

# Helfende Hände

Mit dem Pferd eins zu sein. Dessen Bewegungen unauffällig zu begleiten und zu delegieren – das ist der Traum vieler Reiter. Welche Rolle die Hände spielen, weiß Alexandra Zich.



**A**uch wenn die Hand des Reiters nicht abgesondert von den gesamten reiterlichen Hilfen und der Grundlage eines unabhängigen Sitzes verstanden werden darf, macht es Sinn, sich genauer auf die Finger zu schauen. Vergewöhnung wir uns immer, dass ein Pferd nicht als Reitpferd geboren wird – es muss dazu ausgebildet werden. Ein Pferd, das sich in seiner natürlichen Haltung befindet, nutzt vornehmlich seinen Hals zum Ausbalancieren seines eigenen Körpers. Gerade diese Funktion des Halses möchte der Reiter bei seinem Reitpferd nicht wiederfinden.

Gefordert ist eine Anlehnung, bei der das Pferd eine leichte Verbindung zur Reiterhand zulässt und auch halten kann. Die Richtlinien der FN sagen dazu: „Die Anlehnung wird vom Pferd gesucht und vom Reiter gestattet.“ Dem möchte ich hinzufügen: und nicht vom Reiter erzwungen und vom

Pferd erduldet. Aber warum sehen wir so wenige Pferde, die „leicht“ in der Hand sind?

Oft liegt es daran, dass dem Pferd keine Zeit gelassen wird sich zu entwickeln. Darüber hinaus gibt es so viel Halbwissen, dass es für den einzelnen Reiter schwer ist, den richtigen Weg von einem falschen zu unterscheiden. Beginnen wir mit unserer Betrachtung bei der Remontenausbildung. Selten verfügt ein junges Pferd über die nötige Muskulatur, um seinen Hals über einen längeren Zeitraum in der vom Reiter gewünschten Form zu halten.

Die Stute Rubinie ist ein schönes Beispiel für die Entwicklung eines jungen Pferdes, dass erst durch die gymnastizierende Dressurarbeit den Weg zur Selbsthaltung fand. Gut zu erkennen ist, wie die Stute in der Anreithphase, der so genannten Remonten-Schule, die Gleichgewichtsrichtung zur Vorhand einnimmt (siehe Bilder

oben rechts). Einen dienlichen Anhaltspunkt bietet der zu sehende abfallende Verlauf der Wirbelsäule zur Vorhand.

In dieser Ausbildungsphase benötigt das Pferd die Reiterhand oft als Stütze. Es ist noch nicht im Stande, sich selbst zu tragen und die gewünschte Selbsthaltung einzunehmen. Es kann seine Hankengelenke noch nicht in der Form biegen, dass es eine neue Gleichgewichtsrichtung durch Senken der Nachhand erreicht. Unser Pferd schiebt mehr, als dass es trägt. (Hankenbeugung: die Beugung von Hüft-, Knie- und Sprunggelenk)

Der Versuch, nun das Pferd ein wenig mehr von hinten nach vorne an die Hand heran zu reiten, führt dazu, dass das Pferd beginnt, sich hinter den Zügel zu verkriechen. Rubinie zeigt zwar eine vermehrte Hinterhandaktion, leider reicht die Kraft noch nicht aus und die junge Stute gerät hinter die Senkrechte. Nun ist es wichtig,



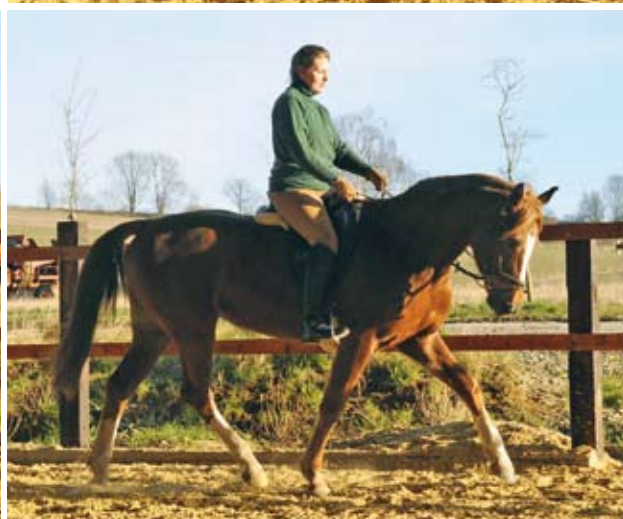
Gerade angeritten, verfügt die Brandenburger Stute Rubinie noch nicht über die nötige Muskulatur eines ausgebildeten Reitpferdes



Noch fällt es der Stute schwer sich auszubalancieren, sie nutzt die Reiterhand als Stütze.



