

## REITEN OHNE DRUCK

# Das Prinzip der Softness

Möchten Sie Ihr Pferd mit **sanfter Anlehnung** und **minimalem Schenkeleinsatz** reiten? Dann machen Sie sich frei von vorgegebenen Reittechniken und verlassen Sie sich auf Ihr Gefühl. Genau darum geht es im „**Prinzip der Softness**“ des US-amerikanischen Horseman Mark Rashid, das Reitern zu einer neuen Leichtigkeit im Sattel verhilft

Text: Inga Dora Meyer

**M**it wie viel Druck möchten Sie reiten? „Mit so wenig wie möglich“, ist wahrscheinlich die Antwort aller Reiter auf diese Frage. Das Ziel, mag es auf den ersten Blick vielleicht noch so weit entfernt erscheinen, ist für jeden erreichbar. Denn es liegt an jedem Einzelnen zu entscheiden, wie viel Druck er anwenden möchte. Vor allem die Anlehnung ist dabei maßgebend. Sie ist der Dreh- und Angelpunkt für feines Reiten.

Möchten Sie den Zug am Zügel loswerden, sollten Sie bereits im Alltag beginnen, etwas zu verändern, und nicht erst, wenn Sie in den Sattel steigen. Achten Sie einmal darauf, mit wie viel Kraft Sie einfache Tätigkeiten ausführen, wie zum Beispiel einen Kugelschreiber halten oder eine Tür aufdrücken. Wie viel Anstrengung setzen Sie Tag für Tag ein? Ist diese überhaupt gerechtfertigt? Geht es nicht auch mit viel weniger? „Mit allem, was man in die Hände nimmt, kann man den Kontakt am Zügel üben. Nur wenn ich einen Kaffeebecher weich und mit nur so viel Muskulatur, wie unbedingt nötig ist, hochheben kann, und das 365 Tage im Jahr, bin ich in der Lage, meinem Pferd jederzeit eine softe Anlehnung mit meinen Händen anzubieten. Bei allem, was wir tun, sollten wir immer nur so viel Muskulatur und Spannung einsetzen, wie wirklich erforderlich ist. Wenn man sich also dafür entscheidet, künftig mehr ‚mit dem Pferd zu sein‘, und wenn man mehr Harmonie sucht, ist dies harte Arbeit an sich selbst, die beginnt, wenn man morgens die Augen aufmacht, und endet, wenn man abends die

Augen wieder schließt. Es bedeutet schlichtweg, mit viel Achtsamkeit durch den Tag zu gehen“, sagt Sonja Bucher, Pferdephysiotherapeutin, Ausbilderin und Schülerin des US-amerikanischen Pferdetrainers Mark Rashid.

## Zu viel Zug am Zügel

Leider wird das Ziehen am Zügel immer noch sehr häufig im Reitunterricht gelehrt. „Die Wenigsten von uns haben von Anfang an das Glück, zu lernen, dass das nicht der richtige Weg ist. In vielen Reitschulen wird am Zügel gezogen, um das Pferd anzuhalten – wenn das nicht reicht, gibt es auch schärfere ‚Hilfsmittel‘. Vielfach wird das Augenmerk auf nackte Techniken gelegt und zu wenig auf das eigentliche Gefühl für das Pferd. Auf die Tatsache, dass eine feine Kommunikation mit dem Pferd durchaus möglich ist und dass eine Zügelhilfe nicht ‚Zug‘ bedeuten muss oder soll, stoßen die meisten Reiter erst im Laufe ihrer Ausbildung – und zwar bewusst, weil sie einen alternativen Weg suchen, oder zufällig aus einem Leidensdruck heraus. Dann müssen Sie mühsam die alten, hartnäckigen Muster abstreifen“, so Daniela Kämmerer. Die mobile Reitlehrerin aus Hamburg hat sich intensiv mit der Trainingsphilosophie von Mark Rashid befasst und organisiert regelmäßig Kurse für seine langjährige Assistentin Amanda Barton in Norddeutschland.

