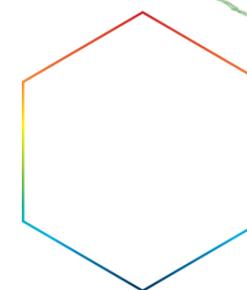


Das Geheimnis für
Leichtigkeit liegt in der
richtigen Kombination
aus Technik und Gefühl



REITEN MIT KÖRPER UND GEIST

Im GLEICHGEWICHT



„Reiten ist doch kein Sport!“ Stimmt, es ist viel mehr als Sport. Nicht nur unsere **Körperteile** koordinieren wir, auch unserer **Gedanken** müssen wir uns bewusst sein. Denn Pferde sind feine Telepathen, die bewusste und unbewusste Botschaften sofort lesen. Das macht Reiten so anspruchsvoll – aber auch faszinierend. Unsere Experten erklären, wie Sie **Technik und Gefühl** in Einklang bringen, dadurch ein besserer Reiter werden und die Beziehung zu Ihrem Pferd verbessern können

Text: Wiebke Ramisch

UNSERE EXPERTEN

LINDA TELLINGTON-JONES

ist eine Pionierin des Horsemanship und heute vor allen Dingen für ihre TTouch-Methode bekannt. Sie setzt dabei auf spezielle Körperarbeit am Pferd, Führtechniken und lernfördernde Hindernisse. Die 78-Jährige gibt weltweit Seminare, in denen sie ihr Wissen vermittelt. Sie hat zahlreiche Fachbücher veröffentlicht.
www.ttouch.com



INGRID KLIMKE

ist „Reitmeisterin“ und in der Disziplin Vielseitigkeit auf internationalem Spitzenniveau erfolgreich. Sie legt großen Wert auf eine pferdegerechte Ausbildung, in der sie Rücksicht nimmt auf die individuellen Bedürfnisse eines jeden Tieres.
www.klimke.org



THIES BÖTTCHER

Das Hauptanliegen des bundesweit tätigen Horsemanship-Trainers und Buchautors liegt darin, aus Pferd und Reiter echte Trainingspartner zu machen. Dazu gehören das Wissen über korrekte Bewegungsabläufe bei Mensch und Pferd und Verstehen der Natur des Pferdes. Seit 2014 bietet er auch eine zweijährige Trainerausbildung an.
www.balanced-horsetraining.de



Die von Linda Tellington-Jones entwickelten TTouches entspannen das Pferd



Pferdegerechtes Reiten auf Olympia-Niveau: Vielseitigkeitsreiterin Ingrid Klimke



Fühlen sich Pferde anerkannt, arbeiten sie motivierter mit und geben sich Mühe, zu gefallen



Verbringen Sie bewusst „vertrödelte“ Zeit mit Ihrem Pferd – das tut beiden gut

Schlägt man im Duden den Begriff „Gefühl“ nach, wird die Vielschichtigkeit des Wortes klar: Gefühl als Wahrnehmung von Empfindungen, die durch Nerven vermittelt werden; Gefühl als psychische Regung und Empfindung; Gefühl als Gespür oder Ahnung. Im Zusammenhang mit dem Pferd sind alle Bedeutungen wichtig, denn sie sind miteinander verbunden. Ein Beispiel: Verkrampt sich das Pferd unter uns, weil ein Spaziergänger einen Regenschirm aufspannt, spüren wir seine Spannung in unserem Körper. Diese Wahrnehmung ruft Emotionen bei uns hervor: Aufmerksamkeit, Beklemmung oder gar Angst. „Vielleicht denken wir, dass die physische und emotionale Arten des Fühlens unterschiedlich sind“, sagt Expertin und TTouch-Erfinderin Linda Tellington-Jones. „In Wirklichkeit sind aber beide emotional, weil sie untrennbar miteinander verbunden sind. Die physische Empfindung der Sonne als warme Strahlen auf unserer Haut erzeugt beispielsweise ein Wohlgefühl.“

