

Was Gehen mit Reiten zu tun hat

Von Herdis Hiller

Wer mich kennt weiß, dass ich Reitern gerne empfehle, spazieren zu gehen. Besonders denen, die mit dem Wunsch an mich heran treten, mehr Harmonie mit dem Pferd erreichen zu wollen.

Begeistert ist davon zu Beginn kaum jemand, was ich sehr gut verstehen kann. Als ich einst gezwungen wurde, zu Fuß zu gehen, habe ich auch ein langes Gesicht gemacht. Heute verstehe ich das Gehen als eine großartige Möglichkeit sowohl reiterlich als auch in der Beziehung mit dem Pferd und sich selbst weiter zu kommen - und zwar deutlich schneller, als vom Sattel aus – wenn das kein Argument ist!



Aufgrund einer Sehnenverletzung meines Pferdes musste ich einst eine Zeit lang mit dem Reiten pausieren. Da es schon immer mein Ein und Alles und die beste Erholungsmöglichkeit für mich ist, mit dem Pferd querfeldein durch die Wälder zu streifen, beschloss ich, einfach zu warten, bis dies wieder möglich sein würde.

Doch irgendwann begann ich zu keuchen, wenn ich meine Oma im vierten Stock besuchte und da wusste ich: „Nichtstun ist auch keine Lösung!“ Also ging ich einfach die Wege zu Fuß ab, die ich vorher geritten bin.

Zugegeben, am Anfang habe ich dabei immer dem Reiterlebnis im Wald nachgetrauert und

hatte wirklich schlechte Laune. Gebessert hat sich das auch nicht gerade durch die Witze anderer Spaziergänger: „Na, Pferd abgehauen?“ Doch nach und nach wurde ich wieder fitter und stellte fest, dass sich meine Gedanken auf meinen Märschen auf wunderbare Weise sortierten. Meine innere Entwicklung schien mit jedem Schritt angeschoben zu werden und ich entwickelte mich plötzlich schneller und dabei sanfter als zuvor. Irgendwann begann ich meine täglichen Märsche ganz allein durch den Wald zu genießen und vermisste sie, wenn ich mal nicht dazu kam.

Ich entdeckte also, was Psychotherapeuten und Sportmediziner inzwischen belegen können:

- Die heilenden Effekte des Waldes („Der Biophilia Effekt“)
- Die verbesserte Verbindung beider Gehirnhälften durch das wechselseitige Vorsetzen der Beine und damit *einhergehend* die bessere Verarbeitung von Gedanken und Gefühlen
- Die meditative Wirkung des Gehens und dadurch die Möglichkeit, die Sinne, die innere Haltung und die Achtsamkeit zu schärfen – wichtige Führungskompetenzen, welche die Beziehung zu unserem Pferd deutlich verbessern können
- Die gesundheitsverbessernde Wirkung des Gehens

Und für Reiter zusätzlich ein ganz wichtiger Punkt: Wer beim Gehen darauf achtet, die Hüfte ein bisschen lasziv mitzuschwingen, der erreicht eine wunderbare Lockerheit in der Mittelposition und kann viel besser mit den Bewegungen des Pferdes mitschwingen.

Tipp für Reiter:

Achte beim Gehen darauf, Deine Hüfte in alle Dimensionen hin und her zu rollen. Gehe dafür am Anfang sehr langsam. Möglicherweise stellst Du dabei fest, dass die Unterseite Deiner Hüfte dabei eine liegende Acht formt. Wenn Du dann wieder aufs Pferd steigst, stell Dir vor, Deine Füße würden den Boden berühren und Du würdest mit dem Pferd mitlaufen. Deine Hüfte wird dann die gleiche Bewegung machen und Du wirst perfekt mit Deinem Pferd mitschwingen.

Und als mein Pferd dann wieder mehr bewegt werden durfte, haben wir diese Märsche einfach zusammen unternommen. Durch die oben beschriebenen Effekte auf mich wurde auch mein Pferd, das immer eher etwas zu aufgeregt war, deutlich ruhiger. Es fand ebenso Spaß an unseren gemeinsamen Spaziergängen.

Und ganz nebenbei konnte ich meine Führungsqualitäten verbessern, indem ich einfach auf folgende Dinge achtete:

- Vorweg gehen – ist die Beziehung glasklar, ist die Position meist egal
- Strick immer durchhängen lassen
- Den Weg vorgeben, also vorher genau wissen, wo es lang gehen soll, in welchem Tempo, auf welcher Stelle des Weges etc.
- Das Pferd auf Wichtiges aufmerksam machen
- Neue/aufregende Dinge zeigen – zuerst selbst anschauen, abklopfen etc., Pferd bleibt
- Im Abstand zum Objekt stehen, dann das Pferd heran holen und Gegenstand zeigen, loben, weitergehen
- Augen nicht auf das Pferd richten, sondern auf den Weg, aber immer fühlen/hören, wo sich das Pferd befindet und was es macht
- Darauf achten, dass die Aufmerksamkeit des Pferdes immer bei einem ist, zumindest ein Ohr
- „Heiklen Untergrund“ üben
- „Wer-Überrascht-Wen“ üben

Und natürlich hat das Gehen für das Pferd große gesundheitliche Vorteile und sollte darum auch bei nicht kranken Pferden immer Teil des alltäglichen Trainingsplans sein. Geradeaus Schritt-Spazieren verbessert die Kondition erheblich, verbrennt jede Menge Fett, entlastet den Rücken und sorgt zusätzlich für eine verbesserte Rückenmuskulatur, vor allem wenn auch ein unebener Untergrund sowie Steigungen überwunden werden müssen. Der ganze Körper wird durchblutet, das Herz-Kreislauf-System angeregt und die Gelenke werden ohne zu starke Belastung geschmiert.

So wird das richtig gemachte Gehen mit dem Pferd zu einem sehr wertvollen Werkzeug um die Beziehung, das Verhalten und auch die Gesundheit zu verbessern.

Vor allem aber macht es den meisten Pferden tatsächlich sehr viel Spaß und sie bleiben auch für alles andere motiviert – Ihr werdet definitiv näher zueinander finden!

Ich gehe dann mal wandern.

Text: Herdis Hiller <https://www.herdishiller.de>

Foto: Natalia Zhurbina <http://shutterstock.com/>

© töltknoten.de 2017