

Natürlich schief

Auf der linken Hand geht Goran losgelassen und taktrein, rechter Hand ist er maulig und lehnt sich auf den Zügel. An echtes Geraderichten – Grundvoraussetzung für den nächsten Schritt der Ausbildung, die Versammlung – ist nicht zu denken. Auch Volten im Galopp sind ein Problem, noch immer fehlt ihm das nötige Gleichgewicht und er läuft über die Schulter. Oft treibt es den Reiter zum Wahnsinn, wenn nach zahlreichen Übungseinheiten die Lektion nicht gelingen will. Irgendwo zwischen A- und L- Niveau bleibt er dann stecken. Warum? Weil höhere Lektionen und feines Reiten ein korrekt geradegerichtetes Pferd erfordern, das Vorder- und Hinterbeine gleichmäßig belastet. Genau hier liegt der Knackpunkt, der sich allerdings mit einfachen Mitteln beheben lässt. Vorausgesetzt, man weiß um die Ursachen Bescheid.

Die winterliche Trainingspause ist der ideale Zeitpunkt, um Reitproblemen zu Leibe zu rücken und Pferd und Reiter bewusst und schonend auf die kommende Saison vorzubereiten. Für die Lösung solcher Blockaden muss aber zunächst nach der Ursache geforscht werden, und die ist in der Natur selbst zu finden.

Jedes Pferd ist von Geburt an mit einer natürlichen Schiefe ausgestattet. Die Hinterbeine treten also nicht genau in die Spur der Vorderbeine auf der gleichen Seite, sondern fußen versetzt ab. Das liegt darin begründet, dass die Wirbelsäule des Pferdes von oben betrachtet keineswegs gerade ist, sondern konkav. Bei den meisten Pferden beschreibt sie einen Bogen von hinten rechts nach vorne links. Diese Schiefe beginnt in der Regel bei den Dornfortsätzen im vorderen, flexiblen Wirbelsäulenbereich, zwischen Nieren- und Beckenpartie. Die Dornfortsätze in diesem hauptbeweglichen Teil der Wirbelsäule neigen sich zu einer Seite, meistens nach rechts. Als Ausgleich hierzu weicht der Pferdehals zur gegenüberliegenden, linken Seite aus, was bewirkt, dass die Hinterbeine vom Schwerpunkt wegtreten. Das rechte Hinterbein läuft also buchstäblich aus der Spur und beschert Pferd und Reiter eine ungleichmäßig verteilte Stärke beider Hintergliedmaßen. Dieses Ungleichgewicht des Geschicks drückt sich dann in der berühmten „Schokoladenseite“ aus. Auf der linken Hand fallen Lektionen leichter, auf der rechten Hand werden sie zum Problem.

Bislang hat die Wissenschaft noch keine abschließende Erklärung für das Phänomen der Schiefe gefunden. In der Klassischen Reitlehre wird die natürliche Schiefe hingegen mit der Lage des Fohlens im Mutterleib erklärt, dessen konsequente Antwort für das Reitpferd Punkt 5 der Ausbildungsskala gibt: Geraderichten! Das bedeutet für den Reiter zweifelsohne, sein Pferd so zu gymnastizieren, dass die Händigkeit, bzw. die Schwäche der einen Hinterhand des Pferde nicht oder kaum noch auffällt. Er muss sein Pferd gerade richten, ohne es dabei zu schädigen. Das Pferd ist sich seiner Schiefe nämlich keineswegs bewusst. Erst, wenn es geritten wird, treten die Probleme zu Tage.

Doch leider ist das nicht die einzige Problematik, die bekämpft werden will, wenn Schwung und Gangreinheit auch in den Seitengängen erhalten bleiben sollen. Ohnehin ist der Mensch beim Reiten deutlich linkslastig. Von links wird gesattelt, gezäumt und aufgestiegen! Die Rechts- oder Linkshändigkeit des Pferdes kommt vielen Reitern dabei auf natürliche Weise sogar noch entgegen. Genau wie das Pferd, ist nämlich auch der Mensch alles andere als gerade. Die Natur hat beim Menschen ebenfalls eine natürliche Schiefe eingebaut – über dessen Sinn und Zweck sich sicherlich gleichfalls streiten lässt. Die menschliche Wirbelsäule weist oft eine leichte Seitenverbiegung auf, hier spricht man von einer so genannten Skoliosefehlhaltung, bei der die Biegung von der natürlichen Wirbelsäulenkrümmung um maximal 10 Grad abweicht. Weitau häufiger anzutreffen ist jedoch der Beckenschiefstand. Er erweckt den Eindruck, ein Bein sei kürzer als das andere, wobei beide die gleiche Länge

