehler hinzuweisen. Es nützt ihnen nichts, wenn ihr Reitlehrer ihre Fehler ständig übersieht und unkommentiert lässt, weil er Sie als Klienten nicht verlieren will. Es nützt ihnen auch nichts, wenn

ihr Reitlehrer eigenhändig an ihrem Pferd herum dressiert, während doch die Probleme bei ihnen liegen. Vor allem aber nützt es ihnen nichts, wenn ihr Reitlehrer selbst nicht weiß, wie man mit der Muskulatur eines Körper umgehen kann, wie man Gleichgewicht und Geschmeidigkeit übt, welche Körperteile man mehr und welche man weniger ansprechen können muss. Wenn nicht anders möglich, ergänzen Sie den Reitlehrer durch einen Fitnessstrainer und glauben Sie mir, über die Dauer eines Reiterlebens zahlt sich das aus.

Tierärzte sind nämlich auch nicht billig.

L³ bedeutet also letztendlich Reiten im Gleichgewicht. Was bedeutet es aber, sich im Gleichgewicht zu befinden?

Man muss sich das einfach aus den Gesichtspunkten der Physik ein wenig näher anschauen, dann findet man schon eine ganze Reihe Anhaltspunkte und kann sich ihnen Stück für Stück annähern.

Reiten:

Ein Körper bewegt sich in eine Richtung, auf diesem Körper ruht ein zweiter Körper, der mit einer nahezu homogenen Verbindung am beweglichen Körper befestigt ist. Dieser zweite Körper stellt weder für sich selbst noch für den sich bewegenden Körper ein Problem dar, denn auf Grund seiner Beschaffenheit und seiner homogenen Verbindung macht er jede Bewegung des ersten Körper eins zu eins mit. Für Körper eins ändern sich nur die Querbeschleunigungen, sowie die Belastungen beim Anhalten und Vorwärtsgehen geringfügig.

Nun aber kommt der dritte Körper ins Spiel und dieser Körper hat keine stabile und schon gar keine homogene Verbindung zu Körper eins und zwei. Er wird bei jeder Bewegung der beiden anderen Körper ein Problem bekommen, denn er unterliegt den Gesetzen der Schwerkraft und der Trägheit der Masse.

Körper eins bewegt sich, Körper zwei muss die Bewegung auf Grund seiner Verbindung mitmachen, aber was geschieht mit Körper drei?

Körper drei hat einen eigenen Willen und der sagt ihm, dass er nicht herunterfallen darf, also wird er sich mit der Schwerkraft und der Trägheit der Masse auseinandersetzen müssen.

Körper eins ist das Pferd. Körper zwei der Sattel und Körper drei der Reiter. Das Pferd bewegt sich nach vorne, der Sattel muss mitgehen, der Reiter sollte sich bemühen ebenfalls mitzugehen. Das wird ihm leichter fallen, je kleiner die Anzahl der Berührungspunkte zwischen Körper eins und seinem eigenen Körper sind. Er muss das Ziel haben, sich auf zwei Punkte zurückziehen zu können, die so genannten – neudeutsch – „Balance Points“, die beinahe aber doch nicht ganz mit den Gesäßknochen identisch sind. Auf diesen Punkten sollte der Reiter sitzen lernen, dann ist er schon einen ganzen Schritt weiter.

Nun heißt es noch das eigene Gleichgewicht zu schulen.

Die Aufgabe ist bewältigbar, denn in aller Regel kommt die Anweisung zur Bewegung vom Reiter und nicht vom Pferd und deshalb kann der Reiter sein Gleichgewicht voraus justieren. Er wünscht die Vorwärtsbewegung, gibt die entsprechenden Hilfen und sein Körper weiß bereits, was geschehen wird und wird sich bemühen nicht auf der Stelle (Trägheit der Masse) zu bleiben, sondern die gewollte Bewegung mitzumachen. Allerdings darf der Reiter nicht vorauslaufen, denn vor der Bewegung zu sein ist so schlecht wie hinter der Bewegung zu bleiben.

Vergleichen wir das wieder mit einem Experiment aus der Physik.