Dieser Leidensdruck kann durch schmerzhaftes Verspannen (zum Beispiel in den Armen, Schultern und im Nacken) oder durch stärkere, gesundheitliche Beschwerden ausgelöst werden. Denn ist eine »



Ein Hauch von  
Verbindung: Der Reiter  
hält nur das Zügel-  
gewicht in der Hand





Sie möchten mit weniger Druck reiten? Dann achten Sie bereits im Alltag darauf, mit wie viel Kraft Sie einfache Tätigkeiten ausführen

Stelle des Körpers dauerhaft zu stark angespannt, blockiert sie die Arbeit aller mit ihr verbundenen Muskelgruppen. Das heißt auch der Rest des Reiterkörpers wird steif. Um dies besser nachvollziehen zu können, probieren Sie folgenden Selbsttest: Heben Sie zuerst einen Arm hoch und lassen die Muskeln dabei ganz locker. Danach spannen Sie den kleinen Finger so stark an, wie Sie können, und heben den Arm erneut an. Was passiert? Sie benötigen plötzlich viel mehr Kraft, um den Arm zu bewegen.

#### Kettenreaktionen im Körper

„Alles, was der Reiter mit seinem Körper macht, hat einen Einfluss auf die Anlehnung. Zieht er am Zügel, verliert er zudem seine Balance. Diese ist aber einer der zentralsten und wichtigsten Faktoren, damit das Pferd in guter Anlehnung und über den Rücken gehen kann. Ferner ist eine gute Anlehnung immer das Resultat einer guten Positionierung des Pferderumpfes, und den beeinflusst der Reiter mit seinem Körper ganz massiv. Ein verspannter Rückenmuskel des Reiters verkrampft automatisch auch den Rückenmuskel des Pferdes“, erklärt Sonja Bucher die Einflussnahme des Menschen auf den Vierbeiner. Zu viel Zug lässt darüber hinaus die Muskulatur am Kopf, Genick und Hals des

Pferdes verkrampfen. Wie beim Menschen auch, führt dies zu einer Kettenreaktion im Körper, so dass körperliche Probleme entstehen können. Ein stark ausgeprägter Unterhals spricht beispielsweise Bände.

Auslöser für den Leidensdruck sind aber ebenso häufig Pferde, die sich gegen die reiterlichen Hilfen wehren. Sie legen sich

**„Es ist dieses Ziehen, welches uns den Zugang zu jeder Empfindsamkeit verwehrt, die wir brauchen, um zu fühlen, ob und wann das Pferd versucht nachzugeben.“**  
Mark Rashid

aufs Gebiss, sind hart im Maul, beantworten Druck mit Gegendruck, verkanten im Genick, schütteln häufig den Kopf, reißen ihn nach oben, ziehen dem Reiter die Zügel aus der Hand etc. „Oft merken wir erst, dass etwas nicht stimmt, wenn das Kind bereits am Boden des Brunnens angekommen

ist. Wir ziehen uns versehentlich Pferde mit falschen Verhaltensweisen heran, die auf die eine oder andere Art und Weise reagieren, weil sie gelernt haben, dass es so für sie am angenehmsten – und damit aus Pferdesicht richtig – ist. Oder dass sie gegen den Druck ohnehin nichts machen können und sich ihren eigenen Weg suchen, mit ihm klarzukommen“, meint Daniela Kämmerer. „Erkennt man diese Signale, ist es eigentlich schon zu spät. Das Pferd hat schon viele Minuten und Stunden still gelitten“, bestätigt Sonja Bucher.

#### Mit „soften“ Händen reiten

Das Ziehen blockiert darüber hinaus die Kommunikation und damit ein partnerschaftliches Reiten. „Wenn wir Kraft aufwenden müssen, um mit unserem Pferd zu kommunizieren, und es unsere Hilfen nicht oder nur sporadisch annimmt, können wir davon ausgehen, dass es ihm dabei nicht gut geht“, so Daniela Kämmerer. „Es ist, als ob Sie ein Kind über die Straße führen wollen, und anstatt es nett an die Hand zu nehmen, reißen sie es am Arm mit“, ergänzt Sonja Bucher bildhaft. Der Vierbeiner hat unter dem kontinuierlichen Druck kaum Möglichkeiten „mitzukommunizieren“, weil er Reiter durch die Anspannung gar nicht

spürt, wann das Pferd richtig reagiert. Er ist nicht mehr empfänglich für die feinen Signale, die es an ihn sendet.

