

Anke Recktenwald



# Besser reiten mit Feldenkrais

---

Körper- und Reitübungen

**KOSMOS**

Geleitwort	4
Vorwort	6
<b>Träume vom Reiten</b>	<b>10</b>
Dein Pferd ist dein Spiegel	11
Reiten kann leicht sein	13
Die Ausbildung des Reiters	17
Die Feldenkrais-Methode	23
Lektion: Gekreuzte Arme	28
Moshé Feldenkrais	30
Reiten mit Gefühl(en)	32
Funktionale Integration	40
Wie unterstützt die Feldenkrais-Methode das Reiten?	43



## Die Feldenkrais-Lektionen

51

Bewusstheit durch Bewegung	52
Lektion: Vogelschwinge	54
Visualisieren von Bewegungen	56
Qualität statt Quantität	62
Die Rückenmuskeln	68
Lektion: Strecker des Rückens	70
Auf neuen Wegen	76
Kraftzentrum Becken	78
Lektion: Beckenuhr auf dem Stuhl	80
Achtsamkeit für die wertvollen Dinge im Leben	89
Schiefe	94
Lektion: Spiralisieren	104
Lektion: Drehen und wenden	110
Lektion: Rotation in Seitenlage	116
Hüftgelenke	118
Lektion: Rotieren und beugen	120
Lektion: Füße an der Wand	124
Was hängt an Ihrer Schulter?	132
Lektion: Fäuste rollen	133
Lektion: Freiheit im Brustkorb	140
Atmen	143
Lektion: Die Atemwippe	144
Kiefergelenke	148
Lektion: Den Mund aufmachen	149
Achtsamkeitsübungen	151



## Service

155

## Geleitwort

Ich freue mich sehr, dass Sie Anke Recktenwalds Buch „Besser reiten mit Feldenkrais“ in den Händen halten. Es wird Ihnen eine große Hilfe sein, wenn Sie zu den vielen Reitern gehören, die auf der Suche nach neuen Möglichkeiten sind.

Es ist das erste Buch seiner Art, das von einer Tellington-Lehrerin mit langjähriger Erfahrung und so vielschichtigem Sachverstand geschrieben wurde. Es enthält viele praktische Feldenkrais-Lektionen für Reiter, aber auch Übungen aus der Tellington-Körperarbeit für Pferde.



*Ich freue mich, in engem Kontakt mit Anke zu stehen. Dank des Internets können wir unsere Ideen und Inspirationen auch über Kontinente hinweg austauschen.*

Anke arbeitet seit 1998 als Lehrerin der Tellington-Methode und es ist schön, dass ich in engem Kontakt mit ihr stehe. Dank Skype und Facebook haben wir die Möglichkeit, regelmäßig Ideen und Inspirationen miteinander zu teilen, auch über Kontinente hinweg.

Ankes Kompetenz als Feldenkrais-Lehrerin überzeugt mich sehr. In ihrem Unterricht haben die Pferde ebenso viel Freude an der Arbeit wie ihre Reiter. Auch als Leser dieses Buches werden Sie spüren, wie viel Liebe Anke in ihre Arbeit steckt. Sie hat ein Herz für Reiter und für Pferde. Anke trägt die gleiche Motivation in sich, die auch mir immer wieder zu neuer Energie verhilft, die Tellington-Methode rund um die Welt zu tragen und weiterzuentwickeln.

Ich selbst hatte die große Ehre und das Glück, vier Sommer lang persönlich mit Moshé Feldenkrais zu verbringen und seine Arbeit intensiv kennenzulernen. Das Training in San Francisco begann 1975. Es ist also beinahe 40 Jahre her, dass ich erstmals die brillanten Ideen der Feldenkrais-Methode in meinen Reitunterricht integrierte, den ich damals „Joy of Riding“ nannte. Dann kam Sally Swift mit ihrer wunderbaren Centered-Riding-Methode, die ebenfalls neues Bewusstsein und die Idee der Visualisierung in die Pferdeszene brachte.

Als die Centered-Riding-Methode populär wurde, machte ich keinen Reitunterricht mehr. Vielmehr konzentrierte ich mich auf die Arbeit mit den Pferden, entwickelte ungewöhnliche Bewegungen für den Pferdekörper und die Bodenarbeit im Lernparcours. Mein Ziel war und ist es, Reitern ein tiefes Verständnis für ihre Pferde zu vermitteln. Acht Jahre später, im Jahr 1983, war die Geburtsstunde der Tellington-TTouches und meine Arbeit entwickelte sich in eine neue Richtung.



Auch Peggy Cummings brachte mit ihrer Connected-Riding-Methode neue Impulse in die Reiterei.

Anke kann auf eine einzigartige Kombination von Wissen zurückgreifen. Sie ist Pferdewirtschaftsmeisterin, langjährige Tellington- und Centered Riding-Lehrerin sowie eine der ersten Connected-Riding-Trainerinnen in Deutschland.

All dies kombiniert sie mit ihren Erfahrungen aus der Feldenkrais-Arbeit.

