

Mach dich locker!

Nicht nur für Pferde sollte die Lösungsphase eine wichtige Rolle im täglichen Training spielen, auch die Reiter sollten sich vor dem Reiten und auf dem Pferd immer wieder locker machen. Denn nur ein mental und körperlich gelöster Reiter, kann sich auf sein Pferd einlassen, in der Bewegung mit-schwingen und letztlich eine harmonische Einheit mit ihm bilden!

Mal mehr rechts und mal mehr links im Sattel Platz zu nehmen, mobilisiert die Hüfte des Reiters während der Lösungsphase.

GELÖSTE PROBLEME

Den meisten Reitern steckt ein langer Arbeitstag in den Knochen. Auch wenn eine sitzende Tätigkeit körperlich nicht anstrengend ist, hinterlässt sie doch Spuren: So trifft man auf eine verspannte Nackenmuskulatur, auf einen instabilen Brustkorb und auf schlaffe Bauchmuskeln. Diese Defizite machen es dem Reiter schwer, im Sattel eine gute Figur abzugeben. Susanne von Dietze rät: „Durchbrechen Sie die Schonhaltung eines typischen Schreibtisch-Arbeiters durch Körperbewusstsein. Nehmen sie sich vor, mindestens einmal pro Stunde auf Ihren Körper zu achten. Richten Sie sich auf, recken Sie sich mal, lösen Sie Ihre Muskeln oder stehen sie ruhig mal auf und gehen einige Schritte. Wenn Sie das jeweils drei Minuten durchhalten, haben Sie 24 Minuten während Ihres Arbeitstages keine Fehlbelastung. Und das ist schon eine gute Voraussetzung für einen anspannungsfreien Sitz auf dem Pferd.“

Bewegungsexpertin Susanne von Dietze stellt ein zunehmendes Bewusstsein rund um das Thema Lösen auch beim Reiter fest: „Ich bemerke auf meinen Lehrgängen ein großes Interesse am gelösten Sitzen. Die Reiter stellen häufig selber fest, dass sie verspannt sind oder sich 'festgehalten' fühlen und fragen nach Möglichkeiten, das zu ändern. Sie wissen ganz genau, dass ihre Verspannung sich sehr schnell auf ihr Pferd überträgt und wollen mit entsprechenden Übungen entgegen wirken.“

Die „erste Übung“ diesbezüglich ist natürlich die richtige Vorbereitung, also das Lösen vor der eigentlichen Arbeitsphase. „Ich plädiere im Prinzip für eine gemeinsame Lösungsphase von Reiter und Pferd“, so Susanne von Dietze. „Es muss nicht so sein, dass der Reiter, bevor er in den Sattel steigt, zunächst in den Jogginganzug

schlüpft und sich eine Stunde zum Schwitzen bringt oder einen ganzen Schwung gymnastischer Übungen durchexerziert. Das halte ich weder unter dem Aspekt des Aufwärmens, noch unter dem des Abregierens vom Alltagsstress für notwendig.“

Nichts desto trotz sollte sich der Reiter nicht mit kalten, verspannten Muskeln aufs Pferd setzen.

Kreislauf auf Trab

Von Dietze empfiehlt: „Wenn der Reitstall in annehmbarer Entfernung zu Ihrem Zuhause oder Ihrem Arbeitsplatz liegt, wäre zu überlegen, die Strecke per Fahrrad zurückzulegen. Durch das Radeln käme der Kreislauf in Schwung und die Muskulatur würde vorgewärmt. Das Putzen allein halte ich für nicht ausreichend, um von „Aufwärmen“ zu sprechen.“

Gerade auch in der kühlen Jahreszeit sollte man sein Pferd vor dem Reiten gut zehn Minuten Schritt führen. Und zwar in einem forschenden Tempo. „Einige Runden Mittelschritt in Reitstiefeln durch den Reithallenboden“, so von Dietze, „bringen den Körper 'auf Trab'.“ Auch das Rückwärtslaufen empfiehlt die Bewegungstrainerin: „Dabei wird die Lendenwirbelsäule intensiv bewegt, vermehrt durchblutet und besonders gut aufgewärmt. Das beugt möglichen Rückenproblemen vor.“