Doch es gibt auch vierbeinige Exemplare, die das Ziehen gelernt haben. „In diesem Fall neigen wir ebenfalls dazu, Druck mit Gegendruck zu beantworten. Doch es liegt an uns als höher entwickeltem ‚Tier‘, das Problem für beide zu lösen und das aktuelle Tauziehen-Spiel zu beenden“, erklärt Daniela Kämmerer. Als Lösung schlägt die Hamburger Expertin Folgendes vor: „Ziehen Sie nicht am Zügel, werfen Sie ihn aber auch nicht weg, sondern lenken Sie die Aufmerksamkeit zunächst kurz nach innen. Denn von hier kommt die Veränderung. Tief atmen, sich bewusst zentrieren, die Schultern lockern und einen passiven, aber stabilen Widerstand leisten bzw. halten, um es dem Pferd leicht zu machen nachzugeben. Wenn Sie ihm nichts geben, wogegen es ankämpfen kann, wird es aufhören zu kämpfen. Ähnlich einem Hund, der an einen Baum angebunden ist und eben auch nicht ewig daran zieht, weil er merkt, dass er sich dadurch selbst das Leben schwer macht. Das ist der erste Schritt zu einer feinen Kommunikation rund um den Zügel.“

Stellen Sie Ihr Radar auf Feingefühl um und versuchen Sie, die kleinsten Änderungen in der Anlehnung aufzuspüren. „Verändert sich der Muskeltonus im Genick

nur ein wenig von weich, dynamisch und durchlässig in Richtung hart und steif, ist die Anlehnung schon nicht mehr gut, und der Reiter sollte anfangen zu analysieren, wo das Problem herkommen könnte, und dann eine Lösung suchen“, rät Sonja Bucher. Vielleicht hat das Pferd Angst wegen eines Traktors? Oder es ist überfordert mit der Lektion? Hat es vielleicht Schmerzen in der Lende, die sich aufs Genick übertragen? Oder war ich als Reiter zu schnell und zu hart mit meiner halben Parade? Haben Sie eine gute Anlehnung, werden Sie jede noch so kleine Nuance, die sich ins Unwohlsein verschiebt, wahrnehmen und sofort handeln können, um Ihrem tierischen Partner wieder ein positives Gefühl zu vermitteln.

#### Bewusst die Zügel aufnehmen

Bereits das Aufnehmen der Zügel ist hierbei entscheidend. „Der erste Kontakt ist der Wichtigste. In der Art und Weise, wie ich ihn herstelle, entscheidet sich, ob das Weitere von Weichheit, Durchlässigkeit und einem Miteinander geprägt ist oder von Zug, Zwang und Widerstand. Er sollte mit einem großen Bewusstsein dafür hergestellt werden, dass man damit einen Kontakt zum ganzen Pferd herstellt und nicht nur zur Trense oder zu einer bestimmten Kopf-

Hals-Position. Sprich: Ich nehme das ganze Pferd physisch von Kopf bis Schweif und Huf in die Hand und im übertragenen Sinne auch das Innere, das Wesen des Pferdes, seinen emotionalen und mentalen Zustand, in dem ich ihm über den Zügel Freundlichkeit, Sicherheit und Vertrauen anbiete. Pferde können das problemlos fühlen“, ist sich die Schweizer Trainerin sicher. Ist die Zügelverbindung weich und leicht, dann schwingt der Rücken, die Schritte, Tritte und Sprünge sind kraftvoll. Es besteht eine spürbare Verbindung zwischen Pferd und Reiter, die jeder Bewegung zugrunde liegt und damit auch jede neue Bewegung möglich macht.

„Man fühlt kein ziehendes Gewicht in der Hand, keine Steifheiten, sondern jederzeit die Bereitschaft des Pferdes, sich auf feinste Hilfen zu stellen, biegen oder beizuzäumen. Es gibt diese magischen Momente, über die Reiter sagen, dass sie ihr Pferd ‚nur mit ihren Gedanken reiten‘ – das sind Momente wahrgenommener Softness. Es beschreibt eine harmonische, stabile, aber weiche Verbindung zwischen dem ‚Inneren‘ des Pferdes und dem ‚Inneren‘ des Reiters, die von beiden Seiten freiwillig eingegangen wird und von der aus alles erreicht werden kann“, erläutert Daniela Kämmerer. „Man muss dafür lernen, das Wesen des Pferdes zu fühlen. Viele Vierbeiner sehen von »