Immer wieder muss das Pferd den Weg in die Tiefe finden, um Anlehnsfehler zu korrigieren.



In der ersten Phase sollte das Pferd nur für kurze Momente leicht aufgerichtet werden, da die Kraft des Pferdes noch nicht ausreicht, sich über einen längeren Zeitraum in dieser Position zu halten.

Fotos: www.piaff.de

immer wieder die Reiterhand zu öffnen, und das Pferd aufzufordern, sich vorwärts-abwärts zu dehnen.

Es ist entscheidend, dass wir Verständnis für unser Pferd aufbringen. Dabei ist es unwichtig, ob unser Pferd nun ein Remonte oder ein „Alter Hase“ ist. Für kein Pferd ist es selbstverständlich, dem Reiter seine Halsung und Kopfhaltung einfach so zu überlassen. Oft kann das Pferd unseren Vorstellungen nicht entsprechen. Es liegt selten daran, dass ein Pferd einfach nur nicht will, es kann schlichtweg nicht.

Dem Pferd Angebote machen und es wählen lassen, bringt uns beinahe mühelos zum Ziel. Rubinie zeigt hier für einen kurzen Moment die Bereitschaft, sich leicht an die Hand zu stellen. Nun ist es sehr wichtig, dieses Entgegenkommen wahrzunehmen und adäquat zu reagieren, indem der Reiter lobt und die Arbeit beendet. Wir sollten immer bedenken: Das Reit-

pferd durchläuft in seiner klassischen Dressurausbildung mehrere Ausbildungsklassen und dazu benötigt es Zeit.

### Drei Richtungen des Gleichgewichtes

Denken wir uns die Wirbelsäule des Pferdes als einen Waagebalken, so können wir den Ausbildungsstand des Pferdes erkennen. Ist die Ausrichtung der Wirbelsäule abfallend zur Vorhand, so trägt unser Pferd vermehrt sein Körpergewicht auf seiner Vorhand. Senkt sich seine Wirbelsäule zur Nachhand – durch die Hankenbeugung und die dadurch verbundene Aufrichtung der Vorhand – so trägt es sein Gewicht vermehrt auf der Hinterhand.

Wichtig dabei ist, dass dieses Senken der Hinterhand mit der Aufrichtung der Vorhand harmonisiert. Das ist nur dann der Fall, wenn die Aufrichtung der Vorhand am Widerrist stattfindet. Um noch genauer

zu sein: am ersten Dornfortsatz des Pferdes – dieser befindet sich etwas oberhalb auf Höhe des Buggelenkes des Pferdes.

Pferde, die sich in den Hanken biegen und den Kopf einrollen oder emporheben, zeigen keine Selbsthaltung im klassischen Sinne. Wir sollten uns immer bemühen, den Ausbildungsstand unseres Pferdes richtig einzuschätzen. Die Anlehnung wird nicht in jedem Ausbildungsstand identisch sein, auch variiert sie von Pferd zu Pferd sehr. „Der Klügere gibt nach“, ein Sprichwort, das auch für unsere Reiterhand gelten sollte.

Lernen muss aber auch der Reiter. Wir benötigen Übung, bis wir die nötigen Handfertigkeiten erworben haben. Wir kennen drei Varianten der Zügelhilfen: Die annehmende Zügelhilfe, die nachgebende Zügelhilfe und die haltende Zügelhilfe. Wichtig – es muss immer eine nachgebende Zügelhilfe stattfinden, wenn zuvor

eine annehmende oder eine haltende Zügelhilfe gegeben worden ist. Aber damit nicht genug, das Annehmen des Zügels ist nicht nur ein Verkürzen des Zügelmaßes, sondern es bewegt das Pferdemaul. Der gefühlvolle Reiter kann das Gebiss gezielt durch seine Finger- und Handbewegung im Pferdemaul platzieren.

