FEINGEFÜHL SCHULEN

„Vom Tollpatsch zum Tänzer“

Manche Pferde sind scheinbar von Natur aus **geschickt auf allen vier Beinen,** andere fallen fast über ihre eigenen Hufe. Unsere Experten erklären, wie Sie die **Motorik und das Körpergefühl** Ihres Pferdes mit einfachen Übungen gezielt verbessern können.

Text: Aline Müller

Kinder haben Erwachsenen einiges voraus. Sie lernen viele Dinge durch Ausprobieren, schulen ihr Körpergefühl im Spiel und bewegen sich freier und unbefangener. An dem Spruch „was Hänschen nicht lernt...“ ist tatsächlich etwas dran. In jungen Jahren verinnerlicht man zum Beispiel Bewegungsabläufe deutlich schneller: Kinder lernen Fahrrad fahren, sie Schwimmen, sie Klettern, fahren Inliner oder Skateboard. Jeder, der schon einmal eine Sportart wie Skifahren oder Schwimmen erst im Erwachsenenalter gelernt hat, weiß, wie schwer es sein kann, ein sportlicher Späteinsteiger zu sein. Auch wenn unsere Pferde sich keine Skier unter die Hufen schnallen, sie tragen uns auf dem Rücken, und auch das ist eine Herausforderung in Sachen Balance und Koordination.

Bewegungserfahrungen sammeln

Kinder haben Erwachsenen aber nur dann etwas voraus, wenn sie überhaupt die Möglichkeit bekommen, ihr Körpergefühl spielerisch zu schulen. Ein Kind, dass nur vor dem Fernseher oder Computer hockt, wird unter Umständen schon mit einfachen motorischen Herausforderungen, wie auf einem Bein hüpfen, Probleme haben. Auch bei Pferden haben die Bewegungserfahrungen, die sie von der Fohlenzeit an gemacht haben einen großen Einfluss auf das Körpergefühl.

UNSERE EXPERTEN

Corinna Mrositzki ist Practitioner Feldenkrais-und-Pferd und Geländerittführerin. Die Hamburgerin lebt seit über zehn Jahren in Köln und arbeitet nicht nur mit Menschen am eigenen Körpergefühl, sondern nutzt die Feldenkrais-Methode unter anderem auch, um die Balance und Durchlässigkeit des Pferdes zu verbessern und Bewegungsabläufe bewusst zu schulen. Für unser Fotoshooting hat sie uns einige Übungen mit ihrem Feldenkrais- und Therapiepferd Mashoub gezeigt.
www.feldenkrais-pferd-koeln.de

Corinna Scholz hat in ihrem Leben schon einige, grundverschiedene Pferde ausgebildet. Sie legt großen Wert auf ein Training, das individuell auf jedes Pferd angepasst wird. Das Hauptaugenmerk liegt dabei auf einem freudig und zufrieden mitarbeitenden Pferd, dessen körperliche und geistige Fähigkeiten beachtet, verstanden und dann mit Gefühl gefördert werden. Corinna Scholz bietet Unterricht und Beritt auf dem Gestüt Hellerholz in Alveslohe (Schleswig-Holstein). 2014 ist ihr Buch „Bodenarbeit“ (BLV-Verlag) erschienen. **www.tanzende-hufe.de**

Katharina von Lingen st Pferde- und Kommunikationstrainerin. Sie hat sich auf das Thema „Pferd und Persönlichkeit“ spezialisiert und verknüpft Pferde- mit Humanpsychologie. Weitere Hauptgebiete sind Freiarbeit, Horse Agility, Zirzensik und Natural Horsemanship. Sie lebt und arbeitet auf ihrer Anlage HorseCompetence in der Nähe von Bremen. Dort gibt sie regelmäßig Seminare, Wochenendkurse und Einzelunterricht und arbeitet mit „Problempferden“, also Pferden mit Verhaltens- und Beziehungsstörungen.
www.horsecompetence.de

