

# Gymnastizieren statt zentrifugieren

Losgelassene Pferde durch wertvolles Longieren

von Lisa Kittler



FOTO: PRIVAT

Über mehrere Millionen Jahre zogen Pferde ruhig schreitend und fast dauerhaft grasend im Herdenverband über weite gerade Strecken hinweg umher. Nur gelegentlich flüchteten sie im Galopp vor Gefahr. Ihr Bewegungsapparat hat sich diesen Lebensbedingungen und den damit verbundenen Anforderungen

bis zu dem heutigen Erscheinungsbild angepasst. In den letzten Jahrhunderten haben sich die Lebensbedingungen der Pferde grundlegend gewandelt. Diese Tatsache führt zu vielerlei Problemen im Pferdesport, die durch ein anatomisch korrektes und gymnastisch wertvolles Longieren vermieden werden können.

Schaut man sich den naturgegebenen Bewegungsapparat des Pferdes an, fallen drei grundlegende Aspekte auf, die die heutige Nutzung als Reit- und/oder Bodenarbeitspferd erschweren: die Vorhandlastigkeit, die natürliche Schiefe sowie die inaktive Hinterhand.

## Natur kontra Nutzung

Das Pferd ist von Natur aus vorhandlastig. Das heißt, es trägt mit seinen Vorderbeinen einen höheren Anteil seines Gesamtgewichts als mit seinen Hinterbeinen. Dies ist in seiner natürlichen Umgebung nicht problematisch, sondern ökonomisch sogar sehr sinnvoll. Die Vorderbeine sind gerade konstruiert, und damit können sie mehr Gewicht über einen längeren Zeitraum relativ energiesparend statisch stützen oder in langsamen Schrittbewegungen tragen. Um die 16 Stunden am Tag befindet sich das Pferd (wenn es die Möglichkeit dazu hat) in einer „Grasfresserposition“, also mit auf den Boden gesenktem Kopf und Hals. Diese Haltung ermöglicht es ihm, seinen Rumpf inklusive der schweren Eingeweide fast ausschließlich mittels der kaum energieverbrauchenden Sehnenstrukturen des Nacken-Rückenband-Systems zu tragen. Beginnt die Ausbildung des Pferdes, wird diese gut ausgeklügelte Vorhandlastigkeit zu einem

Erschwernis. In der Regel findet das Training kaum im Stand oder Schritt, sondern vielmehr in langen Trab- und ausgiebigen Galopprennen statt. Die damit deutlich stärkeren Stauchungen und Erschütterungen der gerade konstruierten Vorderbeine können zu ernsthaften Problemen im gesamten Bewegungsapparat führen. Sitzt zudem noch ein Reiter auf dem Pferderücken, wird die Vorhand zusätzlich belastet.

Die Schiefe des Pferdes ist in der Natur, wo es weite gerade Strecken im Schritt bewältigt, nicht wirklich problematisch. Unsere heutigen Trainings- und auch Haltungsflächen sind aber in der Regel stark begrenzt. Das Pferd ist ständig mit Ecken, Kurven und Wendungen konfrontiert, zumeist auch noch in hohen Gangarten. Bewältigt es diese in seiner natürlichen Schiefe – also wie ein Motorrad in der Kurve –, sind Fehl- und Überbelastungen der Gelenke, Sehnen und Bänder sowie Muskeln vorprogrammiert. Dies kann gravierende gesundheitliche Schäden und psychische Belastungen nach sich ziehen. Da bei einem schiefen Pferd die Hinterhand durch Muskelverkürzungen auf der einen Seite meist seitlich versetzt von der Vorderhand platziert wird, ist die Kraftübertragung und Lastaufnahme der Hinterhand nicht möglich, was die natürliche Vorhandlastigkeit weiter begünstigt.



In der sogenannten „Grasfresserposition“ verbringt das Pferd den größten Teil seines Tages und verbraucht dabei kaum Energie.

FOTO: LISA KITTLER



Wie ein Motorrad lehnt sich das Pferd in die Kurve, um sich auf der Kreislinie auszubalancieren. Macht es dies im Training dauerhaft, schädigt das seinen Bewegungsapparat massiv.

FOTO: PRIVAT

Die Hinterhand des Pferdes wird im natürlichen Umfeld nur kurzzeitig, aber sehr effektiv aktiv und schiebt dabei mittels seiner Sprungfederwirkung das Tier kraftvoll nach vorn – weg von der Gefahr. Die Vorhand fängt dabei den Schub ab und stützt das Pferd. Dies ist in einem kurzen Zeitfenster für das Pferd gesundheitlich nicht bedenklich. Wird aber im täglichen Training dauerhaft mit einer schiebenden Hinterhand in hohen Gangarten gearbeitet, werden vor allem die Vorhandstrukturen geschädigt.

**Zusammengefasst lässt sich sagen, dass ein Pferd von Natur aus kein Reit- beziehungsweise Bodenarbeitspferd ist! Es muss durch ein sinnvoll aufgebautes Training lernen, gymnastisch wertvoll und anatomisch korrekt in den von uns gestalteten Gegebenheiten zu laufen.**

### **Lerneffekt statt Stützkorsett**

Dies ist auf für das Pferd besonders verständliche und schonende Weise an der Longe möglich. Die Longenarbeit hat – anders als häufig zu beobachten – andere Funktionen, als ein Pferd nur vor dem Reiten „abzureagieren“ oder bei Zeitknappheit als Ersatz für das Reiten zu dienen. Die Pferde müssen nicht um einen in der Mitte stehenden Menschen herumjagen oder mit möglichst vielen Schnüren in eine schmerzhafte Form gezwängt werden.

Ich lehne jede Verwendung von Ausbindern oder ähnlichen „Hilfsmitteln“ bei der Ausbildung des Pferdes ab – also auch beim Longieren. Die Pferde müssen durch eine sinnvolle Abfolge von kleinschrittigen Etappen in ihrer Ausbildung lernen, ihren Körper entsprechend den Anforderungen auszurichten. Dazu gehört, dass der Vierbeiner durch biegende Arbeit geradegerichtet

wird, sodass Vorhand und Hinterhand spurig fußen und somit die Beanspruchung und Belastung aller vier Gliedmaßen gleichmäßig ist. Außerdem soll es dazu befähigt werden, mit seiner elastisch arbeitenden Muskulatur den Rumpf zu tragen und neben der vorhandenen Schubkraft der Hinterhand die Tragkraft zu entwickeln, um damit die Vorhand zu entlasten und den Reiter ohne Schaden tragen zu können. Durch das Training entwickeln sich taktreine, ungebundene Gänge und ein locker schwingender sowie kräftiger Rücken. Das Pferd ist physisch und psychisch losgelassen und bleibt bis ins hohe Alter gesund und leistungsfähig. Es hat gelernt, sich dauerhaft korrekt zu bewegen!

Der Ausbildungsweg eines Pferdes kann oft Monate oder sogar Jahre andauern. Leider versuchen Ausbilder und Besitzer häufig diesen abzukürzen, indem sie das Tier durch den Einsatz von sogenannten Hilfszügeln in eine gewünschte Haltung verschnüren. Werden die Ausbilder abgenommen, verliert das Pferd sofort seine erzwungene Form. Das alte Haltungs- und Bewegungsmuster wird wieder präsent. Gesundes Laufen kann so nicht erlernt werden.

Außerdem behindern „Hilfszügel“ aufgrund ihrer Konstruktion und Art der Anbringung das Öffnen des Genicks in die Dehnung. Das Pferd muss in der Regel hinter die Senkrechte kommen, um den Hals lockern zu können. Das Genick wird dadurch in seiner Möglichkeit, seitlich zu rotieren, blockiert, weswegen die Körperbiegung nicht reell ist. Das Pferd kann sich mit „Hilfszügeln“ also nicht anatomisch korrekt auf die Kreislinie einrichten. Ein weiterer negativer Aspekt ist, dass Bewegungsmuskulatur (unter ihr vor allem die häufig thematisierten Rückenmuskeln) sich nur entwickelt, wenn sie losgelassen an- und abspannt. Wird sie hingegen durch „Hilfszügel“ fixiert, löst dies eine negative Kettenreaktion aus, die sicherlich noch weiter als hier vorgenommen auszuführen ist. Die Durchblutung ist gestört, sodass der Sauerstofftransport unzureichend ist.

Es kommt zur Laktatbildung, die zur Übersäuerung der Muskeln führt. Diese sind dadurch in ihrer Funktion eingeschränkt, entwickeln sich eher zurück und verhindern das ungestörte Bewegen der mit ihnen verbundenen Gelenke. Verspannungen eines Muskels werden durch die Muskelketten an andere weitergegeben. Die entstehenden Bewegungseinschränkungen können bis zu Lahmheiten, Schäden an den Bändern und Sehnen sowie psychischen Auffälligkeiten auswachsen.

## Grundlage Stellung

Vor der eigentlichen Longenarbeit auf Distanz bereitet der Ausbilder das Pferd an der Hand im Stand und danach in der Bewegung vor. Ich wähle für dieses Training als wichtigsten Ausrüstungsgegenstand den Kappzaum aus, da er mir ermöglicht, direkt auf das Genick des Pferdes einzuwirken. Die Erarbeitung der Genickstellung ist eine der elementarsten Grundlagen jeder Pferdeausbildung. Denn wie heißt der Satz so schön: „Ohne Stellung keine Biegung.“ Und ohne

Biegung kann das Pferd weder eine Reitbahnecke noch einen Zirkel oder gar einen Seitengang anatomisch korrekt und gymnastisch wertvoll ausführen.

Der Kappzaum liegt auf der Mittelachse des unbeweglichen Oberkiefers auf, der mit dem Pferdeschädel fest verbunden ist. Über das Hinterhauptbein des Schädels gibt es eine Gelenkverbindung mit dem ersten Halswirbel – dem Atlas. Dieser ist durch seine längliche Ausformung deutlich tastbar. Der Atlas ist wiederum durch ein Gelenk mit dem zweiten Halswirbel (Axis) verbunden und ermöglicht dem Pferd die seitliche Drehbewegung – die Stellung.

Nachdem das Pferd den Hals in die Dehnung fallen lassen hat, erlocke ich die Stellung im Stand. Dazu lege ich meine Hand direkt auf den Kappzaum und gebe sanfte, nach innen weisende Paraden. Eventuell kann ich zusätzlich am Unterkiefer leichten Druck zur gegenüberliegenden Seite ausüben, sodass sich dieser unter den Atlas verschiebt.



In die Genickstellung rotiert: Deutlich zu erkennen ist die Veränderung des Winkels zwischen Ohrenlinie und Halswirbelsäule. FOTO: PRIVAT

## Eisenbahn statt Motorrad

Die Rotationsbewegung zwischen erstem und zweitem Halswirbel setzt sich durch die gesamte Halswirbelsäule fort, was bei korrekter Ausführung sehr schön am Überspringen des Mähnenkamms zur Innenseite zu sehen ist. Von der Halswirbelsäule aus verläuft die Rotation weiter über den Brustkorb bis hin zur Lende des Pferdes und positioniert seine Hüfte. Führe ich dies nun in der Bewegung aus, kann die Hinterhand ohne Blockierungen im Pferderumpf die Kraft gezielt nach vorn übertragen. Dadurch kommen die Hinterbeine in die Lastaufnahme und unterstützen das Aufwölben der Widerristpartie und somit das freie Ausgreifen der Vorhand.

Die Platzierung der knöchernen Strukturen des Pferdes mittels Einwirkung auf den Kappzaum hat Auswirkungen auf die gesamte Hals- und Rumpfmuskulatur: Sie kontrahiert auf der einen Seite und dehnt sich auf der gegenüberliegenden Seite. Das Pferd biegt seinen Körper entsprechend der gerittenen oder gelaufenen Kreislinie – es ist geradegerichtet. Ihr Pferd kann nun anatomisch korrekt und gymnastisch wertvoll an der Hand laufen. Aus dem Motorrad ist eine Eisenbahn geworden. Das heißt, dass das Pferd zur Bewältigung der Kreislinie nicht mehr den steifen Körper nach innen neigt, sondern seine



Das Pferd ist von Schopf bis Schweif durch den ganzen Körper hindurch gebogen und läuft senkrecht auf der Kreislinie – wie eine Eisenbahn auf Schienen.

FOTO: PRIVAT

Wirbelsäule wie Waggons einer Eisenbahn so ausrichtet, dass die Wirbelsäule dem Kurvenverlauf der Schienen folgt, ohne sich zu neigen.

## An der langen Leine

Jetzt können Sie Stück für Stück auf mehr Abstand gehen, um so in die eigentliche Longenarbeit überzugehen. Die Kommunikation zwischen Mensch und Pferd findet jetzt nur noch über die Longe und Peitsche statt. Dies ist eine sehr große Herausforderung an den Menschen, denn es gibt nur noch minimale Möglichkeiten, das Pferd zu beeinflussen. Aber gerade diese Reduzierung ist eine sehr gute Chance, die Kommunikation zwischen Mensch und Pferd zu überprüfen und sich auf das Wesentliche zu beschränken.

Es lohnt sich, vorher die Handhabung von Longe und Peitsche schon mit einem menschlichen Partner, der das Pferd simuliert, zu üben. Der Übungspartner kann im Gegensatz zum Pferd eine direkte sprachliche Rückmeldung geben und so den Longierenden sensibilisieren, bevor dieser direkt am Pferd arbeitet. Aber auch die Körpersprache ist entscheidend, weswegen diese ebenso gut durchdacht eingesetzt werden sollte. So richtet sich der Mensch selbst in die Bewegungsrichtung des Pferdes aus, um es auf die Kreislinie einzuladen. Außerdem sollte er senkrecht auf dem Pferderadius laufen und freie große Schritte machen oder sich selbst etwas versammeln, wenn dies vom Pferd verlangt wird.

Nicht immer ist es reibungslos möglich, alle Hilfen auf die Abstandsarbeit zu übertragen und die darauf gewünschten Reaktionen des Pferdekörpers zu bekommen. Deswegen gilt folgender Grundsatz: Treten Schwierigkeiten auf, wird wieder näher an das Pferd herangegangen, um Neues zu erklären oder Bekanntes aufzufrischen. Ist das Problem an der Hand behoben, schicken Sie das Pferd wieder auf Distanz. Dadurch wird das Longieren ein dynamischer



Ohne Probleme ließe sich aus diesem versammelten Galopp eine Galoppirouette oder ein fliegender Wechsel einleiten.

FOTO: PRIVAT

Prozess, der ganz flexibel zwischen unterschiedlichen Abständen zum Pferd wechselt. Sie müssen ebenso nicht immer auf dem Kreis bleiben, sondern können nach und nach gerade Linien mit einbauen, um an der Schwingentfaltung des Pferdes zu arbeiten. Stangen oder kleine Sprünge sorgen für weitere Abwechslung und eine bewusste Körperwahrnehmung. Durch Seitengänge an der Longe kann das Pferd auch auf Abstand versammelt werden. Selbst schwierigste Lektionen wie Piaffe oder Galoppirouette sind möglich, wenn die Kommunikation zwischen beiden Partnern harmonisch ist, beide leistungsbereit und leistungswillig sind.

**Der Vielfalt sind keine Grenzen gesetzt – haben Sie viel Spaß bei der Ausbildung Ihres Pferdes „an der langen Leine“!**

**Lisa Kittler**

**Lisa Kittler** ist mit Tieren aufgewachsen und reitet seit frühester Kindheit. In der Zeit ihres Lehramtsstudiums kam ihr Pferd „Prinzessin“ zu ihr – eine Stute, die für die Reitausbildung zum damaligen Zeitpunkt nicht geeignet war. Lisa Kittler absolvierte ihre Bodenarbeitsausbildungen bei Babette Teschen und Tania Konnerth und verbindet ihr pädagogisches Studium mit dem Wissen über die Pferdeausbildung. Sie arbeitet als Longenkurstainerin und als Trainerin für Mensch und Pferd.



[www.ganzheitliche-pferdegymnastizierung.de](http://www.ganzheitliche-pferdegymnastizierung.de)