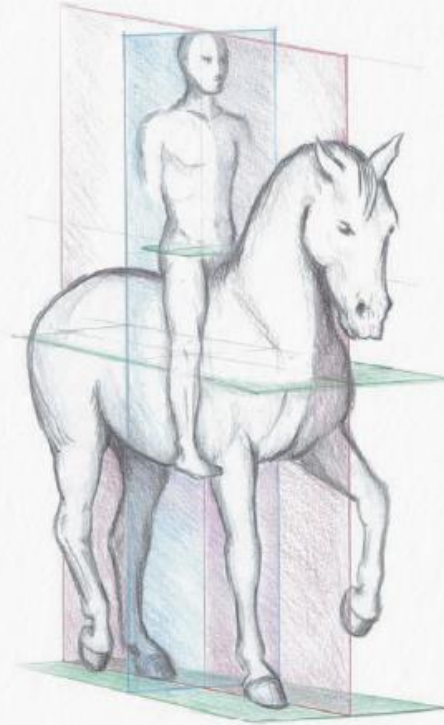


DR. BRIGITTE KALUZA

REITEN NUR MIT SITZHILFE



Die wissenschaftliche Grundlage
einer fast vergessenen Kunst

CADMOS



(Foto: Christiane Bawek)

REITEN NUR MIT SITZHILFEN

basiert auf zwei Prinzipien – der gegenseitigen Übertragung von Körperschwingungen zwischen Pferd und Reiter und der gegenseitigen, meist unterbewusst erfolgenden Körperwahrnehmung. Entsprechend wird das Reiten mit Sitzhilfen traditionell auch unterbewusst erlernt, vorzugsweise im Kindesalter durch Üben auf einem als Lehrmeister wirkenden Pferd. Die moderne Naturwissenschaft kann jedoch erklären, wie Reiten nur mit Sitzhilfen funktioniert. Wer die Biomechanik der Körperschwingungen von Pferd und Reiter versteht, kann sich die Kommunikation über Körperwahrnehmung bewusst machen und so das Reiten in Bewegungssymbiose mit dem Pferd auch bewusst erlernen.

Haftungsausschluss

Autor und Verlag haben den Inhalt dieses Buches mit großer Sorgfalt und nach bestem Wissen und Gewissen zusammengestellt. Für eventuelle Schäden an Mensch und Tier, die als Folge von Handlungen und/oder gefassten Beschlüssen aufgrund der gegebenen Informationen entstehen, kann dennoch keine Haftung übernommen werden.

Sicherheitstipps

In diesem Buch sind Reiter ohne splittersicheren Kopfschutz abgebildet. Dies ist nicht zur Nachahmung empfohlen. Achten Sie beim Reiten bitte immer auf entsprechende Sicherheitsausrüstung: Reithelm, Reitstiefel/-schuhe, Reithandschuhe und gegebenenfalls eine Sicherheitsweste.

IMPRESSUM



Copyright © 2020 Cadmos Verlag GmbH, München

Covergestaltung: Gerlinde Gröll, www.cadmos.de

Layout und Satz: DAS AGENTURHAUS Werbe und Marketing GmbH

Coverillustration: Brigitte Kaluza

Illustrationen im Innenteil, wenn nicht anders angegeben: DAS AGENTURHAUS Werbe und Marketing GmbH

Lektorat: Agnes Trosse

Druck: Graspö CZ, a.s., Zlín, www.graspo.com

Deutsche Nationalbibliothek – CIP-Einheitsaufnahme

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.ddb.de> abrufbar.

Alle Rechte vorbehalten.

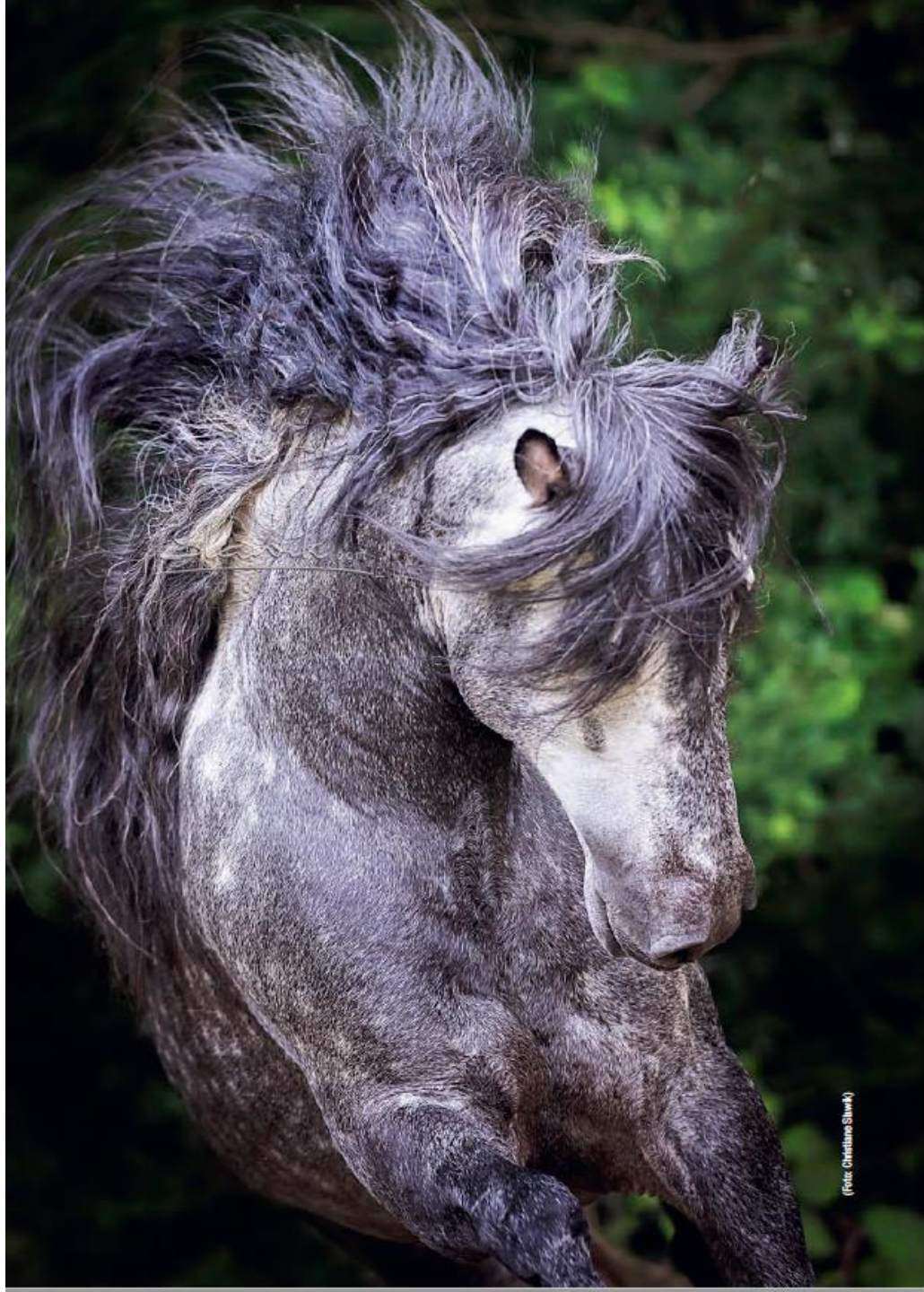
Abdruck oder Speicherung in elektronischen Medien nur nach vorheriger schriftlicher Genehmigung durch den Verlag.

