

## *Sitz mal leichter – und andere kryptische Reitlehreranweisungen*

Richtig reiten reicht. Der berühmte Spruch von Altmeister Paul Stecken ist zwar sicher richtig, aber was ist denn verdammt nochmal «richtig reiten»? Als passionierte Vielseitigkeitsreiterin versuche ich, mich in allen drei klassischen Disziplinen permanent zu verbessern. Schon rein aus Gründen der Sicherheit ist es wichtig, möglichst alles richtig zu machen, um meinen vierbeinigen Partner bestmöglich zu unterstützen und zu führen, und immer möglichst willentlich abzusteigen, kontrolliert am Ende einer Trainingseinheit.

So habe ich in meinem Leben schon viele Reitlehrer gehabt. Mittlerweile bin ich Mental Coach und selbst nebenbei auch Trainerin und befasse mich sehr vertieft mit dem, was wir als Reiter tatsächlich tun. Mehr und mehr erkenne ich, wie – entschuldigt meine Direktheit – falsch so viele Anweisungen sind, die Reitschüler von ihren Reitlehrern erhalten. Auch wenn sie durchaus gut gemeint sind, so frage ich mich, was ich als Reitschüler mit Befehlen anfangen soll, wie:

- Setz dich leichter hin
- Knick nicht in der Hüfte ein
- Spann dein Kreuz an

Weiss du jetzt, was du tun musst, um nicht in der Hüfte einzuknicken? Wie soll ich leichter sitzen, wenn ich halt mal nun meine 60kg wiege, ich kann ja schlecht schweben über dem Pferd! Hat jemand schonmal versucht sein «Kreuz» anzuspannen? Sorry, das geht gar nicht aktiv, ohne dass ich ganz viel anderes dann auch anspanne.

Viele der Befehle, die wir Reitschüler erhalten, sind entweder im Negativ formuliert (tu «das» nicht) oder zu unspezifisch, so dass es jeweils nur denen etwas nützt, die genau wissen, was eigentlich gemeint ist.

Als Mental Coach und auch als Trainerin nehme ich mit meinen Kunden diese Dinge auseinander. Bei den meisten Reitern – und auch anderen Sportlern – stelle ich fest, dass sie grosse Mühe damit haben, genau zu beschreiben, wie «richtig reiten» überhaupt geht. Was man selbst aktiv tut, was eher passiv, was man in welchem Moment spürt, wie das Pferd sich unter einem bewegt, und wie das alles optimal zusammenhängt.

Ich stelle immer wieder fest, dass die Arbeit im mentalen Bereich – gerade auch was die Reittechnik angeht – von unglaublichem Wert ist. Denn wenn der erwachsene Mensch logisch verstanden hat, was genau für welche Lektion in seinem eigenen Körper in Kombination mit dem des Pferdes ablaufen muss – und dazu noch warum! – dann kann er beginnen, das aktiv auf dem Pferd umzusetzen. Falsch einstudierte Bewegungsmuster kann man sich abtrainieren. Je bewusster ich mir bin, was ich eigentlich genau tun muss und vor allem, wie es sich anfühlt, wenn es richtig ist, desto einfacher geht es mit dem «Abtrainieren» der Fehler.

Hier setze ich gern mit meinen Kunden an. Die Kombination von Mental Coaching, Ausprobieren am eigenen Körper, wachsendem Körperbewusstsein sowie technischer Erfahrung in «richtigem Reiten» bringt unglaublich schöne Aha-Momente, im Coaching-Gespräch sowie auf dem Reitplatz. Auch ich kann so immer wieder an meiner eigenen Reittechnik bewusst arbeiten, die auch – ganz sicher – noch verbesserungswürdig ist.

Wie würde es dann vielleicht richtiger heissen, anstatt «setz dich leichter hin»? Versuch's mal mit «bleib tief sitzen, aber kipp nur dein Becken etwas nach vorn, so dass deine Wirbelsäule besser mitschwingen

kann. Dann kann dich dein Pferd besser tragen» Diese Anweisung ist zwar etwas länger, dafür erklärt sie einen von mehreren möglichen Ansatzpunkten für «leichter sitzen». Aber vielleicht meinte mein Trainer ja auch was ganz anderes...

