

Töltknoten im Gespräch mit Trainern und Ausbildern
- Anja Görtzen -

Wenn Reitlehrerin Anja Görtzen ihre Schülerinnen und Schüler korrigiert, verzichtet sie auf die sonst üblichen, starren Anweisungen wie „Hacke runter, Schulter zurück“. Pferd und Reiter bekommen vielmehr maßgeschneiderten, ganzheitlichen Unterricht, der sich von dem unterscheidet, was sonst in Reitschulen geboten wird.

Anja hat, nicht nur in ihrer alten Heimat in Norddeutschland, viele Reitschülerinnen mit Islandpferden. Im Sommer 2009 zog sie aus dem Raum Uelzen ins Bergische Land in die Nähe von Köln und bietet dort als mobile Trainerin Einzelunterricht und bundesweit TTEAM- und Reitkurse an.



Anja Görtzen unterrichtet u.a. das Reiten aus der Körpermitte.

Aufs Pferd kam Anja zum ersten Mal mit ca. 10 Jahren, auf einem Ponyhof. Es folgte, was damals so üblich war, nämlich ganz ‚normaler‘ Reitunterricht und 1978 das erste eigene Pferd, eine Warmblutstute mit viel Temperament, erzählt Anja. „Damals fand ich es noch lustig durch die Welt zu sausen, aber irgendwann bekam das Pferd vorne einen Sehnenschaden – was aus heutiger Sicht kein Wunder ist - und wir sind von ihrem 18. bis 26. Lebensjahr nur noch spazieren gegangen. Aber eigentlich wollte ich doch reiten!“

Anja begann 1995 bei Marie–Luise von der Sode die Ausbildung zur Lehrerin für „Feldenkrais und Reiten“. Hierdurch habe sie auch die Amerikanerin Sally Swift und das Centered Riding kennen gelernt und die Motivation bekommen, mit der Ausbildung zum Instructor für diese Methode zu beginnen.

Daneben arbeitete Anja als Sozialpädagogin in der ambulanten Psychiatrie, gab ihren Job aber 1988 auf, denn: „Die Arbeit mit den Menschen und den Pferden reizte mich sehr.“

Auf einem Hof bei Kaltenkirchen lernte sie einige Zeit bei Bärbel Mündel, die zwar - so räumt Anja ein - keine Bücher geschrieben habe, nicht berühmt sei, „aber eine der tollsten

Pferdefrauen und Reitlehrerinnen“ sei, die sie kenne. Es folgte Ende der 1990er Jahre die dreijährige Ausbildung bei Linda Tellington–Jones als TTEAM-Practitioner. Und schließlich noch eine ebenso lange Ausbildung bei Peggy Cummings im „Connected Riding“, die Anja 2009 erfolgreich anschloss.

Anja ist schon mehr als zehn Jahre als mobile Reitlehrerin selbständig, wobei sie längst nicht ausgelernt hat, wie sie zugibt. „Ich habe bei vielen TTEAM-Ausbildungskursen assistiert und mich im Centered Riding bei verschiedenen hervorragenden Trainerinnen weiter gebildet.“ Ihre Holsteinerstute India habe sie darüber hinaus dazu gebracht, alternative Heilmethoden auszuprobieren, da Tierärzte häufig nicht weitergewusst hätten und die Stute immer wieder krank gewesen sei.

TöltKnoten: Beschreibe bitte Deine Philosophie bzw. Deinen Ansatz fürs Reiten und Unterrichten.

A.G.: In meinem Reitunterricht geht es nicht um das reine Erlernen oder Abspulen von Lektionen zur Gymnastizierung. Ich gehe davon aus, dass in erster Linie der Sitz und die



Wie sich „Rücken hoch“ anfühlt, wird auch schon vom Boden aus demonstriert.

