

**Dehnen oder Aufrichten? Horizontales oder vertikales Gleichgewicht?
Oder vielleicht beides? Das ist hier die Frage...**

Alles relativ!

Von Silke Hembes

Kurz gesagt bedeutet „relativ“: im Verhältnis zu etwas stehend, abhängig sein von bestimmten Faktoren.

So betrachtet klingt es ganz einfach. Es lohnt sich aber etwas tiefer zu blicken, daher die Definition im Kasten. Auch wenn Wikipedia keine wirklich zitierfähige wissenschaftliche Quelle ist, so erscheint diese Definition doch erschöpfender als die des Dudens.



Balance und freie Selbsthaltung – ohne Beizäumung, am Sitz!

Relativität (von lateinisch *relatus*, Partizip Perfekt Passiv von *referre* „sich beziehen auf“, „beurteilen nach“ - wörtlich: „zurücktragen“, davon abgeleitet *relativus* – „sich beziehend auf etwas“, „bezüglich“) ist die Abhängigkeit bestimmter Eigenschaften, Größen oder Begriffen von anderen Eigenschaften, Größen, Bezugssystemen, Situationen oder Gegebenheiten. Diese Abhängigkeit kann entweder bedeuten, dass die relativen (also abhängigen) Eigenschaften und Begriffe durch andere Eigenschaften oder Begriffe bestimmt, oder in Bezug auf ein zugrunde gelegtes System definiert sind (*Bedeutungsrelativität*), dass deren Bewertung von einem bestimmten Wertesystem oder einer Perspektive abhängt (*Bewertungsrelativität*), oder dass ihre Existenz oder die Existenz der Objekte, die die relativen Merkmale tragen, selbst von der Existenz anderer Gegebenheiten abhängig ist (*existentielle Relativität*).

Bei der Anwendung des Begriffs der Relativität muss daher jeweils zwischen Bedeutungs- und Bewertungsabhängigkeiten und existentiellen Abhängigkeiten unterschieden werden.

Denn sie erklärt eines sehr deutlich:

Relativität ist weder Geschmacks- noch Ansichtssache!

Was hat das mit uns Freizeitreitern zu tun?

Gerade in letzter Zeit scheiden sich immer mehr die Geister derer, die in der Dressur scheinbar in zwei verschiedene Richtungen arbeiten, an der Frage, ob es dem Pferd mehr dient es aufzurichten – oder es doch vorwärts-abwärts zu reiten. Da wir alle unseren Pferden mit unserer Reiterei möglichst wenig schaden, sondern ihnen im besten Fall im gemeinsamen Tun körperlich und mental etwas Gutes tun möchten, betrifft diese Diskussion im Grunde jeden von uns.

Um sich für eine Idee entscheiden zu können, muss man die Argumentation beider Seiten zumindest nachvollziehen können.

Und – muss man denn tatsächlich eine Entscheidung treffen?

Die einen bringen überzeugende Argumente, warum das Dehnen eines Pferdes ins Vorwärts-Abwärts diesem hilft die Balance zu finden.

Der nächste erklärt völlig nachvollziehbar, warum es sinnvoll ist, ein Pferd schon sehr früh in die Aufrichtung zu leiten.

Wieder eine andere Schule vertritt die Meinung, dass ein geschmeidig seitlich gebogener Hals so wunderbar lösend wirkt, dass ein leichtes über die Schulter laufen phasenweise nicht so schlimm ist – das gibt sich später.

Und der nächste erklärt, leider wahrheitsgemäß, dass es für extrem tiefes und enges Einstellen im Training dann schlussendlich zehn Goldmedaillen gab. Diese Aussage spricht für sich und so gab der entsprechende Trainer auch keine weitere Auskunft im Interview.

Wo er Recht hat..

Bilderserie: Schon an der Hand hat der Mensch wunderbar Gelegenheit, sein Pferd in vielen verschiedenen Nuancen der Dehnung bis hin zur Aufrichtung wahrzunehmen. Warum eine oder auch mehrere dieser Phasen nicht betrachten und nutzen?



Start: vorwärts/abwärts in die Dehnung



Losgelassen, leicht gedehnt in die Biegung hinein, wachsende Balance



Höfliche Anfrage zur Lastaufnahme ist hier...



