

# Modern-Riding-Newsletter

Modern-Riding-Newsletter

Dezember 2004

Jahrgang 1 / Ausgabe 2

## Editorial

Die Veröffentlichung des ersten Modern-Riding-Newsletters war eine spannende Sache. Wir hatten mit allen möglichen Reaktionen gerechnet, aber nicht mit so viel Zuspruch. Deshalb möchte ich mich hier noch einmal bei allen bedanken, die ihr Lob, ihre Kritik und ihre Wünsche geäußert haben und vor allem bei meinen beiden Gastautoren Dagmar und Silke, die ihre Erfahrungen mit meiner Arbeit in zwei eigenen Artikeln zusammengefasst haben.

## Vielen Dank an alle

All das hat mich ermutigt, dieses Mal zwei Seiten mehr zu schreiben. Nicht zuletzt, weil so viele neue Ideen unbedingt irgendwo aufgeschrieben werden wollen, aber auch, weil man Silkes und Dagmars Artikel einfach nicht mehr weiter kürzen kann und die Schrift im letzten Newsletter ja schon bis zum Anschlag verkleinert war.

Auf jeden Fall freue ich mich wieder auf Emails und Gespräche, auf Kommentare und Anregungen, Lob und Kritik zu meinem zweiten Newsletter.

Viel Spaß beim Lesen wünscht Euch

Eure Susanne Salzmänn

## Im neuem Gewand

[www.modern-riding.de](http://www.modern-riding.de)

In Fachkreisen wird es lapidar als Relaunch bezeichnet: Meine Webseite hat ein neues Design bekommen. Aber nicht nur das. Alle Inhalte wurden überarbeitet, neu strukturiert und einige neue Funktionen eingebaut, die wir schon lange haben wollten: Es gibt ein Newsletter-Archiv, was alle (beiden) Ausgaben des Modern-Riding-Newsletters beinhaltet, ein Gästebuch und natürlich wie schon immer das Gewinnspiel. Selbstverständlich ist die Website nach wie vor die beste Quelle für alle aktuellen Neuigkeiten und Termine zu meinen Kursen, Unterrichten und der regelmäßigen Modern-Riding-Gesprächsrunde.

## Bitte schubs mich!

### Über Impulse und Timing beim Reiten

Wir alle haben schon einmal einen Profireiter bewundert, der mit Leichtigkeit und Harmonie sein Pferd zu lenken weiß. Selbst die schwersten Lektionen absolvieren beide ohne sichtbare Anstrengungen. Ob Dressurpferde die Gedanken ihrer Reiter erahnen, Westernpferde auf einen Atemhauch des Reiters reagieren oder Gangpferde am lockeren Zügel tölten, immer beeindruckt uns das mühelose Zusammenspiel zwischen Pferd und Reiter. Uns Freizeitreitern scheint diese Anmut, diese Harmonie oft unerreichbar. Dabei liegt das Geheimnis dieser Harmonie in einer Technik, die uns so alltäglich und natürlich erscheint, dass wir uns kaum damit bewusst auseinandersetzen: Das Timing bei der richtigen Hilfengebung.

### Der Takt macht die Musik

Wie wichtig der richtige Augenblick für bestimmte Aktionen ist, wissen wir aus dem alltäglichen Leben. Wenn ich ein Kind auf

der Schaukel anschubse, geht das mit ganz wenig Kraft, aber nur im richtigen Augenblick. Wenn ich Jojo spiele, reicht ein ganz kleiner Impuls im rechten Moment, damit es ganz zu mir zurück kommt. Wenn wir Musik machen oder tanzen, auch wenn wir nur Hand in Hand spazieren gehen, geht nichts ohne den richtigen Rhythmus. Sind wir mit unserem Partner nicht synchron, bringen wir ihn aus der Balance, aus dem Takt. Dann wirkt alles steif und holperig, schlimmstenfalls geht die ganze Sache schief.

Es würde mich überraschen, wenn dieses Grundprinzip des Universums beim Reiten keine Rolle spielen würde. Tatsächlich sprechen wir ja auch beim Reiten vom taktklaren Gang, jedoch wird der Takt oft als die Aufgabe des gut ausgebildeten Pferdes betrachtet. Dass der Reiter genauso viel Taktgefühl mitbringen muss, wird häufig übersehen und selten gelehrt.

weiter auf Seite 2

## Modern-Riding-Beritt

### Dagmar Bredenbröker über die Arbeit mit ihrer Stute Hrönn

Seit November 2002 habe ich ein eigenes Pferd: Hrönn, eine sensible, feine Islandstute. Vor dem Kauf habe ich sie ausschließlich im Gelände geritten. Ihr Schritt ist sehr flott und die ersten Meter oft etwas zackelig, aber wenn sie vorn gehen konnte, beruhigte sie sich rasch.

