

Natürliche Balance von Pferd und Reiter

durch ganzheitliche Fitness

Fitness ist wichtig – das gilt für Reiter und Pferd gleichermaßen. Normalerweise denken wir sofort an körperliche Fitness. Mentale und emotionale Fragen zur Fitness kommen uns seltener in den Sinn: Wie motiviert ist unser Pferd, eine Aufgabe auszuführen? Ist das Pferd mental mit uns verbunden? Wie konzentriert sind wir beim Training und haben wir ein inneres Bild vor Augen, wenn wir eine Lektion mit unserem Pferd planen. Werden wir emotional, wenn das Pferd nicht das tut, was wir uns wünschen? Wie gelassen reagieren wir, wenn es brenzlig wird und das Pferd scheut?

Es ist hilfreich, wenn wir als Reiter mental und emotional ausgeglichen sind, um Probleme mit unserem Pferd leichter bewältigen und so fairer, zielgerichteter und entspannter mit ihm umgehen zu können. Haben wir darüber hinaus ein gutes Körper- und Bewegungsgefühl und sind konditionell fit, so halten wir den Anforderungen des Reitens und den Phasen der Frustration langfristig deutlich besser stand.

Einstellung, Meinungen und Erwartungen

Verhaltensmuster, Einstellungen und Erwartungen beeinflussen unser emotionales, geistiges und körperliches Wohlbefinden, da sie unser Handeln massgeblich bestimmen. Worauf wir als Pferdebesitzer Wert legen ist sehr unterschiedlich und hängt davon ab, welche Einstellung wir haben und nach welchen Prinzipien wir unsere Ausbildungsziele mit dem Pferd erreichen wollen.

TIPP Beantworte für Dich folgende Fragen zum Thema Einstellung, Meinungen und Erwartungen

- Wieviel ist Dir eine harmonische Partnerschaft mit Deinem Pferd wert?
- Was ist Dir wichtiger bei der Ausbildung Deines Pferdes: Prinzipien oder Vorgaben?
- Entsprechen die Anforderungen an Dein Pferd dessen Bedürfnissen und Fähigkeiten?
- Welche Einstellung hast Du, wenn Du eine Aufgabe von Deinem Pferd verlangst
 - «Gerten-Einstellung» - mit Zwang und Härte zum Ziel
 - «Möhrchen-Einstellung» - mit Überredung zum Ziel
 - «Horseman-Einstellung» - so sanft wie möglich, so bestimmt wie nötig zum Ziel

Persönlichkeitstyp, Kommunikationsstil und Motivation

Wie erfolgreich unser Pferd etwas lernt, hängt von dessen Persönlichkeit, Motivation und der Qualität der Kommunikation mit dem Reiter ab. Wir Menschen kommunizieren zu 80 Prozent non-verbal also über die Körpersprache. Sie ist universal und Pferde tun einiges, um uns mitzuteilen, was in ihnen vorgeht. Legt ein Pferd die Ohren stark zurück, so heisst das «Pass auf», wenn es die Lippen leckt hat es etwas verstanden, wenn es hektisch mit dem Schweif schlägt, fühlt es sich unwohl. Wenn wir mit unseren Pferden kommunizieren wollen, sollten wir deren Sprache lernen und verstehen.

Pferde haben wie wir Menschen verschiedene Persönlichkeiten. Sie basieren auf angeborenen Charakteristika, erlerntem Verhalten und Temperament. So gibt es Pferde, die «schreckhaft» geboren sind und überall Gespenster sehen, aber wenig Temperament haben und solche, die selbstsicher sind mit viel Temperament, aber gelernt haben, sich wie ein Partner zu verhalten. Andere sind in der Herde dominant und verspielt, unter Menschen aber ängstlich und explosiv. Wichtig ist, dass wir erkennen, mit welcher Pferdepersönlichkeit wir es zu tun haben und verschiedene Strategien parat haben, um dem Pferd zu helfen, ausgeglichen zu werden. Wir sollten möglichst viel über Pferdepersönlichkeiten lernen, um bei der Auswahl eines eigenen Pferdes nicht böse Überraschungen zu erleben und Pferde allgemein besser zu verstehen und motivieren zu können.