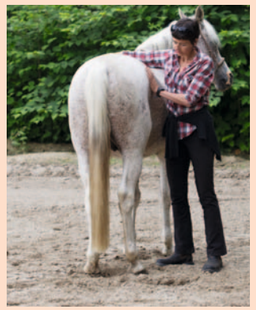
Es müssen nicht immer dicke Holzstangen sein. Die kleinen Hindernisse fördern die Konzentration von Pferd und Mensch

GLEICHGEWICHT VERLAGERN

Mein Pferd PRAXIS TIPP

Zunächst lernt das Pferd mittels Stimmkommando und leichtes Touchieren, die Hufe zu heben und abzustellen. Jede noch so kleine Reaktion wird belohnt. Ziel ist es, dass das Pferd lernt, auf allen Vieren mit gleichmäßiger Gewichtsverteilung zu stehrn. Das ist die Voraussetzung für ein ausbalanciertes Pferd beim Hufe auskratzen, aber auch für die Übung „Gewicht verlagern". Corinna Mrositzki stellt Wallach Mashoub geschlossen hin und biegt den Hals sanft (Bild links). Sie bewegt den Widerrist durch Druck an der Hand langsam hin und her, damit das Pferd sein Gewicht vom einen auf das andere Vorderbein verlagert. Das Pferd spürt also, dass es verschiedene Optionen gibt, sein Gewicht in der Biegung zu verlagern. Die Übung muss langsam und beidseitig ausgeführt werden. „Man kann das Ganze als kleinen Tanz verstehen, indem man selbst sein Gewicht vom einen auf das andere Bein verlagert und mit stabilem Arm die Verbindung hält", rät Corinna Mrositzki.

Mashoub verlagert sein Gewicht durch sanften Druck an der Wirbelsäule vom einen auf das andere Vorderbein



Durch leichten Druck lässt sich die Hüfte langsam bewegen

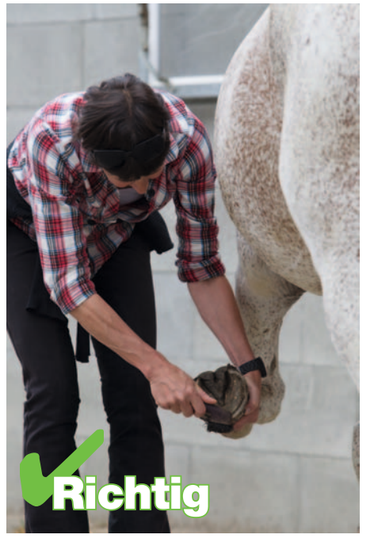
„ Gerade bei jungen Pferden wirken sich uneingeschränkte Bewegungsmöglichkeiten und ein großes, vielfältiges Platzangebot positiv auf die Balance, Geschicklichkeit, Koordination und Körpermotorik aus", erklärt unsere Expertin Katharina von Lingen. Die Aufzucht ist in doppelter Hinsicht prägend: Zum einen entwickelt sich der Bewegungsapparat, mit allen wichtigen Muskeln, Bändern und Sehnen, zum anderen erwirbt das Pferd durch das angesprochene Bewegungslernen seine körperlichen Fähigkeiten.

Junge Pferde als Handpferd

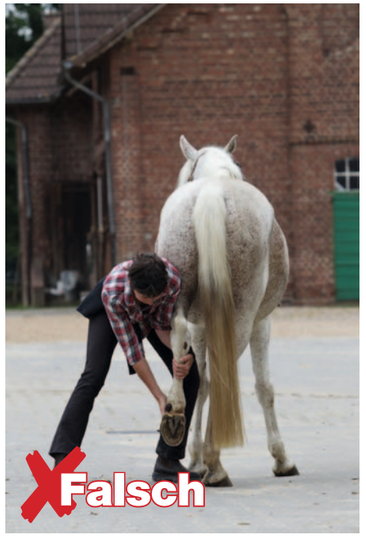
„Fohlen, die mit Artgenossen auf der Weide herumtollen, bekommen ein ganz anderes Balance- und Koordinationsgefühl als Fohlen, die weitestgehend im Stall oder ohne Kontakt zu Artgenossen gehalten werden", sagt Ausbilderin Corinna Schulz. „Verschiedene Böden verbessern von Anfang an die Trittsicherheit und das Gleichgewicht." Dieser Aspekt ist auch in der späteren Ausbildung sehr wichtig. Bewegungslernen geht nicht ohne gezielte Reize.

