

Reiten erschreiten – laufend lernen von Silke Hembes
 Ein denkwürdiges Buch über das laufende Erlernen von Lektionen
 Eine Rezension von Tatjana Brandes



Reiten erschreiten von Silke Hembes
 176 Seiten
 193 Farbfotos
 16 Farbzeichnungen
 laminiertes Pappband
 KOSMOS VERLAG, 1. Auflage 2016
 ISBN: 978-3-440-13375-0
 € 24,99

Auch als **E Book** erhältlich
 Format PDF
 € 19,99
 Das Plus um Buch: die kostenlose KOSMOS-PLUS-App mit 10 Filmen zu den wichtigsten Übungen am Boden.

Im Bücherschrank der Rezensentin stehen ca. zwei Meter Reitlehren in vier Reihen. Viele davon gleichen sich. Einige unterscheiden sich nur in kleinen, aber wichtigen Feinheiten voneinander. Einige – die stehen ganz unten in zweiter Reihe – sind überflüssige Werke, die lediglich ein ausgefeiltes Marketing einer einzelnen Person unterstützen sollen und die sonst nicht viel Erhellendes zum Thema pferdegerechtes Reiten hergeben.

Silke Hembes Buch ist anders.

Ich habe schon so viele Bücher gelesen über Biomechanik, alte Meister, Ansichten über das Wesen des Pferdes, über den Sinn der einzelnen Lektionen – aber kaum eines befasst sich wirklich mit dem Reiter. Genauer gesagt mit dem, was er fühlt.

Das ist auch schwierig, denn wie will man als Autor wissen, wie sich der einzelne Reiter eigentlich auf seinem Pferd fühlt? Wie sich das einzelne Pferd darunter anfühlt? Und wie verlässlich eigentlich das Körperempfinden des Reiters ist?

Silke Hembes hat darüber ganz offensichtlich sehr lang nachgedacht und sich überlegt, wie man eine gemeinsame, körperlich

wahrnehmbare Basis für Pferd und Reiter erschaffen könnte.

Entstanden ist dabei ein wirklich bemerkenswertes Buch über Lektionen und den reiterlichen Körper.

Wer jetzt denkt, er könne sich mit dieser Reitlehre das Wissen über die Biomechanik und das Gangwerk des Pferdes, sowie Detailwissen über die Lektion ersparen, der wird allerdings enttäuscht werden.

Auch mit "Reiten erschreiten" ist das Reitenlernen noch immer aufwändige Mühsal. Allerdings eine, die mit wertvoller Unterstützung durch die eigene Körperwahrnehmung punkten kann.

Allem voran steht die visuelle Wahrnehmung, die Schulung des Auges. Das bedeutet, dass man sich ganz genau ansehen muss, was ein Pferd in den einzelnen Lektionen eigentlich macht. Im "echten" Bild und im "inneren" Bild, also im vorgestellten Bild. Erst dann ist man in der Lage, das echte Bild mit dem inneren abzugleichen und ggf. zu korrigieren.

Wichtig ist hier, dass die Visualisierung nicht auf falschen Vorstellungen oder auf falschen Vorbildern beruht.

Bei einigen Reitern bedeutet dies also, dass sie erst einmal mühsam alte Sehgewohnheiten aufgeben müssen, um das korrumpierte Auge wieder neu zu justieren.

Silke Hembes geht aber noch weiter. Es gilt, den gesamten Reiterkörper in diese neue Wahrnehmungsjustierung einzubeziehen. Der Bewegungsablauf, den man beim Reiten abfragen möchte, soll erst einmal vom Reiter selbst durchdacht und dann körperlich nachvollzogen werden, bevor ihn der Reiter dann analysieren kann.

Dies geschieht in fünf Schritten:

Punkt 1 - Visualisieren

Ganz gleich, von welchen Reitlehren der Reiter geprägt ist, er soll sich die Ausführung einer Lektion genau vorstellen.

Dann soll er außer jenen Punkten, die ihm persönlich besonders wichtig erscheinen, alles aussortieren, was mit Druck, Strafe, Zwang und Aggression zu tun hat. So entsteht ein positives Bild von der Lektion – was nicht nur auf die Reiterpsyche, sondern auch auf die Pferdepsyche wirkt.

Punkt 2 - Beobachten

Hier wird versucht, die Vorstellung der Lektion mit dem, was man sehen kann, wenn andere Reiter reiten, in Einklang zu bringen.

Diese Analyse wird helfen, die Lektion im Kopf des Reiters immer perfekter und detaillierter abzuspeichern, oder zumindest immer mehr Detailwissen zu sammeln über das, was schief gehen kann.

