

## **INHALTSVERZEICHNIS „Easy Rider“ – leicht durch Achtsamkeit**

### **Seite**

- 2 Einleitung**
- 3 Verantwortung als Reiter**
- 4 Reitphilosophie**
  
- 6 I.Kapitel: Pferd und Reiter**
- 6 motivierender Reitsitz**
- 8 Sitzfläche**
- 10 Balancedreieck**
- 11 schwingende Wirbelsäule und weiche Hand**
- 12 Balance**
- 13 Balancesitz**
- 17 primäre Hilfen, sekundäre Hilfen, mentale Hilfen**
- 18 drei Grundmuster des Reitens/Durchlässigkeit**
- 19 Konsensreiten, Ausbildungsskala als Konsensspiegel**
  
- 23 II.Kapitel: emotionale und mentale Einflüsse**
- 24 Motivation**
- 25 psychoanalytisches Erklärungsmodell**
- 26 emotionale Intelligenz**
- 29 Achtsamkeit**
- 30 emotionale Kommunikation**
- 31 mentales Training**
- 33 Angst**
- 35 Glück/Freude/Flow**
- 36 Intuition**
- 37 Einstellung zum Pferd**
  
- 38 III.Kapitel**
- 38 Trainingstabelle für Konsens beim Reiten**

**EASY RIDER - leicht durch Achtsamkeit  
incl.  
Tabellenmodell**

**Einleitung**

Viele Läufer berichten von euphorischen Gefühlen und tiefem inneren Frieden, der sich beim Laufen einstellt. Diese Momente sind in allen Sportarten zu erfahren - der Augenblick, in dem der Ball hundertprozentig mit dem Fuß oder Schläger zusammentrifft, der Pfeil wie von selbst sein Ziel sucht, sich in äußerster Anstrengung plötzlich ein unglaubliches Gefühl von Leichtigkeit einstellt. Der Psychologe Mihaly Csikszentmihalyi hat hierfür den Begriff „Flow“ geprägt. Flow kann sich bei allen Tätigkeiten - sowohl in Freizeit als auch in Beruf - ereignen, auf die man sich voll einlässt. Es sind die Momente, die die Sinnhaftigkeit unseres Tuns direkt erlebbar machen.

Ein natürlicher Weg des Reitens, dem Pferd und Reiter gerne folgen, soll die Richtung weisen, dieses Ziel zu erreichen. Wenn das Reiten ein körperliches und emotionales Wohlbefinden beim Reiter auslöst, ist die Wahrscheinlichkeit am größten, daß es auch für das Pferd artgerecht und angenehm ist. Deshalb wird dem Reiter selbst ein zentraler Stellenwert in diesem Text eingeräumt. Er wird ermutigt sich selbst - vor allem auch seine Emotionen - bewusster wahrzunehmen. Ebenfalls das Sitzen, wird durch bewusste Beobachtung und Teilnahme leichter, denn der mental vorbereitete Körper wird sich effektiver bewegen. Der Sitz ist es, der dem Reiter ein gutes Grundgefühl auf dem Pferd vermittelt und dem Pferd ein vertrauensvolles Verhältnis zum Reiter.

Alle im Folgenden beschriebenen Themen - vom Reitsitz über reiterliche Anforderungen, die Ausbildungsskala, mentale und emotionale Auswirkungen, bilden das Gerüst für das abschließende Modell einer Trainingstabelle. Sie soll es dem Reiter ermöglichen, möglichst klar seine Situation mit dem Pferd selbst zu erkennen, um für sich und sein Pferd auf dieser Ausgangsbasis die passenden Anforderungen zu finden, die sein Pferd „Konsens“/Übereinstimmung und ihn momentweise „Flow“ erleben lassen.

## Verantwortung als Reiter

Positive Kommunikation zwischen so unterschiedlichen Partnern wie Reiter und Pferd, benötigt „gegenseitiges“ Interesse. Dieses Interesse äußert sich beim Menschen durch die Bereitschaft, sich in das Pferd hineinzusetzen, hineinzudenken, es verstehen zu wollen.

Der Weg zum Erlangen des Interesses des Pferdes, kann während der Ausbildung nicht direkt vom Pferd ausgehen, sondern nur über den Menschen, der bereit ist, sich zu fragen: was will mein Pferd – was entspricht ihm und seiner Natur? Der Mensch muss sich das Interesse seines Pferdes erarbeiten, verdienen. Das Pferd wird ihm mit seinen Reaktionen zeigen, ob ihm dies gelingt.

Es besteht auf lange Sicht in der Geschichte der Reiterei, ein Trend zu mehr Verständnis für das Pferd. Es wird immer klarer, was man ihm zumuten kann und was man von ihm fordern darf. Es ist ein Weg hin zur Natürlichkeit.

Es gilt beständig die eigene körperliche Kommunikationsfähigkeit – den Sitz – so zu entwickeln, dass man Mit-gefühl für sein Pferd erleben kann. Parallel dazu, allmählich ein Bewusstsein für sein Pferd zu erschaffen, das einen zum Anwalt dessen Natur und Körpersprache macht.

Zu seiner Ausbildung kann der Reiter in das Reservoir der Geschichte schauen, und sich hierzulande auch früher völlig unüblichen Reitsystemen zuwenden. Sehr gut spiegelt sich dies zum Beispiel in der „Freizeitreiterakademie“ von Klaus Penquitt wieder. Sein Titel ist Programm: „Reiten nach altkalifornischen, altiberischen und altklassischen Vorbildern.“

Sich widersprechende Systeme darf man nicht gleichzeitig verwenden, da so der nonverbalen Kommunikation mit dem Pferd der Boden entzogen wird, der sinnvolle Zusammenhang eines Signals ist dann nicht mehr erkennbar. Man stelle sich nur vor, die Straßenverkehrsregeln würden ohne Vorankündigung verändert, oder etwa die Bedeutung der Wörter. Kommunikation braucht verlässliche Regeln!

## Reitphilosophie

Die FN hat manche Signale aus der Freizeitreiterei aufgegriffen, und so zum Beispiel einem fühlbaren Begriff wie „Horsemanship“ – für gute Kommunikation und guten Umgang mit dem Pferd – die „ethischen Grundsätze“ gegenübergestellt. Dieser Gedankengang ist sehr gut, doch ein ethisch erstrebenswertes Verhalten im Umgang mit Pferden, lässt sich nur schwer durch „9 Gebote“ erschaffen. Ethisches Verhalten ist ein persönlicher Lernprozess, der Ausdruck einer inneren – auch emotionalen Qualität, man sollte es unbedingt fördern, aber man kann es nicht direkt fordern. Ethik wird durch Vorbilder und ein entsprechendes Lehrsystem gefühlsnah vermittelt.

Deshalb möchte ich ein vergessenen Begriff aus der Kavalleriezeit in Erinnerung bringen, der diese Ethik schon als Wort, anschaulich darstellt: „Reitertakt“. Man kann diesen Begriff in einer ruhigen Minute mal einfach in sich sinken lassen. Mit diesem wunderbaren Begriff, identifiziert man fast automatisch faires, „taktvolles“ Verhalten dem Pferd gegenüber, als einen der wesentlichsten Inhalte der Reiterei.

Im Nachwort von Steinbrechts Gymnasium des Pferdes (1884) hießen „Horsemen“ Pferdeleute und „Horsemanship“ Reitertakt:

*„Außerdem gehört hierzu ... (zu der Kunst des Reiters) ... jenes aufs höchste verfeinerte Gefühl, der Reitertakt. Die dem Tier innewohnende Lebenskraft, sein Wille, die selbständigen Regungen seines Temperaments schaffen dem Reiter, ganz besonders dem noch weniger erfahrenen, dauernd eine solche Fülle von verwickelten Schwierigkeiten, die er eben nur überwinden kann, wenn er sich bereits jenes sichere feine Gefühl, den Reitertakt angeeignet hat.“* Steinbrecht hat das besondere Verdienst, auf diese Grundbedingung guten Reitens immer wieder mit Nachdruck hingewiesen zu haben, und verlangt daher, dass schon bei den ersten Sitzübungen des Schülers die Grundlagen dazu gelegt und dieses Ziel bei der weiteren Ausbildung niemals außer achtgelassen wird. Das Wörtchen „fein“ ist hier hervorgehoben, um es groben Gefühlen gegenüber zu stellen.

Reiten ist im wesentlichen Sport. Beim Sportreiten fungiert der Spitzensport als Trendsetter. Wenn Freizeitreitersysteme manchmal als Modeerscheinungen bezeichnet werden, gilt dies besonders auch für den Leistungssport und dessen Auswirkungen auf den Breitensportler. In der Art und Weise des Reitens, setzt der Leistungssport den Trend. Der Reitstil der Erfolg hat, wird kopiert – Erfolg erzeugt eine Mode, die Mode erzeugt den Erfolg. Im Spitzensport entwickelt sich teilweise ein Trend zum sehr Spektakulären in Kombination mit unnatürlichen Arbeitsmethoden, wie etwa der „Rollkur“. Dieser – oft beschönigend „rund“ genannte – grobe Reitstil stellt einen Rückschritt in der Reiterei dar, denn er befindet sich nicht im großen Trend der Reiterei – hin zu mehr Verständnis, Natürlichkeit und Leichtigkeit.

Nun geht es hier nicht darum den Sport schlecht zu machen getreu dem Motto: die „bösen“ Sportreiter und die „guten“ Klassik- oder Freizeitreiter. Man könnte vielleicht andere Alternativen suchen: **Ergebnisreiten und Erlebnisreiten**. Von einem Reiten, das sich hauptsächlich an Ergebnissen orientiert, erwartet man das Vorhandensein äußerer, formaler Anforderungen und standardisierter Maßstäbe, die dann als gutes Ergebnis gezählt werden können. Von einem Reiten, das Erlebnisse in den Vordergrund stellt, wünscht man sich die Vermittlung und Erfahrung individueller Gefühle und

**Inhalte.** Die notwendigen Unterlassungen, die sich aus den jeweiligen Schwerpunkten ergeben, sollte man meines Erachtens nicht anlasten oder werten, solange das Pferd fair behandelt wird...

Natürlich braucht ergebnisorientierte Reiterei Gefühl und erlebnisorientierte Reiterei System, und gute Reiterei wird immer Beides enthalten. Doch kann es effektiver sein, wenn man sich während einer augenblicklichen Phase, für einen der beiden Schwerpunkte entscheidet, dies hilft Klarheit sowie Motivation aufrechtzuhalten und verhindert unnötige Enttäuschungen. Man braucht sich ja nicht sein „ganzes Leben“ auf einen Schwerpunkt festzulegen. Man kann sich von Woche zu Woche, Stunde zu Stunde oder auch innerhalb dieser, immer wieder neu entscheiden.

## II. REITER UND PFERD

### Der motivierende Reitsitz

Über den Sitz erfahren wir das Reiten direkt als angenehm oder frustrierend. Daher ist es eine der größten Motivationsquellen unseres Sports, den Sitz zu einer möglichst bequemen, emotional erfreulichen Erfahrung zu machen. Dies überträgt sich auf den gesamten Umgang mit dem Reitpferd und natürlich auch direkt auf dieses selbst.

In der Reiterei besteht – wohl durch die militärischen Wurzeln – eine Tendenz, das „selber Fühlen“ zu vernachlässigen, obwohl das eigene Gefühl des Reiters ja sein wichtigstes Werkzeug ist. Als exemplarisches Beispiel für diese tradierte Einstellung, soll das ansonsten hervorragende Werk von Egon von Neindorff – „Die reine Lehre der klassischen Reitkunst“ – dienen. Das zum Sitz Gesagte, ist eine seitenlange Aufzählung dessen, wie der korrekte Sitz aussehen „muss“. Leider wird aber kein Wort darüber geäußert, wie sich dieser perfekte Sitz „anfühlt“. Das Wesentliche, das Mitschwingen im Sattel, „ergäbe sich dann durch Übung, von selbst.“ Dabei muss von Neindorff als hervorragender Reiter und Ausbilder vieler gut sitzender Reiter doch genau wissen, wie er diesen Sitz erzeugt. Hier gibt es also etwas zu trainieren, was entweder verschwiegen wird – was nicht anzunehmen ist – oder meist unbewusst erlernt wird.

Der Lernprozeß, den von Neindorff – sowie die meisten anderen Fachautoren – in seinem Buch beschreibt, geht immer über die Form und das Aussehen des Sitzes. Nie über das eigene Gefühl. Solange diese Form gehalten werden kann, werden die Anforderungen über anfängliches Schritt reiten, zu einem langsamen „Zockeltrab“ gesteigert, bis hin zu allmählicher Schwungentwicklung.

Vielleicht erklärt dies, warum z.B. v. Neindorff trotzdem so viele gut sitzende Reiter ausgebildet hat. Denn die gerade beschriebene Vorgehensweise ist fast identisch mit der, die zum Training eines Sitzes praktiziert wird, der sich schwerpunktmäßig auf das eigene Gefühl und Bewusstsein des Reiters konzentriert. Mit einem Unterschied: dort reduziert man die Anforderung wenn die Form verloren geht, hier, wenn das eigene Bewusstsein für die Bewegung und ein stimmiges Gefühl verloren gehen.

Für einen guten Ausbilder ist dieser Verlust des eigenen Gefühls an der Form ablesbar. Je besser der Ausbilder, umso präziser gelingt dies. Im Sinne der Eigenverantwortlichkeit, der Entwicklung eines selbständigen Reitgefühls (Reitertakt!), ist es aber besser den zweiten Weg zu gehen, sich selbst am **eigenen** Gefühl zu orientieren und das Sitzen bewusst zu lernen. Dies ist besonders für Erwachsene wichtig.

Sobald die korrekte Form des Sitzes über einen längeren Zeitraum im traditionellen Training verloren geht, pariert der Lehrer durch zum Schritt und setzt den Schüler wieder „korrekt“ hin. Bei diesem Weg werden Verluste in Kauf genommen, die auf den ersten Blick spitzfindig erscheinen mögen. Das Aussehen über eine Erfahrung zu stellen, bedeutet Wesentliches dem Unwesentlichen unterzuordnen. Wenn ein Sitz gut aussieht muss er nicht unbedingt gut sein, d.h. im spürbar angenehmen Einklang mit dem Pferd. Ab einem gewissen Punkt der Fähigkeit, korrekt zu sitzen, ist

es von außen schwierig zu erkennen, ob dies durch Kraftanstrengung oder ein gefühlvolles, bewusstes Eingehen in die Pferdebewegung geschieht. Letzteres verbessert später wesentlich die Kommunikation zwischen Reiter und Pferd, es optimiert die momentgenaue Hilfengebung und schärft die selbständige, feine Wahrnehmung für das Pferd. Deshalb wird es hier vorgezogen.

An dieser Stelle soll Borries von Oeynhausen zu Wort kommen, eine der maßgeblichen Persönlichkeiten, der die Entwicklung der Reitkunst im 19. Jahrhundert entscheidend mitprägte. Seine Abhandlungen zählen zu einem der Fundamente der Spanischen Hofreitschule. Er warnt davor, zu früh an der formellen Lage der Schenkel, wie etwa einem tiefen Knie zu arbeiten bevor der Reiter nicht gelernt hat, zwanglos auf seinem Gesäß zu sitzen und den Oberkörper darauf in senkrechter Balance halten zu können: „So bildet man den in vieler Hinsicht so nachteiligen Gabelsitz (Spaltsitz) aus.“

Auch Wilhelm Müseler („Reitlehre“, 1. Ausgabe 1933) warnt in der früher bekanntesten Reitlehre eindringlich vor dem Nachahmen und Fordern eines formell korrekten Sitzes. Das führe meist zu dem schwersten Fehler: der Steifheit des Reiters. In seinem Buch findet man eine wirklich bemerkenswerte Darstellung des „korrekten“ Sitzes: es ist ein circa 4 x 4 cm großes Kästlein, in dem Balance, Losgelassenheit und Eingehen in die Bewegung des Pferdes geschrieben steht. Dazu ein kleingedruckter Hinweis, dass auf eine Abbildung absichtlich verzichtet werde, um eine Überschätzung der äußeren Form zu verhindern. Außerdem sei Gefühl nicht abbildbar, damit wolle er den Blick auf das Wesentliche lenken. Jeder Reiter müsse selber fühlen, ob er „gut“ sitze. Diese Darstellung ist bis heute so revolutionär wie die Einstellung, die sich dahinter verbirgt!

Wieso wird dies immer wieder vergessen und immer noch selten gelehrt? Warum soll immer wieder „neu“ entdeckt werden, was schon längst bekannt war? Warum wehrt sich die Reiterwelt/verantwortliche Einrichtungen, so hartnäckig gegen eine Einstellung der Zwanglosigkeit und gegen das eigene Gefühl des Reiters! Es erscheint wie eine Kette der Bevormundung: ein Lehrer dominiert den Reiter, der Reiter dominiert das Pferd.

Eine körperfeindliche Einstellung zum Reiter und mangels dessen Sensibilität, dann zum Pferd, ist für den Reitsport nicht förderlich. In dem hier angestrebten Sinne, das Interesse des Pferdes zu erlangen, muss diese Einstellung als falsch erachtet werden.