... Voraussetzung für das Wachsen des Pferdes an seinen Aufgaben in die relative Aufrichtung

Vorwärts abwärts – wirklich böse?

Nachdem nun die halbe Reiterwelt glaubte verstanden zu haben, dass v/a gut ist, weil sich dabei die Oberlinie dehnt, tauchen plötzlich immer mehr Berichte auf, die diesem widersprechen. Und es scheint auch noch eventuell etwas dran zu sein.

Auch wir Freizeitreiter, die wir uns nicht im Wettbewerb messen wollen und so in der Arbeit auf dem Platz doch ganz dem hehren Ziel folgen könnten, unser Pferd so gesund wie möglich zu gymnastizieren, damit wir ihm mit unserem Reiten nach Möglichkeit keinen Schaden zufügen, sind entsetzt. Das klang doch immer wirklich gut mit dem erstmal dehnen ins Vorwärts-Abwärts und später vielleicht zur relativen Aufrichtung kommen – und jetzt auf einmal heißt es, das sei schlecht für unsere Pferde? Dabei wähten wir uns doch schon auf der sicheren Seite... Und dann wiederum sehen wir Bilder von Reitern der anderen Ausrichtung, die ihre Pferde früh aufrichten möchten. Zum Beispiel in Arbeitspiaffen – Arbeitspiaffen? Wirklich?

Dachten Lieschen und Otto Normal-Freizeitreiter nicht bisher, die Piaffe sei die Krönung der versammelnden Arbeit auf der Erde?

Ein Youtube-Video zeigt anhand der extrahierten Wirbelsäule eines Pferdes, dass die am Widerrist ansetzenden Bänder scheinbar nicht in der Lage sind, die Dornfortsätze dort auseinanderzuziehen. Aber kann eine extrahierte Wirbelsäule tatsächlich zeigen, wie sie im lebenden Organismus, gesteuert von den enormen Kräften eines Pferdes wirklich arbeitet?

Mit Sicherheit ist es gut zu ahnen, dass die Sache mit dem aufgewölbten Rücken durch das Auseinanderziehen der Dornfortsätze per Oberlinie des Pferdes nicht ganz so einfach zu funktionieren scheint, wie uns das doch so gut gefallen hätte.



Erst das Training über diese Dehnung ...



... ließ diese Entwicklung zu. Der Weg ist das Ziel!



Silke Hembes: „Um ein Pferd mit einem solchen Gebäude wirklich über den Rücken zu reiten...



...ist es in meinen Augen unumgänglich, es erst einmal nach vorn in die Dehnung zu schicken – selbst wenn es dabei momentan ein wenig frontlastig erscheint...



...um sich dann der Balance anzunähern, ohne dass der Rücken durchhängt.“

Andererseits ändert eine solche Erkenntnis aber nichts an der Tatsache, dass ein aktiv nach unten weggedrückter – besser müsste man sagen weggezogener – Rücken nicht die gesunde Alternative für ein Reitpferd sein kann.

Also: Quo vadis – Freizeitreiter?

Ein bisschen muss man schon von der Biomechanik verstehen, möchte man ein Pferd auf dem Platz gesund reiten – die Frage ist: Wie viel?

Es gibt heutzutage so viele Spezialisten, die sich extrem gut auskennen mit den Wechselwirkungen der Physik im Allgemeinen und der Biomechanik des Pferdes im Speziellen.

Man verstummt oft beeindruckt oder zumindest verblüfft, wenn die Vertreter der verschiedenen Schulen ihr Wissen ausschütten.

Man ist unsicher und sagt deshalb erst einmal nicht viel dazu.

Und – was machen wir jetzt?

Natürlich das gleiche wie immer: Wir fragen unser Pferd!

Freilaufend gucken: „Dehnst du dich?“

Am Kappzaum fragen: „Wie biegst du dich?“

In der Handarbeit fragen: „Wie schließt du dich?“

Am Sitz fragen: „Kannst du dich aufrichten?“

Wollen wir unser Pferd dressurmäßig gymnastizieren, müssen wir uns unbedingt ein Verständnis für diese Dinge aneignen.

Indem wir beobachten, vergleichen, sortieren, aus-

sortieren, auswählen, aneinanderreihen. Und das immer mit dem gleichen Ziel: Balance!

Denn genau SIE ist auch die Antwort auf die Frage Hoch oder tief?
In die Balance der relativen Aufrichtung UND der Dehnung.



