



# Modern-Riding-Newsletter



Mai 2013/Jahrgang 10/Ausgabe 1

## Editorial

Liebe Freunde des Pferdes, in den Jahren 2004 und 2005 startete ich meinen ersten Versuch, Euch mit einem Modern-Riding-Newsletter über Neuigkeiten in den von mir unterrichteten Lehrmethoden zu informieren.

Damals fand dieser Rundbrief ein großes Echo, und ich hätte ihn als Kommunikationsform nur zu gern weiter genutzt. Aber leider schreibt sich ein Newsletter eben nicht von allein, und mit meiner Tätigkeit als reisende Reitlehrerin, Kursen am Wochenende und der Fürsorge für meine eigenen Pferde blieb die Schreibung schnell auf der Strecke. Auch mein Tag hat nur 24 Stunden!

Jetzt möchte ich den Modern-Riding-Newsletter gern wieder aufleben lassen und habe mir dazu Verstärkung ins Boot, beziehungsweise auf den Pferderücken geholt. Meine langjährige Reitschülerin Iris hat angeboten, mich bei der Erstellung des Rundbriefs zu unterstützen, und gemeinsam hoffen wir, wieder mehr oder weniger regelmäßig aus allen Sparten des Modern Riding informieren zu können. Wir wollen Euch kleine Übungen an die Hand geben, die jeder leicht ausprobieren kann, auf alltägliche Probleme eingehen, über Kurse und Veranstaltungen berichten und alles Mögliche vorstellen, was uns gut gefällt und was wir als pferdegerecht ansehen.

Wir würden uns über Euer Feedback, Eure Anregungen und Erfahrungsberichte oder eigene Artikel sehr freuen. Aber nun viel Spaß beim Lesen,

Eure Susanne und Iris

## Die nächsten Termine mit Susanne

15. Mai, 19.00 – 20.30 h:

Kreativer Zirkel – Fit für Dein Pferd

18./19. Mai, ganztägig:

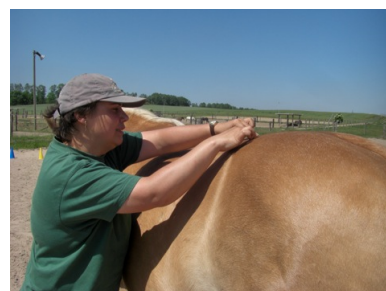
Die Tellington-Methode, zweitägiger Kurs

24. Mai, ganztägig: Satteltkunde-Seminar

27. Mai, 19.00 – 20.30 h:

Kreativer Zirkel – Fit für Dein Pferd

Nähere Infos zu den Terminen findet Ihr auf Susannes Internet-Seite [www.modern-riding.de](http://www.modern-riding.de)



## Buchtip

Nachdem ich bei Susanne im Unterricht schon oft spüren konnte, wie genial Feldenkrais-Übungen für mich und auch für mein Pferd wirken, bin ich kürzlich auf das Buch „Besser reiten mit Feldenkrais“ von Anke Recktenwald gestoßen (Kosmos Verlag, 2012, 159 Seiten, 26,99 Euro), das ich gern weiterempfehlen möchte.

[Anke Recktenwald](#) ist nicht nur Lehrerin für Feldenkrais und Reiten, sondern auch für die Tellington TTouch Methode, Sally Swifts Centered Riding und Peggy Cummings' Connected Riding, und hat mit „Besser reiten mit Feldenkrais“ Anfang des Jahres ihr erstes Buch veröffentlicht.

Es beginnt mit einer Einführung in die [Feldenkrais-Methode](#), die eben keinen Sport darstellt, sondern eine Bewusstmachung von Bewegungsabläufen in den Körpern von Reiter und Pferd, indem man achtsam Übungen ausführt und dabei beobachtet, wie die Beweglichkeit am Anfang, während der Übungen und danach ist und/oder sich entwickelt. Wunderbar daran ist, dass es kein richtig und falsch gibt, sondern eher eine Anleitung ist, seine ganz individuellen Möglichkeiten zu entdecken und weiterzuentwickeln. Im Training geht es viel darum, während der Übungen in sich hineinzuhorchen, zu erfühlen, was wie warum geht oder eben nicht. Und man bekommt Anleitungen, gewohnte Bewegungsabläufe einmal anders auszuführen und zu entdecken,

was sich dabei ändern lässt. Neben vielen Fotos, die oft illustrieren, wie Pferd und Reiter vor und nach Übungen zusammen aussehen, gibt es eine Menge Basisübungen, die ausführlich beschrieben und bebildert sind. Da man beim Feldenkrais-Training oft von einem Anleiter durch die Übungen „durchgesprochen“ wird, ist es für Alleinübende sinnvoll, sich die Texte dieser Übungen aufzunehmen und zum Beispiel mit einem MP3-Player abzuspielen. Oder man bittet jemanden, sie einfach vorzulesen. Anhand vieler Fallbeispiele schildert Anke Recktenwald sehr eindrücklich, wie leicht man eingefahrene Bewegungsmuster durch wenige Minuten Feldenkrais-Training verändern kann, um so zu einem leichteren, entspannteren Reiten zu kommen oder das Pferd durch den veränderten Sitz des Reiters überhaupt erst einmal in die Lage zu versetzen, seinen Rücken aufzuwölben oder schwingvoll unterzutreten.

