

Der Coach sitzt im Ohr



Wie wäre es, wenn man sich die Sitzschulung einfach jederzeit über einen Knopf im Ohr oder das Handy auf den heimischen Reitplatz holen könnte? Die Audio-Lektionen von Feldenkrais-Lehrerin Katja Spangenberg sollen spürbare Veränderungen bringen.

TEXT: NATALIE STEINMANN **FOTOS:** LISA RÄDLEIN

WAS IST FELDENKRAIS?

Die Feldenkrais-Methode wurde durch Dr. Moshé Feldenkrais begründet. Sie ist ein körperorientiertes pädagogisches Konzept und soll Menschen Bewegungsmuster bewusster wahrnehmen lassen, um sie so variieren und stärker differenzieren zu können. Nachteilige Bewegungsmuster sollen gelöst und neue Bewegungsalternativen aufgezeigt werden.

DIE AUDIO-LEKTIONEN



Die Basislektionen „Aktiv und entspannt im Sattel“ zum Anhören können Sie online kaufen. Eine Einheit kostet sieben Euro, das

Gesamtpaket 29 Euro. Katja Spangenberg liefert ein PDF mit einem kurzen Begleittext dazu. Die Lektionen können nach dem Kauf heruntergeladen und über einen MP3-Player oder das Smartphone über Lautsprecher oder Kopfhörer abgespielt werden. lernraum-feldenkraiss.de/shop

„Pferde zeigen klar, dass sich im Sattel etwas verändert“

Katja Spangenberg ist seit 2004 Feldenkrais-Lehrerin für Tiere. Nach einer weiteren Ausbildung arbeitet sie seit 2013 auch mit Menschen – und regelmäßig mit Reitern.



CAVALLO: Frau Spangenberg, wie kamen Sie zur Idee der Audios?

KATJA SPANGENBERG: Mir ist klar geworden, wie stark sich Reiter und Pferd gegenseitig beeinflussen. Ursprünglich habe ich nämlich mit der Feldenkrais-Arbeit für Tiere begonnen. In meiner Abschlussarbeit bei der Feldenkraiskilde in Heidelberg habe ich darüber geschrieben, wie Pferde sich durch die Feldenkrais-Arbeit verändert haben. Dabei habe ich gemerkt, dass es nicht genügt, wenn das Pferd zwar wieder gut läuft, aber der Reiter noch schief sitzt. Es hilft, wenn der Reiter sich selbst auch besser wahrnimmt. Durch das Spüren des eigenen Körpers kommt man bereits in eine ausgeglichene Sitzposition. Anders als bei Anweisungen von außen wie „gerade sitzen“, wird man sich dabei nicht unmerklich verspannen.

Kann man mit den Audios ohne zusätzliche Anleitung etwas erreichen? Ja,

denn die Feldenkrais-Methode an sich ist auf Selbstwahrnehmung ausgerichtet. Die Einheiten zum Anhören sind so aufgebaut, dass eine achtsame und bewusste Selbstwahrnehmung während der Bewegungen eine Veränderung schafft. Jeder kann mit den Audios etwas für sich entdecken und mitnehmen, auch ohne einen Coach in der Reitbahn.

Wie schnell machen sich Veränderungen am Sitz bemerkbar? Eine Veränderung ist nach einer Lektion unmittelbar zu spüren.

Wie schnell sich die neuen Bewegungen integrieren lassen und somit zur Gewohnheit werden, kommt darauf an, wie ausgeprägt eine Haltung oder ein Sitzfehler ist. Wenn jemand zum Beispiel schon jahrelang ein Bein schont, braucht es viele Wiederholungen und häufiges Hineinspüren, um dieses Bewegungsmuster zu verändern. Um den

Sitz zu verbessern, ist es wertvoll zu erkennen, was einem besonders leicht und was besonders schwerfällt. Bewegungen, die leicht fallen, sind ein guter Einstieg, um auch das zu erreichen, was noch schwierig scheint. Kann ich zum Beispiel das linke Bein frei und fein bewegen und arbeite erst damit, wird sich das rechte mit der Zeit leichter angleichen. Zu spüren, was schwerfällt, offenbart mein Entwicklungspotential.

