

Alles im Lot: Der erfolgreiche Dressurreiter Carsten Peeters ist für seine perfekte Haltung auf dem Pferd bekannt. Der Pferdewirtschaftsmeister bildet in Köln Pferde und Reiter bis zur Klasse S aus

# DER *perfekte* SITZ

Ganz schön schräg hängt so mancher Reiter auf seinem Pferd. Wir geben Tipps, wie Sie im Büro, zu Hause und im Viereck an Ihrer optimalen Haltung arbeiten können

## Titelthema



In der Wendung beurteilt man den Rotationssitz ...



... von vorne ebenso wie von hinten

### TIPPS AUF DEM PFERD

## Geraderichten

- Vor dem Reiten aufwärmen
- Das eigene Brustbein über der Mitte des Pferdehalses tragen
- In Wendungen den Blick über das äußere Pferdeohr richten
- Von beiden Gesäßknochen aus gleichmäßig aufrichten
- Den Druck der beiden Oberschenkel gleichmäßig an den Sattel verteilen
- Gleichmäßigen Druck auf beide Steigbügel verteilen
- Das rechte und das linke Ohr auf gleicher Höhe tragen
- Das Kinn leicht anheben
- Die Schultern lockern
- Das Bild von einem gut sitzenden Reiter vor dem inneren Auge haben

Fotos: Ija v. d. Kastele

Kannst du dich mal auf Maja setzen?“ Louisa pariert ihre Stute vor ihrer neuen Reitlehrerin Theresa Semler durch und blickt sie fragend an. „Sie ist auf der linken Hand so fest und steif. Ich kann sie gar nicht stellen und biegen.“ Theresa greift ihre Lederhandschuhe und steigt auf das Pferd der Schülerin. Kurz darauf trabt sie an. Sie wechselt mit der großen braunen Stute häufig die Hand. Zehn Minuten später pariert Theresa durch und hält vor



Theresa Semler, Trainerin A

Louisas Nase an. „Ich kann dir nicht zustimmen. Sie ist auf beiden Händen ganz geschmeidig. Ich habe ein sehr gutes Gefühl. Und nur wenig Zug am inneren Zügel.“ Louisas erleichtertes Lächeln verschwindet, als Theresa ernst hinzufügt: „Es muss also an deinem Sitz liegen.“ Die Hauptursache für die vielen schief sitzenden Reiter ist das bewegungsarme Verhalten der Gesellschaft. Die Menschen verbringen immer mehr Zeit statisch und im Sitzen. Früher war der Alltag der Leute von körperlicher Arbeit geprägt, heute bewegen sich oft nur die Finger auf der Tastatur. Die 33-jährige Theresa Semler ist Trainerin A und beschäftigt sich seit

mehreren Jahren intensiv mit dem Sitz des Reiters. Sie ist über die Entwicklung der Gesellschaft besorgt: „Schon Kinder haben ein riesiges Bewegungsdefizit. Sie können oft nicht mehr rückwärts laufen und nicht mehr hüpfen. Das hat aus nicht geprägte Asymmetrien im Körper zur Folge.“ Sitzfehler wie das Einknicken in der Hüfte, eine schiefe Kopfhaltung und hochgezogene Schultern haben ihre Ursache oft in einer schwachen Haltemuskulatur. Und in unterbrochenen Funktionen der Muskelketten.

Die Bewegungsarmut macht sich in der Unbeweglichkeit der Gelenke (Knie, Hüfte, Sprunggelenk) und in der Instabilität des Rumpfes bemerkbar. Um den Rumpf zu stabilisieren, benutzt der Körper vor allem die kurzfasrige tiefe Muskulatur, die unbewusst gesteuert wird, weniger die großen oberflächlichen Muskeln. Korrekturen wie „Sitz gerade“ sind bei solchen Problemen meist sinnlos. Der Schlüssel zum Erfolg: die Ursache des Sitzfehlers erkennen. Was ist eine Muskelkette? Und wie wirkt sie? Solches Wissen kann Reitern helfen. Beugt man zum Beispiel das Sprunggelenk und zieht die Fußspitze heran, dann ist das keine isolierte Bewegung,

