

KLASSISCH GESUND REITEN

Die Kolumne von Dr. Kathrin Kienapfel



FOLGE 5:

Den Blick am Boden schulen

Die Biologin Dr. Kathrin Kienapfel, Ruhr-Universität Bochum, hat einen einzigartigen Job: Sie verbindet die Forschung zu Biomechanik und Pferdeverhalten mit ihrer Reitpassion. Zusammen mit ihrem Mentor, dem Biomechanik-Professor Holger Preuschoft, erklärt sie in der ReitKultur, warum die klassische Reiterei die gesündeste ist.

Text und Fotos: Dr. Kathrin Kienapfel



1 Renvers im Rückwärtsgehen: Diese Übung an der Hand verbessert Koordination und Fitness von Reiter und Pferd.



2 Blickschulung: Beim Travers auf den Fußgänger zu läuft dieser rückwärts. Zuerst wurde die Innenstellung erarbeitet, dann die Schulter herausgeschickt, fast automatisch kommt die Hinterhand herein.

BODENARBEIT IST KULT: Der Kinofilm „Ostwind“ mit Horsemanship-Star Kenzie Dyslie samt Pferd trug dazu bei und auch Dressurreiterinnen wie die Französin Alizée Froment (siehe ReitKultur-Ausgabe 4), die neben dem Pferd zeigen, was am Boden geht – vom Spanischen Schritt bis zur Galopp-Pirouette. Wenn ich mich an meine Jugend erinnere, wurde in konventionellen deutschen Dressurställen allenfalls longiert oder mal ein Pferd frei laufen gelassen, denn Pferde waren zum Reiten da, und ein Reiter am Boden passte nicht ins Schema körperlicher Ertüchtigung.

Auch zu unserem Kolumnen-Thema „Klassisch gesund reiten“ passt nicht alles, was sich heute Bodenarbeit nennt. Freiheitsdressur, Gehorsamsübungen und diverse Zirkuslektionen können für Erziehung, Beziehung und Motivation sehr wertvoll sein; aus gesundheitlicher Sicht ist es eher die klassische Arbeit an der Hand, die – korrekt ausgeführt – der körperlichen Gesundheit dient. Hier wird gymnastizierend gearbeitet, wobei das Pferd vergleichbar mit der Anlehnung beim Reiten in Kontakt mit der Hand des Menschen geht. Lektionen wie Schulterherein und Travers können bei der klassischen Handarbeit in allen drei Grundgangarten erarbeitet werden.

Gesunde Bodenarbeit ist also weit mehr als das Klischee vom Ponymädchen mit Feenkleid und Wallemähne, das mit seinem Vierbeiner in den Sonnenuntergang tanzt. Vor allem für junge Pferde bietet es sich an, die später benutzten Signale vom Boden aus einzuführen. Was das Jungpferd nämlich schon vom Boden aus kennt, etwa ein Gerten- oder Stimmsignal zum Losgehen, ist auch aus dem Sattel einfach abzurufen.

„Was das Pferd vom Boden aus kann, bekomme ich im Sattel geschenkt.“

Ein Schenkelsignal bedeutet für das Pferd zunächst rein gar nichts – wir müssen es erst mit dem gewünschten Verhalten verknüpfen. Fester drücken, mit dem Absatz bohren oder schimpfen, wenn das Jungpferd nicht reagiert, ist da mit

Sicherheit die schlechteste Lösung und führt eher zu Unmutsäußerungen aus Verzweiflung.

Das bringt uns direkt zum nächsten Vorteil der Handarbeit. Als Reiter habe ich idealerweise Kontrolle über meinen Körper, bewege die Hände unabhängig von meinem Rumpf in Relation zum Pferdemaul, schwinde mit der Bewegung und gebe dann noch die passenden leichten Hilfen. Dies ist ja leider oft leichter gefordert als getan.