Der annehmende Zügel kann auf die Lade wirken, auf die Lippen oder eine Rollbewegung im Maul vollziehen, je nachdem, wie der Reiter seine Finger bewegt. Zu beachten ist darüber hinaus, dass die Faust des Reiters sich im Laufe der Ausbildung eines Pferdes immer mehr zu öffnen beginnt und die Zügel nur noch durch ein leichtes Vibrieren der Finger dem Pferdemaul begegnen. Es soll sich anfühlen, als wenn man einen Faden durch Butter zieht. Ein viel verwendeter Vergleich der alten Meister aus der klassischen Reitkunst.

Aber nicht nur das „Wie“ ist entscheidend. Wann ist der richtige Augenblick, um einen Zügel anzunehmen und wann muss ich diesen nachgeben? Da wir unser Pferd ja von hinten nach vorne an die Hand heran reiten sollen, richtet sich der Moment der Zügelhilfe auch nach der Position des jeweiligen Hinterbeines des Pferdes. Es gibt drei mögliche Positionen:

- das Hinterbein hat Bodenkontakt
- das Hinterbein befindet sich in der Luft, in der Vorwärts-Aufwärtsbewegung
- das Hinterbein befindet sich in der Luft, in der Vorwärts-Abwärtsbewegung

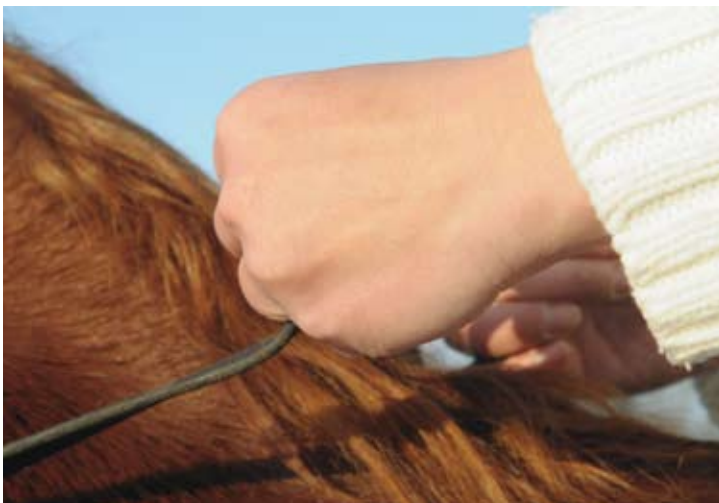
## Die Remonten-Schule



Rubinie in der Remontenhaltung, die Wirbelsäule beschreibt einen Verlauf zur Vorhand. Die Anlehnung wird schon deutlich leichter.

**„MAN UNTERSCHIEDET** daher in der Stärke der Anlehnung drei Abstufungen, nämlich die leichte, die weiche und die feste Anlehnung. Die erste entspricht der Richtung auf die Hanke oder der hohen Schule, die zweite der ins Gleichgewicht oder dem Kampagne Reiten und die dritte der Richtung auf die Schulter oder dem Jagd – und Rennreiten. Diesen Abstufungen entsprechend muß das Zügelmaß, die Anlehnung des Armes am Körper und namentlich die Bildung der Faust gewählt werden.“

Gustav Steinbrecht, *Gymnasium des Pferdes*, Verlag Dr. Rudolf Georfi 1995, S.23



Annehmende Zügelhilfe



Annehmende Zügelhilfe, die rollend bzw. in die Lippen wirken kann.

## Die Kampagne-Schule



Rubinie zeigt eine gute Haltung der Kampagne-Schule.

## Die Hohe Schule



Rubinie befindet sich noch auf dem Weg zur Hohen Schule. Die ersten Piaffen zeigen schon eine leichte Hankenbeugung.

## „Der Körper ist der Übersetzer der Seele ins Sichtbare“

Christian Morgenstern (1871–1914)

Gerade in der dritten Phase, in der das Hinterbein sich vorwärts-abwärts Richtung Boden befindet, dürfen keine annehmenden und auch keine durchhaltenden Zügelhilfen erfolgen, weil wir dem Pferd sonst seine eigene Balance nehmen. Als Folge erhalten wir so oft Takt- und Anlehnungsfehler, das Pferd wird zunehmend undurchlässiger und verspannt im schlimmsten Fall seinen kompletten Körper.