Dann traten bei einem Kurs die ersten Probleme auf – sie kannte die Arbeit am langen Zügel nicht und war völlig außer sich. Es zeigte sich, dass sie Schmerzen im Widerrist-Schulter-Bereich hatte. Sie bekam eine Behandlung vom Osteopaten und Akupunktur und danach erst mal eine Pause auf der Weide.

weiter auf Seite 4

## Nach 15 Jahre wieder begeistert

### Silke Dietrich über ihren ersten Modern-Riding-Unterricht

Hallöchen, mein Name ist Silke und ich bin 28 Jahre und ich möchte hier davon berichten, wie der Reitunterricht bei Susanne eine alte, vergessene Sehnsucht in mir wieder aufleben ließ. Vielleicht haben ja einige von Euch ähnlich Erfahrungen gemacht.

Die Liebe zum Pferd habe ich schon in frühester Kindheit entdeckt. Ich ritt mal in den Ferien oder bei Freunden und war von den Weiden in der Nähe gar nicht mehr weg zu kriegen. Obwohl ich ziemlich oft aus dem Sattel rutschte, hatte ich jede Menge Spaß und wollte unbedingt alles korrekt von Anfang an lernen. Als ich schließlich alt genug war, sollte ich endlich richtigen

weiter auf Seite 3

## Termine 2005

- 9.-10.4.** Individueller Basis und Korrektur-Kurs  
Der Inhalt dieses Kurses wird auf die Teilnehmer vor Ort abgestimmt, um Euch auf die kommende Reitsaison optimal vorzubereiten.
- 16.4.** TTouch für Pferde  
**17.4.** Bodenarbeit  
**30.4.-1.5.** Pferd und Reiter im Gleichgewicht  
**21.5.** TTouch für Pferde  
**22.5.** Bodenarbeit  
**4.-5.6.** Funriding (Kinderkurs)  
**11.6.** TTouch für Pferde  
**12.6.** Bodenarbeit  
**13.-14.8.** Funriding (Kinderkurs)  
**20.-21.8.** Pferd und Reiter im Gleichgewicht 2  
**10.9.** TTouch für Pferde 2  
**11.9.** Bodenarbeit 2

mehr Informationen bekommt ihr unter [www.Modern-Riding.de](http://www.Modern-Riding.de) oder persönlich unter 030 - 35 30 40 91

## MR Gesprächsrunde

### Sinn und Unsinn der reiterlichen Hilfen

Es gibt viele Möglichkeiten, beim Reiten auf sein Pferd einzuwirken. Unabhängig von den verschiedenen Reitstilen ist man immer auf seinen Körper angewiesen. Im Wesentlichen spricht man von Gewicht-, Schenkel- und Zügelhilfen, des Weiteren wären da noch die Hilfsmittel wie Stimme, Gerte und Sporen.

Wofür steht der Begriff "Reiterliche Hilfen"? Was sollen die Hilfen bewirken? Dies alles und noch viel mehr wollen wir am **Donnerstag den 20.01.05 ab 19.00 Uhr** gemeinsam besprechen.

Ort: Modern Riding Büro, bei Salzmänn  
Seegefelder Str. 57 in 13583 Berlin-Spandau

Bitte meldet euch unbedingt rechtzeitig an, die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

Tel: 030-35 30 40 91

Email: [susanne@modern-riding.de](mailto:susanne@modern-riding.de)

## Modern-Riding-Wörterbuch

### Der Zauberstab

Der Zauberstab ist Bestandteil der Ausrüstung für die TTeam Arbeit. Es handelt sich hierbei um eine 120cm lange, sehr steife, weiße Gerte mit Knauf. Linda Tellington-Jones hat der Gerte den „neuen Namen“ gegeben und wer sie schon einmal mit Pferden arbeiten gesehen hat, wird mir zustimmen, dass die Gerte wie ein Zauberstab wirkt dem die Pferde folgen.

Eines der faszinierendsten Dinge die man mit dem Zauberstab machen kann ist, das Pferd damit am ganzen Körper abzustreichen. Besonders die Beine von ganz oben nach ganz unten mit soviel Druck, dass sich die steife Gerte leicht gebogen ist. Natürlich kann man diese Übung mit einem gertenscheuen Pferd und Pferden die Spanischen Schritt können nicht so ohne weiteres machen.