So nimmt Katharina von Lingen schon junge Pferde als Handpferd mit ins Gelände, damit sie verschiedene Untergründe erforschen und ihre Körperkompetenz entwickeln können. Sie betont allerdings, dass der Boden dem Training und dem Pferd gegenüber angemessen ausgewählt werden sollte.

Die noch so kleinste Reaktion auf leichtes Antouchieren wird sofort belohnt



Mashoub steht ausbalanciert, so dass Corinna Mrositzki ganz ohne Kraft den Huf anheben kann



So sollte es nicht aussehen, Mashoub lehnt sich an seiner Ausbilderin an und steht vorn sichtlich breit

„Das Pferd soll sich wohlfühlen. Manchen tut ein steiniger Untergrund an den Hufsohlen weh, unter diesen Umständen ist kein entspanntes Arbeiten möglich", so Corinna Scholz. Ein Pferd sollte unbedingt lernen, auf unebenem oder auch nassem Boden zu laufen, allerdings in einem angemessenem Tempo, in dem es sich auch ausbalancieren kann. Ein Pferd in hohem Tempo, womöglich auch noch ausgebunden, auf holprigem oder rutschigem Untergrund zu longieren, ist nicht pferdegerecht und birgt eine hohe Verletzungsgefahr.

Der richtige Tanzpartner

Die Arbeit an der Longe schult die Balance im Prinzip nur, wenn das Pferd nicht durch Hilfszügel in eine Position gezwängt wird. Stellen Sie sich vor, sie setzen Ihr Kind aufs Fahrrad, binden ihm die Arme auf den Rücken und schubsen es an, damit es Schwung bekommt. Wie das Ganze ausgeht, kann sich jeder denken. Die meisten Hilfszügel nehmen dem Pferd die Fähigkeit, den Hals als Balancierstange zu benutzen. Gutes Longieren will genauso gelernt sein, wie gutes Reiten.

Denn neben den Bewegungserfahrungen, die ein Pferd gemacht hat, spielt auch die Kompetenz des Ausbilders eine bedeutenden Rolle in puncto Körpergefühl. Wir haben mit unserer Körpersprache und unserer Art einen direkten Einfluss auf unser tierisches Gegenüber. „Das ist wie beim Tanzen", sagt Katharina von Lingen. „Je nachdem ob unser Tanzpartner steif oder geschmeidig, reaktionsschnell oder phlegmatisch, gut oder schlecht ausbalanciert ist, wirkt sich das auch auf uns aus." Ein Pferd kann mehr und mehr abstumpfen, weil es uns selbst an Körpergefühl oder motorischen Fähigkeiten mangelt und wir ein schlechtes Timing haben. Bodenarbeit schult nicht nur die Koordination des Pferdes, sondern auch die des Menschen. „Im Laufe der Bodenarbeit findet eine Synchronisation des Pferdes mit dem Menschen statt, die eine gute Balance voraussetzt", erklärt die Expertin. „Merken kann ich es daran, dass ich das Pferd sehr leicht von einer in die andere Balance bringen kann, zum Beispiel vom Galopp zum Halten und umgekehrt.

" Im Hinblick auf die Balance empfiehlt Katharina von Lingen die Arbeit mit Bodenhindernissen (zum Beispiel einer Wippe), schnelle Übergänge zwischen Schritt, Trab, Galopp und Rückwärtsrichten, aber auch Wendungen, die dem Pferd helfen, ein Gefühl für die Verlagerung von Gewicht und Körpergefühl in Dynamik zu bekommen.