Printed in EU.

ISBN: 978-3-8404-1088-8

INHALT

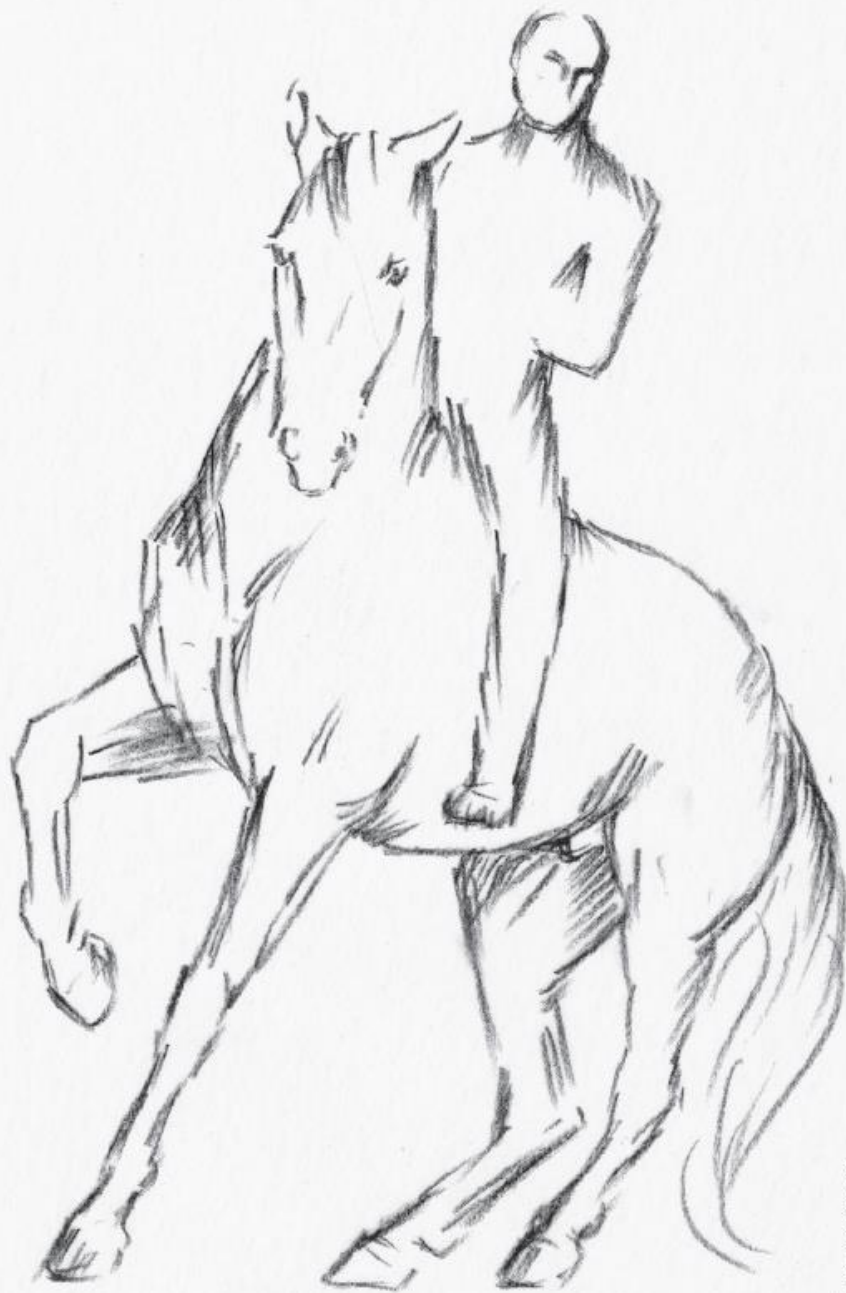
VORWORT	9
NEURONALE STEUERUNG	13
Das Orchester – Gangmuster-Schaltzentren erzeugen die Körperbewegung	13
Der Dirigent – das Kleinhirn	16
Der Komponist – die Großhirnrinde	18
Der Intendant – das limbische System	22
Teamarbeit	25
DIE BIOMECHANIK DES PFERDEKÖRPERS	29
Einfache Modelle – das Pferderücken-Skateboard	29
Beine: Federn und Pendel	32
Der Pferderücken – Hydraulik und Dominosteine	36
Kraftübertragung – Taumelachsen und Kardanwellen	39
Die Muskulatur – Motoren und Zündzeitpunkte	41
Gangarten	44
Die Rolle von Kopf und Hals in der Balance des Pferdes	47
Die Ganzkörperschwingung	51
Die Körperhaltung bestimmt den „Betriebszustand“ des Pferdes	57
Wendungen	62
Galopp und die natürliche Schiefe des Pferdes	68