sondern hat auch Auswirkungen auf das Knie und die Hüfte. Es ist wichtig, bei der Analyse der Sitzfehler den ganzen Körper zu betrachten und den Fokus nicht ausschließlich auf einzelne Körperteile zu legen. Der Körper des Reiters muss als Gesamtkonzept gesehen werden. Auch eine Verkrümmung der Wirbelsäule kann die Ursache für den schiefen Sitz sein, meint die Claudia Schleiermacher. Die 39-Jährige ist Physiotherapeutin für Mensch und Pferd. Zusätz-

lich hat sie eine Ausbildung zur DIPO-Pferdeosteotherapeutin gemacht. „Normalerweise hat die Wirbelsäule eine doppelte S-Form. Diese Form ist nur von der Seite aus zu sehen. Wenn man die Wirbelsäule von hinten oder vorne betrachtet, bildet sie eine annähernd gerade Linie. Eine seitliche Verkrümmung, von hinten oder vorne gesehen, nennt man dann Skoliose.“ Die Reiter können dann nicht mittig und ausbalanciert sitzen. „Noch schlimmer ist es, wenn zu der



Auf der Geraden wird das Gewicht gleich verteilt ...



... bei schiefem Sitz ist das unmöglich

Skoliose auch noch eine Rotation kommt. Dann ist der Reiter im Becken verdreht, und die Schultern drehen mit.“ Blockierungen im Kreuzdarmbeingelenk (ISG) behindern den Reiter ebenfalls dabei, gerade auf dem Pferd zu sitzen. Die Beckenhälften blockieren dann und lassen weniger Bewegung zu. Für den Reiter wird es so schwierig, die Pferdebewegung gut abzufangen und geschmeidig mitzuschwingen. Schaut man von hinten auf einen Reiter, dessen Kreuzdarmbeingelenk blockiert ist, fällt auf, dass ein Bein ausgedreht ist als das andere. Auf dieser Seite ist das ISG fester. „Es wird sich einfach zu wenig bewegt“, stimmt Claudia Schleiermacher Theresa Semler zu. „Die Muskulatur verkürzt sich immer mehr, und die Menschen haben weniger Körpergefühl. Gerade die Hüftbeuger sind betroffen, durch das viele Sitzen sind sie besonders oft verkürzt.“ Obwohl Louisa in ihrer Kindheit viel draußen gespielt und getobt hat und nicht nur vor dem Fernseher oder der Playstation gesessen hat, haben sich bei ihr Bewegungsmuster festgesetzt, an denen sie jetzt hart arbeiten muss.

### Sitzfehler erkennen

Aber wie erkennt man eigentlich, dass man nicht symmetrisch und gerade auf dem Pferd sitzt? Am besten lässt man sich von einem erfahrenen Trainer genau unter die Lupe nehmen. Und zwar in allen Gangarten von vorne, hinten und von der Seite. Zuerst auf gerader Linie, dann auf gebogenen Linien. So sieht man direkt eine hochgezogene Schulter oder ein längeres Bein. Ein guter Beobachtungsposten, um den Reitersitz in der Wendung zu beurteilen, ist außerhalb des Zirkels. An den Bahnpunkten B und E kann der Beobachter den Reiter sowohl auf sich zukommen als auch von sich wegsehen. Außerdem kann er von der Position gut die Rotation des Oberkörpers kontrollieren. Aus diesen Perspektiven heraus mit einer Videokamera zu filmen hilft dem Reiter, seine Selbstwahrnehmung mit dem tatsächlichen Zustand zu vergleichen. Theresa Semler →



Auf gerader Linie verteilt Carsten Peeters den Druck der Oberschenkel gleichmäßig am Sattel des Wallachs Flori-Go. Die Ellbogen sind gebeugt



Die eigene Körpermitte finden: dort, wo die beiden Diagonalen sich kreuzen

beschreibt den Idealzustand: „Auf gerader Linie sollen sich alle Gelenke des Reiters in der Mittelstellung befinden, nur so kann er optimal auf die Bewegungen des Pferdes eingehen. Sobald sich ein Gelenk in der Endstellung befindet, ist es blockiert und eingeschränkt.“ Unabhängig davon, ob das Gelenk in Endstellung gebeugt, gestreckt oder rotiert wurde. Sind die Ellbogen komplett gestreckt, können die Arme nicht mehr in Richtung Pferdemaul nachgeben. Das gilt für das Hüft-, Knie- und Sprunggelenk ebenso wie für das Okzipitalgelenk. Das ist der Übergang vom Schädelknochen zum ersten Halswirbel. Drückt der Reiter das Kinn auf die Brust, kann die Bewegung des Pferdes nicht durch die Wirbelsäule des Reiters weitergeleitet werden. Durch die Mittelstellung der Gelenke ist ein maximal funktionaler Bewegungsablauf möglich. Gute Reiter erreichen einen geraden und ausbalancierten Sitz mit möglichst wenig