TIPP Beantworte für Dich folgende Fragen zum Thema Persönlichkeit, Kommunikation, Motivation

- Hast Du jemals einen Fragebogen ausgefüllt, um mehr über Deine Persönlichkeit zu erfahren?
- Welche Persönlichkeit hat Dein Pferd und hast Du Strategien, um dieser gerecht zu werden?
- Kannst Du feinste körperliche Signale Deines Pferdes lesen und interpretieren?
- Kontrollierst Du ein widersetzliches Pferd durch Krafteinwirkung oder durch Kommunikation?

Ganzheitliche Versammlung des Pferdes

Pferde sind Fluchttiere, daher ist es wichtig deren Grundbedürfnisse zu kennen und ihr Vertrauen zu gewinnen, bevor wir beginnen, sie auszubilden. Vertraut uns das Pferd, wird es gerne in unserer Nähe sein. Nun müssen wir uns den Respekt des Pferdes erarbeiten, es also «mental versammeln». Respekt zu erlangen ist schwierig und schnell zu verlieren. Als Horseman gewinnen wir den Respekt des Pferdes zunächst am Boden und anschliessend im Sattel. Wir bauen eine Beziehung zum Pferd auf und in dieser sind wir das Leittier und das Pferd der Follower. Pferde in Bewegung zu bringen ist nicht schwierig, erst kontrollierte Gangarten und Übergänge zu erreichen führt letztlich zur «emotionalen Versammlung». Wir wollen also als Reiter, dass die Übergänge in die nächst höhere Gangart genauso leicht abgefragt werden können, wie in die niedrigere Gangart, ins Halten oder Rückwärtsrichten. Eine «körperliche Versammlung» erreichen wir beim Pferd erst, wenn es mental stabil ist. Dazu braucht es einen Reiter, der mental stark ist und sich auf neue Situationen schnell einstellen kann.

TIPP Beantworte für Dich folgende Fragen zum Thema ganzheitliche Versammlung

- Bleibt Dein Pferd bei Dir, wenn Du das Halfter löst oder läuft es weg?
- Kannst Du Dein Pferd an der Longe vom Trab ad hoc zum Halten bringen?
- Lässt sich Dein Pferd im Hals biegen ohne Widerstand zu leisten oder auszuweichen?
- Entfernt sich Dein Pferd nur ungern vom Stall und hat es eilig auf dem Rückweg vom Ausritt?

Bewegungsgefühl und Reitersitz

Einen wichtigen Einfluss auf die mentale Fitness des Pferdes hat auch die körperliche Balance von Pferd und Reiter. Sind Pferde aufgrund eines geringen oder falschen Muskelaufbaus gepaart mit einer natürlichen Schiefe nicht im Gleichgewicht, neigen besonders sensible Pferdetypen dazu, mental instabil zu werden, weil sie Angst haben, zu stürzen. Sitzt der Reiter nicht in der Balance, ist dies für Pferde unangenehm und hindert sie daran sich losgelassen, rhythmisch und dynamisch zu bewegen. Ein gutes eigenes Körpergefühl und die Fähigkeit, dem Bewegungsfluss des Pferdes fließend zu folgen hilft uns in einen harmonischen Dialog mit unserem Pferd zu treten und mit Freude und Leichtigkeit zu reiten.

TIPP Beantworte für Dich folgende Fragen zum Thema Bewegungsgefühl und Reitersitz

- Kannst Du Dein Pferd am langen Zügel in allen Gangarten reiten?
- Bist Du im Gleichgewicht, wenn Du Dein Pferd ohne Steigbügel reitest?
- Kannst Du Dein Pferd im Sattel ohne Zügel lenken nur durch Körpergefühl und Fokus?
- Hast Du das Gefühl Dein Pferd durch Deinen Sitz in seinen Bewegungsabläufen zu stören?

«**Athletic Horsemanship**» ist eine Online-Plattform, die fitnessrelevante Fragen für Pferd und Reiter ganzheitlich betrachtet und über Online-Kurse und Webinars präzise Anleitungen und Tipps vermittelt, von denen Reiter und Pferd einfach und effizient profitieren werden.

Weitere Informationen unter www.athletic-horsemanship.com