(Foto: Christiane Slawik)

INHALT

DIE BIOMECHANIK DES REITENDEN MENSCHEN	75
Das Grundprinzip des Reitens – Gehen zu Pferd	75
Eingehen auf die Pferdebewegung – dynamische Muskelspannung	77
Der Federungsmechanismus der menschlichen Wirbelsäule	81
Das Schwingungszentrum in der Körpermitte	87
Einwirken – das Pferderücken-Skateboard fahren	89
Orientierung im Raum für bewegte Reiter und der 1. Hauptsatz der Sitzhilfen	94
Der 2. Hauptsatz der Sitzhilfen und verschiedene Sitzweisen	103
Die Synchronisation des Reiters mit der Galoppbewegung	107
Wendungen reiten und der 3. Hauptsatz der Sitzhilfen	114
Sättel	122
Der Zaum – Kontrolle, Anlehnung oder Kommunikation?	128
GYMNASTIK FÜR DAS REITPFERD	135
Der Einfluss des Reiters auf die Ganzkörperschwingung des Pferdes	135
Takt und Dissoziation	145
Wendigkeit und Versammlung	148
Geraderichten und Seitengänge	154
REITEN UND REITLEHREN	165
Der Ursprung der Bewegungssymbiose: 5000 v. Chr. – 16. Jahrhundert	165
Die Entwicklung der Reitlehre in Europa: 16. – 18. Jahrhundert	172
Reittechnik und Reitsport im 19. und 20. Jahrhundert	184
Reiten im 21. Jahrhundert – die Zeit ist reif!	196
LITERATUR	200



(Zeichnung: Brigitte K. Lutz)

VORWORT

Reiten funktioniert nach üblicher Vorstellung so, dass der Mensch auf dem Pferd sitzt und dessen Bewegungen durch Zügel- und Schenkelhilfen lenkt und kontrolliert. So wird Reiten heutzutage unterrichtet. Man kann auf diese Weise in der Tat lernen, wie man auf einem Pferd reitet. Man kann auch ein Pferd dazu ausbilden, auf Zügel- und Schenkelhilfen zu reagieren. Diese Reittechnik wird jedoch immer grobmotorisch wirken. In dieser Reitweise transportiert das Pferd den Reiter auf seinem Rücken und reagiert als dessen Befehlsempfänger.

Einige wenige Prozent der Reiter (oft diejenigen, die es als Kleinkinder gelernt haben) reiten jedoch ganz anders, ohne Schenkel und Zügelhilfen. Diese Reiter bewegen sich gemeinsam mit ihrem Pferd. In der Art, wie sich der Rumpf des Pferdes zwischen Sitz und Oberschenkeln des Reiters bewegt, steckt die gesamte Information über seine Bewegung, Gangart, Tempo, Richtung und Biegung. Aus der Art, wie der Reiter mit seinem Sitz und seinen Oberschenkeln das Pferd „umarmt“ und die Pferdebewe-

gung entweder zulässt, mit seiner eigenen Rumpfmuskulatur verstärkt oder blockiert, erhält das Pferd eine direkte und verständliche Information über die Bewegungswünsche des Reiters. Zügel- oder Schenkelhilfen werden bei dieser Reittechnik nur eingesetzt, falls das Pferd ungehorsam ist, aber auf diese Weise gerittene Pferde reagieren so feinfühlig auf die Körperhaltung des Menschen, dass sie sich ganz ohne Schenkel- und Zügelhilfen in die komplexesten Dressurlektionen führen lassen.

Dieses „Reiten nur am Sitz“ ist erlernbar. Eine Methode zum Erlernen dieser Reitweise ist es, in möglichst frühem Kindesalter auf einem möglichst gut ausgebildeten Pferd die Grundlagen dieser Technik zu erfüllen und sich anschließend im Erwachsenenalter mit dem Repertoire der sinnvollen Lektionen zur Gymnastizierung von Pferden vertraut zu machen. Diese Methode hat eine jahrtausendealte Tradition. Die gesamte Reitletturatur der „alten Meister“ von Xenophon (400 v. Chr.) bis Guérinière (18. Jahrhundert) basiert auf

diesem Konzept und setzt voraus, dass ein Reitschüler das „Reiten am Sitz“ auf einem ausgebildeten Pferd erfühlt hat und darauf aufbauend nun sinnvolle Lektionen zur Verfeinerung seiner Fertigkeiten und zur Gymnastizierung seines Pferdes erlernen will. Der überwiegenden Mehrheit der heutigen Reiter mangelt es jedoch an der Grundvoraussetzung, denn wer lernt heute noch das Reiten als Kind auf einem Pferd, das dazu ausgebildet wurde, fein auf den Reitersitz als einzige Hilfe zu reagieren?

Als Konsequenz haben wir heute nur einige wenige Prozent „begabte“ Reiter, die das Reiten nur am Sitz beherrschen und daher Zügel- und Schenkelhilfen lediglich ergänzend zur Betonung ihrer Wünsche einsetzen. Demgegenüber steht die überwältigende Mehrheit der Reiter, die ihre Pferde buchstäblich mit Händen und Füßen bearbeiten und dennoch vergeblich nach dieser Leichtigkeit und Harmonie einer gemeinsamen Bewegung suchen. Auch Unterricht bei „begabten“ Reitern hilft wenig, denn diese können ihre Fertigkeit nicht so mit Worten erklären, dass sie für einen „Unbegabten“ nachvollziehbar wird.