# ÜBUNGEN FÜRS FEINGEFÜHL



Ein zu hoher Zügeldruck führt zu Abwehrreaktionen des Pferdes. Um wieder mehr Gefühl in die Hände zu bekommen, hilft es, die Zügelhilfen am Boden auszubügelnd. Schnell werden Sie merken, wie „soft“ Ihre Verbindung sein kann

**Zug spüren:** Um die Unterschiede zwischen einer soften, einer zu nachgiebigen und einer zu starken Zügelhilfe selbst zu fühlen, ist es sinnvoll, die verschiedenen Zügelhilfen am Boden mit einem Partner, der mal „Pferd“ und mal „Reiter“ ist, auszuprobieren. Dass es einen Unterschied macht, ob der Reiter zieht oder nicht, merkt man dabei recht schnell. Das Gefühl von „Softness“ ist dann erreicht, wenn das „Pferd“ beinahe nachgibt, ohne dass der Kontakt zum Zügel abreißt.

**Richtiges Timing:** Um den Schenkeldruck zu verringern, nehmen Sie die Füße aus den Steigbügeln und entspannen Sie zuerst einmal Ihre Beine. Fühlen Sie wie sich der Pferdebauch hin- und herbewegt. Ähnlich einer Schaukel geben Sie die vorwärtstreibende Schenkelhilfe in dem Moment, wenn die Bewegung am höchsten Punkt

angekommen ist. Kurz bevor der Schenkel maximal nach außen „geschwungen“ wird, ist das Timing perfekt. In dieser Phase hebt der gleichseitige Hinterhuf vom Boden ab, und das Pferd bestimmt, wie weit es ihn nach vorne unter seinen Schwerpunkt setzt.

**Konsequentes Treiben:** Überlegen Sie sich, wie viel Schenkeldruck Sie maximal beim Reiten einsetzen möchten. Zeigt Ihr Pferd keinerlei Reaktionen auf Ihren Schenkeldruck, unterstützen Sie Ihren Schenkel mit weiteren Einwirkungsmöglichkeiten: Stimme, Zügelende, Gerte. Setzen Sie alle Hilfen so sanft wie möglich und so deutlich wie nötig ein. Beim kleinsten Versuch belohnen Sie Ihr Pferd, in dem Sie alle Hilfen sofort einstellen. Nach einem Moment Pause wiederholen Sie die Übung mit der gleichen Konsequenz.



# 7 TIPPS FÜR MEHR „SOFTNESS“

**1. Achtsamkeit im Alltag**  
Achten Sie darauf, wie stark Sie Ihre Muskeln bei ganz alltäglichen Dingen einsetzen. Mit welchem Druck heben Sie zum Beispiel einen Kaffeebecher hoch, stoßen Sie eine Tür auf oder benutzen Sie die Tasten Ihres PCs? Ist die Anstrengung wirklich angemessen? Sie werden erstaunt sein, wie oft Sie sich dabei erwischen, deutlich mehr Muskelkraft einzusetzen als notwendig wäre.

**2. Weiche Einwirkung**  
Nehmen Sie die neue Aufmerksamkeit mit in den Sattel. Fragen Sie sich: Mit welcher Geschwindigkeit und welchem Druck nehme ich die Zügel auf? Wie schnell oder langsam gebe ich eine Schenkelhilfe? Wie stark ist diese? Ist der Druck gerechtfertigt, oder würde ich auch mit weniger Muskelkraft auskommen?

**3. Wahre Intention**  
Was will ich mit meiner Hilfe ausdrücken? Diese Frage sollten Sie sich immer stellen, bevor Sie auf das Pferd einwirken. Möchten Sie Ihr Pferd freundlich

bitten, oder ist es eher eine deutliche Anweisung? Es spielt eine entscheidende Rolle, mit welchem Gedanken Sie eine Hilfe ausführen. Geben Sie Ihrem Pferd dabei immer von vorneherein das Gefühl, dass es sich nicht verspannen oder verteidigen muss.

**4. Innere Bilder**  
Bevor Sie eine Hilfe mit der Hand oder dem Schenkel ausführen, stellen Sie sich vor, wie es wäre, wenn Ihr Pferd genau das tut, was Sie gerne möchten (sofort im Genick nachgeben oder auf Ihren Schenkel reagieren). Versuchen Sie das Gefühl, was Sie spüren möchten, in Ihren Körper zu bringen – und zwar bevor Sie auf Ihr Pferd einwirken.