Als Geheimtipp für Reiter mit instabiler körperlicher Konstitution nennt Susanne von Dietze eine Art Stakkato-Schritte: „Machen Sie in schneller Folge kleine, flache Schritte, so als ob Sie auf einem Wischtuch stehen, und den Boden feudeln. Das rüttelt Ihren Körper gewissermaßen wach.“ Das Ergebnis dieser Übung: Die tiefe Muskulatur, welche die Gelenke stützt, wird stabilisiert. Fachleute sprechen bei diesem Effekt

UNSERE EXPERTEN

Susanne von Dietze ist Krankengymnastin, Dressurreiterin, Richterin und international renommierte Ausbilderin. Ihr Wissen aus der Krankengymnastik ermöglicht ihr ein sensibles Verständnis für das komplexe Bewegungssystem Reiter und Pferd. Dieses Wissen vermittelt sie in ihrem Reitunterricht und auf Lehrgängen im In- und Ausland. Die in Israel lebende Fachautorin veröffentlichte zahlreiche Bücher und Lehrfilme.



Angela Fengels trainiert erfolgreich Nachwuchsreiter, darunter ihre Nichte Alice, die 1999 Rheinische Meisterin im Dressurreiten wurde. Kürzlich begleitete sie die deutschen Ponyreiter zu den Europameisterschaften nach Polen und unterstützte die jungen Reiter vor Ort durch mentales Training. Die Betreiberin eines Ponyhofes hat ein Diplom als Feng Shui-Beraterin.



Ridersparty

Köln Connection

210 x 143

rechts im Anschnitt



Lösende Übung für den Reiter: Fallen Sie ihrem Pferd beim Schrittreiten einfach mal um den Hals. Bei dieser Vorwärtsbewegung öffnet sich der Rücken. Beim Hochkommen sollten Sie sich Wirbel für Wirbel zurück in die aufrechte Position „rollen“.

von „Approximation“. Darüber hinaus aber ist von Dietze überzeugt, könne sich der Reiter, während er sein Pferd löst, gleich mit lösen. Schon allein das konzentrierte Einfinden in den Bewegungsfluss aller drei Grundgangarten, tue hier seine Wirkung.

Kein starkes Stretchen

Das früher so häufig geforderte Stretchen vor dem Reiten ist heute – wie in den meisten anderen Sportarten auch – längst überholt: Susanne von Dietze: „Von übermäßigem Dehnen oder Stretchen halte ich nicht viel und rate direkt vor dem

Reiten grundsätzlich davon ab. Gestreckte Muskeln sind direkt nach der Behandlung nicht sehr leistungsfähig, reagieren

mitunter auch mit Muskelkater. Deshalb sollten Sie sich nicht direkt vor der Reitstunde dehnen.“

Die medizinische Begründung liegt darin, dass sich bei

Muskeln, die langsam gedehnt werden und bei denen die Dehnung lange gehalten wird, der Muskeltonus vermindert. Da-

durch erbringen die Muskeln nicht mehr die maximale Kraft. Das Verletzungsrisiko allerdings sinkt.

Gymnastische Übungen, welche die Muskeln dehnen,

dürfen deshalb nicht komplett aus dem Sportprogramm gestrichen werden, sollten jedoch nicht direkt vor dem Training stattfinden – und wenn, dann nur sehr moderat. Gerade auch krankengymnastische Behandlungen sollten zwei, drei Tage Ruhe nach sich ziehen und nicht unmittelbar vor einem Turnierstart stattfinden.

Vehe ment warnt Susanne von Dietze auch vor möglichen Stretchversuchen in „kaltem Zustand.“ Sie argumentiert: „In jedem Sportstudio geht man vor dem Muskeltraining zwanzig Minuten aufs Laufband oder wärmt sich beim Spinning

ridcon
91 x 30



KÖRPER UND GEIST

Um die Wechselwirkung von mentaler und körperlicher Lockerung weiß auch Susanne von Dietze: „Ohne innere Losgelassenheit kann ich auch körperlich nicht losgelassen sein.“ Allerdings ist die Bewegungstrainerin sicher, dass man über Übungen, die ein körperliches Lösen mit sich bringen, auch die mentale Einstellung des Reiters positiv verändern kann. „Ich erlebe häufig, dass lockernde, entkrampfende Übungen die Reiter auch psychisch lockern – ja, manchmal werden da sogar ganze Dämme eingerissen, und vieles, was seelisch belastet, bricht plötzlich heraus.“

auf und bringt den Puls über eine längere Dauer auf zirka 120 Schläge pro Minute. Das ist eine ganz selbstverständliche Vorbereitung. Wenn ich dann jemanden sehe, der plötzlich auf der kalten Stallgasse anfängt, seine Aduktoren zu dehnen, dann kann ich nur mit dem Kopf schütteln.“