Sie regen dazu an, auch auf die Reaktion des Pferds zu achten.

Die Pferde melden teils sehr deutlich zurück, dass sich im Sattel etwas verändert. Oft werden sie erstmal langsamer und bleiben fast stehen, wenn der Reiter sich die Audios anhört. Dann können wir ihnen sagen, dass sie ruhig weitergehen können. Oft schnauben sie dann ab, zeigen ein Ohrenspiel, gehen ruhiger und sehen keine Gespenster mehr. Sie spüren, dass sich der Reiter entspannt und ganz bei sich ist. Das schafft Ruhe und Vertrauen. Wer intensiv auf den eigenen Körper achtet, kann nicht gleichzeitig mit den Gedanken beim Einkauf oder beim Gespräch mit der Chefin sein.

Unseren Testreiterinnen kamen die zehn bis 15 Minuten der Audios recht lang vor. Dieser Zeitrahmen ist das Minimum, um ins Spüren und in Fluss zu kommen.

Der Körper braucht eine gewisse Zeit und ausreichend Wiederholungen, bis eine Veränderung möglich wird.

Wem empfehlen Sie Ihre Einheiten zum Anhören? Jeder, der im Umgang mit seinem Pferd noch feiner werden möchte,

wird profitieren. Auch wer herausfinden mag, wo Probleme liegen, ob das Pferd Hilfe benötigt oder ob es genügt, wenn der Reiter an seiner Haltung etwas ändert, wird hier Ideen bekommen. ■

„Man entspannt quasi schon beim Hinhören“

Die Audios sind schöne, feine Anleitungen für ein besseres Sitzbewusstsein. Die gewählten mentalen Bilder sind prima, ich kam sehr gut damit klar und habe gemerkt, dass ich oft mit zu wenig Unterbauch reite, meine Atmung ist also nicht fließend genug. Gut gefallen hat mir auch, dass einzelne Körperschwerpunkte gesetzt wurden, das ist gut machbar, ohne dass man mit zu vielen Anleitungen überfordert wird.

Die Sprache der Anleitungen ist sehr angenehm – auch die Sprechpausen. Man entspannt quasi schon beim Hinhören. Das hat auch meinem Pferd nach anfänglich etwas irritiertem Ohrenspiel gut gefallen. Einziger Nachteil: Man braucht eine wirklich ruhige Umgebung. Wenn ich alleine auf dem Platz ritt, ging es prima. War etwas mehr Betrieb, hatte ich ab und an Konzentrationsschwächen. Das Pferd sollte ebenfalls entspannt sein, damit man sich auf den eigenen Körper fokussieren kann.

Fazit: Eine prima Sache, mit der



man gut an sich arbeiten kann!
CAVALLO-Redakteurin Ute Stablingies

„Ich ging mehr mit den Bewegungen des Pferds mit“

Ich finde, man hat seinen Körper und seinen Sitz durch die Audios viel bewusster wahrgenommen. Durch die Bewegungen, die man normalerweise nicht auf dem Pferd macht, saß ich im Anschluss geschmeidiger im Sattel und ging mehr mit der Bewegung des Pferds mit. Für den alltäglichen Gebrauch fand ich die Audios allerdings fast ein wenig zu lang. Und zwischen den Lektionen könnte es für meinen Geschmack noch etwas mehr Varianz geben.

Fazit: Trotzdem würde ich die Audios weiterempfehlen, da man seinen Sitz und die eigene Wirkung auf sein Pferd ganz anders und viel bewusster wahrnimmt. Nach den Einheiten hat es sich viel harmonischer und



entspannter zwischen mir und meinem Pferd angefühlt.
CAVALLO-Praktikantin Nelly Leitenberger