Der Wert der Langsamkeit

Aber auch bewusst langsame Übungen sind von großem Wert und von besonders hohem sind die Seitengänge, da sind sich unsere drei Expertinnen einig. Corinna Schulz empfiehlt, mittels Übungen wie Schulterherein oder dem Übertreten lassen die Koordination des Pferdes zu verbessern. In einem langsamen Tempo kann das Pferd körperlich und mental loslassen und ihm werden die einzelnen Bewegungsabläufe bewusst gemacht. „Gelingt dies, dann variiere ich die Seitengänge immer wieder minimal hinsichtlich der Abstellung und dem Grad der Biegung", so die Expertin. „Das »

Anzeige

1/4 HOCH IM ANSCHNITT

Achten Sie bei jeder Übung auch auf Ihre Füße und das eigene Gleichgewicht

Gleichgewicht wird so behutsam verändert und mit der Zeit verbessert." Wichtig ist das Pferd immer wieder in sein Gleichgewicht zu bringen, und nicht heraus. Das passiert unter anderem, wenn der Ausbilder zu viel will oder den Sinn der Langsamkeit nicht versteht. „Mit Langsamkeit ist genaues, konzentriertes Bewegen gemeint und nicht lasche, müde Bewegungen. Die Arbeit an Stangen und Pylonen hilft dem Pferd, sich zu orientieren und die Beine zu sortieren. (Siehe Übungen auf Seite 16 und 17). Auch ein Podest eignet sich sehr gut zur Schulung der Balance und Koordination.

RÜCKWÄRTS UM DIE KURVE

Aus ein paar Stangen bauen wir ein kleines Labyrinth. Die dünnen Stangen fordern zusätzliche Aufmerksamkeit von Mensch und Pferd. Schritt für Schritt leitet Corinna Mrositzki ihren Wallach durch die Stangen – und zwar rückwärts. Beim Rückwärts-Wenden lässt sie Mashoub Zeit, sich zu orientieren. Am besten üben Sie zuerst das Rückwärtsrichten an der Bande auf leichte Signale, zum Beispiel eine wellenförmige Bewegung des Bodenarbeitsseils. Dann bewegen Sie sich in die Bahn und begrenzen Ihr Pferd im Gehen seitlich mit der Gerte. Anschließend legen Sie sich eine Gasse aus zwei Stangen und lassen Ihr Pferd durch diese rückwärts richten. Üben Sie das Abwenden im Rückwärtstreten nachdem ihr Pferd die Gasse durchquert hat. Wenn alles klappt machen Sie Ihr Pferd mit dem Stangenlabyrinth bekannt und probieren es einfach aus.

Mashoub hört auf die Signale seiner Ausbilderin und setzt seine Hufe geschickt rückwärts

Ein intensiveres Körpergefühl

„Das Pferd kann ausprobieren, wie sich das erhöhte Stehen anfühlt", erklärt Corinna Scholz. „Viele Pferde genießen die höhere Sicht, die sogar ihr Selbstbewusstsein stärken kann." Die Balance wird geschult, wenn das Pferd auf das Podest hinauf und rückwärts wieder hinab steigt. In einer Übung für Fortgeschrittene lernt das Pferd, mit den Vorderbeinen auf dem Podest verbleibend seitlich überzutreten und somit einen (Halb-)Kreis um das Podest zu beschreiben. „Die verschiedenen Höhen von Vor- und Hinterhand sorgen für ein intensives Körpergefühl", so unsere Expertin. Balance, Takt und Losgelassenheit hängen eng zusammen, denn nur ein in sich losgelassener, weitestgehend entspannter Körper, kann sich taktmäßig und im Gleichgewicht bewegen. Das macht deutlich, wie sehr körperliche und seelische Balance zusammenhängen.