Viele Reiter wissen nicht, dass sie im falschen Moment agieren, und wundern sich, dass ihr Pferd sich zu wehren beginnt. Der Moment, wo wir unbedingt nachgeben sollten, ist bei uns Menschen der Moment, wo wir unbewusst immer annehmen würden. Der Grund hierfür ist unser eigenes Laufverhalten. Wenn wir gehen oder laufen bewegt sich unser Arm automatisch zurück, genau in dem Augenblick, wo sich Bein und Hüfte nach vorn bewegen.

Sitzen wir auf dem Pferderücken, so wird unsere Hüfte durch das Gehen des Pferdes nach vorn geschoben, und zwar in dem Moment, wo das Pferd seinen Hinterfuß vorwärts-abwärts bewegt. Die meisten Reiter nehmen in diesem Moment an, an-



Das Fohlen Du Barry in ihrer natürlichen Haltung. Im rasanten Galopp bietet der Hals dem Pferd die nötige Balance.



Wenn wir laufen, bewegen sich Arme und Beine gegeneinander.



Würden wir mit einem Tablett Arme und Beine gegenläufig bewegen, passiert dies...

statt nachzugeben. Wenn Sie so mit einem vollen Tablett laufen würden, passiert Folgendes: Die Gegenstände fliegen im hohen Bogen. Diese bildliche Vorstellung kann helfen, auf dem Pferd diesen schwerwiegenden Handfehler zu vermeiden.

Beobachten Sie sich mal selbst. Beispielsweise beim Leichttraben. Wann nehmen Sie eigentlich den inneren Zügel an: Wenn Sie Platz im Sattel nehmen oder wenn Sie sich erheben? Richtig wäre es, wenn Sie im Sattel Platz genommen haben, denn dann befindet sich der innere Hinterfuß des Pferdes am Boden.

Wenn ein Reiter noch nicht über die nötigen Fingerfertigkeiten verfügt, ist das kein Grund der Resignation. Auch hier gilt: Übung macht den Meister. Es bieten sich viele Möglichkeiten, das manuelle Geschick zu verbessern. Analysieren Sie, am besten mit Hilfe eines geeigneten Trainers, ihre Hand und entdecken Sie die Vorzüge und Schwächen Ihrer Fingerfertigkeiten.

Um Kraft und Beweglichkeit der Finger zu verbessern eignen sich Qigongkugeln gut. Diese zwei Kugeln werden in die Handinnenflächen gelegt und durch diese bewegt. Dabei ergeben sich viele Bewegungsvarianten. Haben Sie gerade keine Qigongkugeln zur Hand, lassen sich auch runde Kartoffeln oder Walnüsse nehmen.

Trockenübungen mit dem Zügel sind auch hilfreich. Gerade dann, wenn Sie dies zu zweit machen können. So spüren Sie, wie sich eine Zügelhilfe anfühlt beziehungsweise anfühlen sollten. Und merken darüber hinaus, woran Sie noch arbeiten

müssen. Meinen Reitschülern helfe ich so sehr gut, Bewegungsabläufe der Hand bei den Zügelhilfen zu erfahren. Der Schüler kann so die Position des Pferdemaules übernehmen und der Ausbilder lässt seinen Schüler die Hilfe fühlen und umgekehrt. Reitschüler, die am Anfang ihrer Laufbahn stehen, und auch solche, die schon etliche Jahre reiten, aber über keine feine Hand verfügen, sind gut damit beraten, ihr Pferd zunächst mit Dreieckszügeln zu reiten.

In unserer heutigen Reitkultur ist es zu einem Makel geworden, Hilfszügel zu verwenden. Für einige Modelle stimme ich dieser Ablehnung voll und ganz zu. Allerdings kann eine ungeübte Reiterhand schädlicher wirken, als ein korrekt verschnallter Dreieckszügel. Ein Hilfszügel ist keine endgültige Lösung. Er verhilft dem Reiter aber, sich mehr auf seinen Sitz und weniger auf seine Hände konzentrieren zu müssen. Und letzteres fällt dem Menschen sehr schwer.

### Psychologie der Hände

Betrachten wir den Stellenwert unserer Hand einmal aus einem ganz anderen Gesichtspunkt. Unsere Hände sind mehr als nur Greifwerkzeuge. Durch sie formten wir unsere Welt. Ein ganz kleiner zeitgeschichtlicher Exkurs verdeutlicht die Bedeutung der Hand in unserem Evolutionsprozess, der maßgeblich durch die Entwicklung des aufrechten Ganges Einfluss auf die Einsatzmöglichkeiten der Hände nahm.