In der Handarbeit kann ich mich als Störfaktor fürs Pferd etwas zurücknehmen. Am Boden haben wir oft eine etwas bessere Kontrolle über Arme und Beine, außerdem kann ich die Ausführung der gewünschten Lektion im Ganzen sehen. So ist es manchmal leichter, etwa die Seitengänge erst vom Boden aus zu erarbeiten. Auch die Unterschiede Schulterherein-Konterschulterherein und Travers-Renvers bereiten erfahrungsgemäß am Anfang Schwierigkeiten und sorgen für Gehirnchaos (Bild 1). Als Fußgänger am Pferd wird mir schneller klar, wann welche Stellung wozu führt. Dazu gehört auch das Travers, bei dem das Pferd mit der Hinterhand auf den Führenden zukommt. Damit das klappt, muss ich gesehen und verstanden haben, dass nur bei einer guten Stellung und Biegung der Vorhand in Kombination mit dem Verlagern der Vorhandlast auf die äußere Schulter das Becken des Pferdes fast von allein nach innen rotiert und in die Traversstellung kommt (Bild 2). Ansonsten wird der Ansatz zum Travers immer in einem Schenkelweichen auf den Führenden zu enden oder in einem unbeabsichtigten Schulterherein.

Mit diesem Wissen fallen Travers und Traversale im Sattel deutlich leichter. Ich habe früher von meinen Reitlehrern gelernt (vielleicht die falschen Trainer, vielleicht falsch verstanden), dass man im Travers und der Traversale innen stellt und dann die Hinterhand hereinbringt. Fertig. Das hat aber nie mit Leichtigkeit geklappt, sondern nur mit viel Schenkelinsatz. Mir war das viel zu aufwändig, mein Pferd mochte das so auch nicht. Also gab ich diese Lektionen erstmal dran, weil ich nicht quetschen wollte, und übte anderes. Schulterherein klappte ja.



Spanischer Schritt: Die Fußgängerin ist hier noch etwas motivierter als das Pferd, dessen Hinterhand energischer vorfußen dürfte.



Lockerer Kiefer: Beim Lachen öffnet sich der Kiefer, und die Kiefermuskulatur entspannt automatisch. Das Pferd macht mit und gymnastiziert seine Zunge. Auch in der Bodenarbeit kauen die Pferde ab, selbst ohne Gebiss.



Von rechts und links: Geraderichten, Reiterfitness und Beziehungspflege werden spielerisch gefördert. Am Boden ist die Belohnung schneller zur Hand, das motiviert Pferd und Läuferin.

Nachdem mir dann nach einem Handarbeitskurs nicht nur ein Licht, sondern ein ganzer Kronleuchter aufging, öffnete sich eine neue Welt des leichten Travers. Heute weiß ich, dass diese Lektionen nur aus der Hüfte reitbar sind, wenn man den Bewegungsablauf verstanden hat – also erst die Stellung, dann die Schulter und dann erst den Rest des Pferdes beachtet. Sich schwierige Abläufe erst am Boden und dann im Sattel anzusehen, bringt oft schnellere Aha-Effekte, macht Spaß, und alle Beteiligten haben durch das Vorgehen in kleinen Schritten immer wieder Erfolgserlebnisse.

Erfolgserlebnisse sind bei der Handarbeit noch aus einem anderen biologischen Grund schneller zu erzielen: Wir können am Boden besser mit positiver Verstärkung arbeiten, denn Leckerlis sind leicht zur Hand. Ein simpler Grund, weshalb viele Pferde für Aktivitäten am Boden schnell zu begeistern sind.

Links das Pferd, rechts die Gerte, das ist ungewohnt. Aber es ist unbedingt nötig, um das Pferd gerade zu erhalten, und wieder eine prima Koordinationsübung, denn auch wir Reiter sollten ja geradegerichtet sein.

EINE GUTE ÜBUNG IST ES, IN DER HANDARBEIT AM KAPPZAUM RÜCKWÄRTSZULAUFEN. Studien zum Rückwärtslaufen zeigen viele Vorteile auf, etwa eine erhöhte kardiorespiratorische Antwort des Körpers, bei der Blutkreislauf und Lunge leistungsfähiger werden. Hinzu kommen verbesserte Koordination und Training der Rücken-, Hüft- und Wadenmuskulatur. Schließlich werden andere Muskeln beansprucht als beim Vorwärtslaufen. Außerdem wird der Fuß anders belastet beim Rückwärtsgehen, und durch die kürzere Schrittlänge werden die Gelenke geschont. Rückwärtslaufen stimuliert also den ganzen Körper.

Auch vorwärts wird es sportlich anspruchsvoll, wenn es in die höheren Gangarten geht. Bis ein Pferd an der Hand so versammelt traben und galoppieren kann, dass man bequem Tritt halten kann, ist einiges an Training nötig. Wer also dem Pferd zuliebe seine eigene Fitness steigern und ein paar Kilo loswerden möchte, ist am Boden bestens aufgehoben. Das gilt vor allem für jene Reiter, die an der Grenze des fürs Pferd erträglichen Gewichts liegen. Je nach Studie gehen Forscher von 15 bis 30 Prozent des Pferdegewichtes aus, die der Reiter maximal in den Sattel bringen sollte.