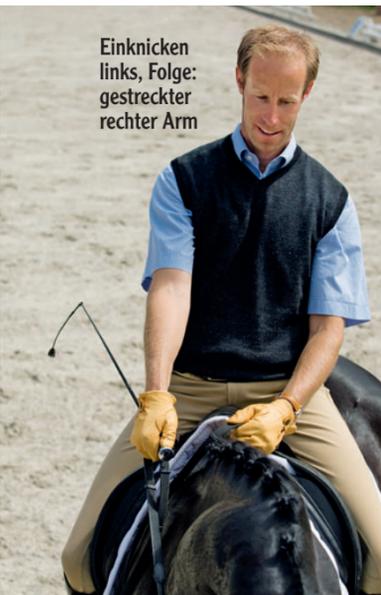


Physiotherapeutin Claudia Schleiermacher

Kraftaufwand in den Armen und Beinen, dafür aber durch Stabilisation des Rumpfes. Auf der gebogenen Linie sitzt der Reiter im Rotationssitz, spätestens dabei kann man die Sitzfehler entlarven. Zum Beispiel Verdrehen des Oberkörpers zur falschen Seite, das „Falschherumreiten“ oder steife und gestreckte Ellbogen. „Auf einer einfachen gebogenen Linie siehst du alles!“, verspricht die Trainerin. Louisa nimmt ihre schiefe Körperhaltung aus dem Alltag mit auf das Pferd. Die Folgen äußern sich für beide ähnlich: Verspannungen, Schmerzen und Blockaden der Wirbelsäule.

### Blockade mit Folgen

Beim Reiter machen der Bandscheibenvorfall oder das Hüftgelenk Probleme. Doch auch die Pferde können bei dauerhafter falscher Belastung Schäden an den Gelenken davontragen. Ein schief sitzender Reiter ist durchaus in der Lage, ein gesundes und lockeres Pferd ebenfalls schief und verspannt zu bekommen. Die Blockierungen des Reiters spiegeln sich dann am Pferd wieder. Claudia Schleiermacher erklärt, dass der Reiter den Sattel



Einknicken links, Folge: gestreckter rechter Arm

zu der Seite schiebt, zu der sein Bein länger ist. „Der Sattel liegt unter anderem auf der langen Rückenmuskulatur des Pferdes. Wird der Sattel durch den Reiter zur Seite geschoben, drückt er den Muskel gegen die Dornfortsätze. Der Muskel wird also eingeklemmt und bereitet dem Pferd Schmerzen. Es entstehen Druckstellen, die man fühlen kann und oft auch schon durch

die Schwellung sieht.“ Der Sattel entlarvt schiefe Reiter durch die einseitig platt gegessenen Kissen. Aber andersherum können schiefe Pferde auch einem lockeren und ausbalancierten Reiter Rückenschmerzen bereiten. Arbeitet der schiefe Reiter nicht an seinem Sitzproblem, kann es zu einem Teufelskreis kommen. Das Pferd wird zunehmend schiefer und macht es dem Reiter immer schwerer, seinen Sitz zu korrigieren.