Oder hören wir Steinbrecht „Das Gymnasium des Pferdes“, 1884: „Ein eingewurzelttes Vorurteil hat einen sogenannten Normalsitz (korrekt) des Reiters festgestellt, nämlich eine Körperhaltung, die der Reiter zu Pferde ein für allemal anzunehmen habe. Ich suche in dem Umstande, daß dieser Normalsitz dem Schüler von Anfang an angewiesen und mit Strenge eingeübt wird, den Hauptgrund, weshalb viele junge Leute von der Reitbahn und dem systematischen Studium der Reitkunst abgeschreckt werden...“

## Sitzfläche

Um eine stabile, bequeme Körperposition zu erreichen, sollte das Skelett in eine Gleichgewichtsposition gebracht werden, die möglichst wenig Muskelaufwand benötigt. Wird ein Gleichgewichtszustand durch Muskelkraft erzeugt – etwa indem man seinen Arm ausstreckt – ist dieser nur kurzfristig aufrechtzuhalten, ansonsten erzeugt er Verspannungen und Schmerzen. Man wird also zunächst nach einer Sitzbasis im Skelett suchen.

Diese findet man in den herkömmlich sogenannten „Sitzknochen“, den Sitzbeinhöckern oder noch genauer den Sitzbein-Schambeinästen. In der Literatur wird meist von einem „Sitzdreieck“ gesprochen. Der dritte Skelettpunkt wird entweder im Steißbein gesehen oder im Schambein oder Spalt. Guérinière und die heutige Literatur sprechen vom Spalt als dritten Punkt, wobei nicht klar ist, ob Guérinière wirklich das Schambein meinte, wie das heute geschieht, oder einen umgangssprachlichen Begriff.

Podhajsky und Meister seiner Zeit sprachen vom Steiß als dritten Punkt. Hierzu noch einmal der vorhin erwähnte Von Oeynhausen, aus seinem Buch „Leitfaden zur Abrichtung von Reiter und Pferd“ 1852 (Olms-Verlag 1977): „In dem Skelette des Menschen sind drei Knochen, wodurch der Oberleib auf dem Pferde unterstützt werden kann; diese sind die Erhöhungen der beiden Hüftbeine (die sogenannten Sitzbeine) und das Steiß- oder Heiligenbein, worin sich das Rückgrath endigt. Diese drei Punkte nun muß der Oberleib zur Grundlage haben. Das Heiligenbein, welches höher und in der Mitte zwischen den beiden Sitzbeinen liegt, kann den Sattel nicht unmittelbar berühren, denn es wird durch die Muskeln des Gesäßes unterstützt, und erhält so die mittelbare Berührung mit dem Sattel.“ Knapp hundert Jahre später, ist die Zeit, die Podhajsky als den Höhepunkt der Dressurreiterei bezeichnete. Auf Fotos jener Zeit, bis in die sechziger Jahre hinein, sieht man, dass mit wesentlich kürzeren Bügeln geritten wurde, als heute. Richard Wätjen, Felix Bürkner, Egon von Neindorff ritten mit kurzen Bügeln, obwohl er einen möglichst gestreckten Sitz lehrte.

Unser Rittmeister Rettig sah durch zu lange Bügel die Einwirkung der Schenkel und eine gute Führung gefährdet, er ritt mit kurzen Bügeln. Wätjen, Lörke, Bürgner, um nur einige der großen Meister zu nennen, sie ritten alle mit kürzeren Bügeln, die auf das hintere Sitzdreieck mit dem Steiß schließen lassen. Borries von Oeynhausen warnt ausdrücklich davor, den Spaltsitz als die harmlosere Abweichung vom Normalsitz zu betrachten. In jedem Fall sei der Stuhlsitz dem Spaltsitz vorzuziehen

Etwa in den 70er Jahren, der Zeit des zunehmenden Turniersports, fand ein Umdenken zum Thema Sitz statt, ohne dies öffentlich zu diskutieren. In seinem Buch „Ausbildungshilfen für Reiter und Pferd“ aus den 90er Jahren, spricht Kurt Albrecht, damaliger Leiter der Spanischen Hofreitschule nun – der alten Tradition widersprechend - von einem Sitzdreieck aus den Sitzknochen und dem Spalt. „...denen sich als imaginärer dritter der Spalt zugesellt. Dieses Gefühl eines ‚dritten Fixpunktes‘ stellt sich beim Reiter nur ein, wenn die beiden Schwerpunkte – Mensch und Pferd – auf einer gemeinsamen Schwerelinie liegen.“

Oft wird heute die Möglichkeit eines Sitzdreieckes überhaupt (Meyners und andere) bestritten.



Auf einem flachen Stuhl, stimmt dies vielleicht - aber auf einem nach unten durchgebogenen Sattel, der sich um die Sitzfläche des Reiters wölbt, kann der Sattel, je nach Bauweise, dem Steißbein oder dem Schambein sehr nahe kommen. Man kann sich im Sattel gut auf einem dieser beiden „mittelbaren“ Punkte - Steiß oder Spalt - zentrieren. Dies muss nicht auf dem direkten Knochen selbst geschehen, so doch auf dem Lot desselben, wie die alten Reitmeister ausführten. Für die **gefühlte** Reitpraxis ist diese Diskussion von erheblicher Bedeutung, fehlt nämlich dieser dritte indirekte Punkt, verliert der Sitz die nötige Stabilität, seine Zentrierung und Balance mit dem Pferd.

Je nach Sitzweise, bildet das Schambein oder das Steißbein einen indirekten Stützpunkt des Skeletts, auf dem der Reiterkörper mit ruht. Es gibt noch zwei weitere solcher Stützpunkte im Skelett, die indirekt wirken, das sind die Hüftgelenke. Das wird durch folgende Sitzflächenbeschreibung von Neindorffs bekräftigt: „Auf den beiden Gesäßhälften und der inneren Oberschenkelmuskulatur“ zu sitzen. Folgt man Meyners, dann entspricht die innere Oberschenkelmuskulatur: 1. der „vorderen Hüftmuskulatur“ und 2. der „inneren Hüftmuskulatur (Adduktoren)“. Man sitzt also auf der inneren Muskulatur des Hüftgelenks, als direktem Kontaktpunkt. Damit sitzt man auf dem Hüftgelenk als weiteren **indirekten**, mittelbaren Kontaktpunkt des Skeletts oder auf dem Lot des Hüftgelenks, als weitere Stützstrebe.

Zieht man kurz Resümee, ergeben sich jetzt jeweils fünf direkte oder indirekte Stützpunkte im Skelett, je nachdem ob man eher auf dem Schambein oder dem Steißbein sitzt. Man kann von einem Sitz-Fünfeck sprechen, entweder mit Schambein- oder mit Steißbeinschwerpunkt. Oder von einem Sitz-Viereck, wenn man sich in der Mittleren Position befindet. Wenn der Sitzfläche vier oder fünf stabile Punkte zur Verfügung stehen, um darauf den Oberkörper zu balancieren, ist das eine ganze Menge. Es stellt eine vollkommen andere Basis dar, als Quasi auf zwei Punkten, auf dem Pferd zu „balancieren“. Das hat zum einen eine psychologische Wirkung, denn man weiß, dass man für das Reiten sehr gut körperlich ausgerüstet ist. Und es hat zweitens eine ganz praktische Wirkung: man kann als Reiter ganz gezielt sein Gewicht auf diese Punkte verlagern und verteilen, wenn man den Oberkörper bewusst senkrecht darüber positioniert.

Es ist ähnlich wie mit dem Laufen lernen. Auch hier muss man lernen, dass man seinen Füßen vertrauen kann, wenn man den Oberkörper senkrecht - oder den Fliehkräften entsprechend - darüber balanciert. Dann wird man ebenfalls vom Skelett getragen, mit einem minimalen Muskelaufwand. Befindet sich der Oberkörper des Reiters senkrecht oder der Schwerkraftlinie entsprechend über den Tragepunkten des Skeletts, hat man eine Sitzfläche, der man vertrauen kann. Es ist also vorerst von Bedeutung, sich diese Punkte bewusst zu machen und jederzeit eine vertraute Verbindung mit ihnen herstellen zu können, um sich darauf lehnen und setzen zu können.

## Balancedreieck

Ein wesentlicher Punkt kommt jetzt bei der Belastung auf die Sitzfläche noch hinzu, und das ist das Kreuzbein, als das Gelenk, auf dem der größte Teil des Reitergewichtes, sein Oberkörper, ruht. Man müsste nun also von einem Sitz-Sechseck sprechen, das ist aber der Funktion nach irreführend. Denn die drei oberen Verteilerpunkte – Hüftgelenke und Kreuzbein, erfüllen als Gelenke wesentlich dynamischere Aufgaben; nicht nur statische Anforderung, wie sie an das untere Sitzdreieck, bestehend aus den beiden Gesäßknochen und dem Steißbein oder dem Spalt, gestellt werden.

Das Gewicht des Oberkörpers wird vom oberen Dreieck auf das Sitzdreieck der Sitzfläche weiterverteilt und umgeleitet. Da dieses obere „Verteilerdreieck“ aus drei Gelenken besteht, hat es nicht nur die Möglichkeit, Gewicht statisch aufzunehmen und weiterzuleiten, sondern dieses Gewicht ständig neu zu positionieren. Es erfüllt demnach optimal die Voraussetzungen, den Oberkörper auf dem Pferd in der Bewegung zu balancieren.

Es ist die Bewegungsachse zwischen Reiter und Pferd. Es koppelt die vertikale Bewegung des senkrechten Reiterkörpers, an die horizontale Bewegung des Pferdes. Dieser Funktion kommt für den Sitz des Reiters in der Bewegung eine zentrale Rolle zu, sowohl was seine Statik betrifft, als auch was seine Dynamik betrifft. Das Verteilerdreieck ist wesentlich für die Statik in der Bewegung verantwortlich, eine andere Bezeichnung für seine Balance. Deshalb soll es „Balancedreieck“ genannt werden. Es wirkt wie ein Scharnier, das die Wellenbewegung des Pferderückens und die Fliehmasse des Reiterkörpers gleichzeitig auffangen kann. Man könnte sagen, das untere Sitzdreieck, die Sitzfläche des Reiters gehört zum Pferd, das obere Balancedreieck – zur dynamischen Lastaufnahme, Weiterleitung und Balance des Oberkörpers – gehört zum Reiter, es ist die bewegliche Verbindung zwischen Reiter und Pferd.

Wenn man nun bedenkt, dass das Steißbein als dritter Punkt des Sitzdreieckes gelten kann, ergibt sich eine interessante Verbindung und Konsequenz. Denn das Steißbein ist direkter Ausläufer des Kreuzbeines, und somit Teil des Balancedreieckes. Es ist an den beiden Sitzdreiecken direkt beteiligt. Sowohl am statischen Sitzdreieck, als auch am dynamischen Sitzdreieck. Dadurch besteht bei dem hinteren Sitzdreieck mit der Betonung auf dem Steißbein, die Möglichkeit das Balancedreieck von statischen Aufgaben der Gewichtswaterleitung zu entlasten, indem dieses direkt auf die Sitzfläche weitergeleitet wird. Das Balancedreieck wird entlastet, für die zentrale Aufgabe der beweglichen Balance des Reitens.

Das Gewicht der Beine zieht auf die Sitzfläche, belastet also das untere Sitzdreieck. Außerdem sind die Beine noch über das Hüftgelenk, mit dem oberen Balancedreieck verbunden.

Der Oberkörper des Reiters, stellt in dem Kräftesystem für das Pferd eine wesentliche Problematik aber auch neue Energiequelle dar. Da der nach oben ragende Reiterkörpers, für das Pferd nicht selbständig steuerbar ist, ist es ihm, in seinem eigenen Gleichgewicht ausgeliefert, und muss auf ihn reagieren. Es ist für das Pferd eine neue Bewegungsursache, diese Kraft auszugleichen.

So wie das „Segel am Mast“ (Meyners) eine neue Energiequelle erschließt und mit dem Boot verbindet, besteht hier die Notwendigkeit und Möglichkeit eines neuen Zusammenspiels zweier Gleichgewichte: das Reiten.

Der Beckenrand, die „Hüften“ des Reiters, oder die oberen Darmbeinschaufeln, fungieren dabei wie ein Lenkrad. Von der Wirbelsäule über das Iliosakralgelenk geht die Veränderung der Beckenstellung, als Lenkung aus. Bewegt man die Beckenränder mit der Wirbelsäule nun beispielsweise nach vorne, macht man momentan mehr Druck auf die Hüftgelenke, oder umgekehrt bewegt, wird der Druck auf das Steißbein erhöht. Auf diese Art sind überaus wirksame Hilfen – feine Gewichtshilfen – auf das Pferd möglich. Drehungen natürlich ebenso.

Der Oberkörper, ist über das Scharnier des Balancedreieckes, und damit über die Hüftgelenke, direkt mit den Beinen verbunden ist. So wird der Reiterkörper zu einem vollständigen Balancesystem, bei dem alle Teile aufeinander bezogen sind, und eine Einheit bilden. Der ganze Körper des Reiters wird also mit dem Pferd mitschwingen, die Schwingungen des Pferdes durch Balance auffangen. Nicht nur ein Teil des Reiterkörpers, wie etwa seine „Mittelpositur“.

Das Skelett ist also die wesentliche Grundlage eines entspannten Sitzes, da durch eine richtige statische Positionierung desselben die Muskelspannung minimiert wird. Die Muskeln können entspannen und auf ihre sinnvolle Nutzung konzentriert werden, sie können somit das Skelett ökonomisch bewegen, und müssen nicht statische Disbalancen des Skeletts überbrücken und durch Kraftanwendung ausgleichen. Dadurch werden Pferd und Reiter geschont, denn auch das Pferd wird durch die permanente Kraftaufwendung des Reiters behindert und abgestumpft.

### **Schwingende Wirbelsäule und weiche Hand**

Da die Wirbelsäule elastisch ist und kein Stock, kommt es zu Schwingungen. Ein Schwingungsende befindet sich in der Nähe des Kreuzbeins, das andere im oberen Brustwirbelbereich. Das eine Ende ist die Verbindung zum Becken, das andere Ende die Verbindung zum Schultergürtel. Die labilsten Stellen der Wirbelsäule sind der Lendenbereich und der Hals. Es gilt deshalb beide in die Bewegung mitzunehmen und zu festigen, damit die Schwingung der Wirbelsäule gleichmäßig ist. Andernfalls wirken diese Zonen als unfreiwillige Pufferzonen, was sich als wackelnder Kopf oder unstabiler Oberkörper mit einknickenden Hüften auswirkt. Dies führt dann zu einem ständigen hinter und aus der Bewegung und Balance sein. Deshalb kommt nicht nur dem Beckengürtel (Balancedreieck/Sitzfläche) eine zentrale Bedeutung für ein gutes Mitschwingen zu, sondern auch dem Brustbereich und Schultergürtel, als dem anderen Ende der Schwingungsamplitude. Von hier aus wird die Balance gesteuert, die die Fliehkräfte ausgleicht. Der Schultergürtel ist das Fliehkraftzentrum. Wenn man bedenkt, dass die Schulter die Verbindung zu den Armen darstellt, erkennt man ihre zusätzlich zentrale Bedeutung für die Qualität der Reiterhand. Die Hand wird über die Achseln gesteuert, die Verbindung zum Brustkorb darstellen, der wiederum an der Wirbelsäule hängt.

## Balance

Ein wesentlicher Punkt zum Verständnis für den Bewegungsablauf des Reiters, bezieht sich auf das Wirken der Fliehkräfte. Das Gesetz der Zentrifugalkraft besagt, dass sich Masse gegenüber der Bewegung „träge“ verhält. Sie hat die Tendenz am eingenommenen Platz zu verharren, während die Bewegung schon begonnen hat. Sie geht also immer erst einmal gegen die Bewegungsrichtung. Deshalb kommt dem Mitgehen in der Bewegung, beim Reiten so eine zentrale Bedeutung zu.

Jeder kennt die Auswirkung der Fliehkraft, aus dem Erlebnis im Bus oder Zug, stehend mitzufahren. Beschleunigt der Zug nach vorne, wird man nach hinten gedrückt, beginnt er zu bremsen, wird man nach vorne gedrückt. Also beginnt man sich beim Anfahren nach vorne zu beugen, und beim Bremsen, nach hinten zu lehnen, um einen Ausgleich zu schaffen. Auf die Art und Weise kann man bald freihändig stehend, durch Balance mitfahren. Vergegenwärtigt man sich nun die Sattelbewegung, dann befindet sich der Oberkörper des Reiters in der gleichen Situation, wie der stehende Passagier – nur er „steht“ auf dem Gesäß, während er mit dem Sattel hauptsächlich nach vorne und nach hinten bewegt wird.

**Der Sattel auf dem Pferd bewegt sich in allen Gangarten rhythmisch, in unterschiedlichem Ausmaß von hinten/unten nach vorne/oben.**

An dieser Bewegung ist keine Änderung möglich. Diese Bewegung zu verstehen ist eine Grundvoraussetzung, um der Bewegung des Pferdes bewusst folgen zu können.

Der Reiter sollte wie der freihändige Passagier im Zug lernen, sich bewußt auf dem Sattel auszubalancieren, indem er den Oberkörper bei der Vorwärtsbewegung mit nach vorne, und bei der Rückwärtsbewegung mit nach hinten nimmt.

Es wird nun klar, um welche Balance es beim Reiten hauptsächlich geht: es ist die Balance in die Bewegungsrichtung, als Ausgleich der Fliehkräfte nach Vorne und Hinten – mit Balance verbindet man ja meist die seitliche Balance.

Es ist wichtig die Bewegungsabläufe auf dem Pferd bewusst abrufen zu können, um Sitzprobleme abfangen zu können. Das Verständnis für die Bewegung, vertieft man, indem man seinen Körper aufmerksam von dem Pferd bewegen läßt. Jede Steigerung der Anforderung in der Bewegung, macht nur so lange Sinn, wie der neue Bewegungsablauf noch nachvollziehbar ist. Der Reiter sollte jedes unkontrollierte und unbewusste Probieren über einen längeren Zeitraum vermeiden, wenn er dabei keine positive Erfahrung macht. Je klarer der Bewegungsablauf im Kopf ist, umso leichter fällt es dem Körper, diesem zu folgen. Es besteht dann jeden Augenblick die Möglichkeit sich zu erinnern, wie die Bewegung eigentlich abläuft. Damit hat man eine sichere Verhaltensorientierung, um in die Bewegung wieder neu einzusteigen.