Ein mental angespanntes Pferd kann nie losgelassen gehen, und es findet somit auch nicht sein Gleichgewicht. „Der innere Zustand des Pferdes, also seine Einstellung gegenüber dem Menschen, der Arbeit und der Situation beeinflussen das Körpergefühl", so Katharina von Lingen. Corinna Mrositzky betont, dass man mit der Arbeit an der körperlichen Balance auch die Psyche beeinflussen und zum Beispiel für mehr Ausgeglichenheit sorgen kann.

Hufe auskratzen als Training

„Typ und Veranlagung des Pferdes sind die Basis, auf der sich alles entwickelt", sagt Katharina von Lingen. Wie auch bei uns Menschen, gibt es unter Pferden von Natur aus eher geschickte oder ungeschickte, schwerfällige oder leichtfüßige, empfindliche oder unempfindliche. Doch das ist eben nur die Basis. Gezielte Übungen können einem Pferd, dass nicht weiß, wie es mit seinen »

SEITWÄRTS MAL ANDERS

Ziel der Übung ist, dass das Pferd zunächst vor der Stange weicht, also seitwärts tritt, und die Stange als Begrenzung sieht. In einem zweiten Schritt soll das Pferd über der Stange Seitengang zeigen (Bild unten). Dazu üben sie zuerst das Weichen lassen zu beiden Richtungen. Unterstützend zur Körpersprache kann die Gerte seitlich gehalten werden und so begrenzend einwirken. Loben Sie jeden kleinen Ansatz. Anschließend legen Sie eine große, oder wie wir im Bild zwei kleine, Stangen auf den Boden und lassen Ihr Pferd vor der Stange weichen. Sie bleiben dahinter wie auf dem oberen Bild. Das Gute: Viele Pferde orientieren sich an der Stange und gehen leichter seitwärts. Mashoub ist ein echter Profi und meistert auch die Aufbauübung ohne Probleme. Da soll er nämlich genau über der Stange seitwärts weichen. Wer die Übung vertiefen will kann sie auch im Trab oder später im versammelten Galopp probieren.

Die Stangen sind eine hilfreiche Begrenzung wenn das Pferd seitwärts tritt

Fortgeschrittene lassen Ihr Pferd ganz ruhig über der Stange weichen

LINKS, RECHTS, LINKS

Während allen Übungen sollten Sie auf Ihre eigene Atmung achten

Die Stangen und Blöcke von Barefoot können auch als Slalom-Stangen aufgestellt werden. Entweder in einem gleichmäßigen Abstand, oder in verschiedenen Entfernungen. Manche Pferde lernen Übungen regelrecht auswendig, so dass das Variieren von Abständen oder Höhen bei Hindernissen neue Konzentration fördern kann. Corinna Mrositzki lotst ihren Wallach mittels Körpersprache und Handzeichen durch die Stangen. Das Pferd lernt, sich zu biegen, sein Gewicht zu verlagern und die Richtungen schnell zu wechseln.

UNGLEICH HILFT BESSER

Man sieht Mashoub mit seinen gespitzten Ohren die Konzentration deutlich an

Die Stangen werden mit unterschiedlichen Abständen positioniert. So muss sich Mashoub schon genau konzentrieren, um alle vier Hufe gut durch das Hindernis zu bringen. Das Heben der Vorder- und Hinterbeine schult die Balance und kräftigt die Muskulatur. Um den Effekt noch zu verstärken, können die Stangen in verschiedenen Höhen aufgebaut werden.

Anzeige

1/4 HOCH IM ANSCHNITT

Beinen umgehen soll, ein besseres Körpergefühl schenken. Oft kennt man das Phänomen der Tollpatschigkeit bei großen, schlacksigen oder jungen Pferden. Dieses „über die eigenen Füße fallen“ ist nicht selten eine Überforderung und schon kleine Schritte können helfen, dem Pferd mehr Sicherheit zu verleihen. Das fängt schon beim Hufe auskratzen an. Einige Reiter stemmen sich regelrecht gegen das Pferd um den Huf vom Boden zu heben. Auch während des Auskratzens lasten einige Kilos auf den Armen des Menschen.