**5. Richtige Atmung**  
Überprüfen Sie Ihre Atmung im Alltag. Atmen Sie wirklich ganz aus? Steigen Sie dann in den Sattel und zählen Sie, wie viele Schritte Ihr Pferd macht, wenn Sie einatmen, und wie viele, wenn Sie ausatmen. Werden die Hilfen zu stark eingesetzt, ist es häufig so, dass Reiter

nicht tief und gleichmäßig genug atmen. Doch nur das entspannt den Körper und macht ihn „softer“.

**6. Weniger Technik**  
Möchten Sie ohne Druck reiten, ist es empfehlenswert, bewusst mal nichts zu tun. Reagiert Ihr Pferd zum Beispiel wie gewünscht auf Ihre Zügelhilfe, setzen Sie die eben gegebene Hilfe sofort aus. Nur dann kommen Sie in den Genuss des Fühlens. Ein Zuviel oder eine dauerhafte Hilfengebung stört die Kommunikation. Vor lauter Reittechnik bekommen Sie gar nicht mit, wie die Reaktion des Pferdes auf Ihre Hilfe ausfällt.

**7. Klare Hilfen**  
Geben Sie mit Ihren Hilfen ein konkretes Ziel vor, dass es dem Pferd leichter macht, sich Ihnen anzuschließen. Verstehen Sie diese als inneres Bild von „hin zu“ anstatt „weg von“. Beispiel: Bei den Seitengängen bedeutet dies, dem Pferd den Weg zur Seite „aufzumachen“ anstatt vom Schenkel „wegzureiten“. Das ist ein lösungsorientierter Ansatz.

wenn sie nachlassen, sobald es richtig reagiert hat. Jede aktive Hilfe sollte deshalb eine Reaktion auslösen und dann wieder verschwinden. Das klingt banal, ist es in der Reiterwelt oft aber nicht. Bezogen auf die Zügelhilfe bedeutet das: Ich nehme den Zügel kurz an, wenn ich etwas von meinem Pferd will, und gebe ihn sofort wieder nach, wenn es reagiert“, erklärt Daniela Kämmerer. Dies kann ganz unterschiedlich ausfallen: Sie können nur minimal nachgeben und Ihre Hände gleich wieder in ihre Ausgangsposition zurückkehren lassen, oder Sie geben den Zügel komplett hin, um eine starke Belohnung zu erreichen.

## Sanfter Schenkeleinsatz

Möchten Sie Ihr Pferd fein reiten, gilt es außerdem, den Druck am Schenkel zu verringern. Dieser ist – genauso wie der Zügeldruck – oft zu hoch und falsch angewendet. Die Folge: „Erneut verkrampft sich die gesamte Muskulatur des Reiters, bringt ihn aus der Balance. Gutes Reiten ist so unmöglich. Die Einwirkung wird für das Pferd unverständlich“, so Sonja Bucher. Das sieht Daniela Kämmerer ähnlich: „Hat ein Reiter sich angewöhnt, die Schenkel beim Reiten dauerhaft anzuspannen, hindert ihn das – ähnlich wie der Zug am Zügel – »



Nicht nur im Sattel, auch am Boden sollten Sie darauf achten, so wenig Druck wie möglich auszuüben

außen betrachtet aus, als stünden sie an leichten Hilfen, sind aber innerlich tot-unglücklich und gestresst, und niemand merkt es. Nur wer einen guten Zugang zu seinen eigenen Emotionen, zu seinem mentalen Zustand hat, kann – aus einer Position der Ruhe heraus – überhaupt beginnen zu fühlen, wie es um das Pferd, das er reitet, wirklich steht. Meines Erachtens können Pferde nur in sanfter Anlehnung gehen, wenn es ihnen innerlich gut geht. Wir kennen dies ja auch von uns selber, können wir uns doch nur dynamisch und durchlässig bewegen, wenn es uns auch von Innen heraus gut geht. Eine gute Anlehnung besteht zudem nur dann, wenn das Pferd über den Rücken geht, und das fühle ich wiederum im Sitz“, fügt Sonja Bucher an.