Für jeden Anfänger ist es notwendig, sich festzuhalten, um die Bewegungen auf dem Pferd erst mal kennenzulernen und zu spüren. Das Festhalten geschieht am Sattel und später verfeinert – durch das Festklemmen der Beine. Dabei trainiert man gleichzeitig den für das Reiten so unerlässlichen

**Knieschluss.** Wächst das Vertrauen in die Bewegung, wird man allmählich mit der Balance experimentieren können und die Beine dabei schrittweise lockern.

### **Balancesitz**

Mit dem Balance-Sitz ist jene Art auf dem Pferd zu sitzen gemeint, bei der letztendlich auch die Beine nicht zur Festigung des Reitsitzes dienen. Dieser Sitz ist das angestrebte Ziel des weit fortgeschrittenen Reiters. Die Entwicklung dorthin geschieht allmählich, in vielen Stufen. Es ist also kein **entweder/oder**. Durch das Verständnis der Bewegung wird es möglich, dass mit sehr viel Übung, der Oberkörper des Reiters, der Bewegung des Pferdes, allein durch seine Balancetechnik folgen kann.

Damit kann er nahezu ohne Einwirkung auf dem Pferd sitzen: ohne das Pferd in irgendeiner Weise in seiner Balance und Bewegung negativ zu beeinflussen.

Die Aufgabe des Reiters ist es, zum einen die Auf- und Abbewegungen des Pferdes in der Vorwärtsbewegung auszugleichen, sowie auch die wechselseitigen seitlichen Auf- und Abbewegungen. Die seitlichen auf und ab Schwingungen des Pferdes werden zum einen durch eine Zentrierung auf dem Steißbein und durch eine „Grundspannung“ im Beckenboden aufgefangen. Die leichte Grundspannung im Beckenboden schafft gewissermaßen einen muskulären Pol, der dem Oberkörper zusätzlich Halt gibt. Kombiniert mit einer durch die **innere Rückenmuskulatur** aufgerichteten Wirbelsäule, sind **äußere Muskelgruppen**, wie die seitliche Muskulatur des Rumpfes dadurch von Stützaufgaben befreit, es wird ihnen ein besseres Mitgehen in die regelmäßigen Rückenschwingungen ermöglicht. Sie wirken nicht mehr blockierend auf den Beckenrand, sondern können nun gezielt zur Steuerung des Beckens als Hilfengebung verwendet werden. Außerdem wirkt diese entspannte seitliche Rumpfmuskulatur wie eine **Federung** gegen die seitlichen Auf- und Abbewegungen.

Das Prinzip das dahinter steht, kann man mit einem Rad und seiner Achse vergleichen. Außen am Reifen legt das Rad die größte Strecke zurück. Je weiter man sich der Radnabe nähert, umso kleiner wird die Strecke. In der Achse kommt diese Bewegung gewissermaßen zum Stillstand, die zurückgelegte Strecke ist bei einer Umdrehung minimal. Je kleiner die muskulär verfestigte Sitzfläche des Reiters ist, desto weniger kann sie aus der Balance gebracht werden. Nehmen wir an, jemand steht mit steif zur Seite gestreckten Armen da. Wenn man nun einen Arm nach oben drückt, wird die Person aus der Balance gebracht. Hängt der Arm locker nach unten, kann er problemlos angehoben werden, ohne dass die betreffende Person Balanceprobleme bekommt. Also ist es gut die **äußere seitliche Muskulatur** des sitzenden Körpers eher locker zu halten, damit die seitlichen Auf- und Abbewegungen des Pferdes, den Oberkörper nicht aus der Balance bringen können. Es ist die Muskulatur, die seitlich des Oberkörpers von den Achseln bis zum Beckenrand verläuft.

Das oft Empfohlene nach-Innen-drehen der Beine für den Dressursitz, das zu einer breiteren Sitzfläche führen soll, ist deshalb meiner Meinung nach kontraproduktiv.

Erstens aus den genannten Gründen, eine möglichst reduzierte feste Sitzfläche anzustreben, die durch eine Zentrierung eine klare Achse hat, um welche herum man Bewegungen zulassen kann, ohne dass sie einen aus der Balance bringen. Zweitens da dieses nach Innen drehen der Oberschenkel die Hüftgelenke blockiert. Die Hüftgelenke sind der am weitesten auseinander liegende Teil der Sitzfläche, sie wirken ähnlich wie die auseinandergestreckten Arme im obigen Beispiel, wenn sie in ihrer Beweglichkeit blockiert sind. Drittens wird dadurch der Beckenrand leicht nach vorne gekippt und der Oberkörper in dieser künstlichen, steifen Aufrichtung fixiert. Die Wirbelsäule des Reiters kann nicht mehr frei schwingen. Das Balancedreieck ist blockiert. Letztlich hat man die Wirkung des schädlichen Spaltsitzes. Der einzige Vorteil ist, dass man den Knieschluss erhöht.

Da bei der Vorbewegung die Fliehkräfte stärker einwirken, müssen die labileren Teile der Wirbelsäule - also Lendenwirbelpartie und Hals - in diesem Bewegungssegment mehr angespannt werden. So können sie der Druckeinwirkung nach Hinten besser widerstehen und den Oberkörper samt Kopf in die Bewegung mit nach Vorne nehmen.

Die Wirbelsäule wird wie die Sehne eines Bogens nach vorne gegen die Fliehkräfte leicht gespannt und vom Pferd angehoben. In der Zurückbewegung wird sie nach hinten unten gesenkt, die Sehne des Bogens wird „entspannt“ - der Reiter lässt sich setzen.

Dazu machen die Oberschenkel in den lockeren Hüftgelenken folgende Bewegung: bei der Sequenz in der man nach vorne-oben gehoben wird, werden die Oberschenkel automatisch etwas nach unten gedrückt, gestreckt und leicht geschlossen – der Winkel zum Oberkörper **vergrößert** sich. Bei der Sequenz in der man nach hinten-unten gesetzt wird, werden die Oberschenkel etwas angehoben und leicht geöffnet, der Winkel zum selbständig balancierten Oberkörper **verkleinert** sich.

Er vergrößert sich dann wieder in der vor/oben Sequenz und so fort. Man kann den rhythmischen Bewegungsablauf auch mit dem Leichttraben vergleichen - aufstehen/hinsetzen – hier nun: sich heben lassen, sich setzen lassen.

Neben derartig aktiven Hüftgelenken, spielen die umgangssprachlichen „Hüften“ (Kreuzbein-Darmbeinschaukel), die schon beschriebene Rolle. Sie können gedreht, gekippt, geschoben, angespannt oder entspannt werden und sind somit das wesentliche Kommunikationsinstrument, um Wendungen, Gangart und Tempo mit zu bestimmen.

All diese Beschreibungen sind natürlich zur Verdeutlichung übertrieben. Es geschieht alles bis hin zu einem minimalen Bewegungsrahmen - aber es geschieht, wenn man der Bewegung des Pferdes wirklich folgen möchte. Die Übertreibungen sollen helfen das Augenmerk auf den richtigen Bewegungsablauf zu lenken, um nicht aus der Bewegung zu kommen. Wenn das nämlich geschieht, hängt man in der hinten-unten Bewegung in der Luft, und wird dann in der vor- oben Bewegung gestoßen, wodurch man beim nächsten hinten-unten Segment noch weiter in der Luft schwebt usw...

**LEERSEITE**

Es ist zum Erlernen hilfreich, über das **Umsitzen** ein Gefühl für einen **bequemen Sitz** zu bekommen. Oft ist der Körper hierbei **entspannt**, da man ja sofort wieder aufstehen kann und der **Wucht** der Bewegung so ausweichen kann. Diese **Repriesen** kann man allmählich über mehrere Tritte ausdehnen. Die dabei entstehende **mentale Entspannung** kann man dann schrittweise „mitnehmen“. Man setzt sich zunehmend mit dem **Bewusstsein**, als ob man sich ganz **entspannt, sanft und langsam** auf einen **bequemen Sessel** niederlassen würde.

Alles was hier zum Sitzen geschrieben wurde ist eine **BASIS**. Jeder muss auf seinem reiterlichen Weg weiterforschen - zu seinem **persönlich passenden Sitz** - in dieser Situation, auf diesem Pferd, in diesem Augenblick...

Beim Galopp ist die Bewegung **asymmetrisch** - Links- bzw. Rechtsgalopp - **diagonal**: im Rechtsgalopp tendenziell von links unten nach rechts oben, im Linksgalopp von rechts unten nach links oben. Man stellt das Becken auf die jeweilige Bewegungsrichtung durch das jeweilige **vorschieben einer Hüfte** ein. Rechtsgalopp rechte Hüfte vor, Linksgalopp linke Hüfte vor.

Ist einem dieser Bewegungsablauf klar, ist auch das Reiten eines **fliegenden Galoppwechsels** einfacher: den Rechtsgalopp beginnt man als **Senkung und Druck** des etwas nach hinten genommenen linken **Gesäßknochen** zu spüren, man schiebt das Becken rechts vor, und landet dann nach dieser zweiten Phase erst auf dem rechten vorderen **Gesäßknochen**, denn die innere Hüfte ist leicht vorgeschoben. Nun wechselt man nicht wieder auf den linken **Gesäßknochen** zurück, um eine neuen rechten Galoppsprung einzuleiten, sondern leitet einen neuen linken Galoppsprung mit dem rechten **Gesäßknochen** ein - auf dem man soeben gelandet war - indem man das Becken rechts nun **zurückzieht**. Dabei wird die rechte Hüfte **zurückgenommen** und die linke **vorgeschoben**. Auch wird als **Verlängerung der rechten Hüfte** - der rechte Schenkel mit **zurückgenommen**.

Wir haben das alle als Kinder zu Fuß gemacht, man galoppiert rechts auf zwei Beinen, landet auf dem rechten Bein **vorgestreckt** und wechselt nun nicht wieder auf das linke Bein zurück, um dieses nachzuziehen, sondern **drückt** mit dem rechten Bein, mit dem man soeben gelandet war, durch einen kleinen zweiten Sprung ab, um auf dem Linken zu landen. So landet man schließlich nach dem Zurücksetzen und Abdrücken mit dem rechten **Gesäßknochen**, auf dem vorgeschobenen linken **Gesäßknochen** zum Linksgalopp. Nur dass es sich eben mit dem Pferd um einen **Dreitakt** handelt, zu Fuß um einen **Zweitakt**.



## Primäre Hilfen

„Hilfen“ sind in der Reiterei alle Kommunikationsmittel, die dem Reiter zur Verfügung stehen, um auf sein Pferd einzuwirken. Hier werden die Hilfen in primäre und sekundäre Hilfen unterschieden.

Primäre Hilfen sollen hier Sitz und Einstellung des Reiters genannt werden, da beide Faktoren eine permanente Wirkung des Reiters auf das Pferd haben. Wobei Erstere dann endet, wenn der Reiter aus dem Sattel steigt, Letztere nicht.

Die Sitzhilfen haben über das Gewicht einen so direkten Einfluß auf das Pferd, dass sie spontan wirken, und nicht antrainiert werden müssen. Sitz, Einstellung und Gefühlsprozesse des Reiters, haben eine sehr direkte Wirkung auf das Pferd und den gesamten Reitprozeß.

Die Stimme würde ich auch größtenteils zu den primären Hilfen rechnen, da das Pferd von sich aus sehr empfänglich für den Klang der Stimme ist, für deren emotionalen Inhalt. Sie ist ein sehr wirkungsvolles Instrument.

Allerdings können auch beliebige Wörter, als antrainierte Kommandos vermittelt werden, was zu den sekundären Hilfen überleitet.

## Sekundäre Hilfen

Antrainierte Hilfen werden hier sekundäre Hilfen genannt. Damit der Reiter auf das Pferd gezielter einwirken kann, als durch primäre Hilfen, braucht er technische Hilfsmittel, die der Kommunikation dienen, erlernte Kommunikationswege: die Hilfen. Sie dienen der Schwungentfaltung, der Verlangsamung und der Orientierung. Die Hilfen werden antrainiert und können von System zu System Unterschiede aufweisen. Es sind mit dem Pferd vereinbarte Zeichen, bei denen sich weniger die Frage nach „richtig oder falsch“ stellt – solange dem Pferd keine Gewalt angetan wird. Es geht darum, dass das Pferd die adressierten Zeichen, Hilfen versteht. Diese Hilfen sind in der einschlägigen Reitliteratur ausführlich besprochen.

Jede sekundäre Hilfengebung kann man mit dem Befüllen eines Wasserglases verglichen werden. Zuviel und es läuft über, zuwenig und es nicht voll. Je empfindsamer ein Pferd ist oder durch die Ausbildung wird, umso kleiner wird das Glas – vielleicht bis zur Größe eines Schnapsglases oder Teelöffels. Zudem variiert die Größe des „Glases“ auch von Tag zu Tag, oder innerhalb einer Reitstunde.

## Mentale Hilfengebung

Hier wird dem mentalen Training ein wenig vorgegriffen. Diese Form der Hilfengebung wirkt direkt über die Einstellung des Reiters, die sich durch subtile – der **Einstellung folgenden Körperänderungen** des Reiters, auf das Pferd überträgt. Wenn das Pferd beispielsweise immer an der gleichen Stelle schräg in die Halle drängelt, stellt man sich schon rechtzeitig eindringlich vor: „als ob das Pferd geradeaus ginge“. Auf diese Vorstellung reagiert der eigene Körper, ohne dass das bewusst werden muss (er richtet sich vielleicht entspannt gerade auf), und das Pferd reagiert auf diese Körperreaktion des Reiters.

### Drei Grundmuster des Reitens - Durchlässigkeit

Nehmen wir zum Beispiel eine einfache Schlangenlinie im Schritt an der langen Reitplatzseite nach rechts. Das Pferd soll also gebogen eine leichte Wendung nach rechts ausführen, über eine Geradestellung zu einer Linksbiegung kommen, die auf ihrem Scheitelpunkt wieder zur Bande zurückführt, und über eine Geradestellung wieder vor der nächsten Hallenecke in den Hufschlag einmündet. Der gesamte Bogen soll gleichmäßig sein, das heißt, die erste Hälfte bis zum Scheitel, soll der zweiten Hälfte entsprechen. Also eine „nicht ganz einfache Schlangenlinie.“ Sinn der Übung ist es, die Biegefähigkeit des Pferdes zu verbessern und die Kooperationsmöglichkeiten zwischen Reiter und Pferd, zu erhöhen. Wir merken sehr schnell: Reiten bedeutet hauptsächlich, das rechte Maß zu finden. Die Dosierung, die Qualität des Orchesters der Einflussmöglichkeiten eines Reiters, seiner primären und sekundären Hilfen, entscheidet über Gelingen oder Nichtgelingen seiner Absichten.

Diese eine Wendung enthält eine der drei zentralen „Grundmelodien“ des Reitens – um noch einmal in der Sprache der Musik zu bleiben. Sie enthält die Wechselwirkung zwischen links und rechts, deshalb wird sie hier das laterale, seitliche Grundmuster des Zusammenspiels zwischen Reiter und Pferd genannt. Darauf basiert zum Beispiel auch das Angaloppieren. Denn dazu ist das Pferd in seiner Längsachse leicht in die jeweilige Galopprichtung gebogen. Nur wendet man, bei gleicher Schenkellage, dabei nicht ab, sondern bleibt gerade(-aus) sitzen, gibt dabei einen angemessenen erhöhten Impuls zum Vorwärtsgen und entlastet die innere Sitzfläche durch ein Vorschieben der inneren Hüfte, so als ob man selbst „zu Fuß“ angaloppiert. Dadurch bekommt das innere Hinterbein des Pferdes Raum zum vermehrten Vorschwingen. Sämtliche Seitengänge basieren auf diesem Muster. Zum Beispiel das Schulterherein: man reitet, als ob man nach innen gebogen abwenden wolle, doch dann reitet man mit der inneren Hüfte, und dem inneren Schenkel geradeaus weiter. Das Pferd geht in die Wendung abgewendet, aber geradeaus.

Das führt zu der anderen „Grundmelodie“, einem linearen Grundmuster des Reitens. Es beinhaltet, sein Pferd in gleichmäßigem Tempo geradeaus zu reiten. Von Punkt A nach Punkt B, zum Beispiel beim Reiten auf dem 2. oder 3. Hufschlag, oder beim Wechsel durch die ganze Bahn. Der Reiter sitzt dabei gerade, ohne mit dem Oberkörper zu schwanken auf dem Pferd. Schenkel und Zügel rahmen das Pferd nach vorne und zur Seite ein. Eine Mischung dieser beiden ersten Grundabfolgen der Kommunikation, ergibt die Seitengänge.

Neben diesem linearen und lateralen, gibt es ein dynamisches Grundmuster des Reitens. Es ist das Zusammenwirken von treibenden und verhaltenden Hilfen des Reiters auf sein Pferd. Es geht darum, die Geschwindigkeit seines Pferdes wunschgemäß zu steuern, im Tempo zuzulegen, es zu halten oder es zu verkürzen. Eine halbe Parade stellt die kürzeste Form dieses Zusammenspiels dar. Das Pferd wird dabei mit den Schenkeln zu mehr Dynamik aufgefordert, es tritt verstärkt nach vorne, sehr kurz darauf fängt man diesen Schwung wieder ein, das Pferd tritt dadurch vermehrt unter und gewinnt an Versammlung. Dies entspricht dem Prinzip von Baucher – „Schenkel ohne Zügel, Zügel ohne Schenkel“ – beides nicht gleichzeitig anzuwenden (man denke an Gas und Bremse beim Auto), die Abfolge kann dabei so kurz sein, dass sie als ein Prozess erscheint.