Manolo Oliva (Jahrgang 1965) ist in der Doma Vaquera, der Doma Classica und der Alta Escuela zu Hause und einer der zeitgenössischen Reitmeister, die das Reiten „nur am Sitz“ beherrschen. Aus einem Interview der Zeitschrift „Feine Hilfen“ (Heft 20, Dezember 2016) sind folgende Sätze von ihm zitiert (Oliva, 2016): „Wenn man Reitern sagt, dass sie ihre Hände und Beine nicht benutzen dürfen, finden sie meist von ganz allein ihre Art zu sitzen. Man muss gar nicht mehr sagen. Können Sie mir erklären, wie man ein Fahrrad fährt? Nein, können Sie nicht. Aber jeder meint, anderen erklären zu können, wie sie die Balance auf einem Pferd finden. Das ist der zentrale Fehler. Setzt man ein Kind auf den Rücken eines netten, friedlichen Pferdes und sagt ihm, dass es weder

seine Hände noch seine Beine benutzen soll, wird es eine halbe Stunde später das Pferd ohne Probleme nach links und nach rechts steuern können, ohne seine Hände zu benutzen. Warum? Weil das etwas ganz Natürliches ist. Das Kind muss nur lernen, über die Bewegungen des Pferdes seinen eigenen Körper zu spüren.“ In diesem Zitat ist bereits alles Entscheidende über das Reiten „nur am Sitz“ gesagt: Weglassen aller Zügel- und Schenkelhilfen und über die Bewegungen des Pferdes den eigenen Körper spüren. Wenn Sie allerdings zur überwiegenden Mehrheit der erwachsenen „unbegabten“ Reiter gehören, werden Sie allein mit diesem Rat nichts anfangen können und stattdessen viele Fragen haben, zum Beispiel: Wie kann man ein Pferd lenken, indem man seine Bewegungen im eigenen Körper spürt? Warum darf man dabei seine Hände und Beine nicht benutzen?

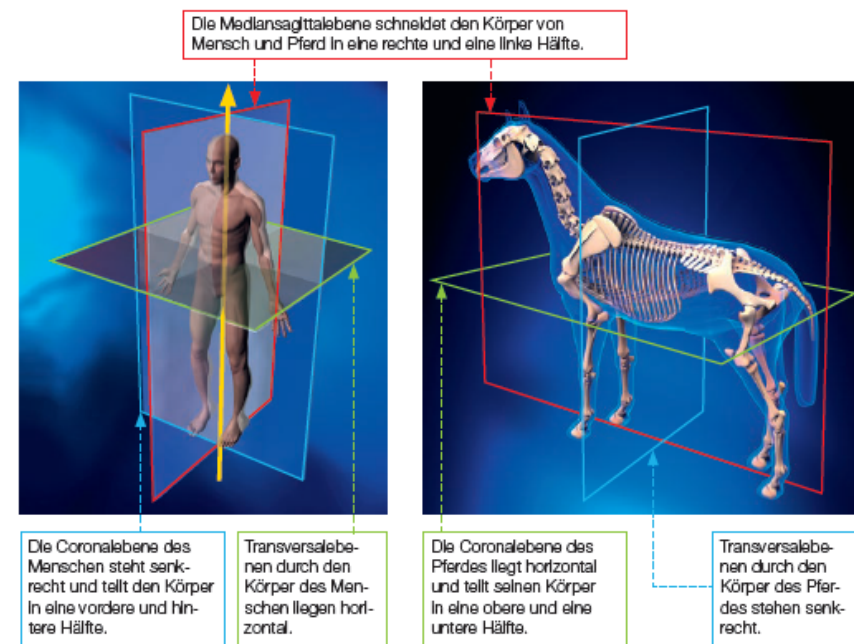
Die gute Nachricht ist – man kann mithilfe der modernen Naturwissenschaft all diese Fragen beantworten (und selbstverständlich auch erklären, wie man Fahrrad fährt). Ein Blick in die moderne Neurobiologie (Kapitel 1 dieses Buches) erklärt, warum wir unsere Hände und Beine beim Reiten möglichst nicht gebrauchen sollten und was es bedeutet, über die Bewegung des Pferdes den eigenen Körper zu spüren.

Versteht man die Biomechanik der Pferdebewegung (Kapitel 2) und deren Übertragung auf den menschlichen Körper (Kapitel 3), so versteht man auch, wie der Reiter die Bewegung des Pferdes mit seinem Körper „lesen“ und steuern kann. Dieses biomechanische Verständnis und das darauf aufbauende Körpergefühl sind dann die Grundlage einer wirklichen Gymnastizierung des Reitpferdes (Kapitel 4).