Punkt 3 - Erschreiten

Jetzt wird es ein bisschen seltsam. Denn Silke Hembes verlangt nun, dass der Reiter selbst die Lektionen erläuft, die er von seinem Pferd verlangt. Sogar in allen Gangarten. Falls man sich nun vorstellt, dass man sich bei so etwas völlig zum Horst macht: stimmt!

Aber zum einen ist das wohl ein geringer Preis für besseres Reiten und ein größeres Verständnis zwischen Reiter und Pferd und außerdem: Es macht einfach auch wahnsinnig Spaß!

Und man merkt ganz unmittelbar: Das alles macht richtig Sinn! Denn auch wir realisieren schnell: "Unser" Schulterherein geht auf der einen Seite besser als auf der anderen. Komischerweise ist es die Seite, die auch beim Pferd besser bzw. schlechter ist. Ups!? Spätestens jetzt fragt man sich, ob nicht das eigene körperliche Unvermögen verhindert, dass der geliebte Vierbeiner sich auf der linken Hand so schwer tut.

Das Gute: Beim "Üben" der Lektionen verbessern sich das eigene Körpergefühl, die Geschmeidigkeit und die Elastizität. Es ist an diesem Punkt dann auch keine Frage mehr, dass diese Gymnastik für das Pferd das Gleiche tut. Das sagt einem zwar auch jeder, aber das am eigenen Körper so zu fühlen, erzeugt eine ganz andere Wahrhaftigkeit.

So wird aus einer oft gehörten, zur Plattitüde verkommenen Weisheit plötzlich Gewissheit.

Punkt 4 - Erreiten

Nun wird das "Erschrittene" auf dem Pferd umgesetzt. Der Reiter hat jetzt eine klare Vorstellung von der Lektion und sein Körper hat eine entsprechende Wahrnehmung davon abgespeichert. So kann man auf dem Pferd konzentrierter arbeiten und die Bewegung von Reiter und Pferd in Einklang bringen.

Punkt 5 - Reflektieren

Ist die Lektion gelungen, darf man sich trefflich freuen. Ist die Lektion nicht ganz so gelungen, so hat man nun aufgrund der klaren Vorstellung der Lektion in Körper und Geist die Möglichkeit, Schritt für Schritt und Detail für Detail zu analysieren, wo genau der Fehler begann und wie er sich fortsetzte – um das in einem neuen Versuch an genau dieser Stelle besser zu machen.

Wie genau diese Phasen umzusetzen sind, zeigt Silke Hembes in ihrem Buch nun Lektion für Lektion.

Sie spart dabei nicht an erläuternden Worten und gibt für jede Phase genaue Anweisungen.

Auch das ist neu, denn wie genau die detaillierte Hilfengebung im Einzelnen aussieht, das wird in den meisten Reitlehren verschwiegen oder nur unzureichend erläutert. Und im Unterricht hören die meisten Schüler nur das ewige Mantra von "Hände runter, Hacken tief, Kreuz ran, Kopf hoch".

Anders bei Silke Hembes: Die "Satteluhr", bei der ein Ziffernblatt auf den Sattel übertragen wird, dient dem Reiter zur Orientierung bei der detaillierten Hilfengebung.

Ergänzt wird das Buch durch viele schöne Fotos, auf denen man zum ersten Mal sieht, dass auch der Reiter zu Fuß und ohne Pferd zu erstaunlich eleganten Bewegungen fähig ist.

Eine schöne Idee ist überdies, dass es zehn kleine Filmchen zu dem Buch gibt, die über die entsprechende Kosmos-App auf dem Smart Phone abgerufen werden können.

Das **Tölt.Knoten** Fazit:

Alles in allem ist "Reiten Erschreiten" ein ganz neuer, zudem ideologisch völlig freier und pferdegerechter Weg, sich dem Reiten zuzuwenden.

Er kann nicht nur Anfängern Kronleuchter des Verständnisses aufgehen lassen, sondern auch alten Hasen ein helles Licht in einer dunklen Ecke anzünden.

Einziges Wermutstropfen ist, dass das Buch ruhig ein paar Seiten mehr hätte haben dürfen, um der Gestaltung ein bisschen mehr Raum zu geben. Bei den heutigen Produktionskosten dürfte das eigentlich kein Problem sein.

So kommt "Reiten erschreiten" ein bisschen gedrängt daher, was aber den Inhalt an keiner Stelle schmälert.

"Reiten erschreiten" von Silke Hembes ist ein Buch, das meiner Meinung nach in jede Reiterbibliothek gehört. Und vor allem: in jeden Reiterkopf.

Text: Tatjana Brandes / Coverfoto: Kosmos Verlag

© töltknoten.de 2016