Sind alle drei Grundmuster gut ausgeprägt, spricht man von Durchlässigkeit.

## Konsensreiten

Das bewusste Herstellen eines Konsens' mit dem Pferd soll die Persönlichkeit des Pferdes schützen, die es allzu schnell – durch sein ungeheuer großes Potential zu kooperativem Verhalten – bereit ist aufzugeben.

Konsens bedeutet in diesem Zusammenhang, dass der Reiter alles unternimmt, den freien natürlichen Willen seines Pferdes zu erahnen, um mit diesem zu kooperieren.

Dem Pferd soll deshalb eine Reittechnik und Aufgabe angeboten werden, die seiner Natur entspricht, damit es ihr zustimmen (Konsens) könnte, wenn es dazu verbal in der Lage wäre. Der Reiter hat die Aufgabe dessen Interessen zu vertreten und dafür Sorge zu tragen, dass das, was er vom Pferd erwartet, diesem auch entspricht. Dann hat er einen **theoretischen** Konsens mit seinem Pferd hergestellt, der sich nun in der Praxis bewahrheiten muss.

Zu Herstellung und Überprüfung der Zustimmung, des Konsens des Pferdes ist die nachfolgend besprochene Ausbildungsskala das hervorragender Mittel, da sie auf der natürlichen Sprache des Pferdes aufbaut. Das Pferd hat nun die Möglichkeit, durch die Verweigerung der Zustimmung zu diesem angebotenen Konsens - an einem beliebigen Punkt der Ausbildungsskala - dem Reiter zu zeigen, wo er einen falschen Konsens, eine irrtümliche Zustimmung seines Pferdes zur angestrebten Zusammenarbeit, annahm. Das bedeutet, dass er sich und/oder sein Pferd dort falsch einschätzte. Genau an diesem Punkt, kann der Reiter dann einen neuen Konsens erstellen, und beispielsweise in der Ausbildungsskala einen Schritt zurückgehen. Anstatt mit dem Pferd zu kämpfen, hat er die Freiheit es mit solchen Aufgaben zu konfrontieren, denen es zustimmen kann, mit denen es einen tatsächlichen Konsens herstellen kann. Hierfür kann er sich an der Ausbildungsskala orientieren. Sie dient als ein „Konsensspiegel“, sie ist eine Art Lexikon für die Kommunikation des Reiters mit dem Pferd. Die Tabellen im letzten Kapitel sind in diesem Sinne „Konsenstabellen“, denn sie haben die Funktion möglichst klar den Standort von Reiter und Pferd zu bestimmen, um darauf fußend eine **angemessene** Aufgabe zu finden, die auf Zustimmung treffen kann.

Wir wissen nicht, ob ein Pferd glücklich bei der Arbeit ist. Unmutsäußerungen sind aber anhand verschiedener Äußerungen erkennbar. Diese muss der Reiter lesen und verstehen lernen. Das Fehlen von Unzufriedenheit können wir vielleicht als einen Weg in Richtung Zufriedenheit deuten. Eher noch lässt sich die Zustimmung des Pferdes an der Bereitschaft und Intensität der Kooperation, der Konsensstärke, ablesen, die sich als Leichtigkeit äußert. Hieraus könnte man auf Freude an der „Arbeit“ schließen. Folgt man Freddy Knie, kann ein gutes Training eine Art Selbstverwirklichung des Pferdes sein. Er nannte es einen Ersatz für die Herausforderung durch die Wildnis, in Freiheit.

### Die Ausbildungsskala als Kommunikationsspiegel

Eines der großartigen Vermächtnisse der Reitforschung der Kavalleriezeit ist die sogenannte Ausbildungsskala. Sie beschreibt den Weg, nach dem man systematisch ein junges Pferd ausbildet. Sie ist aber auch die beste Orientierungshilfe für den Reitstunden- und täglichen Trainingsaufbau, sowie für die Korrektur von Problempferden. Das hauptsächliche Augenmerk der Anforderung an das Pferd, wird systematisch auf sechs aufeinander aufbauende, und sich gegenseitig bedingende Trainingsschwerpunkte gelegt. Diese sind: Takt – Losgelassenheit – Anlehnung – Schwung – Geraderichtung – Versammlung. Der Zusammenhang ist wie folgt zu sehen: Takt fördert die Losgelassenheit, Losgelassenheit fördert die Anlehnung, eine gute Anlehnung ist nötig zur Schwungentfaltung, der Schwung unterstützt die

Geraderichtung, fördert die Muskulatur, Durchlässigkeit und Einsatzbereitschaft, alles zusammen ist die Basis der korrekten Versammlung.

Takt ist die Basis für Losgelassenheit. (Abkürzungen: *Anlehnung, Schwung, Geraderichtung, Versammlung*). T und L die Basis für A. T,L,A die Basis für S. T,L,A,S die Basis für G. T,L,A,S,G die Basis für V.

Takt, Losgelassenheit, Anlehnung stellen eine Grundform der Balance des Pferdes mit dem Reiter dar, Schwung, Geraderichtung, Versammlung eine stetig wachsende Balance des Pferdes.

Dieses System der Ausbildung entspricht der Natur des Pferdes. Es ist seinen natürlichen Ausdrucksmöglichkeiten angepasst. Ein Pferd zeigt etwas, wenn es ohne Takt und Orientierung herumstolpert, wenn es sich verspannt, wenn es sich gegen die Reiterhand und den Zügel wehrt und diese vermeidet, wenn es wegstürmt oder durch die Halle schlurft, wenn es sich querstellt oder aber wenn es sich in seinem ganzen Stolz präsentiert und versammelt. Dies ist sein natürliches Ausdrucksrepertoire. Der Weg über die Ausbildungsskala entspricht einer systematischen Steigerung der Nutzung dieses Ausdrucksrepertoires des Pferdes. Deshalb wird man auch bei einem ausgebildeten Pferd jede Reitstunde nach diesem Prinzip aufbauen, und von einem steifen Pferd keine Versammlung fordern.

#### **Einige Interpretationsbeispiele zur Ausbildungsskala:**

##### **Takt:**

Die erste Anforderung an ein Pferd ist die, sich in einem regelmäßigen Tempo reiten zu lassen. Dies betrifft zunächst den Schritt und in der anfänglichen Ausbildungsphase hauptsächlich den Trab. Um ein regelmäßiges Tempo zu erreichen wird der Reiter regelnd eingreifen. Das heißt, das Pferd wird damit konfrontiert, auf einem möglichst geringen Anforderungslevel regelbar zu sein. Ein regelmäßiger Takt hat auch eine beruhigende Wirkung, das ist besonders für das junge Pferd von Bedeutung. Die Arbeit am Takt legt den Grundstein für alle weiterführende Reiterei, es ist ein sanfter und überaus wichtiger Ausbildungsschritt. Später wird man auch den Galopp hinzunehmen, aber erst, wenn die Regelung im Trab gut gelingt.

##### **Mögliches Signal:**

Taktstörungen weisen eventuell auf Unsicherheit, Nervosität, Verspannung, Krankheit oder einen Rückschritt hin.

##### **Losgelassenheit:**

Die beste Methode ihm diese zu ermöglichen – denn erzwingen kann man sie nicht – ist der ruhige, regelmäßige, konfliktfreie Bewegungsablauf im Takt, der Vertrauen schafft. Produkt dieses Vertrauens ist Losgelassenheit. Das Pferd lässt dabei arttypisch den Hals fallen und geht in Dehnungshaltung. Das gedehnte Nacken- und Rückenband lässt den Rücken schwingen und festigt ihn für die Aufgabe des Tragens. Hier beginnt der Rückengänger.

##### **Mögliches Signal:**

Losgelassenheit und Entspannung sind ein natürlicher Ausdruck für Zustimmung, Gelassenheit und Selbstvertrauen des Pferdes. Fehlende Losgelassenheit deutet auf Anforderung, Verunsicherung oder Stress hin, auf Abwehr oder Überforderung. Doch gibt es zwischen Losgelassenheit und Verspannung eine breite Skala von Zwischentönen, die nicht leicht in Beurteilungsschemata zu packen sind. Denn Entspannung alleine macht noch keinen Rückengänger, wie Otto de la Croix sagte. Man muss die richtige Spannung in einem Pferd herstellen, um es zum Schwingen zu bringen. Jede neue Übung und Weiterentwicklung kann mit Spannungen verknüpft sein, die nicht negativ zu bewerten sind, aber zu großer **Behutsamkeit** mahnen.

**Anlehnung:**

Das Ergebnis der vertrauensvollen Losgelassenheit wird sein, dass das Pferd einen Kontakt zum Gebiss in der Tiefe sucht und aufnimmt, wenn dies die Reiterhand erlaubt. Ist der Kontakt bei gleichbleibendem Tempo konstant, hat man die Möglichkeit weiter regelnd auf das Tempo einzuwirken, da der Zügel vertrauensvoll angenommen wird. Das Pferd steht am Zügel. Die erzwungene „Anlehnung“ durch Gewaltanwendung der Reiterhand zerstört die Basis für eine Kommunikation auf der Grundlage von Konsens zwischen Reiter und Pferd.

**Mögliches Signal:**

Anlehnung zeigt Kooperationsbereitschaft des Pferdes. Eine fehlende Anlehnung, die das Pferd selber sucht, deutet auf ein Defizit in der jeweiligen Ausbildungsphase hin. Es sollten vielleicht keine höheren Anforderungen und Erwartungen an das Pferd gestellt werden, bis die Anlehnung wieder hergestellt ist. Das Pferd stimmt der Arbeit so noch nicht zu.

Es fehlen möglicherweise Sicherheit, Vertrauen und Balance.

**Schwung:**

Der Schwung steht für die Aufgabe, eine positive Spannung in das Pferd hineinzureiten: „die Feder zu spannen“ wie es Otto de la Croix nannte. Nur losgelassen fällt das Pferd auseinander, das Ziel der Dressurreiterei heißt aber langfristig Versammlung.

Man beginnt zum Beispiel das Tempo im Trab zu verstärken, ohne dass die Tritte den vorherigen Rhythmus verlieren, und wieder zurückzuführen. Dies ist der Grundaufbau einer halben Parade. Das Pferd wird durch diese Arbeit elastischer und geschmeidiger, vor allem wenn sie auch mal vorsichtig auf dem Zirkel geschieht. Bei dieser Schwungentfaltung geht es aber noch nicht darum, im starken Trab durch die Halle „zu fliegen“. Dies soll erst das Ergebnis von Versammlung sein.

**Mögliches Signal von fehlendem Schwung:**

Schwung zeigt die Motivation des Pferdes, ob ihm die Reitweise, das Training entspricht. Schwung ist nicht zu verwechseln mit Wegstürmen, das eine Fluchtreaktion, also Angst und Unsicherheit anzeigt. Mangelnder Schwung zeugt möglicherweise von einem unpassenden Aufbau des Trainings. Die Wirkung von treibenden und verhaltenden Hilfen ist vielleicht nicht aufeinander abgestimmt. Eventuell blockiert der Sitz die Rückentätigkeit, die Hinterhand arbeitet zu wenig mit/das Pferd geht auf der Vorhand, oder das Pferd ist nicht „interessiert“ bei der Sache.

**Geraderichtung:**

Dieser Begriff klingt meiner Meinung nach etwas irreführend, verleitet er doch zu einer mechanischen Sichtweise, als ginge es darum ein Stück Eisen mit Kraft einmalig geradegerichten. Sinnvoller erscheint „Geradedehnung“. Denn das von Natur aus schiefe Pferd benötigt ein Mehr an Elastizität und Dehnungsfähigkeit seiner seitlichen Muskulatur, um gerade laufen zu können. Deshalb ist Schwungentfaltung - die Elastizität, Dehnung und Durchlässigkeit nach Vorne erzeugt - eine gute Vorbereitung für eine vermehrte seitliche Durchlässigkeit und Elastizität, die zu einem geradegerichteten Pferd führt.

**Mögliches Signal:**

Geraderichtung als ein Indikator für die Balance des Pferdes, den momentanen gymnastischen Trainingszustand, symmetrische Muskulatur und die allgemeine Routine des Pferdes.

**Versammlung:**

Versammlung wird als vermehrte Lastaufnahme durch die Hinterhand des Pferdes bezeichnet, da das Pferd kürzer und in der Hinterhand gesenkt wirkt. Ob es tatsächlich mehr Gewicht mit der Hinterhand aufnimmt ist strittig, auf jeden Fall läuft es aber mit gebogeneren Gelenken. Mit beiden Gelenken links und rechts gleichmäßig gebogen (Geraderichtung). Da sich nur die Gelenke der Hinterhand zusammenschieben können

und nicht die der Vorhand, wird das Pferd hinten tiefer. Die Biegung der Gelenke der Vorhand zeigt sich durch eine höhere Aktion der Vorderbeine. Die Schwebephase ist dadurch etwas verlängert, es entsteht die Kadenz. Dadurch gewinnt der Gang ungeheuer an Elastizität, Ausdruck, Aufwärtstendenz und Wendigkeit. Dieses „Zusammenschieben“ der Gelenke der Hinterhand wird einseitig begonnen, durch Lektionen wie kleine Kreisbögen, das Schulterherein, Lektionen die ein Hinterbein mehr belasten. Dies sind auch Lektionen die zur Geraderichtung führen, deshalb ist die „Geradedehnung“ eine notwendige Vorbereitung für Versammlung und geht Hand in Hand mit ihr. Das Pferd vorbereitet, mit beiden Hinterbeinen gleichmäßig Gewicht aufzunehmen. Aus der Versammlung entwickelt das Pferd erst seine maximale Schwungkraft.

**Mögliches Signal:**

Versammlung ermöglicht dem Pferd, sein gesamtes Bewegungspotential unter dem Reiter abzurufen, da die Balance mit dem Reiter optimal ist. Es ist stolz und selbstbewusst. Fehlende Versammlung lässt auf eine falsche Vorbereitung schließen. Die Ursachen liegen eher nicht in der Versammlung selbst, sondern in den fünf anderen Punkten als Vorbereitung.

### III. EMOTIONALE UND MENTALE EINFLÜSSE

Wie fühlen wir uns selbst – auf dem Pferd?

Die nachfolgenden Ausführungen sollen helfen, den Umgang mit Gefühlen beim Reiten bewusster und leichter zu machen.

Reiten ist permanente – nonverbale, gefühlsmäßige Kommunikation. Kommunikation lebt wie eingangs erwähnt, von dem Interesse zur Kenntnis des Partners Pferd auf der einen Seite und - der Kenntnis seiner selbst, auf der anderen Seite. Um diese Selbstkenntnis, als wesentliche Kommunikationsgrundlage, geht es in diesem Kapitel. Vermeidet der Reiter diese „Innenschau“, zerstört er sich wohlmöglich die Früchte seines technischen Könnens, er wird Gründe für ein Misslingen am falschen Ort suchen. Es genügt als Reiter nicht, nur mit seinem Körper umgehen zu können. Gerade die nonverbale Kommunikation mit dem Pferd erfordert einen sehr klaren und bewußten Umgang mit den eigenen Gefühlen.

Körper und Gefühl transportieren gemeinsam den Inhalt, den der Reiter seinem Pferd vermitteln möchte. Sie müssen kreativ zusammenarbeiten, um eine möglichst klare Botschaft vermitteln zu können.

Wirken die Gefühle des Reiters unbemerkt und/oder in willkürlicher Freiheit, kann er sie nicht gezielt einsetzen, um beim Pferd Verständnis zu erzeugen. Denken wir nur an einen guten Schauspieler – ein gesprochener Text vermittelt dann wirklich Verständnis, wenn der Schauspieler gleichzeitig das dazu passende Gefühl darstellen kann. Ein Reiter sollte sich deshalb nicht zu schade sein, das Instrumentarium seiner Gefühle genau zu verstehen, sie sind eine Form der Hilfegebung.

Sucht man nach emotionalen Eigenschaften des Reiters, findet man in der klassischen Reitliteratur wenig – außer dem Leitsatz:

**„Nur wer sich selbst beherrscht, kann auch ein Pferd beherrschen.“**

Wer ist dieses „Selbst“, das es zu beherrschen gilt? Wie äußert es sich?

Beim Militär, in dem unsere Reiterei ihre Wurzeln hat, galt es nicht als wünschenswert überhaupt ein persönliches Selbst zu haben, geschweige denn diesem oder seinen individuellen Gefühlen Ausdruck zu verleihen. Das entsprach nicht der Ordnung und „männlichen“ Domäne. Das hauptsächlich gesellschaftlich akzeptierte männliche Selbst und „männliche Gefühl“, signalisiert(e) Durchsetzungsvermögen, aggressive Dominanz und die Bereitschaft zu bedingungsloser Unterordnung unter und Durchsetzung eines Systems. Dies stellt angesichts der Notwendigkeit zu nonverbaler Kommunikation mit dem Pferd ein Dilemma dar. Äußern sich Gefühle doch fast automatisch durch Körpersprache, so ist die Körpersprache damit eingeengt. Das erschwert die lebendige Kommunikationsmöglichkeit mit dem Pferd in „diesem“ unvorhersehbaren Augenblick.