Wissenschaftler gehen sogar davon aus, dass die Entwicklung des menschlichen Gehirnes stark durch den Gebrauch der Hand beeinflusst wurde. In unserem heutigen Gehirn nimmt die Hand einen überdimensionalen Platz ein. Dazu müssen wir wissen, dass all unsere Körperzonen in unterschiedlicher Ausdehnung auf unserer Großhirnrinde repräsentiert werden. Die Körperproportionen unseres Spiegelbildes decken sich nicht mit der Abbildung unserer Körperteile im Gehirn. Im Nationalmuseum in London lässt sich eine sehr interessante plastische Darstellung dieser Körperzonen auf dem Gehirn finden: Der „Sensible Homunculus“, eine Arbeit von Penfield und Rasmussen aus dem Jahre 1950. Wer sich diese ansehen möchte, findet im Internet unter [www.handchirurgie-online.de](http://www.handchirurgie-online.de), Stichwort Hand und Gehirn, diese ungewöhnliche Darstellung.

Veranschaulichen wir uns, was wir alles mit den Händen machen können, so ist es nicht verwunderlich, dass unser Gehirn ihnen so viel Platz einräumte. Was wären alle Künste der Menschheit ohne die Hände. Schon der griechische Philosoph Aristoteles (384 v. Chr. -322 v. Chr.) sagte, die menschliche Hand ist das Ursprungswerkzeug aller Werkzeuge. Wir verdanken unseren Händen sehr viel. Auch auf dem Pferderücken hat unsere Hand Geschichte geschrieben. In den Schlachten vergangener Zeiten war sie im Kampfe gegen den Feind entscheidend über Leben und Tod. Welche Bedeutung hat sie für unser heutiges Le-

## *„Descente de main et de jambes – Dem Pferd vertrauen auf ein Ehrenwort.“*

ben? Vieles lässt sich durch unsere Hände bewegen und herstellen. Die Hand gibt uns auch den nötigen Halt. Jemandem die Hand reichen, zur Versöhnung oder zur Hilfestellung. Gefühle wie Freundschaft und tiefe innige Zuneigung können wir durch die Berührung unserer Hände vermitteln. Aber auch Wut und Aggression geben wir mit Hilfe unserer Hände weiter.

Die Intensität des Händedrucks gibt etwas von unserer Persönlichkeit preis. Es existieren viele Redensarten, die erahnen lassen wie wichtig uns unsere Hände sind: Das Leben in die eigene Hand nehmen. Etwas auf eigene Faust unternehmen. All das zeigt, wie bedeutsam der Halt der Hand in unserem Leben ist.

Auf dem Pferd müssen wir hingegen lernen loszulassen. Loslassen können ist gleichbedeutend einem Abschied vom Festhalten – und das nicht nur bezogen auf unsere Reiterhand. Unangenehme Gefühle

wie Angst, Ärger und Wut lassen auch unsere Hand verkrampfen. All dies bekommt das Pferd durch unseren Körper und auch durch unsere Hand vermittelt. Oft sind wir uns dessen gar nicht bewusst - wir bemerken schlichtweg nicht, dass wir im wahren Sinne des Wortes unsere eigenen unbewussten Gefühle durch den Körper übertragen. Loslassen und vertrauen, einem Tier, das so viel stärker ist als wir selbst, das mag zuweilen sehr schwer fallen. Wie einfach ist da hingegen der oft so falsch verstandene Wunsch, dies Tier zu beherrschen. Auf dem Pferderücken sollten wir lernen, auf den Halt unserer Hände nach und nach zu verzichten. Wie heißt es in der klassischen Reitweise: „Descente de main et de jambes“ – das kurze Aussetzen der Zügel- und Schenkelhilfen, wenn sich das Pferd in nahezu perfekter Haltung befindet und diese selbstständig halten kann. Dem Pferd vertrauen auf ein Ehrenwort.



Fotos: www.piaff.de

Rubinie zeigt unter Besitzerin Susanne Berger-Hoffrogge, wie sie scheinbar ohne Hilfen piaffiert.