



Die Auswahl des Reitlehrers

Die reiterliche Entwicklung, die Entwicklung unserer Persönlichkeit und die Entwicklung unseres Pferdes gehen Hand in Hand mit der Auswahl des kompetenten Trainers. Beim Reiten geht es nach den motorischen Fähigkeiten in erster Linie um das Gefühl und um Emotionen. Reiter können das Bedürfnis entwickeln, sich selbst zu spüren und ihr Herz zu öffnen, um nicht nur mit dem Verstand zu reiten, der fachlich korrekte Theorie in die Praxis umsetzen will. Menschen und Tiere sind keine Maschinen. Ein guter Reittrainer zeichnet sich aus, wenn er sich selbst durch ein „gelebtes Gefühlsmanagement“ erfahren hat. Im Idealfall hat er zusätzlich zu seiner eigenen reiterlichen Erfahrung, eine Trainerlizenz und verfügt über einen systemischen Arbeitsansatz.

Gefühlsinventur zur Beginn

Das Interesse an Reiter und Pferd ist wichtig. Deshalb fragt ein interessierter Reitlehrer zu Beginn der Unterrichtseinheit, wie die Stimmung seiner Schüler ist. Sind sie motiviert, haben sie spezielle Anliegen oder Bedürfnisse und was liegt ihnen jetzt besonders am Herzen. Da die Pferde mentale Blockaden und Energien ihrer Reiter übernehmen, wird das Verhalten der Pferde ähnlich oder auch manchmal das totale Gegenteil spiegeln. Reiter und Pferd zeigen ihre Leistungsbereitschaft und die Trainingseinheit kann dementsprechend angepasst werden.

Wiederholung ist der Schlüssel zum Erfolg

Bevor Lektionen geritten werden, erklärt der Reitlehrer die Hintergründe, worum es geht. Grundsätzlich gilt, wie auch auf anderen Ebenen des Lebens, dass Wiederholungen der Schlüssel zum Erfolg sind. **Beispiel:** Durch das Reiten einer Volte wird das Pferd geschmeidiger und die Stellung und Biegung wird verbessert.

Gespür und Gefühl fokussieren

Was spürt der Reiter? Wie hat sich die Lektion angefühlt? Was hat besonders gut geklappt? Die Aufmerksamkeit also besonders gut auf die Erfolge und die positiven Errungenschaften lenken, um die noch mehr zu stärken. Dort wo unsere Aufmerksamkeit ist, ist unsere Energie und wo unsere Energie ist, das stärken wir. Achtsam klären, was der Reiter noch verbessern kann und durch hilfreiche Impulse und Hinweise unterstützen. So wird das Mitdenken, Mitfühlen gestärkt und die Hilfen werden gezielter eingesetzt.

Zwischenerfolge

Bevor eine Lektion in ihrer Vollendung ausgeführt wird, können kleine Zwischenschritte den erfolgreichen Weg zum Ziel bereichern. Erst wenn eine Volte in der richtigen Stellung sehr gut klappt, können wir uns mit anspruchsvolleren Lektionen wie Schulterherein steigern.

Lösungsebene statt Konfliktebene

Plumpe Kritik ist die Reitlehre von gestern...Späße und Witze auf Kosten des Reitschülers, die ihn „kleinmachen“, vermeidet ein gut einführender Reitlehrer an Anfang an. Positive



Formulierungen führen Reiter und Pferd schneller und sicherer zum Erfolg als „Herumschreien und Zetern“. Reitlehrer, Pferde und Reitschüler begegnen sich auf partnerschaftlicher Augenhöhe. Auf starke Widersetzlichkeiten erfolgen „liebevolle“ Konsequenzen. Grundsätzlich steht das Pferdewohl an erster Stelle.

Visualisieren, Vorstellungen und Kontemplation

Das bedeutet, der Reitlehrer arbeitet mit Bildern. Das Arbeiten mit Bildern hat den Vorteil, dass die schlichte Anweisung einer Hilfe, zum Beispiel den Sitz in die richtige Position zu bringen, besser umgesetzt werden kann. Der Reiter richtet sich besser auf und kann nachvollziehen, was mit dem Hinweis gemeint war. Beispiel: „Dein Bein liegt zwischen dem Bereich Pauschen und Hinterzwiesel und hat noch ausreichen Platz, um die Bewegung seines Pferde im Sitz optimal mitgehen zu können.“ „Die Wirbelsäule ist lang und aufrecht und der natürliche Verlauf wird beibehalten.“ Die Bilder, die ein Reitlehrer schafft, sollten motivieren und eine Strahlkraft aussenden.

Beharrlichkeit

Ein Trainer, der daran interessiert ist, dass sein Schüler besser wird, stellt auch den Schüler in den Mittelpunkt. Er gleicht mit ihm ab, ob er nach einer Korrektur verstanden hat, worum es geht und ob beide im Thema dasselbe meinen. Ein kräftiger Schenkeldruck mit dem inneren Schenkel ist für den einen evtl. ein verkrampftes Pressen und für den anderen ein leichtes Anbuffen. Ein handlungsorientierter Reiter legt auch mal die flache Hand unter den Unterschenkel des Reiters und lässt es sich im Halten einmal vorführen, wie die Empfehlung umgesetzt wird.

Es gibt keine Fehler sondern nur Erfahrungen

Lob fördert auf jeden Fall die Lerneffekte. Hiermit ist das Lob für den Reiter und für das Pferd gemeint. Sobald der Reiter das Pferd lobt, lobt er auch sich selbst. Den inneren Zügel vorgeben, am Hals entlangstreichen oder auch ein kurzes Kraulen am Widerrist – zeigen dem Pferd die wichtige Anerkennung. Die Pferde sind unsere mentalen Lehrmeister. Jeder Reiter hat immer das richtige Pferd, den richtigen Trainer, denn wir alle treffen und letztendlich im außen immer nur selbst. Nach dem Loben geht es weiter zur nächsten Lektion.

Sitzkorrektur anregen

Der Reitlehrer sollte fortschrittlich und kreativ sein. Besonders, wenn es um den Sitz des Reiters geht, kann er seinen Schülern individuelle Sitzkorrektur anbieten. Einzelstunden an der Longe sind besonders intensiv und lehrreich. Wenn der Sitz beim Reitschüler noch nicht sicher ist, zählt natürlich vor allem: „Learning by doing“, denn reiten lernen wir nur durch reiten... Tennisbälle oder Therabänder korrigieren den Sitz ehr gut und es ist auch eine einladende Abwechslung.

Druck erzeugt Gegendruck – ein physikalisches Gesetz

JETZT

...mit der Kraft der Gegenwart



sam kommunizieren

Cornelia Kopitzki



Zahlreiche Ausbilder werden im Unterricht noch immer sehr laut. Sie haben auch die Hoffnung, dass die innere Motivation der Schüler steigt, wenn sie von außen den Druck steigern. Die aktuellen Erkenntnisse auch aus neurobiologischer Sicht empfehlen neue Vorgehensweisen. So ist bekannt: „Die intrinsische Motivation, die aus einem Menschen selbst „herauskommt“, bricht sofort zusammen und wird unterdrückt, wenn von außen (extrinsisch motiviert wird). Damit ist jede Form von Druck gemeint. (Aus der Schulzeit bekannt). Der Druck löst **Angst** aus. Bestrafung oder Belohnung, die von außen eingesetzt werden, um eine Person zu motivieren, führt dazu, dass sich immer weniger eigenes kreatives „eigenes Gut“ entwickelt. Das ist ein Holzweg.

Konstruktive Kritik manchmal unter vier Ohren

Wenn es tatsächlich mal sehr schwierig wird, ruft ein achtsamer Reitlehrer „seinen“ Schüler zu sich. Laute Kritik blockiert die Schüler in ihrer Hilfengebung. Ein Gespräch unter Vier Augen und Ohren löst mehr Vertrauen aus und die Bereitschaft, etwas zu verbessern, steigt.