## In der Ruhe liegt die Kraft

Das „Prinzip der Softness“ bedeutet ferner, dass „ich klar und ruhig bin und auch in schwierigen Situationen nicht hart und emotional werde, sondern ruhig, freundlich und im Inneren (auch physisch) zentriert, balanciert, weich und sanft bleibe. Das soll nicht heißen, dass man das Pferd nur mit Samthandschuhen anfasset. Es heißt lediglich, dass es einen Unterschied macht, ob ich eine Hilfe mit innerlicher ‚Softness‘ einsetze oder dabei innerlich hart und aggressiv bin“,

so die Expertin weiter. „We have strength in our muscle, but we have power in softness“, würde Mark Rashid dazu sagen. „Puh, wenn das alles so kompliziert ist, verzichte ich eben auf die Anlehnung.“ So denken viele Reiter und reiten ihr Pferd ohne jeglichen Kontakt. Doch das ist leider nicht die Lösung des Problems. „Ich finde den meist dahinterstehenden Gedanken, dem Pferd

**„Für mich hat das Ziel, ein Pferdemensch zu werden, viel weniger mit Werkzeugen und Hilfen zu tun als mit der Verfeinerung des Selbst.“**  
Mark Rashid

keine Schmerzen durch den Zügel zuzufügen, sehr ehrenwert. Und ich denke, dass man ein Pferd ohne direkten Kontakt reiten kann. Allerdings ist dies aus meiner Sicht nur dann auf Dauer gesundheitlich unbedenklich, wenn das Pferd gelernt hat, auch ohne Zügelkontakt in Aufrichtung und Versammlung zu gehen. Das ist aber in den seltensten Fällen der Fall. Pferde sind einfach nicht dazu gemacht, das Menschengewicht

zu tragen, und müssen daher so gymnastiziert, aufgebaut und geritten werden, dass sie unser Gewicht langfristig auf eine für sie ungefährliche Weise tragen. Ohne die weiche Begrenzung vorne, eine Aufrichtung der Vorhand bei gleichzeitiger Ansprache der Hinterhand, die das Pferd aufspannt wie eine Art Bogen, hängt der Rücken schnell durch – trägt den Reiter also nicht wirklich und hat auf Dauer mit Verschleiß zu kämpfen. Es macht also Sinn, dem Pferd zu zeigen, wie es richtig auf den Zügel reagiert – um ihn dann im Laufe der Zeit immer weniger einsetzen zu müssen“, erläutert die Hamburger Ausbilderin.

Korrekt gegebene Zügelhilfen sind daher das A und O. „Nehmen Sie den Zügel nur für wenige Millimeter an oder geben ihn nach, spürt das Pferd diese minimale Veränderung“, sagt die Schweizerin. Oft genügt nur der Gedanke daran, dass Ihre Hand unbewusst dazu veranlasst wird, sich minimal anzuspannen oder die Spannung zu lösen, um eine Reaktion zu bewirken. Bei einer nachgebenden Zügelhilfe könnten Sie sich zum Beispiel vorstellen, dass Ihre Finger anfangen zu schmelzen. Was passiert? Sie verringern die Anspannung in Ihren Händen, der Zügel verlängert sich. Entscheidend ist, die Hilfen nicht dauerhaft und ständig zu geben. „Meiner Erfahrung nach versteht ein Pferd sie dann am besten,



Ein unkontrollierter oder zu starker Schenkeldruck lässt das Pferd schnell abstumpfen. Doch mit dem richtigen Timing werden auch scheinbar triebige Vierbeiner wieder flottgemacht. Wichtig ist, die treibende Hilfe sofort wieder auszusetzen, sobald es im Ansatz richtig reagiert



Select Turnin

Select Turnout



www.bucas.com

**bucas**  
The Intelligent Choice





Bringen Sie das Gefühl des Anhaltens in Ihren Körper, bevor Sie den Zügel einsetzen

daran, fein und situativ auf sein Pferd reagieren zu können. Wie viel Druck ist tatsächlich notwendig? Was braucht mein Pferd von mir? Was motiviert es wirklich, fleißiger vorwärts zu gehen? Die Faustregel ist: Geben Sie immer so viel Hilfe wie nötig, aber so wenig wie möglich. Klopfen oder drücken wir aber durchgehend, können wir hier keine Unterscheidungen mehr machen und blockieren das Pferd am Ende