Das Abstreichen eines Pferdes ist eine kleine Übung mit großer Wirkung. Die große Wirkung ist allerdings nur dann zu erzielen, wenn man sich an den Leitsatz aus der TTeam Arbeit hält. „**Hole das Pferd da ab wo es ist**“. Ich möchte hier zwei kleine Beispiele dafür aufzeigen



die tatsächlich genau so geschehen sind.

#### Situation 1:

Ein Jungpferd hatte sich am Bein verletzt und wurde nun von einem etwas unerfahrenen Tierarzt verarztet. Besonders das Anliegen des Verbandes war ein Problem, da das junge Pferd sehr unruhig war und herumzappelte. Die Besitzerin bat jemanden, eine Gerte zu holen aber der Tierarzt winkte erschrocken ab: „Hier wird kein Pferd geschlagen“. Darauf antwortete die Besitzerin: „Ich brauche die Gerte um es zu beruhigen.“ Dann strich sie das Pferd mit der Gerte mit **schnellen festen und rhythmischen Bewegungen** an den Vorderbeinen von oben nach unten ab. Innerhalb von wenigen Augenblicken stand das Pferd still und der Tierarzt konnte in Ruhe seine Arbeit verrichten.

#### Situation 2

Auf einem Kurs waren zwei Gastpferde, die sich sehr gerne mochten. Leider musste eines davon früher nach Hause fahren. Das zurückbleibende Pferd war so außer sich, dass wir Sorge hatten, es würde uns gleich über den Zaun springen. Ich ließ es in die Box bringen und bat darum noch ein Pferd zur Gesellschaft in die Nebenbox zu bringen. Trotzdem wirbelte das Pferd in seiner Box wie wild herum. Die Besitzerin fragte mich was sie tun könnte, da das Pferd gar nicht mehr ansprechbar wäre. Darauf sagte ich ihr: „Ich würde mit zwei Gerten in die Box gehen“ sie blickte mich erschrocken an als

ich fortfuhr „und das Pferd am Ganzen Körper mit **schnellen festen und rhythmischen Bewegungen** abstreichen, vor allem die Beine, von ganz oben nach ganz unten“. Sie zögerte erst, nahm dann all ihren Mut zusammen und probierte den Tipp dann aber aus. Es dauerte nur ein paar Sekunden und das Pferd stand und genoss das Abstreichen. Nach ca. 15 Minuten hatte das Pferd sich beruhigt und blieb für den Rest des Kurses ruhig.

Wie diese beiden Beispiele deutlich aufzeigen, ist es bei dieser Übung wichtig, das Pferd da abzuholen wo es gerade ist. Das bedeutet: ein aufgeregtes Pferd wird nicht beruhigt indem man übermäßig die Stimme senkt und sich ganz langsam bewegt - dies würde eher das Mißtrauen des Pferdes wecken und nicht sein Vertrauen. Oder wie würden Sie sich fühlen wenn jemand mit leiser samtseidiger Stimme auf Sie einredet und sich zeitlupenhaft bewegt, während Sie gerade dabei sind fünf verschiedene Gerichte für zehn Gäste zu kochen oder aus irgend einem anderen Grund unter Stress stehen. Deshalb sollte man ein aufgeregtes Pferd mit einem schnellen festen und rhythmischen Abstreichen beruhigen und das Abstreichen in dem Maß verlangsamen wie sich das Pferd beruhigt. Achten Sie dabei auf die Reaktionen Ihres Pferdes und lassen Sie natürlich immer die gebotene Vorsicht walten. Natürlich arbeiten Sie wie immer auf eigene Gefahr.

Bitte schubs mich!, Fortsetzung von Seite 1

Dabei ist der richtige Takt für zwei wesentliche Aspekte der Reiterei unverzichtbar:

- die Balance der Einheit Pferd und Reiter
- den richtigen Augenblick einer bestimmten Hilfe

#### Der einfache Teil: oben bleiben

Es klingt doch so einfach: Sich vom Pferd tragen lassen und die Bewegung spüren. Aber in letzter Konsequenz ist das für viele Reiter eine schwierige Übung. Es ist eine Vertrauensübung. Wenn wir zulassen, dass das Pferd uns bewegt, übergeben wird die Kontrolle. Wir liefern unseren Körper der Bewegung des Tieres aus. Das erfordert viel Vertrauen. Und das ist eine sehr schwere Übung. Selbst erfahrene Reiter brauchen manchmal mehrere Reitstunden um den „nachfolgenden Sitz“ zu erlernen, eine wichtige Übung für Balance und Takt. Ich lege daher großen Wert darauf, dass wir das in regelmäßigen Abständen immer wieder üben. Auch mit erfahrenen Reitern, auch nach Jahren noch.