Nicht alle der nachfolgenden Themen sind für jeden interessant, ihre Auswahl soll auf die vielfältigen Möglichkeiten mentaler und emotionaler Einflüsse und ihrer Regulierungsmöglichkeiten aufmerksam machen.

## Motivation

Beim Reitsport ist, wie bei jedem Sport, die Motivation von zentraler Bedeutung. Dahinter steht auch ein Bedürfnis, es kann die Identitätsfrage enthalten: Was will ich darstellen - wer will ich sein? Mit diesem Gefühl der Selbstdarstellung ist das Pferd direkt konfrontiert. Es gibt viele Motivationsmodelle, ich habe mich für die nachfolgenden entschieden.

In seinem Motivationsmodell unterschied der US-amerikanische Verhaltens- und Sozialpsychologe David Clarence Mc Clelland zwischen Leistungsmotivation und Machtmotivation: *„Während Erstere (leistungsmotiviert) sich hauptsächlich an einer Leistung um ihrer selbst Willen erfreuen, dient Letzteren (machtmotiviert) eine Leistung dazu, Einfluß, Prestige, eine Gefolgschaft, also Macht zu gewinnen (und deren Verlust zu vermeiden). Während Erstere sich selbstkritisch mit Gedanken der Erneuerung zur Leistungsverbesserung, an sich beschäftigen, sind Letztere daran interessiert Symbole des Erfolges zu sammeln, zur Schau zu stellen, und möglichst negative Informationen über sein Entstehen zu unterdrücken. Beide Motivationen können auch zusammenfallen“. Später fügte er dem Modell noch die Zugehörigkeitsmotivation bei. Alle drei Motivationen ließen sich durch unterschiedliche Ausschüttungen auf neuronaler Ebene nachweisen.*

Bei der Kommunikation zwischen Mensch und Tier, Mensch und Pferd, besteht ein starkes Machtgefälle, da es der Mensch ist, der sich das Tier nutzbar und gefügig machen möchte. Er trainiert und dressiert das Tier für seine Zwecke. Ein Mensch mit starker Machtmotivation und ausgeprägt dominanter Gefühlsstruktur könnte aufgrund des bestehenden Machtgefälles im Reitsport ein breites Betätigungsfeld finden, um Dominanz zu suchen und vielleicht zu erleben.

Ein Trend zu mehr Leichtigkeit, mehr Verständnis und weniger direkter Dominanz, zieht sich allerdings konsequent als roter Faden durch die langfristige Entwicklung der Reiterei. Vielleicht als Schutzmaßnahme, weil die Bereitschaft des Pferdes sich bis zur Selbstaufgabe dominieren zu lassen sehr groß ist. Die mittelalterliche Reiterei vor Pluvinel ist für die grobe Reiterei ebenso ein lebhaftes Beispiel, wie neue Methoden der groben „Rollkur“. Zu nennen ist im Gegensatz dazu - die „*descende de la main*“ (Guérinière) als Ziel der Reiterei: der Augenblick, in dem jede Hilfe des Reiters stoppt, und das Pferd in Freiwilligkeit und Leichtigkeit kooperiert. Dieses Ziel hat an Aktualität nichts eingebüßt („easy rider“). Eine starke Machtmotivation ist für solche Ziele hinderlich.

Bekannter sind die Begriffe intrinsische und extrinsische Motivation, die große Parallelen zu Leistungs- und Machtmotivation aufweisen. Intrinsische Motivation findet man etwa in dem Satz - „der Weg ist das Ziel“. Die Tätigkeit wird um seiner selbst willen durchgeführt, sie ist nicht Mittel zum Zweck, die „Belohnung“ liegt in dem Reiz der Ausführung der Tätigkeit selbst. Man könnte es mit der Freude am Spielen vergleichen. Extrinsische Motivation hingegen liegt einer Tätigkeit zugrunde, die ausgeübt wird, um ein bestimmtes Ergebnis - Geld, Anerkennung, Zweck - zu erzielen, beziehungsweise deren Verlust zu vermeiden. Die Tätigkeit hat gegenüber dem Ziel keinen weiteren Wert. Rein extrinsische motivierte Mitarbeiter werden in Bereichen der Wirtschaft eher als Notlösungen betrachtet, daher wird geforscht, wie man intrinsische Motivation erhöhen kann. Große Bedeutung kommt hierbei der Forschung von Mihaly Csikszentmihalyi zu; sein Beitrag ist mit der Entdeckung des Flow-Erlebnisses bahnbrechend (weiter unten). Intrinsischer Motivation gilt dabei als Bestandteil dieses Erlebens.

Ich vermute, dass eine starke momentane extrinsische Motivation des Reiters, für sein Pferd ein gewisses Risiko darstellt, da ihn diese für den eigentlichen Reitprozess selbst - und damit für sein Pferd - desensibilisieren könnte, um seine Ziele durchzusetzen und zu erreichen. Daher wird in diesem Text Wert



auf den selbst gefühlten Reitprozess gelegt (Reitertakt), und äußere formale Kriterien diesen untergeordnet. Auch die vorgeschlagene Unterteilung von Ergebnisreiten und Erlebnisreiten basiert hierauf.

Man kann dieser Motivationstheorie ankreiden, dass sie vereinfachend sein mag. Das kann zutreffen, wenn man intrinsische und extrinsische Motivation zu sehr als konstante Größen der Verursachung einer Handlung betrachtet. Woodworth (1918), der das Begriffspaar erstmalig verwendete, sah sie in einen dynamischen Prozess eingebunden, das heißt – eine Handlung könne aus extrinsischen Gründen begonnen werden, während der Tätigkeit könnten aber sehr wohl intrinsische Anreize der Tätigkeit in den Vordergrund rücken. Wir kennen das ja alle, dass eine Handlung eher widerwillig begonnen wird, die sich dann im Verlauf als weniger „schlimm“, ja sogar als erfreulich herausstellt. Während einer Tätigkeit stellen sich unvorhersehbare Situationen ein, die einen selbst – und damit die eigene Motivation – beeinflussen und verändern. Ich denke, dass dieses situationsabhängige, dynamische Modell realitätsnäher ist. In diesem Zusammenhang möchte ich das Begriffspaar intrinsisch/extrinsisch ebenso zur Bewusstmachung des eigenen momentanen (variablen) Motivationszustandes während einer Handlung verwenden, wie zur Herleitung der Handlung selbst. Dann tragen die beiden Begriffe, als zwei gegensätzliche Pole von Motivation, sehr wohl auch zum besseren Selbstverständnis während einer Tätigkeit bei, da sie etwas über die eigene Einstellung zu ihr aussagen. Zudem verlieren die Begriffe an wertendem Charakter, da jeweils beide Motivationen einer Situation gegenüber angemessener sein können.

Durch die Hereinnahme von Zugehörigkeitsmotivation zur Leistungs- und Machtmotivation, wird das ganze Modell noch variabler. Diese zusätzliche Motivation kann zur Verinnerlichung von eigentlich extrinsischen Anreizen führen, und sie damit der intrinsischen Motivation annähern. Dies geschieht zum Beispiel bei der Identifikation mit einem Team, einer Theorie, Einschätzung oder einem System. (Die fünf Quellen der Motivation nach Barbuto).

### Psychoanalytisches Erklärungsmodell

Sigmund Freud verglich das bewußte Ich mit einem „Reiter“ auf dem eigenen, eher unbewußten Es (den Triebkräften). Die Entwicklung des Menschen beschrieb er als einen Prozess der Bewusstmachung – *wo Es ist soll Ich werden* – und der zusätzlichen Koordinationsaufgabe des Ich, zwischen den triebhaften Es-Kräften sowie der gesellschaftlichen Anforderungen, durch das Über-Ich zu vermitteln. Im Nachfolgenden wird Charles Brenner „Grundzüge der Psychoanalyse“ wiedergegeben:

*In den ersten Lebensmonaten ist das Baby nur das Es. Aus dem Es entwickelt sich das Ich und das Über-Ich, das Es bleibt aber dennoch weiterhin erhalten. Das Es drückt sich durch den „Primärprozess“ aus, der gekennzeichnet ist durch: „1) die Neigung zu unmittelbarer Befriedigung (Entladung der Besetzung), die für das Es und das unreife Ich charakteristisch ist; 2) die Leichtigkeit, mit der die Besetzung von ihrem ursprünglichen Objekt oder von ihrem ursprünglichen Weg der Entladung, falls diese blockiert oder unzugänglich sind, abgezogen und auf einem ähnlichen oder sogar auf einem ziemlich anderen Weg entladen werden kann.“*

*Beim Sekundärprozess: ... „liegt der Akzent auf der Fähigkeit, die Entladung der Besetzungsenergie“ (unmittelbare Befriedigung) „hinauszuschieben. Wir könnten sagen, dass es offenbar darauf ankommt, die Entladung so lange zu verzögern, bis die Umweltbedingungen am günstigsten sind.“*

*Brenner fährt fort: ... „aber niemand kann sagen, hier endet der Primärprozess und dort beginnt der Sekundärprozeß. Der Übergang... vollzieht sich schrittweise als Teil der Differenzierung und des Wachstums jener psychischen Prozesse, die das hervorbringen, was wir das Ich nennen.“*

Auf das Reiten übertragen, möchte ich folgende These wagen: Ist der Reiter sehr im „Sekundärprozess“ fixiert, und hat dabei wenig Bezug zu seinem eigenen „Primärprozess“, kann dieses Unverständnis Probleme und Spannungen im Umgang mit der Instinktwelt der Tiere, die eher auf der primären Ebene zu suchen ist, erzeugen. Die eigentliche Kommunikation mit dem Pferd erfolgt nach dieser Argumentation am besten über **bewusst** „primäre“ Annäherungen und Einwirkungen des Menschen, da hier eine große Ähnlichkeit zur Instinktwelt des Pferdes besteht. Dies setzt allerdings eine gute, bewusste Kommunikationsmöglichkeit des Sekundärprozesses des Reiters mit seinem eigenen Primärprozess voraus - dem „Reiter“ in Freuds Sinne.

Diese Kommunikation auf primärer Ebene birgt allerdings auch das Risiko, dass man momentan darin verloren gehen kann – bezogen auf die Bewußtheit der Handlung. Primäre Reaktionen könnten spontan die Oberhand gewinnen über einen eigentlich längst vollzogenen Reifungsprozess der Persönlichkeit, nämlich des Ich. Plötzlich könnten Dinge getan werden, die einem entgleiten, für die man nachträglich in Legitimationsnöte gerät und deren Rechtfertigung man vielleicht darin sucht, dass ein „starker“ Reiter das so macht. Eine erhöhte Motivation, wie sie bei einem Sportler gegeben ist, lädt den Primärprozeß zusätzlich energetisch stark auf. Jetzt geht es sogar bei einfachen Dingen vergleichsweise „um Alles“, was eine sehr starke Spannung auslösen kann.

Das bewusste Eintauchen in den eigenen Primärprozess, das durch die Begegnung Mensch und Pferd geschehen kann, vermittelt aber einen wesentlichen positiven Aspekt des Umgangs mit dem Pferd. Er liegt darin, dass dieses Eintauchen jetzt mit der Freiheit und Eigenverantwortung eines herangewachsenen Lebens verbunden ist, und nicht mit der Unbewusstheit, Abhängigkeit und gewissen Ohnmacht eines Kleinkindes.

Das ist der Reichtum, den die Pferde uns geben können: dass die innere Vollständigkeit, die durch einen übermächtigen Sekundärprozeß, eine übermächtige Ich-Bildung und Über-Ich Instanz - also durch eine zu dominante Sozialisation abhanden gehen kann - durch eine bewusste Einbindung des Primärprozesses, wiederhergestellt werden kann.

## Emotionale Intelligenz

Goleman prägte den Begriff emotionale Intelligenz in den 90 er Jahren.

Der führende Forscher auf dem Gebiet der Gefühle ist der Neurologe und Hirnforscher Antonio R. Damasio. Es ist unmöglich sein komplexes, überaus intelligentes Werk mit ein paar Worten zusammenzufassen. Ihm ist es zu verdanken, daß Gefühle wissenschaftlich greifbar geworden sind. Er beschreibt den entwicklungsgeschichtlichen Werdegang unseres Gehirns, und die darin eingebettete Nachweisbarkeit von Gefühlen und deren Funktionen.

Eine erste Hinführung zu seinem Inhalt ist es, *Emotionen als komplexe Reaktionen bzw. Modelle der Lebenssteuerung zu verstehen. Das zeige sich gerade in der Tierwelt, die sich auf dieser Ebene organisiert. Emotionen haben also einen Sinn und eine klare Aufgabe als Überlebensstrategie.* Damasio unterscheidet aus Gründen der Forschung Emotion von Gefühl. *Gefühle sind Emotionen, die dem bewussten Denkprozess zugänglich sind, und somit den entscheidenden Vorteil bieten für Entscheidungsfindungen und*

*Lösungsmodelle durch Erinnerung abrufbar zu sein. Dies leisten Emotionen - die Vorstufe von Gefühlen, nicht. Emotionen sind koordinierte, zusammengesetzte Reflexbündel, als Lösungsstrategien auf einen bestimmten Reiz, sie werden nicht gelernt. Über die bewusste Emotion - das Gefühl besteht dann sehr wohl das Vorhandensein von Lernprozessen und vielfältigen Veränderungen und Einbindungen von Emotion in den kulturellen Prozeß, bis hin zu Reflexion darüber. Tiere können nach dieser Definition also Emotionen haben, aber keine Gefühle.*

*Als grundlegende, primäre Emotionen werden von Damasio Angst, Wut, Ekel, Überraschung, Trauer und Glück genannt. Diese lassen sich an Menschen aller Kulturen beobachten, und auch an Tieren. Das gleiche ist bei der zweiten Gruppierung, der sozialen Emotionen der Fall. Zu ihnen werden Mitgefühl, Verlegenheit, Scham, Schuldgefühle, Stolz, Eifersucht, Neid, Dankbarkeit, Bewunderung, Entrüstung und Verachtung gezählt. Ihre Anlage gehört zu den angeborenen biologischen Mechanismen der Lebenssteuerung. Die Ausprägung dieser Anlage unterliegt dann weiteren Einflüssen, manche dieser sozialen Emotionen müssen erst durch ein Erleben aktiviert werden. Auf der Ebene des Menschen funktionieren diese Emotionen ebenso unbewußt, wie sich persönliche Verhaltensmerkmale, auf Grund einer individuellen Geschichte unbewußt ausbilden können. Erst über die Hereinnahme durch das Bewußtsein in den Denkprozeß, steht der Mensch diesen Emotionen - nun in der Form des Gefühls - nicht mehr entscheidungslos gegenüber und kann sie für seine weitere Selbsterhaltung nutzen. Manche Emotionen erweisen sich nach Jahrmillionen oder Jahrtausenden, für den heutigen Menschen, als Steuerungsmechanismen nicht mehr als ganz „up to date“. Die Evolution hat dem Mensch aber, über die Entwicklung des kognitiven Gehirns, und der dadurch bedingten Transformation der Emotion zum Gefühl, ein Regulativ dafür an die Hand gegeben. Damit bleiben ihm trotz der kognitiven Entwicklung die Vorteile der schnellen Reaktionsfähigkeit auf komplexe Zusammenhänge und die intensive Verbundenheit mit dem Körper, die die Emotion bietet, erhalten. Im Gehirn gibt es für den emotionalen Bereich, ein eigenes Zentrum: das emotionale- oder limbische Gehirn. Es funktioniert teilweise relativ unabhängig vom wesentlich jüngeren kognitiven Gehirn, dem Neokortex. Es lebt praktisch als kleines Gehirn, das von dem wesentlich größeren Neokortex umgeben ist. Beide Gehirne sind zusätzlich über das vegetative Nervensystem und ein „kleines Gehirn“ des Herzens, miteinander verbunden, wie D.Servan-Schreiber ausführte. Das limbische Gehirn hat einen anderen, einfacheren, aber dafür durchlässigeren Aufbau, der eine blitzschnelle Bearbeitung von Situationen erlaubt.*

Was könnte das nun für den Reiter bedeuten? Eine These wäre: Pferd und Reiter haben über die Reaktionsweisen ihrer limbischen Gehirne eine direkte Verbindung und gemeinsame Sprache als Kommunikationsmöglichkeit zur Verfügung.

Dies ist einerseits eine hervorragende Möglichkeit, andererseits birgt sie auch Gefahren. Der Mensch hat zu seinen Emotionen - über ihre Präsenz als Gefühl im kognitiven Gehirn - verändernden und interpretierenden Zugriff auf sie. Die Versuchung liegt nahe, das gleiche mit den wahrgenommenen Emotionen des Pferdes zu machen. Das Pferd könnte dadurch vermenschlicht werden, und zum Spiegelbild der eigenen inneren Ausstattung des Menschen, der mit ihm umgeht werden. Dies sollte man also mit größter Vorsicht tun, da sonst erhebliche Mißverständnisse entstehen können. Ein Regulativ für diesen Vorgang ist es, sich ein möglichst umfangreiches Wissen über die Natur und das Verhalten der Pferde anzueignen.

Andererseits kann das Verständnis des Reiters über den Umgang mit seinen eigenen Emotionen und Gefühlen, für das Pferd sehr hilfreich sein. Der Mensch kann als Anwalt seines Pferdes versuchen, dessen Emotionen in sein Bewußtsein zu holen und damit stellvertretend für sein Pferd bewußte Gefühle herzustellen. **Nun hat er die Möglichkeit, über seine gedanklichen Prozesse, Lösungswege für die Emotionen des Pferdes zu finden.** Das klingt äußerst kompliziert, im Alltag geschieht dies aber ganz selbstverständlich. Es ist der ganz normale Prozeß, mit Pferden umzugehen zu lernen. Wenn man sich z.B. in die Situation

eines rohen, ungerittenen Pferdes versetzt, versteht man warum so behutsam mit dem Eingewöhnen begonnen wird. Das ist dann der „Pferdeverstand“, der Reitertakt.