daraus erfolgende Einwirkung die Pferde in die gewünschte Haltung bringen und den Reiter in die Lage versetzen, sein Pferd so zu reiten, dass es schwingvoll über den Rücken geht, kooperativ, zufrieden und bis ins Alter beschwerdefrei ist. Dafür wünsche ich mir Reiterinnen und Reiter, die achtsam, losgelassen, ausbalanciert, ohne Schmerzen und mit Freude an der Entwicklung ihres Zusammenseins mit dem Pferd

experimentieren. Um dies zu erreichen, arbeite ich viel über Bilder aus dem „Centered Riding“, dem Reiten aus der Körpermitte. z.B.: Stell Dir vor Du hättest eine Kugel in deiner Beckenschüssel. Wohin wird diese von deinem Pferd bewegt? Wo sollte sie liegen? Das ist nichts Esoterisches oder Spirituelles, sondern einfach ein Bild für den Schwerpunkt. Und den muss ich kontrollieren können, um am Schwerpunkt des Pferdes zu arbeiten. Bilder helfen dem Reiter meiner Erfahrung nach mehr dabei im Körper etwas zu verändern als technische Anweisungen. Ob eine Veränderung erfolgreich war, zeigt mir in erster Linie die

Reaktion des Pferdes. Die Reiterinnen müssen lernen, sich in die Bewegungen einzufühlen und herauszufinden, ob die Qualität gut oder gestört ist - sowohl körperlich als auch auf der Vertrauensebene. Wenn der Bewegungsfluss gestört ist, versuche ich mit meinen Schülerinnen gemeinsam herauszufinden, warum.

Am Boden nutze ich spezielle Übungen aus der TTEAM-Arbeit nach Linda Tellington-Jones und aus dem Connected-Riding nach Peggy Cummings. Wenn Pferde ein besseres Körpergefühl am Boden entwickeln, können sie auch mit der Reiterin besser ins Gleichgewicht kommen.



Voller Einsatz auch am Pferdekörper damit sich das Gefühl für die Biegung verbessert.

TöltKnoten: Hast Du Vorbilder, Lehrmeister oder Methoden, die Dich besonders geprägt haben und in Deiner Arbeit begleiten?

A.G.: Zuerst war das Moshe Feldenkrais, der gesagt hat: „Erst wenn du weißt was du tust – kannst du tun was du willst.“ Das war es für mich! Dann habe ich bei Linda Tellington-Jones und der TTEAM-Arbeit eine Methode für den Umgang mit Pferden und den

Menschen gefunden, die sich mit meinem ganzheitlichen Menschenbild und meiner Idee vom Mit-Tieren-Sein-Wollen gedeckt hat. Ich war froh, als ich entdeckte, dass es noch mehr Menschen gibt, die anders mit ihren Tieren zusammen sein möchten. Peggy Cummings und ihr Connected Riding waren der Mosaikstein, der mir noch fehlte – der Zugang zu den klassischen Lektionen, mit dem Schwerpunkt darauf, dass die Lektionen nicht irgendwie geritten werden über Kraft, sondern über die Qualität in der Bewegung. Neben meiner reiterlichen Entwicklung habe ich ständig etwas über meinen eigenen Körper dazugelernt, z.B. habe ich viele Gruppenstunden in der Feldenkraismethode mitgemacht, habe gelernt Entspannungsgruppen anzuleiten, habe Pilates und Tai Chi ausprobiert – und die Pferde danken es mir. Und damit war der Grundstein für eine lange Reise durch meinen Körper, der der Pferde und der meiner ReitschülerInnen gelegt. Und diese Reise dauert heute noch an und wird mich wohl bis ans Ende meines Lebens begleiten. Und wird mir nie langweilig, weil es immer etwas dazulernen gibt.

Da ich keine intuitiv gute Reiterin bin, sondern mir jede Bewegung erschließen muss, damit das Pferd mit der gewünschten Bewegung antworten kann, macht mir das Unterrichten von Details sehr viel Spaß. Die Rückmeldung meiner ReitschülerInnen macht deutlich, dass Missverständnisse zwischen Pferd und ReiterIn häufig in sehr kleinen Veränderungen des Körpers oder des Bewegungsbildes liegen.

TöltKnoten: Müssen Deine Schüler ein bestimmtes Ausbildungsniveau haben, wenn sie bei Dir Unterricht haben möchten?

A.G.: Nein, ein bestimmtes, reiterliches Niveau setze ich nicht voraus. Ich finde es wichtig, dass man beim Reiten verstehen lernt, was man tut und warum man es tut. Und das können Anfänger genauso wie erfahrende Reiter! Oft wird aber nicht vermittelt, warum man wie reiten soll und wie sich etwas anfühlen sollte.



Bodenarbeit nach Peggy Cummings bereitet vor, was der Reiter später vom Sattel aus abrufen möchte.