Nach kurzer Zeit haben wir uns dann angepasst. Unsere Bewegungen sind zu einer Einheit verschmolzen. Pferd und Reiter im Gleichgewicht. Aber jetzt kommt der schwierige Teil: Wir möchten jetzt die Bewegung des Pferdes beeinflussen, Kontrolle übernehmen, nicht mehr „nur“ nachfolgen. Einfach in der Bewegung mitgehen und einige Hilfen geben.

Das ist aber gar nicht so einfach. Sobald der Reiter eine neue Aufgabe bekommt, ist die alte oft völlig vergessen. Der nachfolgende Sitz geht verloren, die weiche Bewegung wird steif und die Balance wackelt. Ich kann

das gut verstehen. "Oh, ich soll jetzt etwas anderes machen, na dann woll'n wa mal." Wir Menschen denken in Abfolgen: Erst dies und dann das. Dass wir gleichzeitig in der Bewegung bleiben und trotzdem im Takt Impulse geben können, müssen wir uns oft erst mühsam erarbeiten, bevor es funktioniert. Am leichtesten klappt das, wenn die Bewegung auf dem Pferd so automatisch und unbewusst abläuft, wie normales Gehen. Die wenigsten Leute müssen stehen bleiben, um auf die Uhr zu schauen. Eine kleine Übung in diese Richtung ist dieses Jahr mein Weihnachts-geschenk an Sie. Die Anleitung finden Sie auf Seite 3.

#### Schubs mich an!

Ist die Bewegung für uns einmal selbstverständlich, ist der Rest ganz leicht. Mit jedem Schritt des Pferdes geben wir nur einen leichten Impuls um den Bewegungsablauf nach unseren Wünschen zu gestalten. So wie wir die Schaukel eines Kindes anschubsen. Und genau wie bei der Schaukel kann ein konstanter Druck, und sei er noch so stark, nicht das gewünschte Ergebnis bringen. Der Schubs muss nur klein sein, aber exakt im richtigen Augenblick kommen.

Bei einer Wendung ist das der Moment, in dem die innere Hinterhand abfußt. Diesen Moment kann man sehr leicht daran erkennen, dass der Pferdebauch dem Bein, was nach vorne gesetzt werden soll, ausweicht. Tritt die linke Hinterhand vor, weicht der Bauch nach rechts. Und dies ist der Moment, wo die Schenkelhilfe wirken kann. Ein kleiner Impuls lässt das Pferd ein wenig weiter untertreten, ein Stückchen aus der Spur kommen, lenkt damit die Hinter-

hand nach außen und biegt das Pferd etwas nach innen. Natürlich müssen wir das im Rhythmus bei jedem Schritt wiederholen und können uns dabei denken:

- “bitte untertreten“
- “bitte untertreten“
- “bitte untertreten“

#### Sie Wüstling!

Wenn wir im falschen Augenblick einen Impuls geben, können wir das Pferd damit wunderbar aus der Balance oder sogar zum Stolpern bringen. So wie ein Tänzer, der seiner Partnerin unerwartet zwischen die Beine latscht. Nur dass eine ausfallende Bewegung auf dem Parkett mehr Aufsehen erregt, als ein Schenkeldruck im falschen Augenblick. Das Pferd wird sich auch nicht lauthals beschweren, sondern versuchen, den Fehltritt so gut wie möglich zu korrigieren. Manchmal wird es dafür getadelt, denn die gemeinsame Balance, die wir vorher hatten, ist dann auf jeden Fall hinüber. Aber eigentlich ist sie das schon längst, nämlich seit der Reiter den Schenkel im falschen Moment angelegt hat.

#### Ein Fest

Gelingt es uns jedoch, die Harmonie mit dem Pferd aufrecht zu erhalten und dabei den Moment, in dem unser Partner für die nächste Hilfe bereit ist, genau zu erfassen, dann ist die Hilfe wirklich eine Hilfe, eine Einladung in eine neue Richtung oder eine Figur. Das Pferd wird dann willig folgen, denn auch das Pferd genießt den Einklang und die Anmut der gemeinsamen Bewegung und das Reiten wird für beide zum Vergnügen.

## Ein kleines Weihnachtsgeschenk

*Für alle, die schon jetzt etwas haben möchten*

Können Sie sich noch an die Weihnachtsmärkte Ihrer Kindheit erinnern? Gab es da nicht auch eine Runde Ponyreiten für 50 Pfennig? Erinnern Sie sich noch an das Gefühl, während Sie auf dem Pony ritten und wie lange das kleine Glück anhielt, auch noch nachdem sie wieder abgestiegen waren? Gehören solche Erlebnisse nicht mit



nach 15 Jahren wieder begeistert, Fortsetzung von Seite 1

Reitunterricht bekommen. Ich freute mich riesig, auch weil ich wie ein echter Profi das ganze Drumherum lernen wollte: Putzen, Bodenarbeit, Satteln. Leider kam es jedoch ganz anders.