Es wäre aber auch noch ein weiterer Aspekt dieses direkten Drahtes zwischen den limbischen Gehirnen von Mensch und Pferd von Bedeutung: der Mensch steht damit plötzlich vor der Aufgabe, mit seinem „einen“ kognitiven Gehirn, „zwei“ limbische Gehirne zu verstehen und in unsere komplexe Welt integrieren zu müssen. Dies stellt eine erhebliche Anforderung dar. Der Mensch kann von dieser emotionalen Fülle beglückt, aber auch überflutet und überreizt werden. Das kann bedeuten, daß er auch schneller mit seinen Grenzen konfrontiert wird. Liegt hier der Ursprung für den Satz: „nur wer sich selbst beherrscht, kann auch sein Pferd beherrschen“.

Es ist für den Reiter wichtig bewusst und kreativ mit seinen Gefühlen umgehen zu können, denn er hat plötzlich mehr davon im Gepäck.

Trotz den Schwierigkeiten einer Definition „Emotionaler Intelligenz“, besteht laut Anja von Kanitz Einigkeit über vier Grundzüge emotionaler Kompetenz, die sie ausführlich in ihrem Buch „Emotionale Intelligenz“ vorstellt: 1. Eigene Gefühle zu erkennen und zu verstehen, 2. Eigene Gefühle zu beeinflussen und zu regulieren, 3. Gefühle zu erleben und auszudrücken, 4. Gefühle anderer zu erkennen und zu verstehen. Als 5. Punkt käme der indirekte Faktor hinzu, wie man Gefühlen gegenüber grundsätzlich eingestellt ist, da dies darüber entscheidet, ob man sie überhaupt nutzt. (Sitz und eigenes Gefühl)

Zur Anschauung, möchte ich auf einige Punkte eingehen -

1. Eigene Gefühle erkennen und verstehen: obwohl Gefühle als bewußte Emotionen beschrieben wurde, sind sie nicht immer bewußt. Der Mensch hat aber durch eine gezielte nach Innen Wendung die Möglichkeit, die Informationen der Gefühle ins Bewußtsein zu rufen. Für diese Innenschau beschreibt A.v.Kranitz verschiedene Techniken. Die Bewusstmachung kann z.B. in einem gezielten Innehalten bestehen. Damit entziehen wir momentanen äußeren Beschäftigungen die Energie, und können diese Energie nun benutzen, um nach Innen zu schauen.

Für einen Reiter könnte das folgendermaßen aussehen: wenn man damit beschäftigt ist sein Pferd zu biegen, bleibt man einfach mal stehen, und schaut, was das Abbiegen des Pferdes mit einem selbst macht, statt nur zu sehen was man mit dem Pferd machen.

2. eigene Gefühle beeinflussen und regulieren: da Gefühle von Damasio als bewußte Emotionen definiert wurden, hat man über Bewußtsein, Gedanken – die wir steuern können – die Möglichkeit Gefühle zu beeinflussen. Man kann Gefühle gedanklich auslösen, sich hineinsteigern, oder die Gefühle durch Gedanken relativieren, analysieren, eventuell als unwesentlich einstufen oder sie als Startsignal für einen Lösungsvorschlag dankbar nutzen.

Zusammenfassend hat man die beste Einflussmöglichkeit, so A.v.Kranitz, wenn man das entsprechende Gefühl frühzeitig bemerkt, ihm also noch nicht ausgeliefert ist. Je früher man auf die Hinweise der Gefühle achtet, umso angemessener kann man auf die Situation reagieren, ohne in automatisches „emotionales“ Handeln zu verfallen. So beschreibt Kranitz etwa einen Handlungsplan für Ärger und Wut: - Früherkennung des Gefühls – Innehalten (ausatmen, Muskeln lockern, das Gefühl akzeptieren und sich entscheiden es zu erforschen) – Ursachen des Ärgers erforschen – Überprüfung der gefundenen Ursachen – die eigene Reaktion auf das betreffende Gefühl entscheiden – die eigene Verantwortung für die Äußerung des Gefühls und der gezeigten Intensität nicht aus der Hand geben.

Das Ziel dieses Handlungsplanes ist es laut Kranitz „selbstmächtig“ zu bleiben.

Als weiter Regulierungstechnik von Gefühlen wird das Selbstgespräch vorgestellt. Auch bei Petra und Wolfgang Hölzel spielt es, in Ihrem Buch zum mentalen Training für Reiter, eine tragende Rolle. So schreiben sie ganz lapidar den Satz: „ Fertigkeiten, die du sprachlich nicht darstellen kannst, können auch nicht verändert, bzw. gefestigt und verbessert werden.“

Mit Selbstgesprächsregulation von Gefühlen, ist eine gezielte, systematische gedankliche Bearbeitung eines gefühlsgeladenen Themas gemeint. Statt sich z.B. emotional provozieren zu lassen, kann man sich durch gedankliches Analysieren und Durchspielen der Situation, eine vielversprechenderen Handlungsablauf erarbeiten, bei dem man nicht in die Falle der Überreaktion tritt.

Die Kommunikation mit Pferden findet ja grundsätzlich auf einer gefühlsmäßigen Ebene des Reiters, und einer emotionalen Ebene des Pferdes statt. Besonders Punkt 4 – die Gefühle anderer zu erkennen - ist daher von zentraler Bedeutung für jeden Reiter. Wie schafft er es, das Verhalten seines Pferdes richtig zu deuten? Damit es hier zu keinen Verwechslungen kommt, muss der Reiter sowohl sich als auch sein Pferd kennen.

Emotional intelligentes Verhalten ist gerade für die nonverbale, gefühlsmäßige Kommunikation mit dem Pferd unabdingbar. Die beschriebenen Techniken zur Förderung emotionaler Intelligenz, veranschaulichen den bewußten Umgang mit dem eigenen Primärprozeß oder „Es“, der für das Reiten von so großer Bedeutung ist.

### **Achtsamkeit.**

Die folgenden Ausführungen zur Achtsamkeit, beziehen sich hauptsächlich auf die Veröffentlichung von Linda Lehrhaupt und Petra Meibert.

*Nach Lehrhaupt und Meibert geht es darum, sich in die Lage versetzen zu können, den gegenwärtigen Augenblick als das wahrzunehmen, was er ist – nämlich neu und einzigartig, nie vorher da gewesen. Unsere Gedanken sind ständig damit beschäftigt Situationen einzuordnen und wiederzuerkennen. Somit wird jede neue Erfahrung meist mit einem alten Etikett versehen, das der gegenwärtigen Erfahrung aber nicht ganz gerecht werden kann. Man beginnt schematisch zu schauen, unerwartete Fremdheit wird zu Gunsten von Gleichheit vernachlässigt. Dies ist ein Nivellierungsprozeß, der Reaktionsschnelligkeit und Effektivität zwar steigern mag, einen aber von der tatsächlichen momentanen Situation immer weiter weg führen kann. Man glaubt gar nicht mehr genau hinschauen zu müssen, da man eh schon fast alles kennt. Diese Situation wird als ein Leben mit Schaltung auf den „Autopilot“, bezeichnet. Es gibt wenig Überraschendes, da sich Erwartungen und Vorurteile selbst bestätigen. Durch Achtsamkeit wird dieser Prozeß „entschleunigt“, Alltägliches wird anfänglich langsam ausgeführt, um die bewußtere Herangehensweise an das Leben zu verinnerlichen. Danach kann man genauso schnell handeln wie zuvor, verliert sich aber nicht mehr so leicht darin, man weiß, daß es auch anders geht.*

Ein wichtiger Punkt ist, die Achtsamkeit, nicht durch zu große geistige Strenge, selbst zu einem Sachzwang werden zu lassen. Man sollte locker dabei bleiben, und immer wieder zum Augenblick zurückkehren, und zu der in diesem Moment verborgenen Achtsamkeit.

Für eine achtsame Kommunikation ist es ein weiterer wesentlicher Punkt zu akzeptieren, dass es das **eigene Gefühl** ist, das ausschlaggebend ist. Es geht darum, grundlegend anzunehmen und zu verantworten: „ICH - fühle das selbst“. Damit hat man die Basis für eine klare Kommunikation gelegt, denn man wird die Verantwortung für die in einem selbst auftretenden Gefühle, nicht mehr nach Außen abgeben, sondern selbst übernehmen. Wenn Ärger erscheint, beschwert man sich nicht direkt bei dem Auslöser des Ärgers, sondern schaut sich selbst in der Situation erst einmal an. Die Verantwortung für sein Gefühl selbst zu übernehmen, hat den großen Vorteil, dass man handlungsfähig bleibt, und in dem eigenen Empfinden und Agieren nicht davon abhängt was das Gegenüber macht. Man wird sonst leicht zum Spielball eines Gegenübers, auf das man nur noch reagiert, wie eine Maschine, bei der die Bedienungsknöpfe gedrückt werden. Damit ist einem der Raum für die eigene Handlungsfähigkeit abhanden gekommen, man wird ohnmächtig und manipulierbar. Wir erinnern uns an das gegenteilige „Chairperson-Prinzip“.

Indem wir dem Anderen nicht die Schuld für unseren Gefühlszustand übertragen, wird auch ein Raum der Offenheit für das Gegenüber geschaffen. Wir sind dadurch eher in der Lage ihm zuzuhören, ihn in seinem so-Sein zu respektieren. Diese Technik der achtsamen Kommunikation, erschwert es, dass Gefühle wie z.B. Ärger und Schuldzuweisungen überhand nehmen. Gerade für einen Reiter, der Verantwortung als Anwalt seines übernehme möchte, ist die Achtsamkeit für die eigene Gefühlslage von zentraler Bedeutung.

Sich achtsam auf den jeweiligen Moment einlassen zu können, stellt im Umgang mit Tieren, die sich ständig im Augenblick befinden, eine weitere, zentrale gemeinsame Basis dar. Ist man dann noch bereit für seine Gefühle selbst die Verantwortung zu nehmen – was die Grundlage der achtsamen Kommunikation darstellt – befindet man sich in einer hervorragenden Ausgangsposition, den Konsens mit seinem Pferd immer wieder neu zu suchen, ohne die eigene Enttäuschung über „sein“ angebliches Versagen ihm zu übertragen.

### **Emotionale Kommunikation**

Das eben Besprochene deckt sich nicht unwesentlich mit neuesten Forschungen zur emotionalen oder gewaltfreien Kommunikation, wie sie David Servan- Schreiber in seinem Buch über die Neue Medizin der Emotion darstellt. Ein Experte für gewaltfreie Kommunikation, der Psychologe Marshall Rosenberg wird darin mit zwei Grundlagen für diese Form der Kommunikation zitiert. Man solle Urteile und Kritik immer durch objektive und präzise Beobachtungen, sowie eine Konzentration auf die eigene Gefühlslage ersetzen, dies vermittele eher einen Kommunikationsversuch. Wenn man von sich spricht, greift man den anderen nicht an, es sei denn man äußert seine Aggression auf ihn. D. Servan-Schreiber stellt 6 Punkte für eine bestärkende, gewaltfreie emotionale Kommunikation vor: Q-O-B-O-E-G.

Q- steht für Quelle, das bedeutet den Konflikt mit demjenigen zu lösen, mit dem er auch besteht. Für uns bedeutet das, z.B. den Ärger aus der Firma nicht auf sein Pferd zu übertragen.

O- steht für Ort und Gelegenheit, das heißt den Konflikt an einem günstigen Ort zu einem günstigen Zeitpunkt zu lösen. Für uns Reiter könnte das z.B. bedeuten, nicht zu erwarten, ein seit längerem bestehendes reiterliches Problem, gerade dann lösen zu können, wenn in der Halle Bauarbeiten vorgenommen werden oder sie übervoll ist.

B- steht für freundliche Begegnung, das besagt, dem (Konflikt-)Partner auf ehrliche Art so zu begegnen, daß er auch seine Ohren öffnen kann, statt sie zu verschließen. Hilfreich ist es auch seinen Namen zu nennen. Im LOV LAB in Seattle, USA, das Beziehungsverhalten erforscht, konnte gezeigt werden, wie Partner von Emotionen überschwemmt werden, wenn sie sich angegriffen fühlen. Ein Verhalten das keinen Widerspruch duldet, kann so ein Gespräch beenden, bevor es begonnen hat. Für uns Reiter kann das

bedeuten, unserem Pferd vor einer Aufgabe die ihm Probleme macht –oder vor dem Reiten überhaupt, erst einmal unser Wohlwollen und unsere positive Einstellung zu ihm zu zeigen.

O- steht für Objektivität, das bedeutet nur das zu beschreiben, was tatsächlich geschehen ist, ohne es zu werten oder zu moralisieren. Angenommen es gibt ein Problem das Pferd nach links zu stellen, dann ist es wichtig bei der Erkenntnis zu bleiben: meinem Pferd ist es gerade nicht möglich, den Hals nach links abzubiegen. Jede andere Einschätzung der Lage, wie etwa: das Pferd weigert sich beim Biegen, will sich nicht biegen, würde jeder vernünftigen Ursachenforschung und Lösung im Weg stehen.

G- steht für Gefühl. Als Reiter sollten wir uns klarmachen, was wir – um bei dem Beispiel zu bleiben – fühlen, wenn unser Pferd nicht in der Lage ist, sich zu stellen. Es geht nicht darum sich nur den Ärger darüber klar zu machen, denn der ist ja ein Gefühl, das auf das Pferd gerichtet. Es geht um das Gefühl, das sich in einem selbst abspielt z.B.: ich fühle mich hilflos, ich fühle mich unterlegen oder was auch immer.

E- steht für Enttäuschung, das bedeutet, klar zu stellen, welche Hoffnungen oder Bedürfnisse durch die Situation enttäuscht wurden. Um wieder bei dem Beispiel zu bleiben, könnte man sich seine Enttäuschung darüber klar machen, daß es nun seit 4 Monaten dem Pferd nicht möglich ist, den Hals nach links abzubiegen, und dass es einem ein Bedürfnis wäre, mal einen vernünftigen Zirkel auf der linken Hand zu reiten. Das sollte einen motivieren nach anderen Strategien Ausschau zu halten, als denjenigen, die man bisher angewandt hat.

Das Programm der emotionalen Kommunikation kann sich als sehr hilfreich für den bewußten Umgang mit Pferd erweisen. Natürlich muss man dabei erst einmal umdenken, und bereit sein alte, vertraute Verhaltensstrukturen auf den Prüfstand und eventuell hinten an zu stellen.

## **Mentales Training**

Ein weiterer Weg mit Gefühlen und Handlungsabläufen umzugehen, ist der, die meist mit ihnen verbundenen Gedanken und Einstellungen positiv zu beeinflussen und zu trainieren.

Die Art der inneren Einstellung bestimmt unser Handeln. Gesammeltes Wissen, gemachte Erfahrungen, dabei erlebte Gefühle führen zu einer bestimmten Einstellung. Zu einer Haltung, die wir von vorne herein einer Situation entgegenbringen. Es sind Vorurteile. Die Situation wird mental als mögliche Gegenwart durchgespielt, und für erstrebenswert oder weniger erstrebenswert befunden. Unsere Einstellung sollte uns helfen, mit einer Situation umzugehen, unsere Ziele zu verwirklichen. Doch die Realität sieht oft anders aus. Viele Menschen werden durch negative Selbsteinschätzungen daran gehindert, ihre Möglichkeiten zu verwirklichen.

Bereiche unserer Selbsteinschätzung, vor allem negative Erwartungen, basieren auf einem permanenten unterbewußten mentalen Training: wir wiederholen etwas ständig im inneren Monolog. Jede Vorstellung und Einstellung ist im Grunde genommen mentales Training. Das hängt damit zusammen, „dass das menschliche Nervensystem keinen Unterschied zwischen tatsächlicher und lebhaft vorgestellter Erfahrung machen kann“, wie Maxwell Maltz in Jane Savoies Buch „Winning Feeling“ erklärt. Die experimentelle und klinische Psychologie hat diese Tatsache wohl zweifelsfrei nachweisen können. Mentales Training ist also kein geheimnisvoller neuer Prozess, sondern eine ganz natürliche Fähigkeit, die jeder Mensch besitzt und die man sich durch bewußte Anwendung zu Nutze machen kann.

Eine weitere Komponente für das Funktionieren von mentalem Training, sind die vor nicht allzu langer Zeit entdeckten „Spiegelneuronen“. Mit diesen befasst sich Joachim Bauer, Professor, Arzt und Psychiater an

der Universität Freiburg, in seinem Werk „Warum ich fühle was du fühlst – intuitive Kommunikation und das Geheimnis der Spiegelneuronen“. Die Spiegelneuronen sind Handlungsneuronen, das heißt Nervenzellen, die speziell Handlungen steuern. Handlungsneurone haben den gesamten Handlungsablauf vom Plan über die Ausführung bis hin zum erwarteten Ergebnis gespeichert. Es sind sogenannte intelligente Neurone, im Gegensatz zu Bewegungsneuronen, die die Muskulatur das ausführen lassen, was ihnen von den Handlungsneuronen aufgetragen wird. Dies geschieht in einem Abstand von ein bis zwei zehntel Sekunden. Bewegungsneurone können nicht zielgerichtet ohne Handlungsneurone aktiv werden, wohl aber können Handlungsneurone „Pläne“ schmieden, ohne dass Bewegungsneurone aktiviert werden. Diese Simulation einer Handlung, verbessert die Chancen, dass sie dadurch entsprechend besser realisiert werden kann, gegenüber einer Handlung, die mental unvorbereitet vollzogen wird.