Mit den Feldenkrais-Lektionen entwickeln Reiter die Fähigkeit, Bewegungen leicht und losgelassen auszuführen. Es gibt Anweisungen von Reitlehrern, die vielleicht theoretisch gut verstanden werden, aber dann körperlich doch schwer auszuführen sind. Mit der Feldenkrais-Arbeit finden Sie als Reiter einen Weg, Ihr Körpergefühl zu verbessern und somit auch mehr Gefühl für die Bewegung Ihres Pferdes zu entwickeln.

So ist es eine große Freude für mich, Ankes Arbeit zu unterstützen. Sie bringt die Feldenkrais-Methoden in die Reiterwelt, was sowohl den Menschen als auch den Pferden zugute kommt.

*Santa Tellington*

**1** Anke Recktenwald sowie Anabel und Klaus Balkenhol und ich während eines Xenophon-Seminars auf dem Hof der Familie Balkenhol.

**2** Hier arbeiten Anke und ich gemeinsam mit einem jungen Pferd im sogenannten Labyrinth, einem Bodenhindernis aus dem Tellington-Training.

## Vorwort

Schon mit sechs Jahren hatte ich die Möglichkeit, auf dem Pony meines Nachbarn reiten zu lernen. Bald entdeckte ich, wie viel Spaß es mir machte, mit vermeintlich schwierigen Pferden, die sich dann als sehr sensibel herausstellten, zu arbeiten.

1987 erzog ich meine beiden arabischen Junghengste nach Linda Tellington-Jones' erstem Buch „So erziehe ich mein Pferd“. Schon damals fand ich die Tellington-Methode absolut schlüssig, und meine Hengste waren für ihren wunderbaren Charakter bekannt.

Im Rahmen meiner Ausbildung zur Tellington-Lehrerin lernte ich dann meine erste Lektion aus der Feldenkrais-Methode kennen. Unsere Ausbilderin Edie Jane Eaton, eine der fünf Ausbilderinnen für Tellington-Lehrer weltweit, die es zu der Zeit gab, ließ uns mit lang gestreckten Beinen stehend die Hände zum Boden bringen.

Diese Übung hatte ich noch nie gekonnt und machte mir Sorgen, mich zu blamieren. Doch dann ging es flott weiter. Wir spielten mit Beckenbewegungen, stellten uns einen Katzenschwanz vor, den wir in verschiedene Richtungen bewegten und hatten viel Spaß.

Das Herunterbeugen hatte ich schon vergessen, als Edie uns am Ende der Lektion noch einmal darum bat. Und siehe da, mit neuer Leichtigkeit kam ich wesentlich tiefer. Tiefer als je zuvor. Ohne dehnen, ziehen, trainieren – einfach so. Ein Erlebnis, an das ich mich bis heute deutlich erinnere.

*Tellington-TTouch wurde mein Schlüssel für Vertrauen und Leistung bei allen Pferden.*





*Meine wunderbare Vollblutaraberstute Mahmoonah begleitete mich auf allen Wegen und bei allen neuen Ideen.*

Zu dieser Zeit baute ich mit meiner Freundin Tatiana Peter das Vollblutarabergestüt Al Thawi auf. Wir widmeten uns hauptsächlich der Zucht und der Ausbildung von Jungpferden, aber auch der Korrektur von Problempferden und dem Distanz-Leistungssport. Auch das Unterrichten einiger Reitschüler, vor allem der Pferdebesitzer der Korrekturpferde, war immer wieder ein Thema.

Während ich mit dem Tellington-Training für die Pferde einen wunderbaren, schnellen und langfristig wirkenden Weg gefunden hatte, Pferde auszubilden und zu korrigieren, bei der sie gut und gern lernten, fehlte es mir an dem entsprechenden Ansatz für die Reiter.

Zum Glück fand ich Ute Fellenberg, bei der ich Centered Riding kennenlernte – das System von Sally Swift, der Autorin des Buches „Reiten aus der Körpermitte“. Sally Swifts Methode vermittelte mir zum einen völlig neue Ideen für meinen Unterricht, zum anderen bekam ich auch ein neues Verständnis für die deutsche Reitlehre. Meine Aus- und Fortbildung als Centered Riding-Lehrerin gab mir die Möglichkeit, mich meinem Reitschüler gegenüber verständlich auszudrücken. Endlich konnte ich so unterrichten, dass wir alle – Pferd, Reiter und Lehrer – Freude daran hatten.

Auch für meine Meisterprüfung zum Pferdewirtschaftsmeister nützte mir dieses Wissen sehr.

Ein Bandscheibenvorfall beendete die intensive Arbeit auf dem Gestüt. 45 bis 60 Pferdeboxen auszumisten, Hufe zu bearbeiten und Pferde einzureiten, waren zu gefährlich für meinen Rücken. Ich machte mich als fahrende Reitlehrerin und Pferdetrainerin selbstständig.

Schon bald wurde ich zu einer schwierigen Stute gerufen, die aus sehr schlechten Händen gerettet wurde und schreckliche Angst vor Menschen hatte. Sie ließ sich kaum anfassen, der Tierarzt konnte sie nur unter gesundheitlicher Gefahr sedieren, damit der Schmied überhaupt die Hufe bearbeiten konnte.