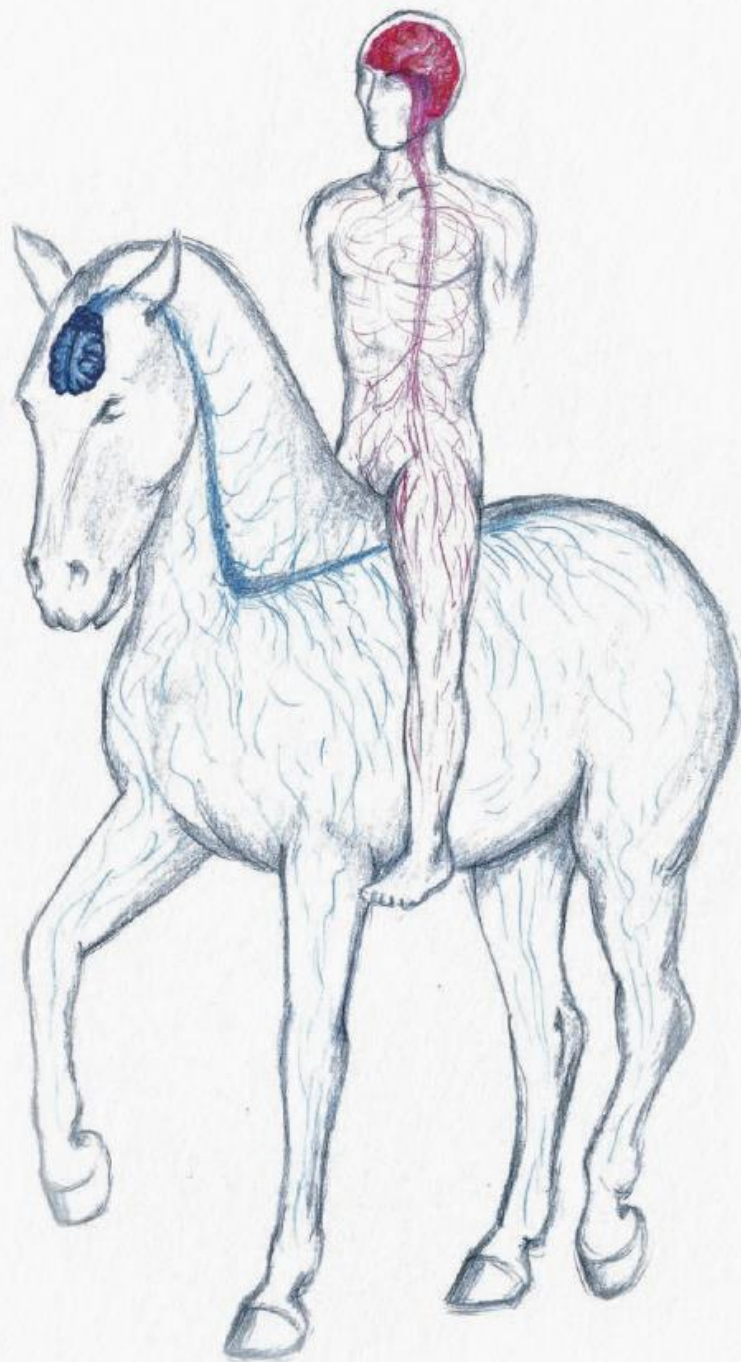
Vieles in diesen ersten vier Kapiteln wird fremdartig wirken im Vergleich zur heutigen und historischen Reitliteratur, die auf

einer jahrtausendealten Kultur aufbaut. Die Reitmeister der vergangenen Jahrhunderte haben viele Zusammenhänge erfühlt, die sie mit der ihnen verfügbaren Wissenschaft noch nicht analysieren konnten. Sie haben, auf dem Wissensstand ihrer Zeit und orien-

tiert an den damaligen Bedürfnissen, viele didaktische Meisterwerke über die Reitkunst geschaffen. Daher ist der letzte Teil dieses Buches (Kapitel 5) einer Analyse der historischen Reitlehren aus dem Blickwinkel der modernen Biologie gewidmet.



In diesem Buch wird häufig Bezug genommen auf die Körperebenen bei Mensch und Pferd. (Illustrationen: links: shutterstock.com/BioMedical, rechts: shutterstock.com/decade3d – anatomy online)



(Zeichnung: Brigitte N. Linn)

1 NEURONALE STEUERUNG

Warum ist es sinnvoll, sich mit Neurobiologie und Gehirnfunktion zu befassen, wenn man eigentlich „nur“ besser reiten will? Sehen wir uns noch einmal die Problematik an, die seit Jahrhunderten auf dem Gebiet des Reitens und der Reitlehren besteht: Kinder, die noch zu klein sind, um Erklärungen zu verstehen und bewusst zu verarbeiten, lernen Reiten automatisch, einfach durch Erfühlen auf einem kooperativen Pferd. Reitlehrer, die erklären sollen, wie Reiten funktioniert, sprechen von Schenkel- und Zügelhilfen, aber wenn sich Erwachsene beim Reitenlernen an diese Instruktionen halten, ist das Ergebnis unvollkommen. Der Weg über das bewusste Verarbeiten einer Reitinstruktion führt paradoxerweise zu einem schlechteren Resultat. Der Grund ist, dass unsere Handlungen, unsere Bewegungen und unsere Absichten nicht nur von unserem Bewusstsein gesteuert werden. Unsere Steuerzentrale ist ein Team mit mehreren Mitgliedern, von denen

nur eines unser Bewusstsein (mit Sitz in der Großhirnrinde) ist. Reitlehren sprechen unseren bewussten Verstand an, aber leider funktioniert Reiten nicht primär mit denjenigen Körperteilen, die wir bewusst steuern. Daher geschieht das, was wir auch im Alltagsleben bei Teamarbeit beobachten – es kommt nichts Vernünftiges dabei heraus, wenn das Teammitglied, das am wenigsten von der Aufgabe versteht, ständig das große Wort führt.