Eine Stunde Bodenarbeit mit Schritt, Trab und etwas Galopp ist unheimlich anstrengend, bietet aber eine tolle Abwechslung zum Reiteralltag. Besonders nach einem langen Bürotag tun wir dem Pferd sicher einen Gefallen, wenn wir mal am Boden bleiben und uns gemeinsam sportlich betätigen. Beispiel für so eine Übungseinheit: Seitengänge in Schritt und Trab, Schritt-Galopp-Übergänge, erste halbe Tritte, Schulhalt, Rückwärtsrichten und daraus antraben. Damit hat man ein gutes Training für seinen Vierbeiner und sich selbst. Ich mache das selbst regelmäßig, bin seither deutlich fitter, beweglicher und weniger schief.

„Beim Reiten wird fast durchweg mit negativer Verstärkung gearbeitet, um einen Lerneffekt zu erzielen, im Falle eines Sporenstichs oder Gertenschlags sogar mit Bestrafung.“

Eigentlich verständlich, dass man lieber arbeitet, wenn man bezahlt wird, statt einfach nur weniger Stress mit dem Chef zu haben oder sogar Ärger, weil man seines Erachtens nicht gut gearbeitet hat. Rein nach der Lerntheorie ist Bodenarbeit also wärmstens zu empfehlen. Für mehr Abwechslung können Zirkuslektionen eingebaut werden: Der Spanische Schritt zum Beispiel mobilisiert die Schulter, und die meisten Reiter und Pferde haben sehr viel Spaß daran (Bild 3).

Stichwort Spaß und Lernerfolg: Dabei darf gerne gelacht werden, denn beim Lachen ist der Kiefer geöffnet und locker. Also eine prima Mobilisation, denn die Kiefermuskeln sollten bei beiden, Pferd und Mensch, für eine geschmeidige Bewegung möglichst locker sein (Bild 4).

STICHWORT BEWEGUNG: Sich neben dem Pferd am Boden zu bewegen schult andere Bewegungsmuster als beim Reiten. Ein wichtiger Aspekt ist das gleichmäßige Arbeiten auf beiden Händen – für die meisten Reiter zunächst eine Qual.



Spielpartner und Spiegelbild: So profitieren Pferd und Mensch von der Arbeit am Boden.

Jedem Reiter empfehle ich: Laufen Sie sich vor dem Reiten warm, zum Beispiel nach dem Konzept von Eckard Meyners oder Sibylle Wiemer. Wenigstens fünf Minuten vor dem Reiten müssen drin sein, das Pferd wird dabei einfach geführt. Dann ist die Muskulatur des Reiters warm, aber auch das Pferd kann sich ohne Gewicht schon etwas bewegen – beide profitieren.

WAS IST DENN NUN BEI DER ARBEIT AN DER HAND DIE RICHTIGE ZÄUMUNG? Ist eine Trense hier schädlich? Am Boden gilt wie im Sattel: Nicht das Werkzeug macht den Schaden, sondern die Hand, die es führt. In der Handarbeit eine gut sitzende Trense einzusetzen, führt mit sanfter Hand eingewirkt zu keinen Problemen. Immer im Hinterkopf sollten wir behalten, dass die Trense ein Kraftverstärker ist, der die Zugkraft der Hand auf eine kleinere Fläche konzentriert und dann noch in sehr empfindlichen Regionen wirkt, nämlich auf Zunge und Kieferknochen. Ziehe ich bei der Bodenarbeit am Zügel, sind die Folgen für das Pferd genauso schwerwiegend wie beim Missbrauch der Trense unter dem Sattel. Durch die seitliche Platzierung der Hand ist die Gefahr bei der Bodenarbeit stärker als beim Reiten, dass man bei ungleichmäßigem Zügelzug das Gebiss durchs Pferdemaul zieht. Hier kann eine Knebeltrense sinnvoll helfen, wenn man viel stellend auf Trense arbeitet.

Es ist also wie immer im Umgang mit Kraftverstärkern wie Gebissen, harten Kappzäumen und Sporen Vorsicht und Umsicht geboten. Schmerzen kann man natürlich leichter verursachen, je schärfer das Werkzeug ist. Eine Serreta (Kappzaum mit festem Naseneisen) hat den Vorteil, dass sie besonders gut sitzt und leicht ist. Sie sollte aber mit derselben Präzision benutzt werden wie eine Kandare. Jeder Mensch sollte sich über die Wirkungsweise seiner Ausrüstung bewusst sein und dann das Passende für sich und sein Pferd wählen.