### Ein Teufelskreis

„Louisas Problem ist ein ganz typisches Bild: Sie knickt links in der Hüfte ein, der linke Ellbogen wird steif, der rechte Ellbogen wird gestreckt, so dass das Gelenk in Endstellung gerät. Außerdem streckt sich das rechte Knie, und der linke Schenkel klemmt“, erklärt Theresa Semler. Die Folge beim Pferd: Die natürliche Schiefe des Pferdes wird noch verstärkt. Es ist von hinten rechts nach vorne links schief. Das bedeutet, das linke Hinterbein tritt zwischen die Spur der Vorderhufe, das rechte Hinterbein fußt außen neben die beiden Vorderhufe. Das Pferd ist fester am linken Zügel. Etwa 80 Prozent aller Pferde →

Sprunggelenk in korrekter Mittelstellung. Federn ist in alle Richtungen möglich



Richtig: gebogenes Pferd, gerader Reiter



Falsch: Der Reiter knickt in der Hüfte ein

Fotos: Jilja v. d. Kastele, Privat

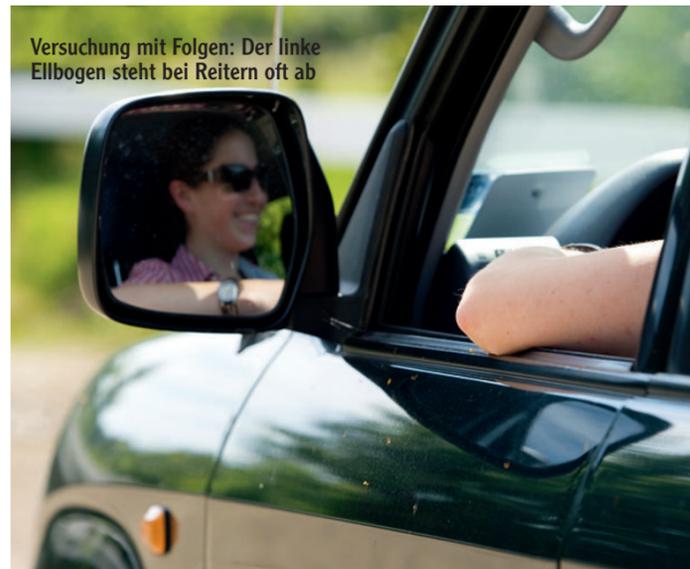
## Titelthema

sind in dieser Form schief. Ein links einknickender Reiter verschlimmert diese Schiefe. Doch für Reiter gibt es Wege, den Kreislauf zu durchbrechen. Das Zauberwort heißt Bewegung. Es ist wichtig, Becken und Hüfte zu mobilisieren. Wenn man an der Mobilität dieser Gelenke arbeitet, schult man gleichzeitig die Stabilisierung des Rumpfes. Auch die Schultern brauchen Bewegung. Doch Üben und Korrekturen bringen wenig, wenn der Reiter sein Problem nicht selbst spürt. Daher steht die Wahrnehmungsschulung ganz vorne auf der To-do-Liste für schiefe Reiter. Claudia Schleiermacher lässt ihre Patienten ohne Bügel und mit geschlossenen Augen reiten. „Sie sollen ihre Gesäßknochen spüren, sie gleichmäßig belasten und sich von dort aus groß machen.“ Wahrnehmung schult man am besten durch Differenzen. Nur wenn der Reiter weiß, wie weit er sich in alle Richtungen bewegen kann, kann er seine Mitte finden. „Das Problem ist ja, dass die Leute denken, sie würden gerade sitzen“, so Trainerin Theresa Semler. Jeder Reiter muss herausfinden, wo die Mitte des Körpers und die Mitte der Gelenkstellung ist. Beim Suchen nach der Körpermitte gibt es neben Bewegen und Fühlen einen Trick: Wenn man von den Schultern

jeweils eine Diagonale zum Hüftknochen zieht, kreuzen sich die beiden Linien vor der individuellen Körpermitte. Becken, Hüfte, Schultern und alle Gliedmaßen bewegen sich um diese Körpermitte herum. Sich als Reiter in eine feste Form zu pressen löst das Problem der Schiefe nicht. Gerade Anfänger dürfen sich auf dem Pferd bewegen, um sich auszubalancieren und sollten nicht an eine starre Idealposition denken. Denn Bewegungslernen geht über die Grobform zur Feinform. Genau wie das Umlernen.