Stellen Sie sich auf eine große frei gelagerte Kugel und bleiben Sie oben. Sie haben nur eine einzige Chance, dies zu schaffen, in dem Sie sich ständig auf der höchsten Stelle der Kugel aufhalten. Diese höchste Stelle ist die neutrale Zone, an dieser Stelle ruht ihr Gewicht senkrecht auf der Achse der Kugel und Sie können oben bleiben. Geraten Sie auch nur ein paar Millimeter außerhalb dieser neutralen Zone wird die Kugel instabil und Sie werden herunter fallen. Nicht ganz so extrem aber ähnlich ist es beim Reiten auf einem Pferd. Auch ein Pferd hat eine neutrale Zone und jeder ordentliche Sattler kann ihnen sagen, wo sich diese befindet. Ziemlich genau oberhalb der kurzen Rippen des Pferdes, dort hat ein ordentlicher Sattel seinen tiefsten Punkt und dort sollte sich ein guter Reiter möglichst lange aufhalten. Im Stehen ist das nicht so sehr ein Problem, die Probleme beginnen mit der Bewegung.

Warum erzähle ich ihnen das? Das wissen Sie schon?

Das wissen neunundneunzig Prozent aller Reiter und trotzdem verstoßen sie genau gegen diese Regel. Wieder und immer wieder.

Warum? Weil sie nicht korrekt ausgebildet wurden, weil sie Teile ihrer Ausbildung vergessen haben oder weil sie denken, dass es auch anders gehen muss. Weil sie oft auch überaktiv sind, weil sie tun, machen, arbeiten wollen und auch daraus grobe Fehler entstehen.

Ich könnte es jetzt wiederholen.

Reiten ist eigentlich ganz einfach

Nein, lassen Sie uns weitermachen.

Wenn ich die Kugel den Berg hinunter rollen lasse, habe ich ein Problem. Die Kugel muss sich, um eine lineare Bewegung auszuführen um die eigene Achse drehen. Das tun Pferde nur sehr selten.

Deshalb vergessen wir die Kugel jetzt, wir nehmen einen Rodelschlitten und setzen ihn in eine lineare, also in eine gerade aus gerichtete Bewegung einen Abhang hinunter. Sie setzen sich auf den Schlitten, klammern sich an diesem fest und rodeln den Berg hinunter. Schon an der ersten kernigen Bodenwelle fliegen Sie im hohen Bogen von ihrem Schlitten, weil Sie sich krampfhaft am Schlitten festgehalten haben.

Es macht nichts, ist ja nur ein Spaß und wenn der Schlitten im nächsten Zaun landet, was soll's?

Wären Sie aber weich, ausbalanciert und ohne krampfhaftes Festhalten gesessen, hätte ihnen die Bodenwelle keinerlei Probleme bereitet. Interessant dabei ist, dass sich die meisten Menschen ohne darüber nachzudenken ziemlich in die Mitte des Schlittens setzen. Warum wohl?

Haben Sie schon einmal ein „Patenterrennen“ gesehen? Das sind große, schwere Schlitten für den Holztransport, mit denen fahren ein paar Wahnsinnige im Renntempo steile Berge auf ganz schmalen Wegen hinunter. Die Schlittenlenker halten sich nicht fest, die balancieren sich aus, sonst wären Sie verloren. Auch die Wagenlenker der Kampfswagen in der Antike durften sich nicht festhalten. Es wäre tödlich für sie gewesen.

Ähnlich ist es mit der Reiterei.

Das Pferd bewegt sich in einer nicht unbedingt gleichmäßigen Beschleunigung vorwärts und wenn Sie sich nicht ausbalancieren sondern festhalten, sind Sie auch beim Reiten auf ziemlich verlorenem Posten.

Deshalb heißt eine der Hauptaufgaben, die man als Reiter lösen muss:

Bleib während des gesamten Reitvorganges so lange es irgendwie geht im Schwerpunkt des Pferdes, also in der Senkrechten über dem Pferd. Je länger ein Reiter in der Lage ist, sich in der neutralen Position seines Pferdes zu halten, desto weniger wird das Pferd in seinen Bewegungen gestört und umso bereitwilliger und eleganter führt es alle Lektionen aus, die wir ihm abverlangen.