Im Umgang mit dem Pferd und beim Reiten brauchen wir immer sowohl Technik als auch Gefühl. Die Technik ist notwendig, um dieses große Tier in kontrollierte Bahnen zu lenken, sodass wir möglichst gefahr-

los mit ihm umgehen können. Das Gefühl ist die andere Seite, über die wir emotionale und physische Regungen wahrnehmen, um flexibel auf unser Pferd zu reagieren. Die Verteilung dieser beiden Gewichte ist von Reiter zu Reiter sehr unterschiedlich. „Für mich ist Technik im Sinne einer feinen Hilfengebung ganz eng mit Gefühl verbunden“, erklärt Vielseitigkeitsreiterin Ingrid Klimke. „Wenn ich nichts fühle, dann weiß ich nicht, wann ich die Hilfen geben soll. Eine Lektion kann ich also nur dann schön ausführen, wenn ich mit meinem Pferd gut kommuniziere.“ Sie erinnert auch an einen Satz des legendären Ausbilders Paul Stecken: „Vor dem Können steht das Wissen.“ Wir sollten die Zusammenhänge erkennen und verstehen, warum wir was in welchem Moment machen. „Denn wenn wir selbst nicht wissen, was genau wir dort im Sattel versuchen, wie können wir erwarten, dass unser Pferd uns versteht?“, fragt die Olympiasiegerin.

Dankbarkeit
Respekt
Vertrauen

Ins Gespräch kommen

Linda Tellington-Jones ist auf der Suche nach einer Verbindung, die uns intensiver mit unserem Pferd kommunizieren lässt. Sie spricht dabei von Spiritualität. „Damit ist für mich der Glaube an etwas Größeres, das

LINKS- ODER RECHTSHIRNIG?

Unser Großhirn besteht aus der linken und der rechten Hemisphäre. „Die Populärpsychologie geht davon aus, dass bestimmte Funktionen wie Logik oder Kreativität lateral angelegt sind“, so Linda Tellington-Jones. „In der linken Hirnhälfte werden Informationen logisch und sequenziell verarbeitet, in der rechten Hirnhälfte intuitiv und regellos.“ Je nach Neigung benutzen Reiter meist eher die linke oder die rechte Hirnhälfte, ein gesundes Gleichgewicht ist jedoch wünschenswert.



zwischen Ihnen und Ihrem Pferd existiert. Sie beinhaltet Aspekte, die vergessen wurden oder heute vernachlässigt werden: zum Beispiel Dankbarkeit, Toleranz, Vergebung, Mitgefühl und Verständnis.“

Spiritualität? Das hört sich ja reichlich esoterisch an. Die Idee dahinter basiert jedoch darauf, beide Gehirnhälften in ein Gleichgewicht zu bringen (siehe Kasten oben) und so Logik und Intuition miteinander zu verbinden. Unsere Gedankenwelt hat direkten Einfluss auf unsere physische Umwelt. Damit ist aber keine Form der Telepathie zu unserem Pferd gemeint. „Pferde sind unglaublich sensibel“, sagt Horseman Thies Böttcher. „Wenn wir beispielsweise an ‚Trab‘ denken, kommt mein Körper schon automatisch in das Bewegungsmuster des Zweitakts herein. Das kann mein Pferd fühlen und darauf reagieren.“

„Geben Sie nicht nur die Hilfen für eine bestimmte Lektion, sondern visualisieren Sie sie konkret vor Ihrem inneren Auge und sprechen Sie laut aus, worum Sie Ihr Pferd bitten“, empfiehlt Linda Tellington-Jones. „Sie werden erstaunt sein, wie viel besser die Übung gelingt, weil Sie mit all Ihren Sinnen bei der Sache sind.“ Ingrid Klimke ergänzt: „Ich halte sehr viel von mentalen Bildern. Ich empfehle, in anspruchsvollen Situationen sich die Schönheit des perfekten Idealzustands vorzustellen und gleichzeitig mögliche andere Szenarien durchzugehen, um auf alle Reaktionen des Pferdes vorbereitet zu sein.“ Übertragen auf unser Eingangsbeispiel hieße das: Wir stellen uns vor, wie unser Pferd aufmerksam, aber völlig entspannt an dem Regenschirm vorbeigeht. Wir sind