Obwohl ich durch meinen Reitunterricht her in der Feldenkrais-Methode schon Erfahrungen gesammelt habe, fand ich im Buch eine Menge neuer Übungen, die ich auf jeden Fall vor dem Reiten ausprobieren möchte. Man braucht aber kein Grundlagenwissen, sondern kann sich auch als Neuling in das Buch vertiefen und daraus eine Menge mitnehmen.

Besonders gut gefällt mir die Grundstimmung des Buches. Ich finde, es strahlt positive Energie aus, es ruft dazu auf, nicht mit sich zu hadern, wenn etwas nicht

so funktioniert, wie man es gern hätte, sondern positiv zu denken und mit ganz kleinen Schritten Veränderungen einzuleiten. Anke Recktenwald ermuntert die Leser, achtsam mit sich und den Pferden umzugehen, sich Bewusstheit für den eigenen Körper zu erschaffen und zu entdecken, wie sehr der Reiterkörper die Bewegungsabläufe der Pferde beeinflusst.

In diesem Sinne verstehe ich auch einen Ausspruch des Entwicklers der Feldenkrais-Methode, Moshe Feldenkrais: „Wenn du weißt, was du tust, kannst du tun, was du willst.“ (ilu.)

## Aktuelle News - Pferdesteuer

Die bundesweite Petition gegen die Pferdesteuer, die man online und auf Unterschriftenlisten zeichnen konnte, war ein großartiger Erfolg. Wie die FN auf ihrer Internet-Seite zur Pferdesteuer berichtet, haben sich mehr als eine halbe Million Menschen mit ihrem Namen dafür eingesetzt, dass in deutschen Kommunen keine Pferdesteuer eingeführt wird. Gemeinsam mit der FN haben sich 63 Pferdesport- und Pferdezuchtverbände zusammengetan und an einem Strang gezogen. Die Petition soll nun als Ausdruck der Bürgermeinung an die Interessenvertretungen der Kommunen, den Deutschen Städtetag und den Deutschen Städte- und Gemeindebund weitergereicht werden. (FN/ilu.)

## Schmerzende Hüftgelenke beim Reiten?

Autsch! Da hat man einen tollen Ausritt hinter sich oder schöne Platzarbeit gemacht und muss beim Absitzen leider feststellen, dass man Schmerzen in den Hüftgelenken hat und der Gang dem eines Cowboys ähnelt. Dem kann man schon beim Reiten vorbeugen! Da unsere Hüftgelenke nicht dafür ausgelegt sind, in dauernder Spreizung wie im Sattel zu verharren, sollte man ihnen zwischendurch immer wieder mal Gelegenheit geben, sich zu entspannen. Am einfachsten geht das, indem man ein Bein oder alle beide beim Reiten gemeinsam oder abwechselnd vor die Kniepauze und das Sattelblatt legt (also so wie man das macht, wenn man nachgurtet). Schon eine Minute in dieser Position entlastet die Hüfte, man sitzt danach wieder viel lockerer im Sattel und vermeidet den Cowboygang. Aber Vorsicht: Pferde, die es nicht gewohnt sind, dass der Reiter auf ihnen herumturnt, können sich schon mal erschrecken oder anderweitig merkwürdig reagieren. Wenn Ihr Euch nicht sicher seid, ob Euer Pferd die Übung toleriert, lasst Euch bitte von einem Helfer führen oder probiert vorsichtig erstmal im Stand. (ilu.)

## Schon an den Fliegenschutz gedacht?

Endlich ist es doch noch Frühling geworden, und man kann wieder ausreiten! Aber habt Ihr auch schon an den Fliegenschutz gedacht, der bestimmt sehr bald wieder nötig sein wird? Der Handel bietet ja so einiges an



Chemie an, das Stech- und Krabbeltiere aller Art fernhalten soll. Alle diese Mittel müssen jedoch vom Pferdeorganismus wieder abgebaut werden und helfen leider nur so lange, wie das Tier nicht schwitzt. Ich verwende stattdessen lieber seit Jahren eine Fliegenausreitdecke mit Halsteil und Sattelausschnitt, die man schon recht preiswert bekommt. Je nach Insekten(p)lage kommen da noch ein Fransenstirnband und ein separater Nüsternschutz oder eine komplette Kopfmassage hinzu. Damit kommen wir ganz gut zurecht. (ilu.)

---

## Sicherheits- und Haftungshinweis

Da wir hier Tipps für Übungen geben, lässt es sich leider nicht vermeiden, etwas zur Sicherheit und Haftung zu sagen. Pferde sind Lebewesen, die manchmal unvorhersehbar reagieren, daher ist es zweckmäßig, immer entsprechende Ausrüstung zu tragen (Helm, Handschuhe, Sicherheitsweste), wenn man mit ihnen umgeht. Wenn Ihr unsere Übungen nachmacht, handelt Ihr auf eigene Gefahr und eigenes Risiko, jedwede Haftung der Newsletter-Ersteller ist ausgeschlossen. Wenn Ihr unsicher seid, lasst Euch bitte von anderen helfen, bevor es zu einem Unfall kommt. Vielen Dank! (sus./ilu.)

## Impressum

Herausgegeben von Susanne Salzmann, Hubertusstr. 97, 13589 Berlin

Tel. 0173 89 79 401

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

Redaktionelle Mitarbeit:

Iris Luchs

[iris.luchs@googlemail.com](mailto:iris.luchs@googlemail.com)