Nur in der neutralen Zone des Pferdes, also in der Senkrechten, im Schwerpunkt, im Gleichgewicht, wie immer man das nennen mag, wird es auch für den Reiter leicht, sich locker, lässig und losgelassen auf seinem Pferd zu präsentieren.

Auf diese Weise erschließt sich uns ein Zugang zur Reiterei, der völlig neue Perspektiven bietet. Auf einmal wird Reiten leicht, auf einmal wird Reiten schön und das nicht nur für den Reiter, sondern auch für das Pferd.

Aus dieser Senkrechten heraus erfolgt auch die Lenkung des Pferdes. Wer auf Pferden reiten will, sollte sich diesen Satz vergegenwärtigen:

„Neunzig Prozent der Hilfen kommen vom Gleichgewicht des Reiters. Die verbleibenden zehn Prozent zu gleichen Teilen von Hand und Bein.“

Ganz Konsequente erhöhen den Anteil des Gleichgewichtes sogar auf fünfundneunzig Prozent. Ich wäre schon zufrieden, wenn sich meine Reitschüler immer dieser Maxime als Fernziel verschrieben hätten und darauf zu arbeiteten. Ich ärgere mich aber stets und ständig aufs Neue, wenn ich sehe, dass ein Großteil dessen, was ich sage in den Wind gesprochen wurde. So geht es nicht nur mir, so geht es vielen Trainern. Die Menschen wollen einfach nicht begreifen, dass der Weg der Pferde keine Alternativen zulässt. Es sei denn auf Kosten des Vertrauens und auf Kosten der Gesundheit.

Was aber bringt uns dieses erstrebenswerte Fernziel?

Je mehr ich es schaffe, mich auf meinem Pferd im Gleichgewicht zu halten, desto mehr positive Leistung kann ich auf einfache Art von meinem Pferd

abrufen. Ich schone die Vorhand, was ich muss, denn diese gehört zu den schwächsten Stellen des Pferdes und ich stärke die Hinterhand. Ich setze dort an, wo die Bodenarbeit mit dem Pferd aufgehört hat und füge weitere Merkmale hinzu. Ein im Gleichgewicht befindlicher Reiter fordert sein Pferd nicht noch zusätzlich dazu auf, sich ihm zu entziehen.

Reiten wird durch die Beherrschung all dieser Mechanismen also auch wesentlich sicherer.

Der Großteil der Reitunfälle geschieht, weil der Reiter – nicht das Pferd – die Balance verloren hat und stürzte.

Festhalten kommt vor dem Sturz. Also lernen Sie sich nicht festzuhalten, lernen Sie sich auszubalancieren, im Gleichgewicht auf dem Pferd zu sitzen. Da ist nicht so schwierig, wie es sich anhört, es kostet ein paar Stunden Arbeit, vielleicht ein wenig Geld und eine gewisse Selbstüberwindung.

Auch das wissen nahezu alle Reiter, aber zu den häufigsten Fehlern gehört folgende Kombination:

Stehen auf den Steigbügeln, festklammern mit den Oberschenkeln und Festhalten am Zügel.

Den Reitern mit diesen Fehlern mangelt es an der Schulung des Gleichgewichtes und es fehlt die Sitzschule. Es fehlt die Fähigkeit, einzelne Partien des Körpers zielbewusst anzusprechen und andere passiv zu belassen, also die grundlegende Fitness. Vor allem aber fehlt ihnen meist jegliche Einsicht. Sie glauben nämlich tatsächlich, dass sich das Pferd dem Reiter anpassen muss und das ist falsch.

Reiten kann man nur zu den Bedingungen des Pferdes.

Ein Reiter, der dies nicht begreifen will, verbaut sich selbst alle Möglichkeiten mit einem fröhlichen Pferd einer fröhlichen Tätigkeit nachzugehen. Das Pferd wird zum Monster, zum verängstigten Lebewesen, das eigentlich viel lieber im Stall und auf der Weide bleiben würde, als seinen Reiter irgendwo herum zu schleppen. Es wird nervös und störrisch, es neigt zum Durchgehen und zur Flucht. Es wird insgesamt unzuverlässig werden.