Spiegelneurone sind dazu hochspezialisierte Handlungsnervenzellen, die für eine bestimmte Handlung den gesamten Ablauf simultan bereithalten. Ein beliebiges Bruchstück dieses Handlungsablaufes genügt ihnen, um den gesamten Handlungsprozeß zu erkennen, und innerlich zu simulieren. Das heißt, die Nervenzellen steuern die gesamte Handlung von Anfang bis Ende als Möglichkeit, als inneres Erlebnis durch. Möglichkeit deshalb, weil zur tatsächlichen Handlung nur noch der „Befehl“ an die Bewegungsneurone fehlt, dies dann genau so auszuführen. Die Krönung ihres Potentials stellt ihre Fähigkeit dar, den Handlungsprozess auch dann innerlich simulieren zu können, wenn die Handlung oder ein Bruchteil des speziellen Handlungsablaufs bei jemandem Anderes beobachtet wird. Sie haben die Fähigkeit mit der Außenwelt in Resonanz zu treten, was etwas ganz anderes darstellt, als die Außenwelt nur zu beobachten, oder gedanklich zu rekonstruieren. Resonanz ist ein Mitschwingen können, Teilnehmen können, es ist Empathie, ein Miterleben. Resonanz stellt eine Kommunikation dar, die nahezu automatisch abläuft. „Die Sensation war, dass es so etwas wie eine neurobiologische Resonanz gibt“, sagt Joachim Bauer. Dieses Miterleben, diese Kommunikation stellt also keine bewusste gedankliche Anstrengung dar, die man beliebig steuern kann. Sie geschieht biologisch, körperlich, direkt, ja automatisch. Man hat die Möglichkeit das zu fühlen, was der andere fühlt.

Dieser Prozess der automatisch gefühlten Kommunikation – Bauer benützt hierfür den Begriff „intuitive Kommunikation“, durchzieht unser ganzes Leben. Ob wir es wollen oder nicht. Es hat unter anderem erheblichen Einfluss auf das, was wir lernen. Man denke aus diesem Blickwinkel, an die möglicherweise verheerende Wirkung der visuellen Gewalt durch Filme. Die Betrachter werden durch die innerlich simulierte Gewalt, näher an eine Wahrscheinlichkeit geführt, sie auch tatsächlich auszuüben.

Hier soll es aber um die positive Nutzung dieser genialen Lernveranlagung gehen. Um den hochspezialisierten Prozess des Verstehens durch innere Simulation.

Man ahnt, welche zentrale Rolle Vorbilder und die innere Einstellung – die eigene oder von anderen gespiegelte Einstellung – für die tatsächliche Ausführung unserer eigenen Handlungen spielen können.

Dr. Petra und Dr. Wolfgang Hölzel nennen in ihrem Buch „Mentales Training für Reiter“ sechs wichtige Fertigkeiten, für mentales Training. Das sind bewusste Entspannung und Anspannung, Körpergefühl, Bewegungsvorstellung, Konzentration, positive Einstellung (Selbstbewußtsein), Selbstgespräch. Diese Punkte werden dort ausführlich behandelt. Kurz zusammengefasst:

- 1) Entspannung sorgt für eine gute körperliche und geistige Handlungsgrundlage.
- 2) Das eigene Körpergefühl, macht die einzelnen Körperteile bewusst, die für das Reiten von Bedeutung sind. Somit hat man sie als Basis, um seinen Körper, als wichtigstes „Instrument“ auf dem Pferd einzusetzen. Dann schult man sein Bewusstsein für die gemeinsam mit dem Pferd vollzogenen Bewegungsabläufe.
- 3) Man trainiert die Fähigkeit, sich Bewegungsabläufe innerlich vorzustellen. Dabei vollführten Nerven, Muskeln und Sehnen, auf sehr subtile Weise den gleichen Bewegungsablauf, was eine tatsächliche Ausführung unterstütze. Die möglichst genaue Vorstellungskraft muss trainiert werden.
- 4) Man lernt, sich voll auf den Moment der gewählten Gegenwart einzulassen – sich auf den Punkt konzentrieren zu können, und dabei alle anderen Störfaktoren auszuklammern.
- 5) Man lernt, sich eine positive Leistung zuzutrauen. Versäumt man das, verbaue man sich grundlegend die Chance ein angestrebtes Ziel zu erreichen. Man ist dann nicht einmal in



der Lage, sich das Ziel vorzustellen, wie solle man es dann erreichen? Dazu ist es wichtig Handlungssituationen und Erwartungen immer positiv auszudrücken. Also statt: ich kann das nicht... – das möchte ich lernen! 6) Man lernt die momentanen Handlungsprozesse zu verbalisieren. Man könne ruhig laut ein Selbstgespräch führen, um sich dadurch die eigene Situation, Wünsche, Erwartungen, Motivationen, Hindernisse oder besser Herausforderungen bewusst zu machen, damit man dann besser in der Lage ist, sie zu unterstützen. Das wirke insgesamt positiv auf das mentale Training, und erhöhe zudem die Konzentration. Es werden dann weiter viele Übungen zu speziellen reiterlichen Problemen, ausführlich beschrieben.

Jane Savoie, spricht in ihrem Buch von einer „Erfolgsautomatik“. Das Unterbewusstsein tue alles dafür, dass sich Vorstellungen in die Tat umsetzen. Sie bietet eine Anleitung, wie man seinen Verstand als kreatives Werkzeug für positive Ziele einsetzen kann.

Mentales Training soll in diesem Buch im Wesentlichen das Anliegen unterstützen, seinen Körper zu fühlen, das heißt, die für das Reiten wichtigen Bereiche des eigenen Körpers bewusst wahrzunehmen, seinen Körper auf dem Pferd zu fühlen, und zwar in der Bewegung zu fühlen, die der Realität des Reiters und des Pferdes entspricht. Bei Hölzel sind das die Punkte 2 und 3. Mentales Training soll hier helfen, besser und schneller das Sitzen zu verstehen und nachvollziehen zu lernen. Die mentale Vorstellungskraft soll nicht von der Realität entfernen, sondern bei schwierig zu fühlenden Abläufen, als wichtige Hilfestellung, zu ihr hinführen.

Mentales Training hilft dabei, die Gedanken so zu steuern, daß sie ein optimales Handlungsklima schaffen. Somit kann es auch gezielt zur Verbesserung emotionaler Intelligenz eingesetzt werden. Selbstgesprächsregulation ist eine Technik zur Förderung emotional intelligenten Verhaltens.

## Angst

Angst ist ein Thema, das beim Reiten gerne ausgeklammert wird. Wer ist schon gerne ein „Feigling“. Kindern und Frauen wird Angst noch eher zugestanden als Männern. Angst hat etwas Stigmatisierendes. Als positiv gefühlte Angst wäre eine angespannte Erwartungsfreude, ein motiviertes Lampenfieber zu nennen, und das, was unter den Begriff „Thrill“ – Angstlust fällt.

Nach A.v.Kanitz wird Existenzangst von Leistungs- und Sozialangst, sowie lähmende Angst von motivierender Angst unterschieden. Existenzangst ist eine Art natürlicher Schutzschirm. Sie hindert uns daran Grenzen zu überschreiten, die unser Leben gefährden würden. Versagensängste bedrohen hingegen unseren Selbstwert, und stellen dadurch eine Gefahr für unsere Identität dar. Verursacht auch diese Angst einen Motivationsschub, hat sie ihre schützende Funktion erwiesen. Entmutigt sie uns, wird sie das Versagen bestätigen, und uns behindern. Eventuell kann eine Wendung nach Innen helfen, indem man versucht herauszufinden, wie eigene Gedanken und Einstellungen die Angst verstärken, oder gar verursachen.

Es werden drei Ebenen beschrieben, auf denen man mit der Angst kreativ umgehen kann:

1. Die kognitive Ebene, das bedeutet eine realistische Situationseinschätzung, Einflussnahme auf Gedanken, Einübung unterstützender Selbstgespräche.
2. Die behaviorale Ebene, hiermit ist eine Beeinflussung des Verhaltens gemeint. Das Verhalten in der angsteinflößenden Situation wird positiv eingeübt.
3. Die physiologische Ebene, eine Einflussnahme auf körperliche Prozesse, zum Beispiel durch Atmung und Entspannungstechniken.

Es wird davor gewarnt, die Angst komplett aus den Augen zu verlieren, da dies nicht hilft, die in der Wirklichkeit auftretenden Schwierigkeiten zu bewältigen.

Auch P. und W. Hölzel beschäftigen sich in ihrem Buch zum mentalen Training mit der Angst. Sie sind der Meinung, daß dieses Thema im Reitsport viele betrifft, aber daß kaum jemand darüber spricht. Wenn ich von der Annahme ausgehe, daß Pferd und Reiter über das limbische Gehirn einen intensiven Austausch haben, verwundert das, denn das Pferd ist ein Fluchttier, Angst ist sein lebensspendender Begleiter. Erklären ließe sich dieser Widerspruch einer selten wahrgenommenen Angst damit, daß Reiter die Angst des Pferdes hauptsächlich als Störfaktor ihrer Intentionen wahrnehmen, und sich eher darüber ärgern, statt ebenfalls die Angst zu spüren. Das wahrgenommene Gefühl Angst, wird vielleicht sofort als Störfaktor gedanklich uminterpretiert, und somit kaum gefühlt. Dafür kann dann stellvertretend das Gefühl Ärger über Ungehorsamkeit erscheinen.

Vielleicht lässt sich auch hier nach versteckten Gründen für die „Rollkurreiterei“ suchen. Bei dieser brutalen Reitweise wird dem Pferd bekanntlich der Kopf mit den Zügeln manchmal bis auf die Brust gezogen. Oft sehen die Pferde hierbei nur noch den Boden direkt vor ihren Hufen! Man kann sich fragen, warum die Reiter ihre Pferde so fesseln, so wehrlos machen? Haben sie Angst vor deren Kraft und Energie? Haben sie Angst vor einem Pferd, das sich ausdrücken kann, das natürlich ist, das ein Eigenleben führt? Haben sie Angst die Kontrolle zu verlieren? Oft wird über treibende Hilfen dermaßen viel Energie in das Pferd hineingepresst, um „schwebende“ Pferde zu erzeugen, dann sitzen die Reiter tatsächlich auf wahren „Pulverfässern“, die Pferde können jederzeit überreagieren. Reittechnisch bringt dieser, oft beschönigend „rund“ genannte Reitstil, keinen Vorteil - im Gegenteil, die gesundheitlichen Probleme, die er bei Pferden verursacht sind erwiesen. Wieso wird er dennoch betrieben? Ich meine die Antwort hierfür kann auch im emotionalen Bereich des Reiters gesucht werden, nicht nur in der Angst, vielleicht in Aggressionen, Unterlegenheitsgefühlen oder Erfolgszwang. Wenn man etwas gegen diese Reiterei unternehmen möchte, darf man nicht nur auf die „Nasen“ der Pferde schauen, sondern muss ebenso nach der emotionalen Lage des Reiters und deren Ursache fragen. Unterstellt man hier nur Böswilligkeit, vertut man eventuell die Chance, jemandem aus einer schwierigen Situation heraus zu helfen, die sich am Pferd manifestiert. Vielleicht liegt der Grund auch in einem wirtschaftlichen Zwang oder dem Druck eines Umfeldes...

**Angst ist persönlich immer berechtigt.** Hölzels raten, Angst als Betroffener sowie als Lehrer auf jeden Fall ernst zu nehmen und sie keinesfalls zu übergehen. Sie sehen Angst als einen wesentlichen schützenden Faktor, der verhindert, dass man sowohl sich selbst, als auch die Leistungsfähigkeit seines Pferdes überschätzt. Wenn einen die Angst warnt, hat man die Verantwortung sie nicht fahrlässig zu überhören. Der Mensch hat, folgt man ihren Ausführungen weiter, im Gegensatz zum Pferd, die hilfreiche Möglichkeit sich die Angst einzugestehen, nach ihren Ursachen zu suchen und sich um ihre Bewältigung zu kümmern. Wenn man die Angst nicht verhindern kann, kann man lernen damit umzugehen. Die eigenen Angst im Auge zu behalten hat gerade im Umgang mit Pferden – so Hölzels – deshalb Bedeutung, da Pferde auf die Angst von Menschen reagieren, und durch sie verunsichert werden. Sie raten der Angst mit mentalen Übungen zur Entspannung, Konzentration, Selbstgespräch, Selbstbewußtsein und einer eingehenden Realitätsprüfung entgegenzutreten.

Ich möchte noch anmerken, dass Angst, die Aufmerksamkeit auch auf ein Optimum erhöhen kann, sie kann die Sinne schärfen, man nimmt jedes Detail wahr. Außerdem kann man durch sie sämtliche Energiereserven mobilisieren, die einen in die Lage versetzen, das übliche Leistungsniveau weit zu überbieten. Allerdings gilt dies nur für eine relativ kurze Notsituation. Auf Dauer raubt Angst sämtlichen positiven Lebensqualitäten die Kraft. Das Gegenteil ist bei positiven Emotionen der Fall, sie können unsere Aufmerksamkeit, Lebensqualität und Fähigkeiten auch über einen langen Zeitraum deutlich verbessern.

## Glück/Freude/Flow

Wenn wir uns in diesen Breitengraden auf ein Pferd setzen, wollen wir unsere Lebensqualität verbessern. Dies ist ein ganz persönliches Unterfangen, für das nur jeder selbst seine Maßstäbe setzen kann. Jeder hat sein ganz individuelles Spektrum von Erlebnissen, die in ihm Freude und Glück verursachen.

Über dieses Glück, hat der Psychologe Mihaly Csikszentmihalyi geforscht. Er entdeckte einen Zustand starker positiver Emotion, den er „Flow“ (das Flow-Erlebnis) nennt. Der Reitsport bietet meiner Meinung nach ganz hervorragende Möglichkeiten und Voraussetzungen, um dieses Glück zu erfahren, und von den daraus resultierenden Erfahrungen weiter zu profitieren. Die nachfolgenden 6 Merkmale sind alle sehr gut im Reitsport umsetzbar.

M. Csikszentmihalyi beschreibt 6 Merkmale des Flow-Erlebnisses, die alle wesentlich miteinander zusammenhängen und sich auch gegenseitig bedingen:

1 – Verschmelzen von Handlung und Bewußtsein. Handelnder und Handlung werden als Einheit erlebt, das dualistische Empfinden einer Handlung und eines davon distanzierenden und getrennten Handelnden, löst sich auf. Sobald sich die Aufmerksamkeit wieder teilt, und man sich nicht mehr als rein in der Situation, sondern als getrennt von ihr wahrnehmen kann, ist die Phase des Flow-Erlebnisses unterbrochen oder beendet. Die Teilung der Aufmerksamkeit, kann etwa durch das Nachdenken über die Handlung und innere Kommentare entstehen. Ein Flow-Erlebnis ist also nie ein Dauerzustand, es ist ein besonderer Höhepunkt.

2 – Zentrierung der Aufmerksamkeit auf ein beschränktes Thema. Dieses hat spezielle Regeln und enthält eine meist relativ klar definierte, strukturierte Aufgabenstellung. Dadurch wird eine Ausgrenzung aller nicht dazu gehörigen Themen, Gedanken und Ablenkungen erleichtert. Oft ist ein Wettbewerbscharakter, oder ein tatsächliches Risiko hilfreich, die Konzentration und Motivation zu erhöhen. Allerdings besteht dabei das Risiko, daß man durch diese äußeren Reize - wenn sie zu dominant werden - am Aufgehen in der Handlung gestört wird.

3 – Selbstvergessenheit. Ein soziales „Selbst“ oder „Ego“ hat der Theorie zu Folge die Aufgabe zwischen den Handlungen der eigenen Person und denen einer Anderen zu vermitteln. Solche Verhandlungen sind aber in einem sozialen System klarer, anerkannter Regelungen, denen man sich freiwillig unterzieht, nicht notwendig. Somit wird dieses „Selbst“ nicht so stark gefordert, solange es nicht zu Differenzen kommt. Selbstvergessenheit bedeutet aber keine Einschränkung der Wahrnehmung und Aufmerksamkeit, ganz im Gegenteil, die einzelnen Vorgänge der Situation werden meist wesentlich intensiver dabei bewußt. So kann manchmal der Eindruck entstehen, als geschähe durch diese Selbstvergessenheit, etwas von selbst.

4 – Fähigkeiten unter Kontrolle haben. Die Fähigkeiten der handelnden Person müssen den gestellten Anforderungen der Situation Genüge leisten können. Man muss der Aufgabe körperlich und geistig gewachsen sein. Man trainiert sich selbst, man ist darum bemüht die eigenen Fähigkeiten kontrolliert einzusetzen, um in der Situation erfolgreich bestehen zu können. Der festgelegte Rahmen der Situation macht die Anforderungen eher vorhersehbar, kontrollierbar.

5 – direkte, klare Rückmeldungen. Da die Handlungsanforderungen klar definiert sind, gibt es eindeutige Erwartungen, die man auch erfüllen kann. Es wird in der Situation als direktes Feed-Back klar, was man richtig oder falsch macht. Dies vermittelt ein Gefühl direkter Verbundenheit und Teilnahme.

6 – „autotelischer“ Handlungscharakter. Das Ziel liegt in der Handlung selbst, diese enthält eine „intrinsische“ Belohnung, dadurch, dass man sie tut.