Positive Spannung im Wechsel mit ...



... Entspannung ermöglicht den optimalen Trainingseffekt

Horizontales und vertikales Gleichgewicht

Geradegerichtet, ausbalanciert, auf zwei Spuren, gerade oder gebogen vom Schweif über die Hinterhand und die Vorhand hin zur Nase, durch die Längsachse des Pferdes, zieht sich das horizontale Gleichgewicht.

Beachten wir dabei, dass beide Schulterblätter sich auf gleicher Höhe befinden und Vorder- und Hinterbeine jeweils im Lot arbeiten sollen – dazu nötig ist die Rotation der Längsachse auf der gebogenen Linie – so führt uns dies zum vertikalen Gleichgewicht:

Achtung: Das Wort vertikal bezieht sich in diesem Text lediglich auf Dinge, die in der Senkrechten betrachtet werden – es bezeichnet nicht automatisch eine Reitweise oder Schule!

Die Ausrichtung von Vor- und Hinterhand

Um ein klares Bild des Begriffes Aufwölben zu zeichnen, benutze ich ein anderes Bild aus dem Alltag. Versuchen Sie bitte, die beschriebene Bewegung doch einmal nachzuvollziehen: Auf den Menschen übertragen entspricht das Aufwölben des Widerristes in etwa dem Anheben unseres Nackens, also dem Übergang zwischen Rücken und Hals. Etwa wie ein posierender Bodybuilder, der Bauch- und Brustmuskeln und den großen Rückenmuskel besonders präsentieren möchte. Dabei hebt er seinen Rücken an und spannt die Brustmuskeln. Er rundet die Lendenwirbelsäule leicht, durch das Kippen des Beckens leitet er das Winkeln von Hüft-, Knie- und Sprunggelenk in „Hankenbeugung“ ein und wird gleichzeitig die Muskulatur von Gesäß und Beinen präsentieren... Ziemlich genau DAS, was wir uns von unserem Pferd wünschen, wenn wir zur Versammlung in relativer Aufrichtung streben.

Und was tut dieser Sportler bevor er das Posieren übt?

Er wärmt sich auf und dehnt sich.

Und was tut er, nachdem er seine Muskulatur maximal trainiert hat in hoher Leistung und in kurzen Reprisen? Er dehnt sich erneut und lockert seine Muskulatur wieder.

Für jeden Sportler ist es ein logischer Ablauf sich zuerst aufzuwärmen, seinen Bewegungsapparat dabei zu dehnen, dann zu höchster Leistung zu kommen und dann wieder zu lockern.

Dehnen bis die Beweglichkeit sichergestellt ist – dann Versammeln – die persönliche Höchstleistung anstreben – und dann wieder loslassen.

Das Dehnen muss genau so lange geübt werden, bis es ausreichend abrufbar ist, DANN werden Kraft und Geschicklichkeit aufgebaut, nach und nach immer mehr.

Dehnung muss nicht bis zum Exzess betrieben werden – das macht keinen Sinn. Sie ist Vo-

raussetzung um Kraft und Geschicklichkeit weiter auszubauen – ohne Geschmeidigkeit geht das nicht. Es macht also keinen Sinn immer weiter zu dehnen, wenn die Balance in Losgelassenheit erreicht ist. Jetzt geht es an den Aufbau – in Richtung Versammlung – in Richtung Kraft und Effizienz. Egal in welcher Bewegungsart.

Führt das Koordinations- und Krafttraining allerdings zu Verspannungen, weil der Sportler sich übernimmt, sind immer wieder Lösen und Dehnen die Mittel der Wahl. Also, loslassen, Muskeln lockern, dehnen, neuer Versuch.

Wie weit man im Geschicklichkeits- und Krafttraining kommt, ist zweitrangig – für den betroffenen Körper jedenfalls – die Dehnbarkeit und die Fähigkeit aus Verspannungen heraus wieder loszulassen – DAS sind Voraussetzungen für gesundes Bewegungstraining!

Dehnen

Inwieweit macht es also Sinn, ein losgelassenes Pferd immer weiter in Dehnungshaltung zu reiten? Oder gar zu hyperflexionieren?