aber gleichzeitig darauf gefasst, dass es zur Seite ausweichen möchte und sofort mit Gewicht-, Schenkel- und Zügelhilfe an Ort und Stelle, um es ruhig, aber bestimmt an dem Schreckgespenst vorbeizuleiten. „Das ist zwar ganz schön anspruchsvoll für das körperliche und geistige Bewusstsein, allerdings auch total spannend. Denn jedes Pferd reagiert unterschiedlich“, so Ingrid Klimke.

Wie lernen Sie am besten?

Thies Böttcher rät, sich über die eigene Lernstrategie klar zu werden: „Manche Menschen brauchen technische Hinweise, dann positionieren sie sich im Sattel richtig. Andere kommen damit klar, guten Reitern zuzuschauen und sie nachzumachen, einige lernen am besten durch Ausprobieren.“

Linda Tellington-Jones hat beobachtet, dass viele Reiter eher techniklastig sind und die Gefühlswelt nahezu komplett außen vor lassen: „Das wundert mich nicht, denn in der westlichen Welt wird uns schon früh eingebläut, dass wir nur unserer Logik und unserem Gehirn trauen dürfen – es braucht viel Mut, sich auf sein Gefühl zu verlassen!“

Wer ausschließlich mit Technik reitet, dem fehlt jegliche Empathie und Flexibilität. Dann werden vom Pferd lediglich Bewegungsmuster abgefragt, völlig unabhängig von seinen Reaktionen und Bedürfnissen. Früher oder später wird diese Art des Reitens für Pferd und Mensch sehr frustrierend.

Sollte man sich also nur noch auf sein Gefühl verlassen? „Dann laufen Sie Gefahr, Ihr Pferd alles machen zu lassen, was es will, weil Sie nett sein wollen“, so Linda »



Mensch. Tier. Wir.

Erstattungen ohne Jahreslimit

Mit dem Uelzener **Pferde-OP-Schutz**

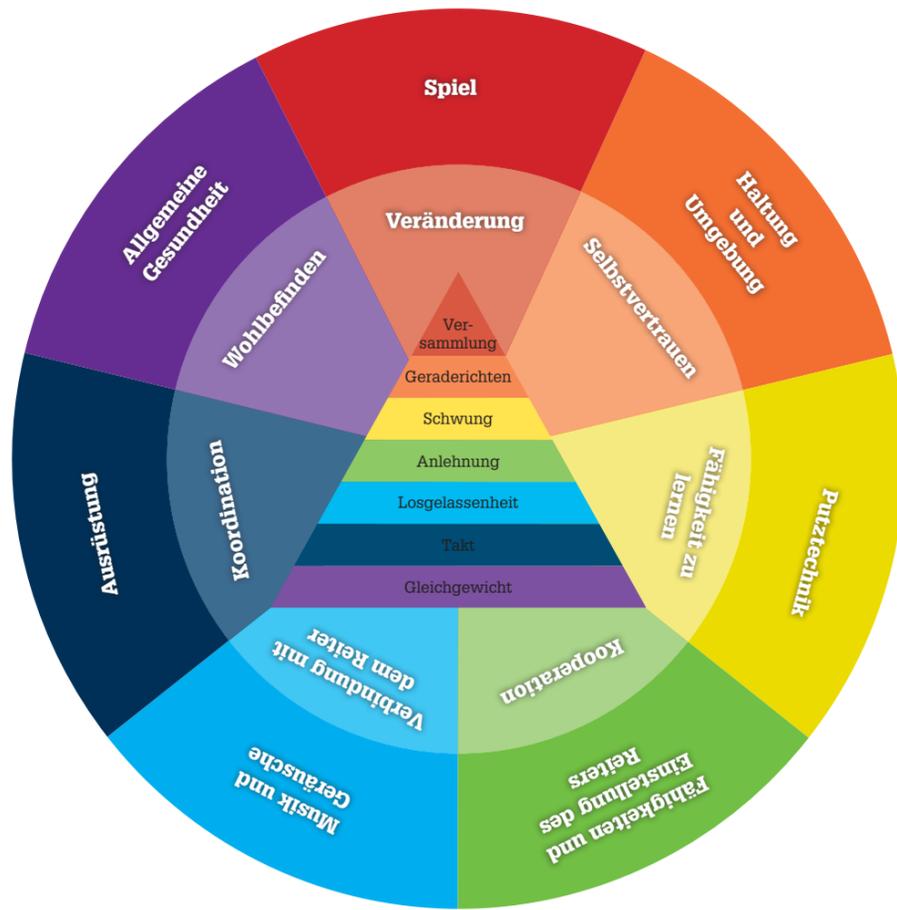
Mehr Infos finden Sie hier:



Oder per E-Mail: Pferde-OP-MP@uelzener.de



Fotos: IMAGO/Rau, Iija van de Kastele, www.slavik.com



Tellington-Jones. Thies Böttcher empfiehlt einen gesunden Mittelweg und zieht einen Vergleich heran: „Ein Psychiater muss empathisch sein, also die Emotionen seines Patienten wahrnehmen können, beispielsweise Angst. Daraufhin darf er aber nicht in ein schlichtes Trösten verfallen, sondern muss eine gewisse Distanz bewahren, um einen geeigneten Behandlungsplan aufbauen zu können.“ Übersetzt auf unser Beispiel könnte das bedeuten: „Ich spüre, dass dir der Regenschirm nicht geheuer ist. Das ist in Ordnung. Aber wir drehen trotzdem nicht um und gehen nach Hause, sondern werden die Situation gemeinsam meistern.“

Vertrau mir!

Ob wir mit unserem Pferd sicher durch eine brenzlige Angelegenheit kommen, ist eine Frage des Vertrauens: Je mehr sich unser Tier auf uns verlässt, desto blinder folgt es uns durch ungewohnte Situationen. Dieses Vertrauen entsteht aber nicht von einem Tag auf den anderen, es muss wachsen. Hier kommt es darauf an, stets in kleinen Schritten zu denken, um sich und dem Pferd Erfolgserlebnisse zu verschaffen. „Ich sollte mir immer die Frage stellen: Warum macht mein Pferd nicht das, was ich von ihm möchte? Wie kann ich die Situation so gestalten, dass es die Übung vertrauensvoll mitmacht? Dabei ist es egal, ob es sich um eine anspruchsvolle Dressurlektion oder um das Durchschreiten ein Pfütze dreht“, erklärt Ingrid Klimke. „Ich muss die Lernschritte kennen, dann der Reihe nach üben und stets konsequent handeln, damit mich das Pferd als souveräne Führungsperson anerkennt.“ Vielleicht haben Sie auch schon sol-

che Erfahrungen mit Ihrem Pferd gemacht: Wenn wir uns Zeit nehmen, vor dem Reittraining einige Minuten entspannt atmend neben unserem Pferd einfach nur stehen bleiben oder es ausgiebig und wohlwollend streicheln, klappt die Übungseinheit später besser. Wir ahnen, dass diese bewusste Entspannungsphase das Band zwischen Pferd und Reiter stärkt, und dass wir uns mit einer positiven Einstellung an die Arbeit machen. „Ich arbeite mit vielen verschiedenen Ausbildern zusammen und übernehme die für mich geeigneten Techniken“, erklärt Ingrid Klimke. „Von Linda Tellington-Jones, die ich schon seit langen Jahren kenne, habe ich mir das ‚Ohrenausstreichen‘ abgeschaut. Vor Wettkampfstarts haben wir diesen TTouche zum Ritual gemacht, er beruhigt die Pferde und lässt sie noch mal richtig runterkommen.“