Launen und Lösen

Wohin mit schlechter Laune und angespannter Stimmung, das ist die Frage, die sich bei vielen Reitern nach einem stressigen Arbeitstag stellt. Sich ins Auto zu setzen, zum Reitstall zu hetzen, das Pferd aus der Box zu ziehen, einen Sattel drauf zu schmeißen und loszureiten, ist nicht die Lösung. Dann nämlich bekommt das Pferd den gesamten Stress zu spüren. Hier muss der Reiter sich soweit im Griff haben, dass er Frust und Ärger nicht ungefiltert auf sein Pferd überträgt.

„Wenn Sie unter Dampf stehen, dann sollten Sie vielleicht erst einmal die Box mit den Strohhallen stapeln. Dabei können Sie sich abregieren“, fordert von Dietze und setzt nach: „Seien Sie ehrlich zu sich. Sie wissen am besten, ob Sie Ihrem Pferd bei Ärger und Stress überhaupt gerecht werden können. Sonst sollten Sie das Pferd einfach mal laufen lassen und gar nicht erst in den Sattel steigen.“

Ist man zwar gestresst, sich dessen aber bewusst und in der Lage fair zum Pferd zu sein, empfiehlt Susanne von Dietze: „Konzentrieren Sie sich schon in der Lösungsphase mit allen Sinnen auf Ihr Pferd. Schließen Sie ruhig mal die Augen und spüren Sie die Bewegung, die Sie sanft schaukelt. Zählen Sie die Schritte des Pferdes in seiner Fußfolge. Horchen Sie ins Pferd und erspüren Sie dessen Stimmung und Wohlbefinden. Wenn Sie auf diese Weise Pferd und Reiten in den Vordergrund stellen, tritt der Alltag automatisch in den Hintergrund, möglicher Stress verblasst, Ärger löst sich auf. Genau das Ergeb-

nis, welches in der Lösungsphase unter anderem erreicht werden soll!“

Darüber hinaus geht es während der Lösungsphase natürlich auch darum, dass sich Reiter und Pferd aufeinander einstimmen und zusammen finden. „Konzentrieren Sie sich zunächst nur auf den Takt und die Balance. Fühlen Sie sich in den Takt hinein und bemühen Sie sich, das Pferd nicht zu stören“, rät Susanne von Dietze und erläutert: „Ein Reiter, der nicht in Balance sitzt, macht dem Pferd Stress und bringt es aus dem Gleichgewicht. Solch eine Stresssituation potenziert sich gegenseitig und macht ein gemeinsames Lösen unmöglich.“ Um beim Lösen die Basis für eine erfolgreiche Arbeitsphase zu schaffen, müsse man sich in der gemeinsamen Bewegung finden und auf „einen Nenner kommen“. Jetzt schon zu korrigieren oder in den Bewegungsfluss einzugreifen, hält von Dietze nicht für sinnvoll.

Lösung für zwischendurch

Wichtig ist auch, dass Reiter und Pferd sich während der Arbeitsphase immer wieder lösen. „Reiten ist ein Wechselspiel von Spannung und Entspannen. Man kann einen Muskel nicht 20 Minuten lang voll durcharbeiten lassen. Selbst ein Grand Prix dauert maximal zehn Minuten“, beschreibt von Dietze.

