

## LOCKER VON REITKAPPE BIS HUFSPITZE

Mit der Feldenkraismethode kann die Beweglichkeit von Reiter und Pferd gefördert werden

Welcher Reiter kennt sie nicht, die kleinen Unstimmigkeiten zwischen ihm und seinem Pferd. Was gestern noch prima geklappt hat, stellt heute ein riesiges Problem dar. Schon Kleinigkeiten, sei es eine einfache Volte oder das Verkürzen des Galoppes zwischen den Hindernissen, werden plötzlich zu unüberwindbaren Hürden und man weiß einfach nicht, woran es liegt. Nur wenige Reiter suchen den Fehler sofort bei sich selbst: Oftmals wird die mangelnde Kooperation auf eine schlechte Tagesform des Pferdes zurückgeführt. Gern schnallt man dann eben die längeren Sporen an, motiviert vermehrt mit der Gerte oder zieht die Schlaufzügel auf Anschlag. Dabei wäre das alles in vielen Fällen gar nicht nötig, würde der Reiter auch einmal die Ursachen bei sich selbst suchen. Auch wir Menschen fühlen uns nicht jeden Tag gleich, haben hier mal ein Zippertein oder dort einen schlechten Tag. Verspannt steigen wir aufs Pferd und erwarten von unserem Partner, dass er stets locker durchs Genick geht und die Reithalle zu seinem ganz persönlichen Tanzparkett ernannt.

Pferde jedoch nehmen kleinste Bewegungen ihres Reiters wahr und reagieren darauf. Schon eine verspannte Schulter oder die fehlende Beweglichkeit des Beckens behindern das komplexe Zusammenspiel der reiterlichen Hilfen und stören dadurch die Kommunikation mit dem Pferd. Es gerät aus dem Gleichgewicht und die Volte wird zum Ei. Viele Reiter haben sich bestimmte Körperhaltungen auf dem Pferd, wie z.B. das Einknicken in der Hüfte, im Laufe der Jahre unbewusst angewöhnt. Das eigene Pferd kennt dies nicht anders und versucht, das Defizit durch eigene Bewegungen auszugleichen. Das Ergebnis kann ein Pferd sein, das auf einer Hand wunderbar gymnastiziert und durchlässig, auf der anderen aber stets verspannt und weitaus unrittiger ist. Als Reiter geht man davon aus, dass das Problem am Pferd und dessen natürlicher Schiefe liegt. Man reitet also vermehrt auf der schwierigen Hand oder longiert fleißig, die Probleme bessern sich jedoch nur geringfügig. Dabei kann ein Blick auf sich selbst und die Analyse der eigenen Bewegungsabläufe die Lösung bringen.

Die Feldenkraismethode, eine körperorientierte Lernmethode, kann beim Kennenlernen des eigenen Körpers und seiner Bewegungen helfen. Benannt ist diese

Methode nach ihrem Begründer Dr. Moshe Feldenkrais. Der angesehene Physiker und hochrangige Judoka hat auf Grund eigener körperlicher Beschwerden die Zusammenhänge zwischen Bewegung, Wahrnehmung, Denken und Fühlen erforscht und deren enge Wechselwirkung erkannt.

Er entwickelte eine Lernmethode, die auf der Fähigkeit des menschlichen Nervensystems basiert, neue Verknüpfungen im Gehirn aufzubauen und diese zu verinnerlichen. „Der Lernende soll im Verlauf der Ausbildung mehr über seinen Körper und dessen Bewegungsmuster erfahren, denn jeden Menschen prägen bestimmte Bewegungsabläufe. Einige davon haben durchaus negative Auswirkungen auf den Körper. Ziel der Feldenkraismethode ist es, diese Bewegungsmuster zu durchbre-



Susanne Krätz möchte über die Feldenkraismethode auch zum sportlichen Erfolg führen.

chen, Alternativbewegungen zu erarbeiten und so eine neue Wahrnehmung des eigenen Körpers zu erzielen“, sagt Susanne Krätz. Die erfolgreiche Architektin und passionierte Dressurreiterin unterrichtet auf ihrem Hof in Jühnsdorf, südlich von Berlin, ausschließlich nach dieser Methode.

Selbst durch einen Unfall in ihren Bewegungsabläufen gestört, fand Susanne Krätz im Jahr 2005 durch die Feldenkraismethode zu einem neuen Körperbewusstsein. „Nicht nur mir hat die Feldenkraismethode enorm geholfen. Als ich wieder mit dem Reiten begann, habe ich gemerkt, dass auch die Pferde auf meine neu erlernten Bewegungen ausnehmend positiv reagierten“, erzählt sie. Im vergangenen Jahr begann Susanne Krätz dann, überzeugt von dieser Form des Lernens, eine vierjährige Ausbildung zur Feldenkrais-Trainerin. Seitdem veranstaltet sie regelmäßig Kurse auf ihrem Hof.