Zeit Großzügigkeit
Verständnis

Einfach mal ausprobieren

Wer sonst ein Freund harter Fakten ist, dem empfiehlt Linda Tellington-Jones, sich einfach einmal vorbehaltlos auf eine intuitivere Reitweise einzulassen. „Als Reiter probieren wir so häufig verschiedenste Ausrüstungsgegenstände, Techniken und Methoden aus. Die Idee zu akzeptieren, dass Gedanken die physische Wirklichkeit beeinflussen, mag Ihnen vielleicht schwerfallen. Aber es kostet nichts, warum versuchen Sie es nicht mal

ganz unvoreingenommen?“ Die Trainerin arbeitet dabei mit Farben und Bildern, die sie mit den Stufen der Ausbildungsskala verknüpft (siehe Kasten links).

Um sich selbst und dem Pferd möglichst viele Erfolgserlebnisse sowie ein motivierendes, positives Lernumfeld zu verschaffen, empfiehlt Thies Böttcher die „Zehn-Prozent-Regel“: „Arbeiten Sie nur an zehn Prozent von dem, was Sie eigentlich erreichen möchten – das ist ein Umfang, der immer machbar ist. Wollen Sie immer gleich 100 Prozent, sind Sie von vornherein zum Scheitern verurteilt.“

Ein Beispiel: Vielen Mensch-Pferde-Paaren graut es vor dem Verladen. Wenn der Mensch mit dem Pferd auf den Anhänger zugeht und bereits im Vorfeld Zögerlichkeit und Spannung

aufbaut, überträgt sich das sofort auf das Pferd. Alles blockiert, das Pferd bleibt stehen oder scheut zurück. „Wenn das Pferd nicht mehr mitkommt, habe ich die Kontrolle verloren“, so Thies Böttcher. „Wenn ich Schüler trainiere, arbeiten wir zwar am Hänger, aber ich fordere sie auf, gar nicht ans Verladen zu denken. Stattdessen sollen sie darauf achten, ab welchem Moment das Pferd minimal nicht mehr gut an den Hilfen steht, zögert oder sich mental entziehen möchte. Hier ist der bereits angesprochene Zehn-Prozent-Bereich. Hier arbeiten wir daran, die Konzentration des Pferdes wieder auf den »



Verladeprobleme? Arbeiten Sie an der Stelle, wo sich Ihr Pferd noch auf Sie konzentrieren kann



Je stärker das Vertrauen in Sie als Führungsperson ist, desto eher gibt sich das Pferd in unbekannte Situationen

REITEN MIT FARBEN

Sie sehen hier den „Kreis des Wohlbefindens“ von Linda Tellington-Jones. Damit bezeichnet sie Bereiche, die großen Einfluss auf das Wohlbefinden des Pferdes haben können. In seiner Mitte befindet sich die Skala der Ausbildung der klassischen Reitweise. Die Trainerin hat sie ergänzt um das Basiselement „Gleichgewicht“, womit sie gleichermaßen die seelische und körperliche Balance des Pferdes meint. Alle Elemente verbindet sie mit Farben, wodurch besonders die rechte Hirnhälfte angesprochen werden soll. Nutzen Sie die einzelnen Farben, um sich von technischen Vorgaben zu lösen und eine intuitivere Verbindung zum Pferd zu bekommen. „Das Pferd erhält nicht mehr einen Marschbefehl und folgt ihm. Stattdessen sind Sie körperlich, geistig und emotional damit erfüllt, ein ausbalanciertes, durchlässiges, ‚brillantes‘ Pferd zu schaffen, und Sie laden es ein, bei etwas mitzumachen, das richtig viel Spaß macht.“

- Gleichgewicht:** Geistiges, physisches und emotionales Wohlbefinden
- Takt:** Überlegenheit des physischen Selbst und der Intuition
- Losgelassenheit:** Beruhigung, gleichzeitig positive Spannung
- Anlehnung:** Verschmelzung von Körper und Geist
- Schwung:** Fröhlichkeit, Gesundheit
- Geraderichten:** Selbstkontrolle, Balance
- Versammlung:** Leidenschaft, Energie