Als ich zur ersten Reitstunde kam, stand das Pferd bereits komplett vorbereitet da, ich wurde irgendwie in den Sattel geschoben und in die Halle geführt. Und dort mutierte die bisher so nette Reitlehrerin von einer Minute zur anderen zu einem brüllenden Monster: "Hacken tief, Rücken gerade, Schenkel locker - nun stell dich nicht so an! Ich sagte doch: mehr Kreuz!"

Was die Anweisungen zu bedeuten hatten, habe ich damals nicht verstanden. Ein Befehl nach dem anderen flog mir um die Ohren und irgendwann war ich so verwirrt, dass meine einzige Sorge darin bestand, nicht runter zu fallen. Mein ganzer Körper wurde ein einziger Krampf und ich bekam oft so einen Muskelkater, dass ich mich kaum rühren konnte. Ich war frustriert und wurde zusätzlich noch ständig für "mein Versagen" angebrüllt. Nach kurzer Zeit verband ich Reiten mit Schmerzen, Frustration und Gebrüll. So hatte ich mir das nicht vorgestellt. Fragen wurden nicht beantwortet, sondern belächelt. Schließlich erfand ich immer öfter Ausreden um nicht zum Reitunterricht zu müssen und redete mir selbst eine regelrechte Angst vor Pferden ein. Ich wagte mich kaum noch in ihre Nähe und verlor den Kontakt zu meinen einst so geliebten "Kameraden" für viele Jahre ganz.

Vor gar nicht allzu langer Zeit wurde meine alte Begeisterung wieder aufgeweckt - von Susanne. Ich kenne Susanne schon relativ lange und oft hat sie vom Hexenhof und ihrer Arbeit dort erzählt. Zu Beginn habe ich mich jedoch aus den Gesprächen völlig

zu den Gründen warum Sie mit dem Reiten überhaupt erst angefangen haben?

Wann haben Sie beim Reiten zuletzt ein solches Glücksgefühl gehabt? Ist Reiten für Sie so wie sie es sich immer vorgestellt haben, harmonisch und ohne Angst? Oder bemühen Sie sich vielleicht so sehr um diese Leichtigkeit, dass Sie sie vielleicht nie finden werden?

### Das Modern Riding Weihnachtsgeschenk

Ich möchte Ihnen jetzt ein kleines Geschenk machen. Es soll Ihnen helfen, dem Weihnachtstress zu entgehen und sich ein wenig vom Glücksgefühl der Kindertage wiederzuholen.

Diese Übung verbessert Ihren Sitz, ihre Hilfengebung und ihre Beziehung zum Pferd. Sie wird Ihnen helfen, die Leichtigkeit beim Reiten zu finden. Die Übung stammt aus dem Cendered Riding (Reiten aus der Körpermitte) und ist eine

raus gehalten. Ich hatte ja schließlich Angst vor Pferden und überhaupt kein Interesse an diesen komischen, großen Tieren. Aber irgendwann habe ich ihr dann doch von meinen Erfahrungen erzählt, trotz meiner Befürchtung, dass sie mich auslachen würde. Aber das tat sie nicht. Im Gegenteil, sie hatte Verständnis und erklärte mir, dass sie so was schon sehr häufig gehört hatte.

Sie lud mich ganz unverbindlich auf den Hexenhof ein und ich verbrachte dort ein wundervolles Wochenende. Allein schon als ich den Hof von weitem sah pochte mein Herz vor Aufregung und als ich ihn betrat und mir der so vertraute Geruch in die Nase kroch fühlte ich mich wie damals als Kind. Die Angst jedoch blieb - vorerst. Susanne führte mich ganz langsam wieder an diese wundervollen Tiere heran. Sie erzählte und erklärte mir ganz viel. Jede meiner Fragen schien sie bereits im Vorfeld schon zu errahnen und ich sog alles förmlich in mich auf. Schritt für Schritt wich die Angst und ließ Spaß und Vertrautheit wieder aufleben. So entschloss ich mich, einen erneuten Versuch zu starten und nun fast 15 Jahre später wieder auf ein Pferd zu steigen.