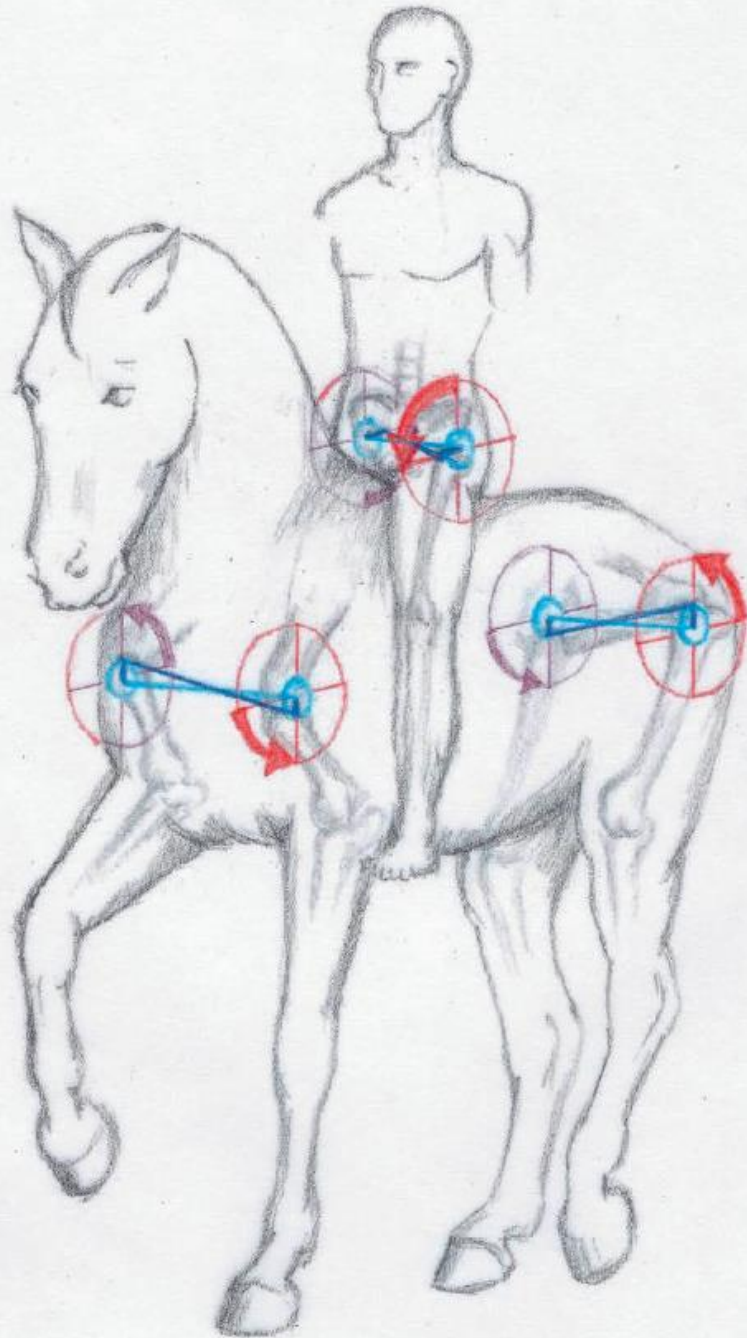
Sehen wir uns daher zunächst einmal das Team genauer an, das unsere Handlungen steuert. Wir glauben zwar, dass wir unsere Körperbewegungen bewusst steuern können, aber in Wirklichkeit bedient unser Bewusstsein unseren Körper in etwa so, wie wir unseren Laptop oder unser Smartphone bedienen – über eine Benutzeroberfläche, hinter der viele miteinander verschaltete Prozessoren und Programme arbeiten.

Das Orchester – Gangmuster-Schaltzentren erzeugen die Körperbewegung

Die Fortbewegung aller Wirbeltiere wird im Rückenmark von den Gangmuster-Schaltzentren erzeugt. Sie beherrschen die von ihnen gesteuerten Muskelgruppen wie Musiker eines Orchesters ihre Instrumente.

Die eigentliche Bewegungssteuerung, die uns (oder einem Pferd) das Laufen ermöglicht, findet in Gruppen von Nervenzellen statt, die entlang unseres Rückenmarks und im Hirnstamm angeordnet sind. Menschen und

DIE BIOMECHANIK DES REITENDEN MENSCHEN



(Zeichnung: Brigitte Kallum)

Im vorausgegangenen Kapitel haben wir uns mit der Bewegung des Pferdes befasst, aber das allein hilft noch nicht viel weiter.

Um den Vergleich mit dem Fahrradfahren noch einmal zu strapazieren – weder ein Zweiradmechaniker, der genau weiß, wie ein Fahrrad funktioniert, noch ein Physiker, der jede Bewegung eines Fahrrades exakt berechnen und simulieren könnte, wären durch dieses Wissen allein in der Lage, ein Fahrrad zu fahren oder dies jemandem zu erklären.

Ein Pferd fällt nicht um, wenn ein Mensch darauf sitzt, der nicht mit Sitzhilfen reiten kann. Das ist einerseits ein großer Vorteil. Andererseits ist dieser Umstand aber auch ursächlich dafür, dass es so wenige Reiter gibt, die ein Pferd mit Sitzhilfen reiten kön-

nen. Die meisten Reiter wissen heutzutage sehr viel über das Reiten, über Zügelhilfen, Schenkelhilfen und Lektionen, aber sie können sich nicht vorstellen, wie es möglich sein soll, ein Pferd nur mit Sitzhilfen in alle Lektionen zu führen.

Wir sind es nicht gewohnt, unser Gesäß als Instrument der differenzierten Kommunikation zu begreifen (abgesehen natürlich von der Botschaft des Götz von Berlichingen, die man aber kaum als differenziert bezeichnen kann).

In diesem Kapitel soll es daher darum gehen, wie die Körper von Reiter und Pferd miteinander wechselwirken und wie der Reiter seinen Rumpf und sein Gesäß zu einer Kommunikation mit dem Pferd einsetzen kann.

Das Grundprinzip des Reitens – Gehen zu Pferd

Beim Gehen und Reiten entsteht eine ähnliche Taumelachsenbewegung des menschlichen Beckens.

Die Fortbewegung bei Pferden und Menschen ist ein unterbewusster Vorgang, bei dem elastische Schwingungen des gesam-

ten Körpers von Gangmuster-Schaltzentren im Rückenmark und vom Kleinhirn kontrolliert werden. „Bewusste“ Eingriffe in den Ablauf der Bewegungen stören immer diese Schwingungen. Reiten „nur mit Sitzhilfen“ erfordert daher einerseits eine Synchronisation der Körperschwingungen von Pferd und

Reiten im 21. Jahrhundert – die Zeit ist reif!

Mithilfe der modernen Naturwissenschaft können wir heute verstehen, wie propriozeptive Kommunikation zwischen Reiter und Pferd funktioniert. Dadurch eröffnet sich uns ein bewusster Zugang zum Reiten in Bewegungssymbiose.