Beim Lösen nicht: Bewegt das Pferd sich durchschwingend mit fallengelassenem Hals im horizontalen Gleichgewicht, so hat es ja bereits losgelassen... Und nach Lösen kommt auflösen, sprich auseinanderfallen.

Warum sollte man die gedehnte Haltung länger beibehalten als nur solange, bis man feststellt; Sehr gut – das fällt meinem Pferd leicht!?

Schubkraft

Mit welcher Kraft bewegt sich ein Pferd im Vorwärts-Abwärts, das übrigens der eine Entspannungshaltung, der andere Dehnungshaltung und wieder der nächste eben v/a nennt?

Es bewegt sich über die Schubkraft. Es greift locker unter seinen Körper und bewegt sich so über seine Hinterhufe hinaus, bis diese deutlich sichtbar hinter dem Körper heraus schieben. Das ist nichts Schlimmes. Das ist der ganz natürliche Bewegungsablauf eines Pferdes, wenn es sich vorwärts bewegen möchte – das ist Schubkraft.

Diese muss nicht großartig trainiert werden. Sie ist jedem Pferd vom Moment seiner Geburt an gegeben.

Sonst wäre ein Fohlen ja gar nicht fähig, schon kurz nachdem es das Licht der Welt erblickt hat – wenn es drauf ankommt – der Herde zu folgen.

Tragkraft

Die Tragkraft ist es, die wir trainieren, wenn wir die Versammlung unseres Pferdes anstreben. Die Dehnbarkeit und Losgelassenheit unseres Pferdes ist Voraussetzung dafür, dass es überhaupt in der Lage ist, sich der Versammlung anzunähern.

Losgelassenheit und Takt, Durchlässigkeit an Sitz und Bein und Balance sind Voraussetzungen, die nötig sind um die Versammlung anzustreben – und werden gleichzeitig geschult, wenn wir sie anstreben.

Eines greift ins andere.

Wie weit wir kommen in der Versammlung ist für unser Pferd nicht wichtig – dass es dabei nicht verspannt aber umso mehr. Das heißt: Die Dehnungshaltung muss jederzeit abrufbar sein, möchte man sein Pferd reell reiten. Eine Piaffe ist zuvor nicht unbedingt notwendig.



Dehnung in Balance:
Raumgriff und Dehnung passen zueinander, das Pferd läuft nicht frontlastig in den Boden



Balance in relativer Aufrichtung:
Pferd und Reiter aus einem Guss

Zurück zu unserem Bodybuilder

Es kann sich also durchaus lohnen, wenn man schon im Fitnesscenter auf dem Fahrrad oder dem Laufband schwitzt, den Damen und Herren, die ihre Muskeln besonders trainieren, einmal aus einem ganz anderen Grund zuzuschauen, wenn sie das Posieren üben – „Reiten erschreiten“ extrem!

Interessanterweise gibt es solche Posen sowohl mit geradem Körper als auch in einer Art Biegung: Diese entspricht, schaut man genau hin, dem klassischen Schulhalt in Rotation.

Versucht man diese Bewegung nachzuvollziehen, brauchen wir meiner Meinung nach beide Ansätze der Gleichgewichtsfindung: das horizontale genauso wie das vertikale Gleichgewicht.

Mit beiden zusammen finden wir gemeinsam mit unserem Pferd nach und nach zur Losgelassenheit und unter deren Erhalt zur relativen Aufrichtung der Versammlung. Und alles ist dabei abhängig von allem – was heißt: Alles ist relativ!

Ich glaube, es ist unmöglich, dass nur eine Schule Recht hat und somit den Weg der anderen völlig negiert.

Genauso ist es richtig, dass alle Schulen mit ihren Grundsätzen irgendwie Recht haben – keine ist völlig abwegig – alle Grundideen werden argumentativ schlüssig unterlegt und machen Sinn!



Aber – um was geht es den Schulen denn nun genau?

Geht es um einen Weg und ein Gefühl gemeinsam mit unserem Pferd?

Oder lediglich um das effektive Erreichen von Lektionen?

Und inwieweit wird die meist wirklich bedenkenswerte Grundtheorie und auch Philosophie auch auf „höherem Niveau“ von ihren jeweiligen Vertretern dann noch in Gänze beherzigt?

Theorie und Wirklichkeit: Wie sauber wird tatsächlich geritten?