Die erste Reitstunde mit Susanne war einfach toll! Ich hatte mit dem schlimmsten gerechnet aber nichts geschah so, wie ich befürchtet hatte. Ich selbst holte Ofelia vom Paddock, ich selbst durfte sie putzen während Susanne mir erklärte warum und vor allem wie es richtig gemacht wird. Nach dem richtigen Aufsteigen, was plötzlich ganz einfach war, ging es dann los - völlig entspannt. Keine Befehle, kein Brüllen, sondern wundervolle Ruhe und Gelassenheit bestimmten diese Stunde. Kein Rumkommandieren, sondern Fragen oder Hinweise wie z.B. "Wie fühlst Du Dich? Atme ganz tief durch und lass einfach die

Grundlage, die man immer wieder mal auffrischen sollte. Probieren Sie die Übung bitte mit der gebotenen Vorsicht und auf eigene Gefahr.

### Die Zutaten

Sie benötigen für die Übung ein braves Pferd, einen pferdefreundlichen Helfer und ca. 20 Minuten Zeit. Falls es für Sie und Ihr Pferd unproblematisch ist, machen Sie diese Übung auch mal ohne Sattel. Das ist besonders im Winter sehr angenehm.

### Die Augen

Zunächst ein Wort über die Augen bzw. Ihren Blick: Die Übung sollte zunächst mit geschlossenen Augen durchgeführt werden. Manchen ist dies evtl. unangenehm, dann lassen Sie die Augen offen. Achten Sie darauf, dass Ihr Blick nicht starr wird und Sie mit weichen Augen die Welt um sich herum wahrnehmen. Starren Sie bloß nicht auf den Boden oder die Pferdeohren, sondern einfach entspannt gradeaus.

### Die Atmung

Ein elementarer Teil dieser Übung ist das Atmen. Warum? Weil die Atmung bei jedem Sport einen wesentlichen Teil ausmacht. Ein Reiter sollte in der Lage sein, jederzeit seinen Atem zu kontrollieren. Dies ist besonders

weiter auf Seite 4

Beine hängen. Spürst Du die Bewegung des Pferdes, wie fühlt sich die an?" Das hatte ich noch nie erlebt. Das Pferd, ich und die Reitlehrerin kommunizierten miteinander. Ich hatte bis zu diesem Tag noch nie gehört, dass ich mich einfach nur mal auf die Bewegung des Pferdes konzentrieren und einlassen sollte und darauf achten, was mein Körper dabei macht. Gemeinsam entwickelten wir zu den Bewegungen des Pferdes und meines Körpers Bilder und Parallelen zu anderen bekannten Bewegungen, wie z.B. das Fahrrad fahren und die Bewegung der Sitzbeinhöcker im Sattel. Schlagartig verstand ich und plötzlich fühlte sich der Pferderücken gar nicht mehr so wackelig und ungewohnt an. Am Ende dieser Stunde, in der ich sehr viele Aha-Erlebnisse hatte, stieg ich ab, fühlte mich einfach toll und war auch ein wenig stolz auf mich selber. Auch am nächsten Tag ging es mir gut. Es waren keinerlei Schmerzen zu fühlen und die Freude auf die nächste Stunde wuchs von Tag zu Tag. Mir war und ist klar, dass ich in dieser einen Stunde bei Susanne mehr gelernt habe als in all den anderen Stunden zusammen.

Seitdem komme ich regelmäßig zum Reitunterricht und von Mal zu Mal mache ich Fortschritte. Ich genieße nicht nur das Reiten, sondern vor allem auch das ganze Drumherum. Die Gespräche mit Susanne und den anderen auf dem Hof, die Pferde in ihren Paddocks zu beobachten, die Bodenarbeit und und und.

Danke noch mal - ich freu' mich schon auf den nächsten Besuch auf dem Hexenhof und meine nächste Stunde.

Eure Silke

Ein kleines Weihnachtsgeschenk, Fortsetzung von Seite 3

hilfreich, wenn sich ein Pferd erschrickt. Wenn ein Pferd zusammensuckt, ist die Reaktion des Reiters meist ein heftiges Lufteinsaugen, dies versteht das Pferd als ein Signal der Unsicherheit seines Reiters und somit wird das Pferd die Situation als gefährlich einstufen und sich und den Reiter in Sicherheit bringen.

Aus diesem Grund steigen Sie bitte mit einem Ausatmen auf Ihr Pferd, lassen Sie das Pferd einige Augenblicke stehen. Spätestens ab jetzt sollte Ihr Helfer sich um das Pferd kümmern. Sie dürfen bei dieser Übung mal ganz passiv sein. Geben sie die Verantwortung und Kontrolle an den Helfer und das Pferd ab. Bitte überschlagen Sie nun die Steigbügel. Während das Pferd von Ihrem Helfer gehalten wird, schließen Sie nun die Augen und spüren sie den Rhythmus Ihres Atems. Wie bewegt der Atem Ihren Körper? Nehmen Sie den Geruch Ihres Pferdes wahr? Können Sie die Atmung des Pferdes spüren?