aufweisen. Mit diesen kleinen, asymptomatischen Beinlängendifferenzen im Millimeterbereich ist dabei fast jeder gesegnet. Vor allem Reitern fällt diese Differenz nicht selten an den unterschiedlich scheinenden Steigbügellängen auf. Schuld an dieser Täuschung ist keineswegs eine tatsächliche anatomische Differenz der beiden Beine, sondern eine einseitige, muskuläre Verspannung. Um Statik und Gleichgewicht halten zu können, muss der Körper auf der anderen Seite für eine ausgleichende Muskelanspannung sorgen. Oft wird diese Gegenspannung gar nicht erst bemerkt und jahrelang als normal angesehen. Zumal sie keine, oder nur begleitende Beschwerden (Nackenverspannung, Schulterschmerzen) hervorruft, die nicht in diesem Zusammenhang gesehen werden. Das komplexe Zusammenspiel von Knochen und Muskeln wird durch erworbene, falsche Bewegungsabläufe dabei noch weiter manifestiert. In machen Fällen kommt es früher, in manchen später oder gar nicht zu körperlichen Beschwerden durch Veränderungen der Wirbelsäule, Wirbelverschiebungen und Bandscheibenvorfällen im Bereich der Lenden-, Brust- oder Halswirbelsäule. Problematisch wird diese Schiefe des Menschen bei Reitern jedoch schon vorher. Dann, wenn ein schiefer Reiter sein ebenso schiefes Pferd zu Höchstleistungen anspornen möchte. Das Strafen für ein Nichtgelingen ist dann sicherlich der falsche Ansatz - Ursache erkennen und beheben hingegen die einzige Lösung, um die anatomischen Differenzen auszumerzen.

Bewegungstrainerin Lisette Abels aus dem emsländischen Niederlangen weiß um dieses allgegenwärtige Problem nur zu gut Bescheid. „Da Pferde von Natur aus schief sind, muss die natürliche Schiefe während der Ausbildung berücksichtigt und überbrückt werden. Das gelingt jedoch nicht immer, weil der Reiter selbst schief ist“, weiß die Bewegungstrainerin, die seit 1988 nach der Mensendieck-Methode arbeitet. In ihrem Therapiezentrum für Pferd und Reiter sorgt die selbst begeisterte Dressuramazone für eine harmonische Symbiose zweier asymmetrischer Körper und hilft dem Reiter dabei, langjährig praktizierte, fehlerhafte Haltungs- und Bewegungsgewohnheiten zu erkennen und mit gezielten Übungen entgegenzuwirken. Hierzu erfolgt zunächst eine Videoanalyse, bei der die Körperhaltung und die Bewegungsabläufe auf dem eigenen Pferd genauer unter die Lupe genommen werden. Fehlhaltungen werden aufgedeckt und durch einen individuellen Behandlungsplan mit gezielten Übungen auf Grundlage der Mensendieck-Methode therapiert. Abschließend erfolgt eine weitere Videoanalyse, um den Fortschritt zu begutachten und eventuell noch vorhandenen Störungen durch Folgeübungen zu begegnen.

„Oft sind es die seit jeher ausgeführten, falschen Bewegungsabläufe oder die automatisierten Koordinations- und Reflexbewegungen auf dem Pferderücken, die ambitionierten Reitern das bessere und vor allem feine Reiten unmöglich machen“, so die Trainerin mit den niederländischen Wurzeln. Um Reiter in der Praxis der feinen Reitweise noch tiefgehender zu unterstützen, arbeitet das Therapiezentrum für Pferd und Reiter mit der langjährigen, hoch erfolgreichen A-Kaderreiterin der Niederlande, Ellen Bontje, zusammen. An oberster Stelle steht jedoch der Reiter. Erst, wenn der Reiter selbst gerade ist, kann er gegen die natürliche Schiefe des Pferdes arbeiten und es schonend bis zu den höchsten Lektionen führen.