Auf maximale Anspannung solle ein entspannendes Intervall folgen, das je nach Reiter und Pferdetypus ganz individuell zu gestalten sei: Bei einer Pause im Schritt würde der Rücken des Reiters, der zuvor stark angespannt war, mobilisiert. „Die Bewegung des Reiters im Schritt entspricht dem normalen Gangbild des Menschen.“ Man könnte also von einer kleinen „Walking-Therapie“ zu Pferde sprechen, beschreibt Susanne von Dietze, und schlägt vor: „Beim Schrittreiten könnten Sie Ihrem Pferd einfach mal

Gut Anstelburg

56 x 297

rechts im Anschnitt, Ausbildungs- oder Gesundheitsthema

Praktische Übungen

Schon beim täglichen Putzen und Satteln lassen sich alltägliche Handgriffe zu Lockerungsübungen umfunktionieren und kleine Entspannungsübungen für Mensch und Pferd einbauen! Bärbel Schnell hat exklusiv für RRP mit Physiotherapeutin Marion Freier und Pferdephysiotherapeutin Martina Rosenhagen einige im Stallalltag praktische Lockerungsübungen für Reiter und Pferd zusammengestellt!



Seitlich vom Pferd stehen und sich mit den Armen gegen das Pferd stützen (vorsichtig ausprobieren), dann den Rücken so weit wie möglich zum Katzenbuckel aufwölben – das fördert die Beweglichkeit der Wirbelsäule. (Diese Übung lässt sich auch an einer Wand ausführen!)



Sanfte Massage der Ohrenränder von oben beginnend bis zu den Ohrläppchen: Das entspannt und wärmt; funktioniert übrigens auch im Büro oder an der Bushaltestelle!



Zum Anziehen der Sporen oder zum Bandagieren immer bei möglichst geradem Rücken „ausfallschrittartig“ in die Hocke gehen; das sollte man sich auch bei vielen Hausarbeiten angewöhnen, bei denen man sich sonst eher bücken würde.

Für den Reiter!



Diese Übung dehnt den Brustmuskel, der oft z.B. durch langes Sitzen am Schreibtisch verkürzt ist, und hilft korrespondierend bei Verspannungen der Schulterblätter!



In die Hocke gehen, um die Gerte aufzuheben, sich dann mitsamt der Gerte zu voller Höhe dehnen und seitlich biegen. Das Arbeiten in der Hocke (auch zum Sporen Anziehen oder Bandagieren) dient dem Einüben der Beweglichkeit und der richtigen Haltung von Hüfte und Becken. Das Recken in die Höhe und zur Seite dient der Dehnung des großen seitlichen Rückenmuskels.



Seitlich vom Pferd stehen, rechts und links der Wirbelsäule mit gekrümmten Fingern über die Kruppe wandern (vor dem Satteln!). Das Aufwölben der Lendenwirbelsäule sorgt für mehr Beweglichkeit und Geschmeidigkeit im Rücken und bewirkt die Anspannung der Bauchmuskeln!

Der „Schweifzug“:
Vor dem Satteln leichten Zug auf den Schweif ausüben, bis das Pferd Kopf und Hals senkt – das sorgt für sanfte Entspannung des Rückens!



„Ear-Pull“ (aus der kranio-sakralen Therapie): Mit beiden Händen die Ohren umfassen und sanft nach unten drücken. Das wirkt entspannend; manche Pferde schlafen dabei sogar ein!



Bitte achten Sie immer darauf, seitlich vom Pferd zu stehen, und seien Sie vor allem anfangs vorsichtig, denn nicht alle Pferde reagieren auf diese Handgriffe gleich!



Der „Bremsenpunkt“ auf der Oberlippe sendet auf leichten kreisenden Druck mit der Fingerspitze Botenstoffe ans Gehirn, die die Freisetzung von Endorphinen bewirken (so wirkt auch die Pferdebremse).

Für das Pferd!

Der Akupressurpunkt zwischen den Augen wirkt beruhigend und ausgleichend und hilft bei Ängstlichkeit.



Der Akupressurpunkt an der Unterlippe ist ein weiterer Punkt, dessen Berührung ausgleichend wirkt!

Vorsichtig mit den Fingerspitzen vom Brustbein aus Richtung Gurtlage drücken oder „kitzeln“, damit das Pferd den vorderen Rückenteil aufwölbt. Diese Übung fördert die Beweglichkeit der vorderen Brustwirbelsäule und der Bauchmuskulatur.