### Das richtige Führen

Bitten Sie nun Ihren Helfer, das Pferd im Schritt zu führen; bitte nicht im Kreis - ein Rechteck eignet sich für dies Übung wesentlich besser. Ca. alle 4 Runden sollte Ihr Helfer die Hand wechseln - es ist wichtig, das Ihr Helfer Sie rechtzeitig darauf aufmerksam macht, damit Sie nicht das Gleichgewicht verlieren, wenn das Pferd plötzlich in die andere Richtung geführt wird.

Modern-Riding-Beritt, Fortsetzung von Seite 1

Das war der Stand der Dinge als ich sie kaufte. Dann habe ich angefangen, sie selbst im Roundpen zu arbeiten und habe Führtraining, auch über verschiedene Bodenhindernisse gemacht, ohne fachliche Anleitung, lediglich nach dem Lesen eines Buches. Das ging eigentlich schon bald recht ordentlich, obwohl ich bestimmt nicht klar und konsequent war in meinen Signalen. Aber es ging ja alles gut, weil ich einfach das Vertrauen hatte.

Schließlich bin ich sie auch wieder geritten, zuerst im Roundpen, dann im Viereck und auch in der Ovalbahn, aber meistens waren wir anfangs allein im Gelände unterwegs. An einem windigen, kalten Tag ebenfalls. Sie war sehr unruhig, zackelig und noch flatter unterwegs als sonst. Da bin ich abgestiegen und habe sie ein Weilchen geführt, bis sie sich beruhigt hatte und bin auf dem Weg nach Hause wieder aufgestiegen. Kaum saß ich drauf ging es los im gestreckten Galopp nach Hause, erst auf dem Hof konnte ich sie anhalten. Ich war völlig verzweifelt! Sie hatte wohl wieder Schmerzen, eventuell auch durch einen nicht passenden Sattel. Es gab erneut eine Behandlung durch den Tierarzt, sowie eine anschließende Ruhepause auf der Weide.

Irgendwann bin ich dann auch mal wieder aufgestiegen und eigentlich nur noch Schritt geritten in der sicheren Umzäunung des Reitplatzes. Mein Ziel war lediglich sie im ruhigen Schritt reiten zu können. So bald sie etwas schneller wurde, spürte ich meine Aufregung.

Ich lernte Susanne kennen und sie zeigte

### Lassen Sie Reiten

Nachdem Sie sich daran gewöhnt haben, ohne Steigbügel und ohne Zügel auf Ihrem Pferd zu sitzen, schließen Sie erneut die Augen. Spüren sie Ihren Atemfluss und lassen Sie sich einfach tragen. Wenn Sie sich sicher fühlen, lassen sie die Hände hinter den Oberschenkeln baumeln. Genießen Sie es einfach getragen zu werden, verscheuchen Sie alle Gedanken an etwas anderes. Spüren Sie nach, wie das Pferd Ihren Körper bewegt ohne dass Sie etwas dazu tun müssen. Wie viel Bewegung können Sie erlauben? Kehren Sie immer wieder mit der Aufmerksamkeit zu Ihrem Atem zurück und wandern Sie dann mit Ihrem inneren Auge durch ihren Körper und beobachten Sie wie Ihr Körper bewegt wird. Lassen Sie sich einfach tragen.

Ihr Helfer sollte die Uhr im Auge behalten, bitte beenden Sie die Übung nach ca. 20 Minuten, öffnen Sie die Augen und bleiben Sie noch einen Moment auf Ihrem Pferd sitzen. Wie geht es Ihnen jetzt? Bitte steigen Sie nun ab und geben sich und Ihrem Pferd eine Pause. Ein anstrengender Ritt oder das Erarbeiten von schwierigen Lektionen sollte nicht an diese Übung angeschlossen werden.