TöltKnoten: Was dürfen Schüler von Dir nicht erwarten bzw. was lehnt Du als Reitlehrerin ab?

A.G.: Ich erlebe immer wieder, dass Reiterinnen bei meiner Art der Herangehensweise zunächst skeptisch reagieren, weil sie sich fast mehr mit sich selbst als mit dem Pferd beschäftigen müssen. Sonst wird im Unterricht ja gelehrt, welche Lektion es dazu braucht,

damit das Pferd sich gut bewegt, wobei der Reiter kaum beachtet wird. Das ist nicht mein Blickwinkel. Wenn etwas im Zusammenspiel von Pferd und Reiterin nicht funktioniert, das Pferd nicht gut läuft, dann suche ich die Ursache dafür. Häufig ist die Ursache ein Fehler in Sitz und Hilfengebung, manchmal ein unpassender Sattel, ein körperliches Problem des Pferdes oder ein Unverständnis des Pferdes. Ich arbeite gewaltfrei an Lösungsansätzen. Hier hilft mir auch die Körper- und Bodenarbeit um dem Pferd zu zeigen, was ich möchte. Ich lehne weiteren Reitunterricht ab, wenn ich den Eindruck habe das Pferd hat Schmerzen und es wird nicht nach den Ursachen geforscht. Oft reite ich auch einmal selber, um herauszufinden, wo

Schwierigkeiten liegen könnten.

TöltKnoten: Wenn Schüler Isländer haben, arbeitest Du mit ihnen dann am Tölt?

A.G.: Nicht gezielt, nein. Aber wenn ich Islandpferde-Reiterinnen im Unterricht oder auf Kursen neu kennen lerne, gibt es auch meist viele andere „Baustellen“. Mir fällt zum Beispiel immer wieder auf, dass Isis zu schnell, hart und ohne Takt laufen. Sie sind steif, drücken den Rücken weg und machen einen insgesamt hektischen Eindruck, so als würden sie weglaufen. Viele Islandpferdereiter, die neu zu mir kommen, stemmen sich beim Reiten in den Sattel, kippen ihr Becken falsch und wirken hart mit der Hand ein, oftmals ohne dass sie es beabsichtigen. Mit dem Zügel halten sie das Pferd fest, hinten treiben sie, um Spannung aufzubauen und das Pferd aufzurichten. So kann man aber nicht reiten und schon gar nicht tölten!

Den Sitz im Tölt kann die Reiterin über meine Anleitung aber schon verbessern und die Erfahrung zeigt, dass darüber und über die Dressurarbeit der Tölt viel taktklarer wird, das Pferd über den Rücken geht und der oft gesehene Unterhals verschwindet!

TöltKnoten: Fährst Du für Reitunterricht von Hof zu Hof?

A.G.: Ich wohne im Bergischen Land – 35 km östlich von Köln und fahre hier auch von Hof zu Hof für Unterricht. Kurse biete ich im Prinzip europaweit an. In Norddeutschland finden zum Beispiel im Umkreis von Hamburg jedes Jahr sechs bis sieben Kurse statt.

TöltKnoten: Was für Kurse bietest Du an? Setzt Du bestimmte Schwerpunkte oder gibt es spezielle Themen?

A.G.: Der Schwerpunkt meiner Kurse richtet sich nach den Wünschen der Teilnehmerinnen. Gebucht werden kann ein Körper- und Bodenarbeitskurs, ein reiner Reitkurs oder auch gemischt. Aber immer geht es um Selbstwahrnehmung, die Erlaubnis zu experimentieren in stressfreier Atmosphäre für alle und die Bedürfnisse des Pferdes sowie die eigenen zu sehen. Denn sonst ist lernen gar nicht möglich! Ein Anteil ist auch immer die Theorie: „Was müssen wir wissen, lernen und beachten, wenn wir reiten wollen, damit wir keinen Verschleiß bewirken.“

TöltKnoten: Wie kann man Dich erreichen, um mehr über Dich und Deinen Unterricht zu erfahren?

A.G.: Auf www.anjagoertzen.de findet man meine Email Adresse, Termine und weitere Informationen oder man kann einfach unter 0177 / 8045917 anrufen.

TöltKnoten: Vielen Dank für das sehr informative Gespräch, Anja.

Das Interview mit Anja Görtzen führte Karen Diehn

Fotos: Karen Diehn

© töltknoten.de 2010