Die Zeit ist reif für ein kritisches Hinterfragen der etablierten Dogmen

Das auf der militärischen Reiterei basierende Ausbildungssystem hat nicht nur den Dressursport hervorgebracht, sondern auch das Reiten als Breitensport überhaupt erst ermöglicht. Praktisch alle der heutigen Reiter haben Reiten mithilfe dieser Reittechnik gelernt, die auf dem **Prinzip der Formung des Pferdekörpers durch die Reiterwirkung mit Zügeln und Schenkeln** beruht.

Die heutigen Reitlehren beruhen alle auf dem biomechanischen Kenntnisstand des 19. Jahrhunderts. Reitmeister wie Steinbrecht oder Baucher fühlten daher zwar die Pferdebewegung und ihre Beeinflussbarkeit durch den Reitersitz, aber sie hätten dies auf damaligem Kenntnisstand weder in Worte fassen noch jemandem erklären können.

Sie hatten auch keinerlei Daten oder gar Filme zur Verfügung, mit denen sie die Pferdebewegung hätten analysieren können. Der allererste „Film“ war eine Serie von Fotografien eines galoppierenden Pferdes, die 1878 von Eadweard Muybridge angefertigt wurden. Dies führte nicht nur erstmals zur Aufklärung der genauen Fußfolge im Galopp, sondern war auch der Ursprung des „Movies“, also der Erzeugung einer Bewegungssimulation durch eine Abfolge von Einzelbildern. Die Reitmeister des 19. Jahrhunderts waren daher in der Wahrnehmung der Pferdebewegung ausschließlich auf ihr Gefühl angewiesen. Die Präzision ihrer Wahrnehmung ist bis heute ehrfurchtgebietend.

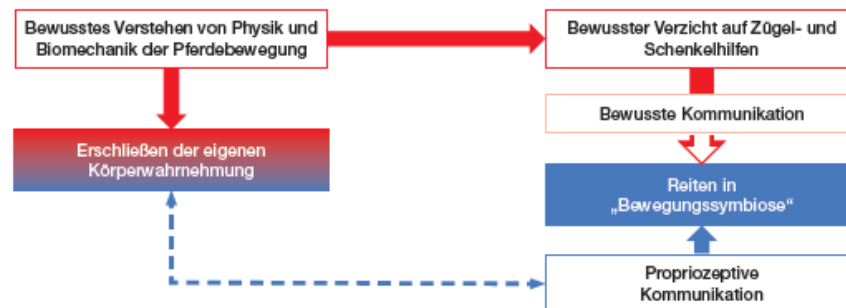
Eine viel erstaunlichere Leistung ist jedoch, dass diese Reitmeister in der Lage waren, allein aus ihrer Körperwahrnehmung heraus ein derart exaktes inneres Bild der Pferdebewegung zu generieren, dass sie daraus funktionierende Instruktionen für Reitanfänger ableiten konnten, die über diese Körperwahrnehmung noch nicht verfügten. Die Reittechniken des 19. Jahrhunderts sind nicht zuletzt deshalb Anweisungen für „Hände und Füße“, weil es damals noch kein einziges Beispiel dafür gab, wie man „etwas“ durch die Rumpfmuskulatur und die Schlingelbewegung der menschlichen Wirbelsäule in Balance halten, steuern und „treiben“ kann: Das Fahrrad wurde 1853 erfunden und das Skateboard erst um 1950.

Vor diesem Hintergrund kann man die Reitmeister vergangener Jahrhunderte nur bewundern, denn die von ihnen beschriebenen Reiterhilfen sind mit der Biomechanik von Pferd und Reiter vereinbar und ermöglichen das Entstehen einer Bewegungssymbiose zwischen Reiter und Pferd. Die Betonung liegt hier jedoch auf „ermöglichen“, denn eine mechanistische Reittechnik, die auf Motorcortex-gesteuerten Hilfen beruht, blockiert beim Reitnovizen das Fühlen der Pferdebewegung und das Erlernen der Kleinhirngeschicklichkeit. Dies ist die Ursache dafür, dass die überwältigende Mehrheit der heutigen Reiter nicht mit Sitzhilfen reitet und nie das Gefühl der Bewegungssymbiose erlebt. Es ist daher heute völlig in Vergessenheit geraten, dass man ein Pferd auch **ausschließlich** mit Sitzhilfen reiten kann.

Wir können heute die in den Gangarten entstehende Taumelwelle der Wirbeltierbewegung durch hochauflösende Videoaufnahmen analysieren, die auftretenden Kräfte präzise messen und die gewonnenen Daten

im Computer auswerten, sodass sich ein komplettes dreidimensionales Modell der Bewegung herstellen und in allen Details verstehen lässt. Mit diesen Informationen sind

wir heute erstmals in der Lage, die Pferdebewegung und die Einwirkungsmöglichkeiten durch den Reitersitz bewusst zu verstehen (Abb. hier unten):



Bewusstes Verstehen der Pferdebewegung und der Einwirkungsmöglichkeiten durch den Reitersitz ermöglicht ein Erschließen der Körperwahrnehmung, die nach und nach zu einem Reiten in Bewegungssymbiose führen kann.