Bitte wiederholen Sie die Übung, wann immer Sie möchten. Wie ist es Ihnen ergangen, konnten Sie Ihrem Pferd erlauben Sie zu tragen oder haben Sie sich dabei erappt, wie Sie die Kontrolle wieder haben wollten? Ich würde mich freuen, wenn Sie mir schreiben wie es Ihnen mit dieser Übung ergangen ist.

susanne@modern-riding.de

mir einige TTouches für Hrönn. Sie hatte schon einmal mit Hrönn gearbeitet, als das Pferd auf den Hof kam. Schließlich nahm ich auch einige Unterrichtsstunden bei ihr und lernte die positive Wirkung des Centered Riding auf mich und dadurch natürlich auch auf mein Pony kennen. Jetzt erst wurde ich richtig auf unsere Probleme aufmerksam – Hrönn's Balance-Problem, ihr fehlendes Vertrauen und meine Körperspannung seit dem Erlebnis im Gelände. Ich gab mein Pony bei Susanne in Beritt, nach dem ich endlich eingesehen hatte, dass es nicht alleine ging. Hrönn ließ sich zunächst auch von Susanne nur schwer anhalten, sie war unkonzentriert, wollte nicht zuhören. Am Abspritzplatz kam es zu einer kleinen Machtprobe zwischen den beiden, Hrönn wollte dort nicht hingehen und versuchte Susanne umzurennen. Wir haben wie bei einem Jungpferd ganz von vorn angefangen. Hrönn lernte das Kopfsenken, das Warten auf ein Signal zum Losgehen und das Langsamgehen, zunächst alles ohne Reiter. Ich war erstaunt darüber, wie sensibel mein Pony auf meine Körpersprache sowohl im positiven als auch im negativen Sinn reagierte. Wenn ich sie anstarrte, raste sie los und konnte nicht den Kopf senken. Auch ich muss eine Menge lernen!

Auch wenn es anfangs immer mal wieder Tage gab, wo Hrönn scheinbar alles vergessen zu haben schien, machen wir doch alle zusammen riesige Fortschritte! Auch im Gelände konnte sie schließlich auf ein Signal warten, ließ sich anhalten, aber zeigte noch deutlich ihre Balance-Probleme beim Führen von beiden Seiten zwischen uns.

### Buchtip

#### TTouch und TTeam für Pferde

von Linda Tellington-Jones

Preis: € 19,90

ISBN: 3440089576

Linda Tellington-Jones ist berühmt für ihre Arbeit mit Tieren und in der Pferdewelt eine anerkannte Expertin. Sie hat zahlreiche Bücher und Videos veröffentlicht unter anderem das Praxisbuch „TTouch und TTeam für Pferde“

TTEAM ist eine Methode, bei der man sicher, schmerz- und stressfrei mit dem Pferd umgeht, um Respekt, Vertrauen und die Mitarbeit des Pferdes aufzubauen. Dies kann nur erreicht werden, wenn das Pferd physisch, emotional und mental in Balance ist. Um diese Harmonie zu erreichen, muss man zunächst dem Pferd zuhören, um dann zu versuchen, ihm durch Einsatz der einzelnen TTeam-Techniken (z.B. Bodenarbeit) zu helfen. Der TTouch (u.a.

Kreisende Bewegungen am Pferdekörper) stimuliert das Nervensystem, in dem man sehr bewusste Berührungen ausführt. Er vertieft die Verbindung zum Pferd und kann bei Verspannungen, Krankheiten und vielen anderen Problemen helfen. Mit Hilfe von vielen großen Bildern und kurzen klaren Erklärungen gibt Linda in diesem Buch eine guten Einblick darüber wie man im Pferdealltag ihre Methode anwenden kann.



Relativ schnell findet sie die Balance bei der Bodenarbeit, nur mit Reiter-Gewicht ist es noch schwierig. Schließlich üben wir das ganze in Kombination – Susanne führt, ich diene zunächst nur als Gewicht im Sattel und unterstütze von oben. Und immer wieder kehren wir zur Freiarbeit zurück und Hrönn empfindet den TTouch mittlerweile als Belohnung. Ich war auch erstaunt über den Effekt des Körperbandes!

Mittlerweile suchen wir den Takt, bei der Arbeit im Roundpen hat sie schon sehr schnell den Trab gefunden. Hrönn lässt sich super über den Balance-Zügel regulieren. Sie hat gelernt nach dem Aufsteigen ruhig stehen zu bleiben ohne gleich loszurennen, um ihr Balance-Problem zu lösen.

Unsere Ausritte, noch mit „Boden-personal“, werden auch immer entspannter und der allein nach Hause gerittene Weg immer weiter.

Wohl eins meiner schönsten Erlebnisse hatte ich, als Hrönn mir wie an einem unsichtbaren Gummi-Band quer durch die Ovalbahn gefolgt ist, durch das Labyrinth, über die Stangen, über das Holzbrett und das Mikado!

Eure Dagmar

#### Impressum:

Herausgegeben von Susanne Salzmann  
Seegefelder Str. 57, 13583 Berlin

Tel: 030-35304091

Fax: 030-35304092

Email: susanne@modern-riding.de

Web: www.Modern-Riding.de

Auflage: 1200 Exemplare