#### UNSERE EXPERTINNEN

##### SONJA BUCHER

ist Ausbilderin, Pferdephysiotherapeutin sowie Schülerin von Horseman Mark Rashid. Die Schweizerin legt bei ihren Kursen viel Wert auf das Wissen über die Biomechanik und das Verhalten des Pferdes. [www.gentle-riding.ch](http://www.gentle-riding.ch)



##### DANIELA KÄMMERER

ist mobile Reit- und Yogalehrerin aus Hamburg. Sie hat sich intensiv mit der Trainingsphilosophie von Mark Rashid beschäftigt und viel von ihm und seiner kaum weniger bekannten Assistentin Amanda Barton gelernt. Für Letztere organisiert sie Kurse in Norddeutschland. [www.quiet-horse.de](http://www.quiet-horse.de)



auch durch unseren Sitz. Im Falle des dauerhaft wirkenden Schenkels ist es selten nur die Wade, die angespannt wird. Gerade im Lösungsprozess merkt man, dass es vom kleinen Zeh bis zur Lendenwirbel- und Rumpfmuskulatur überall überflüssige Muskelanspannungen gibt, die uns und das Pferd einschränken. Eine softe Verbindung zum Pferd ist mit verspannten Beinen nicht möglich.“ Reagiert es nicht auf Ihre Schenkelhilfe, wird unruhig und verspannt sich, schlägt mit dem Schweif, fühlt sich unter dem Schenkel hart an, übt sogar einen Gegendruck aus oder rennt davor weg, sollten Sie Ihre Hilfe noch einmal hinterfragen.

#### Dauerdruck stumpft das Pferd ab

Schuld daran ist häufig die unbewusste und unkontrollierte Ausführung. Die Hilfe sollte punktuell in dem Moment erfolgen, in dem das Pferd in der Lage ist, sie umzusetzen. Ein Bein, das gerade das Pferdegewicht trägt, kann zum Beispiel nicht zugleich fleißiger vorwärtsgen. „Ein dauerhafter oder unkoordinierter Druck stumpft das Pferd ab, verwirrt es und schränkt seine Bewegung ein. Kann der Rippenkasten nicht frei schwingen, weil unsere Beine ihn klemmend behindern, fallen auch die Schritte des Pferdes kleiner aus. Unterstützen wir aber durch gezielte

Hilfen seine Bewegung, können wir mit minimalem Krafteinsatz enorm viel Bewegung „herauskitzeln“, sagt Daniela Kämmerer. Idealerweise nutzen Sie Ihren Schenkel so, dass der Impuls als unmittelbares Signal für das Pferd verstanden wird. Reagiert es wie gewünscht, entspannen Sie Ihren Schenkel wieder. So lernt es, einen Reiz mit einer bestimmten Reaktion zu beantworten.

„Auch wenn es unmöglich scheint: Triebige Pferde können lernen, auf leichten Schenkeldruck zu reagieren, wenn das der ernstgemeinte Anspruch des Reiters ist. Das heißt: Wenn wir bereit sind, alte Muster loszulassen (auch wenn das nicht einfach ist und eine Weile dauern mag), an uns zu arbeiten und etwas Neues auszuprobieren, ist eine feine Kommunikation immer greifbar. Gerade in Bezug auf den Schenkeldruck lohnt es sich kurz zu überlegen: Bin ich wirklich sicher, dass ich schneller reiten möchte oder gibt es vielleicht etwas, das mich zurückhält? Habe ich vielleicht sogar etwas Angst davor? Auch diese Erkenntnis kann gegebenenfalls helfen, das Problem zu lösen. Die Veränderung beginnt bei uns“, weiß die Trainerin aus Norddeutschland.

Die gewünschte Reaktion ist jeden Tag einzufordern. „Dann kann man Pferde, die stark treibende, klopfende Schenkel gewohnt sind, problemlos innerhalb weniger

Tage umtrainieren, so dass sie nur auf das Gedachte reagieren und auf das Anlegen eines Schenkels wieder in ein flüssiges Vorwärts gehen. Pferde sind unglaublich kooperativ, willig und freundlich, wenn sie ihren Job verstehen. Denken Sie aber bitte stets daran, auf was Sie Druck ausüben – nämlich auf das gesamte Pferd, seinen Rumpf, seine Rippen, seine Muskeln. Das wird leider zu oft vergessen“, so Sonja Bucher. Überlegen Sie sich daher immer wie das, was sie tun, sich wohl für das Pferd anfühlt – und zwar bis ins kleinste Detail. Reagiert es prompt auf Ihre Schenkelhilfe und läuft zufrieden, freudig und entspannt voran, haben Sie alles richtig gemacht.