Barefoot
riders who care

Entwickelt von Pferdephysiotherapeuten

Atlanta
sehr leichter, pferdegerechter Trekking- oder Distanzsattel

Cherokee

vielseitiges, pferdefreundliches Sattelmodell

Barrydale

auch in Schwarz/Grau oder Schwarz

Besuchen Sie uns auf der **Pferd & Jagd**

Hannover
3.-6. Dezember 2015
Stand F 50
Halle 26

www.barefoot-saddle.de

BUCHTIPP

Das Buch „**Reiten mit Körper, Geist und Seele**“ von **Linda Tellington-Jones** und **Rebecca M. Didier** ist eine Neuerscheinung im **Kosmos Verlag**. Die Erfinderin der TTouches und Pferdekennnerin plädiert hier für einen achtsameren Umgang mit dem Pferd und zeigt Alternativen auf, mit Hilfe derer eine tiefe Verbundenheit zum Pferd erlangt werden kann. Anschaulich erklärt sie wissenschaftliche Hintergründe ihrer Methode sowie die praktische Ausführung. Für **29,99 Euro** im Handel erhältlich.



Die Überwindung problematischer Situationen schweiß Reiter und Pferd zusammen

@
www.mein-pferd.de
Lust auf TTouches?
Im Internet finden Sie detaillierte Anleitungen

Menschen und seine Hilfen zu lenken.“ Merkt das Pferd, dass es bereits für kleinste Schritte in die richtige Richtung ausgiebig belohnt wird, steigt seine Motivation, mitzuarbeiten. Linda Tellington-Jones: „Wenn Sie beim Reiten oder beim Umgang mit Ihrem Pferd positive Gefühle in die Waagschale werfen, wird Ihr Körper auf seine Bewegungen und Ansprüche, die an ihn gestellt werden, reibungsloser, zusammenhängender und geschickter reagieren, als wenn Sie wütend oder ängstlich sind.“

Wie bist du heute drauf?

Pferde spiegeln uns direkt. Diese Eigenschaft zwingt uns dazu, dass wir uns mit unseren Reaktionen und Charaktereigenschaften auseinandersetzen. Sind wir angespannt, ist das Pferd angespannt. Sind wir ruhig und bestimmt, bieten wir ihm eine gute Grundlage, es ebenfalls zu sein. Wenn wir ihnen zuhören, können wir eine Menge über uns selbst lernen und bei ihnen zur Ruhe kommen. „Pferde schenken uns so viel. Bei ihnen wird uns bewusst, dass es ganz wichtig ist, auch mal den Kopf auszuschalten – deswegen tun sie uns so gut“, meint Ingrid Klimke. „Wir sind körperlich und geistig genau da, wo wir gerade sind.“

Thies Böttcher ergänzt: „Ich kann natürlich auf dem Pferd sitzen und mich über jeden Fehler ärgern, ich kann mich aber auch einfach über kleine Fortschritte freuen.“ Nahezu jeder Reiter hat eine (oder mehrere) Achillesfersen. Der eine verzweifelt am holprigen Rechtsgalopp, der andere traut sich nicht ins Gelände, der nächste kann nur reiten, wenn

die Umgebung sehr ruhig ist. Die eine Möglichkeit ist, das Problem als unveränderlich zu akzeptieren. Dann wird eben nur noch auf der linken Hand galoppiert, dann reitet man eben nur noch auf dem Stallgelände, dann ist das Training nur noch vormittags in Ruhe möglich. Ganz schnell wird das anfängliche kleine Problem jedoch größer: Wenn es linksrum auch nicht mehr klappt, galoppiert man eben gar nicht mehr, wenn man nicht mehr auf dem Platz reiten kann, geht man nur noch in die Halle, und wenn es auch vormittags zu laut ist, reitet man gar nicht mehr. Kurz: Vermeidungstaktiken sind Sackgassen.