Cesra
70 x 297
muss rechts, im Anschnitt

ATMUNG ALS SIGNAL

Nicht nur auf Sie selber hat die Atmung einen entscheidenden Einfluss, sondern auch auf Ihr Pferd. Denn Ihr Pferd spürt unter anderem über Ihre Atmung Ihre Befindlichkeit.

Pferde haben die Fähigkeit, unsere Ängste, Unsicherheiten und Spannungen zu lesen, da ihre sinnliche Wahrnehmungsfähigkeit im Gegensatz zu uns Menschen intensiv und voll ausgeprägt ist. Geradezu instinktiv können Pferde über ihre sensiblen Antennen wahrnehmen, wie wir uns fühlen, denn genau das drücken wir durch unsere Körpersprache aus. Das Ausdrucksspektrum reicht dabei von der Atmung, der Körperhaltung über den Schweiß bis hin zu weiteren durch die Ausschüttung bestimmter Hormone beeinflussten Gerüche und verdeutlicht mangelnde Konzentration, Unentschlossenheit, Ärger, Unsicherheit oder auch echte Angst. Diese Signale, die wir in Zusammenhang mit unserem emotionalen Zustand aussenden, sind uns leider

meistens gar nicht bewusst. Nichts desto trotz: Das Pferd nimmt sie wahr und lässt sich davon beeinflussen. Ein wichtiges Argument – auch im Hinblick auf ungetrübtes Reitvergnügen – für die richtige Atmung!

Atmen Sie also entspannt und tief – so „folgert“ das Pferd daraus, dass sie sich beide in einer relaxten Situation befinden. Ein positiver Kreislauf setzt ein. Sie entstressen sich durch das bewusste und tiefe Luftholen. Das Pferd seinerseits ist entspannt und locker. Die besten Voraussetzungen also für eine erfolgreiche Lösungsphase.

um den Hals fallen. Bei dieser Vorwärtsbewegung öffnet sich der Rücken. Beim Hochkommen sollten Sie sich Wirbel für Wirbel zurück in die aufrechte Position rollen.“ Auch das Aufstellen in den Bügeln und Umdrehen nach hinten sei eine gute, lösende Übung für den Reiter.

Das Leichttraben, das häufig zum Lösen des Pferdes angewandt wird, unterstützt die körperliche Lockerung des Reiters ebenfalls: „Hier wird der Rücken entlastet, in dem er nicht bewegt wird. Dafür wird die Hüfte mobilisiert“, erläutert von Dietze. „Nehmen Sie beim Einsitzen mal mehr rechts und mal mehr links im Sattel Platz, um die Hüftmobilisation noch zu verstärken.“ Entspannt man im Galopp, profitiert man von der diagonalen Bewegung, die nicht nur durch den Pferdekörper, sondern eben auch

durch den Reiterkörper fließt. „Dabei wird eine größtmögliche Mobilisation vom unteren Rücken und der Hüftpartie erreicht“.

JESSICA KAUP

Das Putzen und Satteln an sich reicht zur Lockerung vor dem Reiten allein nicht aus – Sie können aber zusätzlich etwas Schwung in die Sache bringen, in dem Sie zum Beispiel Stakkato-Schritte machen (s. Text S. 11, Abschnitt „Kreislauf auf Trab“).



Losgelöst im Hier und Jetzt

Bei Pferden steht das Thema Lösen immer wieder im Fokus des Interesses. Wie ist das eigentlich beim Reiter? Machen sich die meisten Reiter überhaupt Gedanken darüber, ob auch sie sich zunächst körperlich und mental lösen sollten?

Angela Fengels: „Ich meine, dieses Thema könnte bei den Reitern noch mehr Beachtung finden. Gerade in mentaler Hinsicht sind viele Menschen einfach überlastet, weil wir in einer sehr schnelllebigen Zeit leben. Die meisten Menschen sind entweder in der Vergangenheit oder in der Zukunft – aber sie merken das gar nicht wirklich. Insofern können sie auch die daraus resultierenden Anspannungen gar nicht wirklich benennen und den Bedarf erkennen, hier vornehmlich auch mental eine gewisse Lösungsphase vor der Arbeit mit dem Pferd in Anspruch zu nehmen.“

Was würden Sie unter dem Begriff Lösen für den Reiter im eigentlichen Sinne verstehen?