Eine auffallende Tatsache – in allen Schulen – ist, dass auf höchstem Niveau plötzlich sehr grundlegende und unverzichtbare Dinge nicht mehr ganz so wichtig zu sein scheinen.

Ich spreche hier ganz ausdrücklich nicht von den Begründern spezieller Schulen, sondern von deren Vertretern und Repräsentanten auf höherem Niveau.

Interessanterweise sind es überall die gleichen Dinge, die offenbar irgendwann „auf dem Weg

nach oben“ verloren zu gehen scheinen – egal welcher Schule der jeweilige Meister entstammt:

Losgelassenheit, Zügelunabhängigkeit und vor allem die durch den Pferdekörper hindurch zu erhaltende Biegung in den Seitengängen, einschließlich der Stellung, fallen häufig leider nur noch durch ihre Abwesenheit auf.

Stattdessen sieht man Pferde, die einmal im Genick und einmal in der Lendenwirbelsäule die fehlende Rotation der losgelassenen Biegung durch Verwerfen und Verkanten kompensieren. Ergebnis: Der Reiter sitzt überraschend häufig außerhalb der Biegung.

Wie schwerwiegend er diese Schwächen findet, das bleibt jedem Reiter selbst überlassen.

Nur – was sagen sie über das jeweilige System der Schule aus?

Die Lektion an sich wird meist gezeigt – im passenden Moment am rechten Punkt.

Aber – wie wertvoll ist sie überhaupt noch, wenn bis zu ihrem Erreichen so vieles, das in der Theorie elementar wichtig war, plötzlich so gar keine Rolle mehr spielt?

Wie wichtig ist die Theorie dann tatsächlich, die diese Schulen so sehr trennt?



Die Remonte stabilisiert sich über eine leichte Dehnung...

... das gereifte Pferd über Lastaufnahme in relativer Aufrichtung



...

Für mich als Freizeitreiter heißt das auch hier: Alles ist relativ!

Nur wenn ich versuche, den Standpunkt der verschiedenen Schulen auf allen Ausbildungsebenen nachzuvollziehen und im Verhältnis zueinander in der Praxis beobachte, kann ich mir ein realistisches Bild machen und mir auch eine Meinung bilden.

Dazu muss man einiges an Zeit und Engagement investieren – möchte man dies nicht, dürfte es schwierig sein sich ein Urteil zu bilden.

Empfehlenswert ist es immer sich Lehrer zu suchen, die nicht dogmatisch auftreten, die selber schon bei verschiedenen Schulen und Lehrern gelernt haben und auch weiterhin offen sind.

Wer Scheuklappen trägt, schränkt seinen Horizont stark ein.

Ein Lehrer, der seine Schüler nicht stets darin bestärkt, auch bei anderen Schulen zuzuschauen und zu verstehen, warum dort wie vorgegangen wird, tut ihnen keinen Gefallen!

Man muss ja nicht gleich das Pferd mitnehmen, sondern einfach nur genau beobachten.

Learning by watching – und das Auge schulen.

Informieren Sie sich!

Wenn Sie sich für Bewegungsabläufe und die Logik in der Dressur interessieren, schauen Sie in allen Schulen dem Unterricht der verschiedensten Reiter und Pferde zu.

Solange dieser Unterricht nach dem Prinzip „Die Dressur für das Pferd!“ stattfindet und nicht umgekehrt, werden Sie immer etwas Interessantes entdecken, egal auf welchem Niveau gerade geübt wird.

Auch die anspruchsvollen Dinge setzen sich immer aus den Bausteinen der Basis zusammen. Es kann und darf also nicht sein, dass diese ab einem bestimmten Zeitpunkt nicht mehr wichtig sind!

Alles baut aufeinander auf, es muss also stets nachvollziehbar und pferdefreundlich sein und bleiben.

Seien Sie stets neugierig, bleiben Sie interessiert und offen – und schauen Sie ganz genau hin in der großen weiten Pferdewelt – im schlechtesten Fall werden Sie feststellen, WARUM Sie SO nicht reiten möchten.

Und auch das ist dann für Sie und Ihr Pferd eine sehr hilfreiche Erkenntnis.

Text: Silke Hembes

Lektorat: Barbara Schnabel

Fotos:

Jörg Ammann, Ilja van de Kastele, Thomas Philippus, Nora Contzen, Archiv Silke Hembes

© töltknoten.de 2017