Für einen Feldenkrais-Neuling beginnt der Lehrgang mit der so

genannten „ATM - Awareness through movement“, also Bewusstheit durch Bewegung. Bei diesen Lektionen soll sich der Lernende einzelne Bewegungen ganz bewusst machen und damit die Beweglichkeit jedes nur erdenklichen Körperteils fördern.

### Bewusstheit durch Bewegung

Dazu werden kleinste Bewegungen auf Anweisung der Trainerin in einem so langsamen Tempo durchgeführt, dass der Ausführende diese Bewegungen im Körperverlauf genau wahrnehmen kann. Dadurch erhält er ein Bewusstsein über seine eigene Bewegungsfreiheit, die Bewegungseinschränkungen, -stärken und -schwächen. Ein Reiter kann durch diese Übungen beispielsweise seinen Körper besser zentrieren und die gleichmäßige Belastung beider Körperhälften, Grundlage eines sicheren und unabhängigen Sitzes, erzielen. „Nur mit einem gleichmäßigen Sitz kann ein Reiter die Bewegungen seines Pferdes aufnehmen und sich in diese einfühlen“, sagt Susanne Krätz. „Erst wenn diese Grundlagen geschaffen sind, steigen die Teilnehmer aufs Pferd und erspüren ihre neu erlernten Bewegungsmöglichkeiten in der Reitstunde.“

Der kommunikative Reitunterricht von Susanne Krätz, bei dem sie die neu erlernten Bewegungen des Reiters im Dialog immer wieder hinterfragt, macht diesem seinen eigenen Körper in jeder Phase des Reitens bewusst. Er kann aktiv an kleinsten Sitznuancen arbeiten und die unmittelbare Reaktion seines Pferdes wahrnehmen. „Pferde reagieren innerhalb kürzester Zeit auf kleinste Veränderungen in der Bewegung des Reiters. Die Reaktion des Pferdes erfolgt unmittelbar und zeigt sich nicht nur in einem spürbar, sondern auch sichtbar lockeren Rücken und dem entspannten Herantreten an die Reiterhand.“

Auch mit dem Pferd selbst kann man Feldenkrais-Lektionen üben. Diese sind angelehnt an die „Funktionale Integration“, eine weitere grundlegende Feldenkraismethode, bei der ein Schüler passiv vom Trainer bewegt wird. Auch bei diesen Übungen liegt das Hauptaugenmerk darauf, im Nervensystem neue oder vergessene Bewegungsmöglichkeiten bewusst zu machen.

Beim Pferd integriert man diese Übungen am besten in die Bodenarbeit. Mittels kleinster Drehbewegungen von Gelenken und Wirbeln des Pferdes lassen sich

diese beweglicher und geschmeidiger machen. Auch das Führen über Kreuz und quer am Boden liegende Stangen oder eine Traversale an der Hand, die Tritt für Tritt erarbeitet wird, können dazugehören. „Viele Pferde haben sich im Laufe ihres Lebens, unter anderem durch Fehlbelastungen des Reiters, verschiedene Bewegungsmuster angeeignet. Auch sie können mit Hilfe der Feldenkraismethode ein neues Körpergefühl erlangen. Bodenarbeit und FI-Lektionen machen dem Pferd bestimmte Körperteile wieder bewusst und helfen, diese durch gezieltes und langsames Aktivieren zu einem größeren Bewegungsspielraum zu führen“, sagt Susanne Krätz. „Ein Pferd, das stets Taktunreinheiten zeigte, findet seinen Takt wieder und setzt alle vier Beine ganz bewusst, gleichmäßig und weich auf den Boden. Es ist erstaunlich, wie leicht und harmonisch das Zusammenspiel von Reiter und Pferd wirken kann, wenn beide ihre Körper und deren Bewegungen bewusst koordinieren und aufeinander abstimmen.“

Aus diesem Grund ist Susanne Krätz auch davon überzeugt, dass die Feldenkraismethode nicht nur für Freizeitreiter eine sinnvolle Lernmethode ist, sondern auch in der Sportreiterei ihren Platz finden wird. „Nur das harmonische Zusammenspiel von Reiter und Pferd ermöglicht sportliche Erfolge. Als Ergänzung zum täglichen Training bietet sich die Feldenkraismethode deshalb auf jeden Fall auch für Turnierreiter an.“ Wer nun Lust bekommen hat, Feldenkrais einmal selbst auszuprobieren, kann sich an Susanne Krätz wenden. Auf ihrer Internetseite [www.bewusst-leben-mit-pferden.de](http://www.bewusst-leben-mit-pferden.de) bietet sie verschiedene Kurstermine an.

Text und Foto: Tabea Zeisler