Stattdessen können Sie üben, mit der verursachten Stresssituation umzugehen. „Das ist anfangs unbequem und kostet Überwindung, denn ich muss aus meiner Komfortzone raus“, so Thies Böttcher. „Wenn man sich aber immer langsam weiterwagt, ist das für das Pferd machbar, und sowohl Rücken und Reiter gewöhnen sich daran. Andere Stressgelegenheiten werden dadurch später ihren Schrecken verlieren, man bleibt als Reiter handlungsfähig.“ Jede schwierigere Situation bietet somit Chancen, Selbstbewusstsein, Vertrauen und Verbundenheit zu fördern. „Man muss sie nur nutzen“, sagt der Experte. „Betrachten Sie diese Fälle nicht als Probleme, sondern als Herausforderungen“, empfiehlt auch Ingrid Klimke. „Deren gemeinsame Bewältigung ist eine schöne

Erfahrung, die Pferd und Reiter zusammenschweiß.“ In diesem Zusammenhang sind auch Kenntnisse über die Biomechanik des Pferdes nützlich, wie Thies Böttcher erinnert: „Wenn ich weiß, dass mein Pferd aufgrund seines Exterieurs Probleme mit einer Lektion haben wird, dann erwarte ich auch keine Wunder in dieser Hinsicht und ärgere mich nicht über unzufriedenstellende Ergebnisse. Im Gegenteil, wenn es dann einmal etwas weniger schlecht klappt und ich das Bemühen meines Pferdes spüre, meinen Fragen nachzukommen, freue ich mich darüber. Das ist viel mehr wert! Denn meine positive Emotion als Reaktion auf ein von außen betrachtet nur mittelmäßiges Ergebnis motiviert mein Pferd, sich noch mehr anzustrengen.“

Linda Tellington-Jones erinnert zum Schluss an die gebotene Dankbarkeit: „Es ist ein Wunder, dass dieses mächtige Tier Sie auf seinem Rücken duldet. Es ist ein Wunder, dass es Ihren Anweisungen folgt, Ihre Freundschaft gewonnen hat, Ihr Lob und Ihre Loyalität – und das in einer intensiveren Form der Gegenseitigkeit, die es selten zwischen Mensch und Tier gibt. Jedes Mal, wenn Sie eine ganz bestimmte Bewegung verlangen, sich auf eine ganz subtile Hilfe konzentrieren und eine sanfte, kontrollierte Reaktion bekommen, ist das ein kleines Wunder, für das Sie dankbar sein sollten.“

Akzeptanz

Mut

Anerkennung



Fotos: PFR, www.slavik.com

-Heel Vet



Traumeel®
ad us. vet.



JETZT NEU!
250g Traumeel® Gel
ad us. vet. für das Pferd

Traumeel Gel ad us. vet. 250g Gel, Reg.-Nr.: 400858.00.00 Anw.geb.: Reg. homöopath. Arzneimittel, daher ohne Angabe einer therap. Indikation. Vor der Anwendung sollte eine tierärztliche Untersuchung erfolgen. Bes. Vorsichtsmaßn. für die richtige Anwendg.: Nicht in die Augen oder auf Schleimhäute bringen. Bei Überempfindlichkeit gg. Karbolidler sollte Traumeel Gel ad us. vet. mit Vorsicht eingesetzt werden. Bei anhaltenden, unklaren, periodisch oder neu auftretenden Beschw., Fieber oder schweren Störungen des Allgemeinbefindens ist umgehend ein Tierarzt zu konsultieren. Bei Erkrankungen, die einer chirurgischen Behandlung bedürfen, darf Traumeel Gel ad us. vet. nur zur unterstützenden Behandlung angewendet werden. Zur Verträglichkeit von Traumeel Gel ad us. vet. bei trächtigen und laktierenden Tieren liegen keine Untersuchungsergebnisse vor. In Trächtigkeit und Laktation soll vor Anwendg. ein Tierarzt konsultiert werden. **Zu Risiken u. Nebenwirk. lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie den Tierarzt o. Apotheker.**

Biologische Heilmittel Heel GmbH, Dr.-Reckeweg-Straße 2-4, 76532 Baden-Baden

Fragen Sie Ihren Tierarzt!

www.vetepedia.de