Das ist normal, denn das Pferd ist nun mal ein Fluchttier und wenn es bei seinem Reiter keine Sicherheit und keine Anlehnung findet, weshalb sollte es dann bei seinem Reiter bleiben?

Aber Sitzschule? Gleichgewichtsschule, Muskelaufbau, Bewegungskoordination? Haben wir das nötig? In jeder anderen Sportart ja. Aber doch nicht beim Reiten.

In der königlichen Reitschule in Jerez oder auch in der Wiener Hofreitschule müssen sich alle Reiter einem regelmäßigen Sitztraining, der Sitzschule unterziehen. Ich denke das ist Antwort genug.

Der Aufwand dazu hält sich in Grenzen, aber:

Ihr Pferd dankt es ihnen, ihr eigenes Kreuz dankt es ihnen, der einzige, der vielleicht ein wenig traurig sein könnte, wäre ihr Tierarzt, denn diesem wird

der eine oder andere Umsatz entgehen. Aber ehe er am Hungertuch nagt, könnten Sie ihn ja mit seiner Familie ab und zu zum Essen einladen. Sie können sich das dann nämlich leisten, weil ihr Pferd ja gesund ist.

Schauen Sie sich in unseren Reitställen um. Sehen Sie sich die Pferde an, die schlechte Rücken, Unterhäuse und ausgehöhlte Kruppen haben und Sie werden feststellen, die Reiter dieser Pferde haben nie gelernt, locker, lässig und losgelassen, im Gleichgewicht zu sitzen. Schauen Sie die vielen Arthroseprobleme bei Pferden an und Sie werden sehen, dass die meisten etwas gemeinsam haben. Ihre Reiter können nicht locker sitzen und nicht loslassen.

Locker, lässig, losgelassen, das bedeutet aber nicht zugleich schlampig, faul und mit weggeworfenen Zügeln zu reiten, das wäre falsch verstanden. Es bedeutet;

„Mach es deinem Pferd leicht, dann macht es dein Pferd dir leicht.“

Locker heißt weich in der Hüfte den Takt und den Schwung des Pferdes aufzunehmen, mitzuschwingen und es dem Pferd dadurch leicht zu machen.

Lässig heißt, auch mal spazieren schauen beim Reiten, mal zu lachen und einfach mal alle Hilfen auf ein absolute Minimum zu reduzieren, einfach um heraus zu finden, wie wenig man tun muss, um dennoch geradeaus und auch einfache Lektionen reiten zu können.

Losgelassen heißt, unabhängig von den Steigbügeln und unabhängig von den Zügeln auf seinem Pferd zu sitzen und sich im Gleichgewicht tragen zu lassen. Aber auch die innere Losgelassenheit ist von Bedeutung. Wer in sich Spannung trägt, wird sich schwer tun beim Reiten loszulassen.

Losgelassen reiten heißt aber nicht, die Zügel wegzuwerfen.

Was denken Sie, wie viel Prozent aller Reiter erfüllen alle dieser Kriterien? Ich glaube nicht, dass es zehn Prozent sind.

Denken Sie darüber nach, schulen Sie ihren eigenen Körper, wie Sie es für jede andere Sportart auch tun müssten und noch ein Stück darüber hinaus. Es sind zu allererst ihre eigenen körperlichen Fähigkeiten, die ihn das Reiten L³ ermöglichen.

Im nächsten Abschnitt gehe ich mit ihnen von unten nach oben alles durch, was man gemeinhin den Sitz nennt. Dann werden Sie feststellen, wie wichtig die Feinmotorik beim Reiten ist. So wichtig, wie die innere Gelassenheit die Atmung, die Blickrichtung und eine Menge anderer Details.

Sie brauchen diesen nächsten Abschnitt allerdings gar nicht erst zu lesen, wenn Sie nicht zu alle dem ja sagen, was ich ihnen bis hierher erläutert habe.