Junge Pferde kippen manchmal fast um, weil sie sich mit einem Bein in der Luft nicht ausbalancieren können. Corinna Mrositzky rät, dem Pferd zunächst beizubringen, jedes Bein auf ein leichtes Signal, wie ein Touchieren mit der Peitsche zu heben und wenn nötig ein Stück vorzusetzen. Diese Übung dient zum einen dazu, dass man das Pferd vor dem Hufe auskratzen so hinstellen kann, dass es sein Gewicht gleichmäßig auf alle vier Beine verlagert, zum anderen dazu, dass das Pferd lernt, die Hufe ohne großen Kraftaufwand seitens des Reiters zu heben.
(Siehe Seite 14 und 15).

Die Schiefe von Reiter und Pferd

Auch die natürliche Schiefe hat einen Einfluss auf die Balance des Pferdes. „Das junge Pferd muss die Möglichkeit bekommen, sich mit seiner mehr oder weniger stark ausgeprägten Schiefe im Gleichgewicht zu bewegen“, so Corinna Scholz. Auf der einen Hand möchte es gerne in Außenstellung laufen, auf der anderen überstellt es sich oft nach innen. Erst im Laufe der Arbeit wird die hohle Seite, also die verkürzte Muskulatur durch gezielte Biegearbeit gedehnt.

„Das geht niemals schnell“, betont die Ausbilderin, „weil Muskulatur bearbeitet und verändert werden muss.“ Jedes Erzwingen der Stellung und Biegung gibt der Muskulatur nur die Möglichkeit, Kraft zu Gegenwehr zu entwickeln. Ein guter Ausbilder hilft, die Seitengänge so zu gestalten, dass sich die hohle Seite dehnen muss. Die natürliche Schiefe begleitet Pferd und Reiter ein Leben lang, denn auch wir Menschen sind oft schief. Im Alltag beansprucht jeder eine Körperhälfte mehr als die andere. „Die Schiefe des Reiters kann der des Pferdes im günstigsten Fall entgegen wirken. Im schlechteren Fall begünstigt sie diese und Pferd und Reiter werden im Laufe der Zeit immer schiefer“, so Corinna Scholz.

„Vor diesem Hintergrund sollte jeder gewissenhafte Pferdefreund sich darum bemühen, der natürlichen Schiefe entgegen zu wirken.“ Seitengänge am Boden schulen zusätzlich die Koordination. Auch im Gelände kann man bei einem gemütlichen Spaziergang immer mal wieder ein lockeres Übertreten oder Rückwärtsrichten einbauen. Das tut Kopf und Körper gut und ist zusätzlich ein neuer Anreiz für die Muskulatur, zum Beispiel, wenn es bergauf geht.

KLETTERÜBUNG

Das Klettern auf einen Baumstamm schult die Balance und kann das Selbstvertrauen des Pferdes stärken. Wer nicht im Wald üben möchte, kann ein Podest für diese Übung nehmen. Voraussetzung ist, dass das Pferd auf Stimmkomando, Gertenzeig oder Berührung das Bein gezielt anhebt. Man beginnt zunächst mit ganz niedrigen Baumstümpfen. Ein einziger Erfolg reicht anfangs schon, um die Einheit zu beenden. Die Höhe wird mit der zeit gesteigert. Mashoub konnte es beim Shooting kaum erwarten auf den Stamm zu steigen. Er schafft es sogar schon, sich ein bisschen mit den Vorderbeinen auf der Erhöhung zu bewegen. Achten Sie beim Absteigen darauf, dass ihr Pferd auch hier ruhig bleibt und nicht runterspringt.

Diese Übung schult die Balance und stärkt das Selbstvertrauen

Klettern am Berg und auf unebenen Böden stärkt die Hinterhand und verbessert die Trittsicherheit

Fotos: XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX