



Marlitt Wendt

# Zurück in den Sattel

Endlich wieder reiten



CADMOS



Marlitt Wendt

# Zurück in den **Sattel**

Endlich wieder reiten



# Haftungsausschluss

Autorin und Verlag haben den Inhalt dieses Buches nach bestem Wissen und Gewissen zusammengestellt. Die Autorin und der Verleger haften nicht für eventuelle Schäden an Mensch und Tier, die als Folge von Handlungen und/oder gefassten Beschlüssen aufgrund der gegebenen Informationen entstehen.

# Impressum

Copyright © 2012 by Cadmos Verlag, Schwarzenbek  
Gestaltung und Satz der Printausgabe: Ravenstein + Partner, Verden  
Lektorat: Anneke Bosse  
Titelfoto und Fotos im Innenteil: Cornelia Ranz  
E-Book-Konvertierung: Satzweiss.com Print Web Software GmbH

Deutsche Nationalbibliothek – CIP-Einheitsaufnahme  
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.ddb.de> abrufbar.

Alle Rechte vorbehalten.

Abdruck oder Speicherung in elektronischen Medien nur nach vorheriger schriftlicher Genehmigung durch den Verlag.

ISBN 978-3-8404-1022-2  
eISBN 978-3-8404-6063-0 (EPUB)  
eISBN 978-3-8404-6076-0 (Kindle)

[www.cadmos.de](http://www.cadmos.de)

Vorwort: Das Glück dieser Erde ...

Der Traum vom Reiten – Vom Kindheitstraum zur  
Zukunftsvision

Die eigene Reitergeschichte rekapitulieren

Lang, lang ist es her ...

Zurück in den Sattel

„Ich mache immer alles falsch“

Traumbilder – von Pegasus, Einhörnern und Zentauren

Eigene Visionen und Ziele entwickeln

Der Traum vom eigenen Pferd

Reitenlernen mit allen Sinnen – Den Wiedereinstieg Meistern

Wie lernt der Mensch?

Wie lernt das Pferd?

Ein Blick auf die Schulpferdeausbildung

Keine Frage der Reitweise

Bewegungslernen

Reiten ist nicht gleich reiten – Reitschulen und ihre  
Angebote

Die Auswahl der Reitschule

Die Schulpferde: das Herz der Reitschule

Der Reitlehrer: ein guter Pädagoge

Die anderen Reitschüler und ich

Jeder hat Talent – nur wofür?

Die deutsche Reitlehre

Das Westernreiten

Das Barockreiten

Weitere Spezialreitmöglichkeiten

So geht es voran – Welche Unterrichtsmethode passt zu  
mir?

Was ist für mich der richtige Unterricht?

Einzel- oder Gruppenunterricht?

Ergänzungen zu den Reitstunden

Welche Lernatmosphäre?

Was darf man Schulpferden zumuten?

Eigenlob stimmt meistens

Konstruktive Selbstgespräche  
Von Pferden und Menschen – Umgangsformen für ein  
harmonisches Miteinander

Mit dem Pferd auf Augenhöhe

Zwei Wesen – eine Richtung

Vertrauen und Gefühl

Vom Schein zum Sein

Was wäre, wenn ...? Ängste und Angstbewältigung

Der Teufel an der Wand

Training für mehr Sicherheit

Wege aus der Angstfalle

Cool down

Bewegungswunder auf vier Hufen – Anatomie und Psyche  
des Pferdes

Pferde – Meisterwerke der Natur

Was ist pferdeschonendes Reiten?

Und wie findet das Schulpferd die Reitstunde?

Schmerzen beim Pferd erkennen

Pferdefreundlicher Umgang

Balance mit Gefühl – Bewegungslernen

Von der Couch in den Sattel

Aktives Sitzen – sich bewegen lassen

Auf der Suche nach der Körpermitte

Fühlen lernen

Die Unzufriedenheit abschütteln

Reiten in der Schneekugel

Die Skala der Reiterausbildung – Hilfegebung lernen

Den richtigen Sitz gibt es nicht

Alles gleichzeitig

Vom Takt zur Losgelassenheit

Losgelassenheit erkennen

Gehirngerechtes Reiten lernen

Nachwort: Der eigene Weg zum Pferd

Anhang

Danke

Kontakt zur Autorin

## Register

A  
B  
C  
D  
E  
F  
G  
H  
K  
L  
M  
N  
P  
R  
S  
T  
Ü  
U  
V  
W  
Z



Vorwort: Das **Glück** dieser Erde ...

... haben viele von uns schon als Kind auf dem Rücken der Pferde gesucht und gefunden. Doch mit der Pubertät oder dem jungen Erwachsenenalter verschieben sich häufig die

Prioritäten oder Lebensumstände; das Reiten und die Pferde rücken bei vielen der vormals pferdeverrückten Teenager in den Hintergrund.

Zunächst sind die Partnerschaft, die berufliche Ausbildung oder die eigene Familienplanung vollkommen ausfüllend. Doch nach etwa zehn bis fünfzehn Jahren kommt meist die Erinnerung an die schönsten Erlebnisse der Kindheit und Jugend zurück. Das Bedürfnis nach Nähe zu den Pferden wächst erneut, und oft erlauben es nun auch die finanziellen Möglichkeiten, dass der Wunsch nach dem eigenen Pferd entsteht.

So mancher allerdings, der diesen Traum vom Reiten als Wiedereinsteiger umsetzen will, wacht in der harten Realität auf: Weder der Umgang mit den Pferden ist so, wie man ihn sich eigentlich gewünscht hatte, noch stellt sich das ursprüngliche Glücksgefühl wieder ein. Hinzu kommt eine ganze Fülle an Ängsten und Unsicherheiten, die man sich als Kind gar nicht vergegenwärtigt hatte. Die Selbstverständlichkeit und Unbeschwertheit der Kindheit scheint auf der Strecke geblieben zu sein. So wird der Wunschtraum schnell zum Desaster.

Wo liegt es nun, das Glück dieser Erde? Können wir es beim Reiten und in der Begegnung mit dem Pferd wiederfinden, das Stück glücklicher Erinnerung, das wir mit unserer Kindheit verbinden?

Ich möchte mit meinem Buch einen Beitrag dazu leisten, dass der Wiedereinstieg tatsächlich das erfüllt, was wir uns von ganzem Herzen gewünscht haben: eine innige Beziehung zum Pferd aufzubauen und mit diesem Tier die große Freiheit zu erleben. Die Erwartungshaltung ist hoch und hält leider so manchen davon ab, sich überhaupt mit kleinen Schritten auf den Weg zum großen Glück zu machen. Aus dem Kindheitstraum kann eine tragfähige Zukunftsvision werden – vorausgesetzt, die Individualität des Wiedereinsteigers und seines Pferdepartners stehen im Vordergrund.

Um einen authentischen eigenen Weg beschreiten zu können und nicht eine Odyssee von Ausbildungsmethoden durchlaufen zu müssen, die für den einzelnen gänzlich ungeeignet sind, setzt dieses Buch auf eine systematische Beschäftigung mit den eigenen Wunschvorstellungen. Dabei kommen angemessene Methoden aus der Psychologie, dem mentalen Training, der Visualisierung und der angewandten Entspannungstechnik zum Einsatz. So soll dieses Buch den Leser auf seiner ganz eigenen Reise zum persönlichen Glück mit dem Pferd begleiten.

*Marlitt Wendt*, im Februar 2012



Die Autorin Marlitt Wendt mit ihrem Haflinger Chihiro.



## Der **Traum** vom Reiten – Vom Kindheitstraum zur Zukunftsvision

**E**ine Reitpause von vielleicht 15 Jahren kann man nicht einfach so wegwischen und nahtlos an die Zeit davor anknüpfen. Man selbst hat sich weiterentwickelt, die eigenen Wünsche und Ziele haben sich möglicherweise verschoben. Dabei hat die Pause Auswirkungen auf ganz unterschiedlichen Ebenen. Da ist zunächst der körperliche Bereich: Das erwachsene Körpergefühl unterscheidet sich erheblich von dem jugendlichen Empfinden. Je nachdem, wie gut und wie lange man früher schon geritten ist und wie sportlich man allgemein während der reitfreien Jahre gelebt hat, wird man sich mehr oder weniger in die Bewegungen des Pferdes einfühlen können. Darüber hinaus hat sich auch

unsere emotionale Wahrnehmung der Reiterwelt verändert. Das bewusste Denken prägt unsere Weltsicht und fördert eine ganze Reihe unterschiedlicher Ängste und Bedenken. Einfach die Kindheit wiederaufleben lassen und direkt an unsere reiterliche Vergangenheit anzuknüpfen wird so nicht funktionieren. Daher ist es sinnvoll, sich mit dem eigenen Wunschbild detailliert auseinanderzusetzen.



Nehmen Sie sich die Zeit, sich Ihre eigene reiterliche Vergangenheit detailliert in Erinnerung zu rufen.

## **Die eigene Reitergeschichte rekapitulieren**

Das Leben hinterlässt bei jedem von uns seine Spuren. Wir alle sind geprägt von unseren Erfahrungen, unseren vielfältigen Beziehungsgeflechten zu unseren Mitmenschen, der Erziehung in der Schule, der Ausbildung oder dem Studium, der beruflichen Situation, unserer Gesundheit und noch vielen anderen Faktoren. Der Wunsch, sich wieder in den Sattel zu wagen, ist bei vielen auch darin begründet, die unbeschwerte Kindheit wiederaufleben zu lassen – mit ihrer Sorglosigkeit, ohne Verpflichtungen und der geringen Verantwortung.

Viele Menschen, die darüber nachdenken, wieder in den Sattel zu steigen, ärgern sich beispielsweise auch darüber, überhaupt mit dem Reiten aufgehört zu haben. Denn wenn wir das nicht getan hätten, wären wir jetzt nicht so unsicher und scheinbar unfähig, sondern säßen fest im Sattel mit einem brillanten Sitz und geschmeidigen Bewegungen ... Das ist natürlich etwas überspitzt, aber wir sehen an diesen Gedankenmustern, dass viele nicht das akzeptieren können, was sie selbst damals aus welchen Gründen auch immer entschieden haben.

Es hilft uns für die Zukunft jedoch nur bedingt weiter, uns so mit der Vergangenheit zu beschäftigen. Es ist wenig konstruktiv, sich Vorwürfe zu machen oder sich über die Eltern zu ärgern, die zum Beispiel nach dem 18. Geburtstag kein Geld mehr für Reitstunden zur Verfügung gestellt haben. Die Vergangenheit hilft uns bei der Planung der Zukunft nur, wenn wir mit ihr Frieden schließen, die Stationen unserer eigenen Reitergeschichte annehmen und daraus einen zukunftsweisenden Plan erstellen.

## Lang, lang ist es her ...

Eine schöne Übung, um den verborgenen eigenen Wünschen und Sehnsüchten auf die Spur zu kommen, kann darin bestehen, die wichtigsten Ereignisse des Lebens chronologisch zu erfassen. Dabei konzentrieren wir uns zunächst auf die Erlebnisse mit dem Thema Pferd, dann zusätzlich mit den unterschiedlichen weiteren Lebensbereichen, um vielleicht auf überraschende Verknüpfungen zu kommen.

Legen Sie ein Stück Papier quer vor sich auf den Tisch und zeichnen Sie eine Linie von links nach rechts. Dieser Zeitstrahl symbolisiert Ihr bisheriges Leben und umfasst sowohl Ihr früheres Reiterleben mit den Pferden als auch die spätere reitfreie Zeit. Auf diesem horizontalen Strahl können nun die ungefähren Zeitpunkte markiert werden, mit den dazugehörigen Ereignissen, die für Sie emotional bedeutsam waren. Hier können sowohl reale Erlebnisse erfasst werden – schöne und weniger schöne – als auch prägende Assoziationen in Filmen, Büchern oder von Veranstaltungen.

Wenn wir nun unsere ganz individuelle Zeitleiste betrachten: Was erkennen wir dort an den Wendepunkten? Hatten Erlebnisse aus anderen Lebensbereichen möglicherweise Auswirkungen auf unsere Zeit als Reiter? Wann und warum kam es zur Pause? Wann und warum zum geplanten Wiedereinstieg? Welches sind die zentralen Themen in Bezug auf die Pferde? Haben Sie hauptsächlich Turnierergebnisse aufgelistet und Erfolgsmeldungen von Reitlehrern? Oder erinnern Sie sich deutlich an die vielen einzelnen Schulpferde, die Sie als Kind kennengelernt haben? Dabei ist es wichtig, sich bei der Erstellung der Zeitleiste die emotional aufgeladenen Ereignisse möglichst wertfrei in Erinnerung zu rufen. Sehen Sie sich als interessierten Historiker ihrer eigenen Geschichte an und

interpretieren Sie erst später, wenn Sie die Ereignisse zusammengestellt haben.

Die Vergangenheit bestimmt nicht die Zukunft. Nur weil wir früher Springturniere geritten sind, müssen wir das in unserer zweiten Reitkarriere nicht mehr tun. Wenn wir jetzt merken, dass wir heutzutage lieber die Natur genießen möchten, so sind wir etwa beim Wanderreiten wahrscheinlich besser aufgehoben als in der Dressurstunde in der Reithalle.



Vielleicht träumen Sie davon, wieder zu reiten, um noch einmal die Natur zusammen mit dem Pferd zu erkunden und auf dem blanken Pferderücken die Gemeinsamkeit zu genießen.

## Zurück in den Sattel

Um möglichst reibungslos an die Erfahrungen in der Jugend anzuknüpfen, hilft eine Bestandsaufnahme der eigenen

Reitergeschichte. Was war mir wichtig? Wie weit war ich?  
Wovor hatte ich Angst?

Bevor wir uns also unserem aktuellen Wissens- und Könnenstand zuwenden, ist es wichtig, dass wir uns mit unserer eigenen Visionen, Zielen und Wunschbildern auseinandersetzen. Nur wer weiß, wohin er will, kann auch dorthin aufbrechen. Das Bild der Pferdeherde (siehe unten) soll ein Anknüpfungspunkt an Ihre eigenen inneren Wünsche sein. Nehmen Sie sich die Zeit und betrachten Sie das Bild. Erfassen Sie die Stimmung, die Farben, die Details. Nun kommt ein wichtiger Teil dieser Übung: Schließen Sie die Augen und visualisieren Sie das Bild erneut vor Ihrem inneren Auge. Wie erscheinen die Pferde nun? Verändern sie sich? Wohin bewegen sie sich? Was passiert in der nächsten Szene? Läuft in Ihrem Kopf ein kleiner Film ab, an dem Sie möglicherweise auch beteiligt sind? Lassen Sie dieses vorgegebene Bild nun einfach einmal mental an sich vorbeiziehen und warten Sie auf eigene Bilder, die auftauchen. Welche Gefühle verbinden Sie mit Ihren persönlichen Bildern? Gibt es dazu reale Erinnerungen, Gedanken oder Erfahrungen? Wie lange liegen diese zurück?