#### Klare und feine Hilfen geben

„Idealerweise geht jeder Hilfe eine klare Zielsetzung, am besten sogar eine genaue sensorische Vorstellung voraus. Ich stelle mir genau vor, wie es sich anfühlen oder aussehen wird, wenn mein Pferd reagiert. Wenn nötig, kann ich mir dabei auch eine optische Orientierung zur Hilfe nehmen (zum Beispiel: Ich möchte seitwärts einen Schritt näher an die Wand treten). Wenn ich merke, dass mein Pferd das Richtige versucht (!), höre ich mit mei-

ner Hilfe auf. Sofort. Hat das eine Mal noch nicht ganz gereicht oder möchte ich einen weiteren Schritt, beginnen wir einen Moment später noch mal – aber ich belohne immer den guten Versuch. Das hält mein Pferd motiviert, weil es ihm zeigt, dass es mit seinen Handlungen Einfluss auf meine nimmt und dass der Reiz aufhört, sobald es auf eine bestimmte Weise reagiert. So wird es auf Dauer fein für meine Hilfengebung. Pferde sind enorm kooperativ, wenn man sie lässt. Und wenn sie merken, dass auch sie ‚zu Wort kommen‘ und auf sie eingegangen wird, wachsen sie oft über sich hinaus“, sagt Daniela Kämmerer.

Ob Ihre reiterlichen Hilfen wirklich gut gelingen, können Sie auch fühlen – und zwar an zwei „Orten“. „Das ‚Innere‘ reagiert zuerst und kurz danach das physische Äußere. Man merkt es daran, dass das Pferd seine Achtsamkeit auf die Antwort der Hilfe lenkt. Reiter sollten daher nicht nur auf die äußerlichen Körpersignale des Pferdes achten und darauf reagieren, sondern lernen, die Sicht des Vierbeiners zu verstehen. Denn wenn man da einen Zugang hat, lösen sich viele Probleme unerwartet einfach oder treten erst gar nicht auf“, so Sonja Bucher abschließend. 🐾



Verwirrt sich das Pferd im Genick, hat eine Hand deutlich mehr Spannung am Zügel als die andere

## BUCHTIPP

Der amerikanische Pferdetrainer Mark Rashid zeigt in seinem neuen Buch „Pferde sanft führen“, was wahre Sanftheit als Reiter auszeichnet: Einfühlungsvermögen und die Bereitschaft, an sich zu arbeiten. Sein „Prinzip der Softness“ ist leicht nachvollziehbar und führt zu einem besseren Verständnis für den vierbeinigen Partner (Kosmos Verlag, ISBN: 978-3-440-15102-0, 19,99 Euro).



## FÜR IHR PFERD DIREKT VON DER ÖLMÜHLE MAKANA



#### SCHWARZKÜMMELÖL AUS ERSTER KALTPRESSUNG!

1 L Dosierflasche **28,90 €\***  
3 L Kanister **76,90 €\*** 25,63 € / 1 L  
5 L Kanister **121,90 €\*** 24,38 € / 1 L



#### 16 ATEMKRÄUTER 1 kg Beutel

**16,90 €\***

#### 16 ATEMKRÄUTER PELLETS 1 kg Beutel

Mit hochwertigem  
Schwarzkümmelpresskuchen.

**6,90 €\***

#### STOFFWECHSEL PRO 1,5 kg Beutel

Auf Schwarzkümmel-  
und Leinkuchenbasis.

**11,90 €\***

7,93 € / 1 kg



**www.makana.de**

Einfach und sicher im Shop bestellen!

\* inkl. dt. MwSt. zusätzlich Versandkosten (innerhalb Deutschlands 5,90 € und Österreichs 6,90 € pro Bestellung. Kein Versand in die Schweiz. Kostenloser Versand nach Deutschland und Österreich ab 150,00 € Warenwert). Angebote sind freibleibend. Abbildungen ähnlich.

Makana Produktion u. Vertrieb GmbH  
In den Birkenwiesen 15  
D-76877 Offenbach a.d. Queich