Die Struktur von beabsichtigten Flow-Aktivitäten, sollte nach Csikszentmihalyi so beschaffen sein, daß zwischen Handlungsgelegenheiten und Anforderungen auf der einen Seite, ein ausgewogenes Verhältnis zu den betreffenden Fähigkeiten besteht. Das Ganze ist ein dynamischer Prozess: - indem man seine

*Fähigkeiten steigert, kann man sich höheren Anforderungen stellen, diese steigern im rechten Maß wiederum unsere Fähigkeiten, und so fort. So bewegt man sich in einer ausgewogenen Spanne jenseits von Angst (durch Überforderung) und Langeweile (durch Unterforderung). Hier kann Flow, positive Emotion bis hin zur Ekstase wachsen. Der kulturelle Wert von Flow, wird in einem Entfernen von entfremdeten Tätigkeiten gesehen. Entfremdet jagt man häufig leicht zugänglichen, oberflächlichen äußeren Belohnungen hinter, die nach kurzer Zeit eine innere Leere entstehen lassen.*

Gerade der Reitsport, mit seinen klar umrissenen Zielen und Aufgabenstellungen (2/4), mit seiner Chance zur Selbstvergessenheit (3), der direkten Rückmeldung durch das Pferd (5), der Möglichkeit autotelischer Handlungsstruktur (6) bietet hervorragende Bedingungen für Flow-Erlebnisse. Da er auch einige Entbehrungen mit sich bringt – ein Pferd kann man nicht wie ein Fahrrad in den Keller stellen – fordert er zudem den Willen heraus. Man kann ihn sehr gut dazu nutzen mehr Freude zu erleben! So lautet der Schlusssatz des Buches „das Flow-Erlebnis“: *„Soll die menschliche Evolution weitergehen, müssen wir auf die eine oder andere Weise lernen, uns an unserem Leben intensiver zu freuen“.*

**Es wird deutlich, dass jede Form des Glück-Erlebens förderlich ist. Daran sollte man sich beim Umgang mit dem Pferd und beim Unterricht orientieren. Positive Stimmung und Erlebnisse verbessern rückwirkend den Zugang zum Reiten, zum Pferd und zur Leistung.**

Um Flow zu erreichen, muss der Reiter aber nicht nur sich selbst ausgewogen fordern, sondern – und das ist der ganz entscheidende Punkt – auch sein Pferd! Jede Forderung an sein Pferd, zu denen dieses nicht (noch nicht) fähig ist, wirkt auf ihn selbst zurück, als einer Forderung zu der auch er nicht fähig ist, da Reiten ein gemeinsames Erlebnis, eine Team Situation von Reiter und Pferd ist. Es besteht dann eine Situation der Überforderung oder eventuell Unterforderung, die den Fähigkeiten des Teams Reiter/Pferd nicht entspricht.

Hat der Reiter das Pferd nicht durch einen Konsens auf seiner Seite, kann es für ihn zu keinem Flow-Erlebnis kommen. Es wird deutlich welche wesentliche Rolle der gelungene Konsens für eine zufriedenstellende Erfahrung des Reiters spielt.

## **Intuition**

Intuition ist eine große Unbekannte. Da man über Unbekanntes schlecht schreiben kann, halte ich mich an die Definition Spinozas (17.Jhdt) für Intuition:

Intuition sei die vornehmste Art der Erkenntnis, die aber erst dann eintritt, wenn genügend Wissen zusammengetragen wurde.

Intuition resultiert – Spinoza frei interpretierend – aus der Qualität, sich in ein faszinierendes Thema voller Begeisterung hineinarbeiten, hineindenken, hineinfühlen zu können, und darüber ein möglichst breites Verständnis anzustreben. Aus dieser authentischen, intensiven Verbundenheit und Offenheit dem Thema gegenüber, gelangt ab und zu ein selbständig erscheinender, unbewusster oder unterbewusster Informationsfluss – Intuition – ins Bewusstsein. Intuition hat nichts Zwingendes an sich. Im Gegenteil sie offenbart sich meist eher leise, fast zurückhaltend, als eine Alternative, der man folgen kann, die man ausprobieren kann, der man aber nicht beinahe automatisch folgen muss, wie dies bei instinktiven und

reflexartigen Reaktionen der Fall ist. Während Reflexe, gerade einem Erwachsenen oft altbekannte Wegbegleiter sind, erscheinen Intuitionen als etwas Neues. Dieses Neue stellt manchmal ein gewisses Hindernis dar, einer Intuition zu folgen, denn man zögert vor dem Unbekannten, das sich erst beim Tun als richtig oder falsch erweisen mag. Man kann damit scheitern oder zum Durchbruch gelangen.

Es gibt große richtungsweisende Intuitionen und eher kleine unspektakuläre, denen man kaum Beachtung schenkt. Viele sehr bedeutende wissenschaftliche Entdeckungen beruhen auf Intuition. „Heureka“ – ich hab’s gefunden! – rief der Grieche Archimedes dabei aus. Viele bekannte Forscher arbeiteten oft jahrelang intensiv an einem speziellen Thema doch die Lösung fanden sie oft nicht während der Arbeit, sondern sie erschien ihnen plötzlich im Traum, bei einem Spaziergang oder, wie Archimedes, in der Badewanne...

Diese Intuition war nur möglich, weil sie so intensiv an dem Thema gearbeitet hatten. Einem Nichtphysikern wird nachts keine Lösung für ein physikalisches Problem erscheinen, und wenn dann würden er es nicht verstehen. Intuition benötigt Verständnis, Einfühlungsvermögen und vor allem ein echtes Interesse. Ohne Leidenschaft geschieht wohl keine gute Intuition.

Der Umgang mit Tieren erfordert zum einen Kenntnis und zum anderen jene spontane Aktionsmöglichkeit im Augenblick, die man gerne der Intuition zuschreibt. Diese Augenblickshandlungen sollen von der Verantwortung dem Tier und sich selbst gegenüber getragen sein. In diesen Situationen hat man die Chance positives Verhalten einzuüben.

### **Einstellung zum Pferd**

Indem es der Reiter schafft, mit seinem Pferd einen Konsens über die gemeinsam verbrachte Zeit herzustellen, wird er Teil der Natur. Dies erzeugt ein beglückendes Gefühl, das den Sinn des Umgangs mit dem Pferd ebenso evident macht, wie die Möglichkeit der Selbsterfahrung dabei (Flow).

In Amerika gibt es ein Experiment, Strafgefangene mit Mustangs arbeiten zu lassen. Jeder bekommt einen frisch gefangenen Mustang zugeteilt, um den er sich zu kümmern hat, den er eingewöhnen und trainieren soll, bis dieser nach einer langen Periode des gemeinsamen Lernens in einer Auktion zum Verkauf angeboten wird. Es entstehen unglaublich starke Bindungen zwischen den Menschen und den Tieren. Oft wollen die Familien der Insassen das Pferd für sie erwerben. Die Rückfallquote dieser Strafgefangenen ist um ein Vielfaches geringer, als beim normalen Strafvollzug, ihre Resozialisierung verläuft erfolversprechender. Es ist geradezu erschütternd, die Bilder zu sehen, wenn es nach den regelmäßigen Versteigerungen dieser Pferde, zur Trennung zwischen Mensch und Pferd kommt. Man fühlt, welche intensive Begegnung und Kommunikation zwischen beiden stattgefunden hatte. Oder soll man es besser Liebe nennen

#### IV. Modell einer TRAININGSTABELLE für Konsens - durch Achtsamkeit

##### Checklisten – Reiter&Pferd

An welchem Punkt „hakt“ der Konsens – das gilt es mit diesem Modell möglichst herauszufinden. Es kann zur „gedankliche Aufgliederung des Reitens“ genutzt werden, um mehr Bewusstsein in den Reitprozess zu bringen.

Die Checklisten dienen zu Vor – und Nachbereitung einer reiterlichen Situation. Auf dem Pferd sollte man sich zwar hauptsächlich um das Fühlen kümmern und um die oben beschriebene Art der Intuition - andernfalls würde der lebendige Fluss der Kommunikation mit dem Pferd gestört, man würde zu sehr vom Herz in den Kopf wandern, aber wenn Probleme entstehen, sollte man erst hinschauen, eventuell anhalten und dann handeln.

Bei diesem Hinschauen sollen die Tabellen helfen, indem sie auf wesentliche Punkte aufmerksam machen, auf die man beim Reiten achten kann.

Wir wollen Freude am Reiten haben und viele von uns wollen gut reiten. „Gut“ ist relativ, was für den einen ein riesen Erfolg ist, ist für den anderen „Kinderkram“. Ausnahmslos jedoch haben wir alle von Vorne angefangen. Deshalb wird sich auch Manche/r noch an die große Freude und den Stolz erinnern, zum Ersten mal sein Pferd selbständig – ohne Longe – durch die Halle gesteuert zu haben. Jede neue Fähigkeit ist Grund zu Stolz und Freude. Ob diese Fähigkeit nun „Leichttraben“ ist oder „Einerwechsel“ reiten.

Es ist das Merkmal von Konsens und von Flow-Tätigkeiten, daß die Aufgabe den Fähigkeiten entsprechen soll. Zur **Standortfindung** werden diese Tabellen angeboten, an Hand derer man sich seine Fähigkeiten und die Möglichkeiten des Pferdes in einer bestimmten Situation bewusst machen kann. So kann man die passende Aufgabe finden, damit aller Wahrscheinlichkeit nach ein zufriedenstellendes Reiterlebnis - Konsens und Flow entstehen. Ein Erfolgserlebnis fördert den Lernprozess von Reiter und Pferd. Werden aus falschem Ehrgeiz zu hohen Anforderungen für sich und das Pferd gewählt, sind Konflikte und Enttäuschungen vorprogrammiert. Auch wer angemessene Widerstände und Anforderungen meidet, und die eigenen Leistungen sowie die seines Pferdes zu gering einstuft, wird nicht Erfüllung und Fortschritt finden, sondern Stagnation, Langeweile und Resignation.

Die Standortbestimmungen in den Skalen sind nicht als leistungsmäßige Wertungen zu betrachten, sondern als Hilfsmittel, um eine spezielle Situation in einem bestimmten Augenblick besser sehen und verstehen zu können. Die Tabellen enthalten **keine** Verallgemeinerung oder Wertung der Persönlichkeit oder des reiterlichen Könnens.

Wenn psychologische Kriterien herangezogen werden, geschieht das dazu, den inneren, emotionalen Aspekt des Reitens in einer **speziellen Situation** besser zu verstehen: Gefühle sind emotionale reiterliche Hilfen!

Die ausgewählten 30 Themen der Tabelle beziehen sich auf den körperlichen und emotionalen Bereich des Reiters, der reiterliche Umsetzung und der Umsetzung des Pferdes. Die Tabellen sollen über den Moment Aufschluss geben, wie der Reiter mit seinem Körper, seinen Gefühlen in dieser einen Situation umgeht und wie sein Pferd darauf reagiert. Natürlich muss nicht jedes der Themen für einen gerade von Bedeutung sein, man sollte sich das aussuchen, womit man gerade etwas anfangen kann. Zu vieles auf einmal kann verwirren und Unklarheit vergrößern. Am besten setzt man Schwerpunkte.

Zusätzlich werden 21 Grundlektionen und die vier Gangarten aufgeführt. Vielleicht fällt einem z.B. Geduld bei manchen Übungen leichter, wie bei anderen. Dies herauszufinden ist beispielsweise sehr hilfreich, für eine gezielte Problemlösung. Oft neigt man dazu Probleme zu verallgemeinern, und erzeugt gerade damit eine Kettenreaktion. Aus einem: „heute hat wieder nichts geklappt“ wird nach genauem Hinsehen dann vielleicht: „ nachdem die Schritt - Galopp - Übergänge nicht geklappt haben, ist die ganze Stunde ins Negative gekippt.“ Und dann findet man eventuell heraus was an den Übergängen hauptsächlich nicht geklappt hat: das Durchparieren, das Schritt reiten dazwischen oder das Angaloppieren? Vielleicht findet man nach weiterem Suchen heraus, dass das Becken nicht richtig positioniert war, weil man vor lauter Angst und Ärger, dass es nicht klappen könnte, eine total verkrampfte Einstellung hatte. Deshalb konnte das Becken in der Schrittphase auch nicht entspannt dem Rhythmus folgen - das Pferd konnte die Sitzhilfen zwischen Schritt und Galopp nicht mehr deutlich unterscheiden.

Sie werden sehen, dass nicht alle Themen und Übungen zusammenpassen, also bleiben immer wieder Spalten leer - auch weil Sie vielleicht gerade nichts dazu zu sagen haben.

	Datum:		Reiter:			Pferd:			allgemein:		Übung: 2a (z.B.)	
	01	02	03	04	05	06	07	08	09	010		
<b>Ich erlebe:</b>	Konsens	moment- genaues Bewus- tsein	positive Einstellung	Ver- antwortung für meine Gefühle	mich positiv gefordert	mich der Situation gewachsen	Geduld, verzeihen	Spiel, Selbst- zweck	Ergebnis ausschlag- gebend	vertrauens- volle Problem- lösung		
ja 5												z.B.2a
eher 4		z.B.2a										
etwas 3						z.B.2a						
eher nicht 2	z.B. 2a								z.B.2a			
nicht 1			z.B.2a	z.B.2a	z.B.2a		z.B.2a					z.B.2a

0 ohne Trainer 0 mit Trainer:



Datum:	Reiter:		Pferd:			allgemein:		Übung: 2a (z.B.)		
	011	012	013	014	015	016	017	018	019	020
<b>Ich erlebe:</b>	Klarheit	am Ende positive Motivation	wie von selbst das Richtige tuend	entspannte Aduktoren	Bewegung bewusst	ruhige Hände	sichere Hilfen	lockere Arme	bequemes Aussitzen	freies geradeausreiten
<b>Ja</b>										
<b>5</b>										
<b>Eher</b>						z.B.2a			z.B.2a	
<b>4</b>										
<b>Etwas</b>	z.B.2a	z.B.2a								
<b>3</b>										
<b>Eher nicht</b>				z.B.2a	z.B.2a		z.B.2a			z.B.2a
<b>2</b>										
<b>Nicht</b>			z.B.2a					z.B.2a		
<b>1</b>										

0 ohne Trainer 0 mit Trainer:

Datum:	Reiter:		Pferd:			allgemein:		Übung: 2a (z.B.)		
	021	022	023	024	025	026	027	028	029	030
Ich erlebe:	Tempo- regelung direkt	Rechts- bögen einfach	Links- bögen einfach	Takt	Losgela- senheit	Anlehnung	Schwung	Gerade- richtung	Versam- mlung	Durch- lässigkeit
Ja 5							2a			
eher 4		2a								
Etwas 3										
eher nicht 2	2a		2a	2a	2a			2a		
Nicht 1									2a	2a

0 ohne Trainer 0 mit Trainer:

**Übungen (Auswahl):**

- |  |                   |
|--|-------------------|
| 1 - antraben aus o,a                                     | a= Schritt reiten |
| 2 - angaloppieren aus o, a, b                            | b= traben         |
| 3 - durchparieren zum Trab                               | c= galoppieren    |
| 4 - durchparieren zum Schritt aus b, c                   | o= halten         |
| 5 - durchparieren zum Halt aus a, b, c                   |                   |
| 6 - Zirkel a, b, c                                       |                   |
| 7 - Volte a, b, c  |                   |
| 8 - Diagonale, Mittellinie, 2. Hufschlag                 |                   |
| 9 - Viereck verkleinern/vergrößern a, b, Schenkelweichen |                   |
| 10 - Schlangenlinie einfach/ doppelt a, b, c             |                   |
| 11 - Tempoverstärkungen a, b, c                          |                   |
| 12 - Schulterherein a, b, c                              |                   |
| 13 - Hinterhandwendung                                   |                   |
| 14 - Versammlung   |                   |
| 15 - Travers/Renvers a, b                                |                   |
| 16 - Traversale a, b, c                                  |                   |
| 17 - Piourette a, c                                      |                   |
| 18 - Kontergalopp  |                   |
| 19 - fliegender Galoppwechsel                            |                   |
| 20 - Serienwechsel                                       |                   |
| 21 - hohe Versammlung                                    |                   |
| 22 - Takt  |                   |
| 23 - Losgelassenheit                                     |                   |
| 24 - Anlehnung   |                   |
| 25 - Schwung   |                   |
| 26 - Geraderichtung                                      |                   |
| 27 - Versammlung   |                   |

### Zu den Tabellen:

Links befindet sich die Skala zur Einstufung von 1 bis 5. Im linken oberen Eck steht der Beginn des Satzes: „ich erlebe ...“, der dann in den Spalten 01 bis 030 als Thema komplettiert wird - zum Beispiel: ich erlebe - momentgenaues Bewusstsein (02). Dieses Thema wird dann eingestuft - zum Beispiel: 02/5 bedeutet, dass der/die ReiterIn den Moment beim Reiten überhaupt - oder während einer bestimmten Übung sehr detailliert und intensiv wahrnimmt.

Man kann auf der Tabelle ein betreffendes Pferd eintragen, auch ob man sich das Reiterlebnis eher grundsätzlich bewußt machen will, oder sich auf eine Auswahl spezieller Übungen beziehen möchte. Ebenso kann man die entsprechende Gangart wählen, oder das Reiten einer Gangart allein zum Thema machen. Vielleicht ergeben sich auch interessante Unterschiede, ob man mit oder ohne Trainer, bzw. mit welchem Trainer man arbeitet.

Es ist das Ziel achtsam zu reiten - als Selbstzweck - um möglichst tief und erfüllend in das Erlebnis mit dem Pferd einzutauchen, aber auch um jederzeit die nötige Klarheit aufzubauen, mit dem Pferd einen bewussten Konsens zu erarbeiten.