Die Zeit ist reif für eine Renaissance des Reitens nur „am Sitz“

Dank unserer genauen biomechanischen Modelle sind wir daher erstmals in der Lage, das Reiten „nur mit Sitzhilfen“ bewusst zu erlernen. Der Zugang zur eigenen Körperwahrnehmung funktioniert nur mit physikalisch korrekten Modellen, denn unser Kleinhirn als spezialisierter Prozessor zur Überprüfung von Vorhersagen akzeptiert keine falschen. Mit einem korrekten Modell als „innerem Bild“ können wir nun erstmals unsere eigene Körperwahrnehmung auch bewusst erschließen. Das Reiten nur mit Sitzhilfen lässt sich so üben und erlernen als innerer Dialog zwischen Cortex und Cerebellum, also zwischen Bewusstsein und Körperwahrnehmung. Auf der Ebene des Bewusstseins brauchen wir dazu alle Fähigkeiten des menschlichen Verstandes – die Logik unserer linken Hirnhälfte zum Verstehen der Modelle und das Einfühlungsvermögen unserer rechten Hirnhälfte für das innere Bild, mit dem wir unser Kleinhirn instruieren. Diese Art des Reitens hat daher eine starke

meditative Komponente. Das **bewusste Erschließen der eigenen Körperwahrnehmung ermöglicht den Verzicht auf Zügel- und Schenkelhilfen und baut eine immer feinere propriozeptive Kommunikation zwischen Reiter und Pferd auf – es eröffnet sich daher ein Zugang zum Reiten in Bewegungssymbiose.**

Die Zeit ist reif für eine Verabschiedung artifizierender Schönheitsideale

Die biomechanischen Modelle des 19. Jahrhunderts waren bestenfalls zu simplifizierend, in vielem aber auch schlichtweg falsch. Dies ist sicher die Ursache für die Unbefangenheit, mit der in den Reitlehren des 19. Jahrhunderts der Pferdekörper zwischen den Reiterhilfen eingezwängt und verformt wurde. Steinbrecht und Baucher bildeten Pferde für den Zirkus aus, wo spektakuläre Bewegungen gefragt waren. Dieselben spektakulären Bewegungen haben sich bis heute im Dressursport erhalten, obwohl in den letzten Jahren eine zunehmende Kritik daran entsteht.

Menschen waren schon immer fasziniert von der Körpersprache, mit der ein Pferd Stolz und Kraft zum Ausdruck bringen kann. Daher haben Reiter immer versucht, diesen körpersprachlichen Ausdruck bei ihren Pferden hervorzuheben. Erst die modernen Videotechniken entlarven jedoch die Karikaturen dieses Körperausdruckes, bei denen Pferde durch ihre Reiter in Wirklichkeit aus der Balance gebracht und in ihrer Bewegung behindert werden.

Die Zeit ist reif für einen konstruktiven Dialog

Die entlarvende Kraft moderner Videotechnik und ihre (seit Smartphone und Social Media) ständige Verfügbarkeit haben jedoch auch zu einer immer stärkeren Polarisierung zwischen den Anhängern der verschiedenen Reitweisen geführt. Der Blick in die Reitlehren vergangener Jahrhunderte zeigt, dass jede ihre dunklen und hellen Seiten hat. Alle „alten Reitmeister“ haben ihre Pferde am Sitz geritten und alle haben sich nach Kräften bemüht, ihre Körperwahrnehmung beim Reiten mit Worten zu beschreiben. Erst die moderne Neurobiologie liefert jedoch die Erklärung, weshalb alle bewussten Beschreibungen einer Körperwahrnehmung zwangsläufig unvollständig sind: Unser Bewusstsein im Cortex „beobachtet“ nur einen kleinen Teil der vom Cerebellum verarbeiteten Körperwahrnehmung und ist „blind“ für den weitaus größeren Teil. Die Reitmeister sind daher wie die sprichwörtlichen „blinden Weisen“, die durch Abtasten die Gestalt eines Elefanten zu ergründen suchen. Unter ihren streitenden Anhängern oder Gegnern beißt sich jede Fraktion an einem Teilaspekt fest, da nur durch den fühlenden Sitz der ganze „Elefant der Reitkunst“ sichtbar wird. Nach jeder Reitlehre ist sowohl gutes, einfühlsames als auch missbräuchliches Reiten möglich. Erst mit der geschulten Körperwahrnehmung, die aus dem fühlenden Sitz entsteht, kann man eine Reitlehre nachempfinden und verste-

hen. Nur wer sein Pferd am Sitz reitet, hat seine Hand frei als Diagnoseinstrument und kann ein Gefühl dafür entwickeln, wie fein eine feine Anlehnung in Wirklichkeit sein muss.

Die Zeit ist reif für eine kompromisslos ethische Reitweise

Menschliche Schauspieler können auf Aufforderung „Stolz“ oder „Kraft“ mehr oder weniger überzeugend zum Ausdruck bringen, aber nicht unter Zwang oder unter Schmerzen. Reiten mit Sitzhilfen erlaubt ein Auffordern des Pferdes zum körpersprachlichen Ausdruck von Stolz und Kraft, aber es ist nicht möglich, mit Sitzhilfen Zwang auf ein Pferd auszuüben: Die kleinere Masse des Reiters ist zwar für das Pferd spürbar, aber sie kann die größere Masse des Pferdes nicht willkürlich bewegen. Reiten mit Sitzhilfen ist daher immer ein Dialog mit dem Pferd, nie ein Erteilen von Befehlen.

Reiten mit Sitzhilfen lässt auch den Menschen niemals im Unklaren, ob ein Pferd eine Bewegung aus Unvermögen oder aus Ungehorsam verweigert, denn Pferd und Mensch teilen ihr Gleichgewicht direkt auf Ebene der Körperwahrnehmung. Diese Art zu reiten immunisiert daher gegen die Wahrnehmung des Pferdes als „Sportgerät“.

Reiten mit Sitzhilfen ist erlernbar und führt zum Zustand der Bewegungssymbiose mit dem Pferd, zu einer gemeinsamen Körperwahrnehmung, einem gemeinsamen körpersprachlichen Ausdruck und damit zu einem gemeinsamen Empfinden der zugrunde liegenden Emotionen.

Diese Bewegungssymbiose, das Teilen von Körperwahrnehmung und Emotion zwischen Reiter und Pferd, eröffnet auch den Weg zur Reitkunst, denn Leo Tolstoi schrieb dazu: „Kunst ist kein Handwerk, sondern die Mitteilung von Gefühlen, die der Künstler erfahren hat“ (Tolstoy, 1897 (1960)).



(Foto: Christiano Sawki)