In der Handarbeit kann das Pferd ebenso gesund in Form und in Anlehnung geführt werden wie beim Reiten. Bei der einhändigen Arbeit können die Zügel zusammen angefasst werden, aber ein gut passender Kappzaum hat zum Stellen einen

Vorteil. Kräftemessungen wurden bisher noch nicht veröffentlicht. Mit Professor Holger Preuschhof habe ich hier und da ein Zügelkraftmessgerät bei der Bodenarbeit eingeschnallt. Beim Reiten wirken sehr hohe Beschleunigungen bis zur dreifachen Erdbeschleunigung auf Pferd und Reiter; deshalb entstehen teilweise sehr hohe maximale Kräfte: 15 Kilo pro Seite sind nicht selten und treten auch bei Reitern schon mal auf, die nicht aktiv grob einwirken. Der Köhner bleibt in allen Grundgangarten ungefähr bei 3 Kilo pro Seite oder weniger.

„Am Boden scheint sich nach den ersten Stichproben der Trend zu hohem Zügelzug nicht fortzusetzen. Es sieht so aus, als wirken die Reiter beim Gehen neben dem Pferd deutlich sanfter mit der Hand ein. Kräfte unter 1 Kilo scheinen normal.“

Die Kräfte am Zügel steigen allerdings wieder, wenn auf Abstand gegangen wird. An der Doppellonge etwa ist es durchaus möglich, mit unter 3 Kilo pro Seite zu arbeiten. Zieht das Pferd dann nach außen, wird es sofort deutlich mehr. In der Langzügelarbeit hat mein Kollege, Biologe Dr. Parvis Falaturi, sogar im Galopp in einem Fall mal nur bis 2 Kilo Zug messen können. Dabei ist es eine große Herausforderung, beim Hinterherlaufen in höheren Gangarten nicht zu ziehen. Der Gemessene war freilich ein Meister seiner Zunft, und 2 Kilo sind sicher erst bei gut ausgebildetem Pferd und Reiter realistisch.

In der Handarbeit wäre also ebenso wie beim Reiten das Ziel, maximal 2 bis 3 Kilo Zügelzug zu erreichen. Die ersten Versuche zeigen, dass das möglich ist. Kräfte bis zu 5 Kilo scheinen Pferde als Grenze zu empfinden, wie Studien bei Fütterungsexperimenten ergaben. Hier wurde getestet, bis zu welchem Zug sich Pferde gegen Ausbindezügel stemmen, um an Futter zu kommen. Jeder Reiter, der mehr Kraft braucht, muss sich immer wieder die Frage stellen: Wie versteht denn das Pferd überhaupt, was ich von ihm will? Wie zeige ich ihm das? Wenn ich den Zügel oder Strick annehme, muss immer bei der gewünschten Reaktion des Pferdes sofort ein Nachgeben am Zügel erfolgen. Das nächste Annehmen sollte dann sanfter erfolgen. Wenn keine Reaktion auftritt, Zug wieder etwas verstärken, auf die gewünschte Reaktion achten, nachgeben.

BEI GUT ERFOLGTER KONDITIONIERUNG versteht das Pferd, was wir von ihm möchten. Es wird im Laufe der Zeit immer feiner, wir machen gemeinsam Fortschritte. Wird Kraft benötigt, um eine Reaktion zu erreichen, ist immer der Mensch schuld, denn er hat sich nicht so ausgedrückt, dass das Pferd ihn verstehen kann. Aussagen wie „Meiner ist immer so faul“, „Der veräppelt mich“ oder „Der will nicht arbeiten“ hört man oft, es sind aber Fehlinterpretationen. Egal ob am Boden oder im Sattel: Eine gute Reflexion der eigenen Fähigkeiten ist wichtig, denn mit unserem gängigen Equipment Schmerzreize zu setzen, geht leider leichter und geschieht viel öfter, als uns lieb ist.

Schon deshalb ist die Bodenarbeit ja eine so gute Möglichkeit der Beobachtung, der Blickschulung, der Reflexion. Wir haben mit ihr eine wirksame Methode, leichter zu lernen und uns zum Wohl des Pferdes schneller zu verbessern.