Angela Fengels: „Dass der Reiter lernt im Hier und Jetzt zu sein. Das bedeutet, dass der Reiter, wenn er den Stall betritt, auch mit seinen Gedanken und Gefühlen da zu sein hat. Er sollte bereit sein, sich auf sein Pferd und dessen Bedürfnisse einzustellen und emphatisch zu sein. Auch muss der Reiter so entspannt sein, dass bei ihm die Kommunikation zwischen Kopf und Bauch funktioniert. Denn hat der Reiter keinen Zugang zu seiner Gefühlsebene, ist er nicht gelöst – und dann wird auch sein Pferd nicht lösen können.“

Muss sich ein Reiter überhaupt lösen oder reicht es, wenn er sein Pferd putzt, sattelt und dann mit der lösenden Arbeit beginnt? Geschieht seine Lösung gewissermaßen parallel zu der des Pferdes?

Angela Fengels: „Ich meine, dass das nicht reicht, denn ich beobachte, dass die allerwenigsten Reiter gelöst auf ihr Pferd steigen. Ich sehe allerdings auch nicht,

dass sie sich innerhalb der Lösungsphase des Pferdes bewusst selber lösen. Weder körperlich noch mental.“

Was empfehlen Sie im Bereich der körperlichen Vorbereitung?

Angela Fengels: „Um sich körperlich vor der Reitstunde zu lösen empfehle ich die Übungen von Eckhard Meyners. Eine sehr effektive Methode ist beispielsweise auch die Progressive Muskelentspannung nach Jacobson, bei der man systematisch durch den ganzen Körper geht und einzelne Muskelgruppen anspannt, die Spannung eine kurze Zeit hält und danach wieder entspannt. Durch regelmäßiges Üben ist man schon nach kurzer Zeit in der Lage, von Anspannung in Entspannung umzuschalten. Diese Übungen helfen nicht nur beim Lösen, sondern auch dabei, in Stresssituationen die Ruhe zu bewahren. Darüber hinaus steigern sie das allgemeine Wohlbefinden des Reiters erheblich.“

Beschreiben Sie einige Faktoren der mentalen Lösung für den Reiter und Übungen, die dahin führen.

Angela Fengels: „Ein losgelassener Reiter benötigt Vertrauen, Mut, Selbstbewusstsein, Ruhe und Entschlossenheit. Das Visualisieren ist eine sehr effektive Methode, die hilft, diese Faktoren zu erreichen. Bei dieser Methode nutzt man die natürliche Vorstellungskraft, um das zu verwirklichen, was man im Leben/beim Reiten möchte. Dieses aus dem Mentalen Training bekannte Verfahren wird häufig von Elitesportlern zur Leistungssteigerung angewandt.“

Welches sind die negativen Auswirkungen, wenn ein Reiter ungeklärt/gestresst in den Sattel steigt? Kann sich ein Pferd unter einem angespannten Reiter überhaupt richtig lösen?

Angela Fengels: „Da das Pferd den Reiter spiegelt, ist es sehr unwahr-

scheinlich, dass ein gestresster Reiter in der Lösungsphase ein losgelassenes, zufriedenes, schwingvolles Pferd produziert. Natürlich spielt auch die individuelle Sensibilität des Pferdes eine große Rolle. Manche Pferde werden durch die Emotionen des Reiters sehr belastet, andere sind da weniger empfindlich und können auch unter einem ungelösten Reiter verhältnismäßig entspannt sein – aber natürlich nie in dem positiven Maße, wie unter einem wirklich entspannten.“

Gewichten Sie die Bereiche körperliche und mentale Lösung beim Reiter.

Angela Fengels: „Hier würde ich beide Bereiche gleich wichtig nehmen. Sicherlich kann man über körperliche Übungen auch eine mentale Entspannung erreichen. Genauso sicher kann man aber auch durch mentale Entspannungsübungen den gesamten Bewegungsapparat lösen und lockern, um ihn dann bei Bedarf wieder entsprechend anzuspannen.“

Iberosattel

44 x 130

Thema: Ausbildung

Advinova

91 x 130

gerne rechts

unten/außen im Anschnitt