### Aus der Körpermitte

Die Muskeln im Körper wirken nicht isoliert, sondern immer im Zusammenhang mit anderen Muskeln. Die Muskelketten kann man sowohl von vorne – aus der Körpermitte – als auch von hinten korrigieren. Zum Beispiel kann die Korrektur der Zügelfäuste sich rückwärts auch positiv auf den gesamten Schultergürtel auswirken. „Aber man muss natürlich ein Gefühl dafür haben, welchen Schüler man gerade vor sich hat. Bei einem unausbalancierten Reiter, der noch nicht seine Mitte gefunden hat, ist es sinnlos, an der Handhaltung zu korrigieren. Bei einem fortgeschritteneren Reiter, der seine Schiefe im Griff hat, kann es sinnvoll sein, auch an den



Versuchung mit Folgen: Der linke Ellbogen steht bei Reitern oft ab



Auch im Büro Haltung bewahren

Enden der Muskelketten zu korrigieren“, gibt die Trainerin zu bedenken. „Wenn Bewegungsanweisungen nicht funktionieren, muss man an den Ursprung des Problems gehen. Umwege über die Körpermitte oder zum Ursprung der Muskelkette führen oft zu einer guten Lösung.“ Natürlich geben Reitlehrer auch immer wieder Bewegungsanweisungen zu einzelnen Körperteilen. Theresa Semler stellt auch unabhängig von der Reitstunde gewisse Ansprüche: „Wenn man gut auf dem Pferd sitzen möchte, sollte

man sich auch einfach ein bisschen Wissen aneignen. Wenn ich eine Stelle an meinem Körper beuge, was macht das dann mit dem Rest meines Körpers? Solche Dinge sollten Reiter sich bewusst machen.“ Der Körper muss erst einmal am Boden ins Gleichgewicht kommen. „Wer schon ohne Pferd sein Becken nicht kippen und aufrichten kann, wird auch auf dem Pferd nicht locker mitschwingen“, erklärt Claudia Schleiermacher. Blockaden lösen ist sinnvoll, meint die Physiotherapeutin. Aber nur Einrenken ändert oft

nichts an der muskulären Situation und den eingefahrenen Bewegungsmustern. Die Fehlhaltung ist damit noch nicht behoben. An eingefleischte Haltungsschäden muss man ganzheitlich herangehen. Osteopathie oder langfristige Physiotherapie können helfen. Auf dem Pferd bringen verspannte Muskeln den Reiter nicht weiter. Denn verspannte Muskeln sind hart, und gleichmäßiges An- und Abspannen ist nicht mehr möglich.

### Geduldssprobe

Der richtige Weg wäre, harte Muskeln erst zu lockern. Doch dann kommt die ganze Schwäche zum Vorschein. Und schnell setzt Frustration ein. Aber erst aus lockeren Muskeln heraus beginnt das Bewegungslernen. Erst dann ist das Neulernen der Bewegungen auch nachhaltig. Auf die Schnelle kann man lange eingeübte Haltungsschäden nicht lösen, denn bis sich neue Bewegungen und Muster automatisieren, dauert es mindestens sechs Monate. Da ist also bei Louisa Geduld gefragt. Für einen ausbalancierten Sitz muss nicht mehr Schweiß fließen als bisher, sondern sie muss lernen loszulassen. Der Unterricht mit ihrer neuen Trainerin ist für sie eine Revolution, denn bisher hat noch niemand gesagt: „Ihr dürft euch bewegen, Leute!“

Eva-Maria Recker



Das Brustbein über dem Mähnenkamm erleichtert das Geraderichten des Reiters



Übereinandergeschlagene Beine fördern eine schiefe Haltung

### TIPPS FÜR DEN ALLTAG

## Balance durch Umdenken

#### Zu Hause:

- Pferd putzen mit der falschen Hand
- Zähne putzen mit der falschen Hand
- Stand- und Spielbein regelmäßig wechseln
- Treppensteigen abwechselnd mit rechtem und linkem Bein beginnen

#### Im Büro:

- Die rechte Schulter entspannen, wenn die Hand auf der Maus liegt
- Beim Tippen auf der Tastatur bewusst beide Schultern entspannen
- Möglichst wenig die Beine übereinanderschlagen, sondern ausbalanciert auf beiden Gesäßknochen sitzen
- Zwischendurch dehnen und strecken

#### Im Auto:

- Den linken Ellbogen im Wagen nicht an der Seite ablegen
- Nicht die rechte Hand beim Fahren auf dem Schalthebel lassen
- Beide Hände ans Lenkrad
- Das Steuer in der unteren Hälfte umfassen und Daumen ausdrehen. Das öffnet den Schultergürtel

Fotos: Iija v. d. Kastele