Meine Aufgabe war es, die Stute schmiedefromm zu machen und ihr die Angst vor Menschen zu nehmen. Schon nach einer Woche konnte ich ihre Beine heben und daran raspeln, doch meinem Rücken tat diese, zwar langsam und achtsam ausgeführte Arbeit, aber doch nicht gut.

Kurz vorher hatte ich eine Feldenkrais-Lehrerin in meiner Nähe gefunden, Helga Bost, keine Reiterin, aber schon seit 20 Jahren Feldenkrais-Lehrerin. Nach der dritten Einzelstunde fuhr ich zu der verängstigten Stute, bearbeitete zum ersten Mal alle vier Hufe an einem Tag und fuhr gänzlich ohne Rückenschmerzen nach Hause. Dieses Erlebnis war für mich so unglaublich und faszinierend, dass ich sofort beschloss, die Feldenkrais-Methode genauer kennenlernen zu wollen. Ich suchte und fand meine „Schule“ in der Eifel bei Chava Shelhav.

Das Feldenkrais-Training hat mein Leben, mein Arbeiten und mein Denken verändert – auch wenn ich die Methode vorerst nur für mich selbst lernen wollte. Bald konnte ich nicht mehr anders, als sie auch in meinen Reitunterricht zu integrieren.

Es war faszinierend zu sehen, wie schnell Menschen ihre Potenziale entdecken konnten, mit Leichtigkeit ihre Bewegungen verbesserten – am Boden und im Sattel – und einfach glücklicher waren.

Die Verbindung der Feldenkrais-Methode mit der Tellington-Methode und der Reitlehre von Sally Swift erweist sich immer wieder als ideales Konzept.

Beide Methoden werden durch die Feldenkrais-Lektionen besser verständlich und die Qualität des Reitens und der Körperarbeit am Pferd entwickelt sich viel schneller.

Vor ein paar Jahren traf ich dann Sebastian Mayer, Feldenkrais-Trainer in München. Durch unsere Zusammenarbeit lernte ich noch

*Mit den Pferden lernte ich zuerst, wie man gewohnte Muster erkennen und verändern kann. Sie zeigten mir den Weg zur Feldenkrais-Methode.*







*Meine Stute Mahmoonah war mein bester Lehrer, weil sie liebevolle und klare Reaktionen zeigte.*

viel mehr über die Qualität von Bewegung und Berührung, verstand auf einer tieferen Ebene das Zusammenspiel des Skelettes und erhielt neue Einsichten über die Wirkung der Feldenkrais-Arbeit beim Menschen.

Als mein Reitschüler führte er mich außerdem in einen Prozess, mir bewusster zu werden, was ich wirklich weiß und was ich noch herausfinden kann. Diese Lernerfahrungen führten zu einer bedeutenden Veränderung meiner Arbeit am Pferd und am Menschen. Die Klarheit, die ich durch unser gemeinsames Lernen gewonnen habe, spiegelt sich in meinem Unterricht.

Ich genieße es zu reisen und meine Arbeit mit vielen Menschen zu teilen und zu sehen, wie sie erfolgreicher, glücklicher, gesünder werden, und das schon in sehr kurzer Zeit. Ich liebe es, Menschen in verschiedenen Ländern zu treffen und zu erleben, wie die Liebe zum Pferd und die Suche nach der Leichtigkeit und der Achtsamkeit im Umgang miteinander uns alle verbindet.

# Träume vom Reiten



## Dein Pferd ist dein Spiegel

*„Das Pferd ist dein Spiegel. Es schmeichelt dir nie. Es spiegelt dein Temperament. Es spiegelt auch seine Schwankungen. Ärgere dich nie über ein Pferd; du könntest dich ebensowohl über deinen Spiegel ärgern.“*

Rudolf G. Binding

Da ist diese Gruppe von acht erwachsenen Freizeitreiterinnen in meinem Kurs. Das Thema des Morgens ist das Reiten von Wendungen. Die Reiterinnen üben am Boden, sich zu zentrieren, aus der Mitte heraus zu drehen und den Körper dem Zentrum folgen zu lassen. Eine Übung aus der Centered-Riding-Methode von Sally Swift.

Die Reiterinnen finden bei dieser Übung heraus, wie ihr inneres Bein treibend an den Pferdebauch kommen und das äußere verwahrend nach hinten gelegt lang werden kann. Sie entdecken, wie sich ihr Becken und ihre Schultern gleichzeitig drehen und ihre Wirbelsäule aufrecht bleibt, während ihre Hände automatisch die richtige Zügel-führung nachvollziehen. Alles entsteht aus der Idee heraus, sich zu zentrieren und aus der Körpermitte heraus zu drehen.

Dann steigen sie auf ihre Pferde und reiten die Wendungen viel besser als vorher, mit weniger Aufwand und geschmeidiger. Doch so ganz lassen sich alten Gewohnheiten nicht abstellen. Einmal zieht die eine am inneren Zügel oder die andere lehnt sich in die Wendung hinein. Es ist nicht so einfach, das Vertraute wegzulassen und den Körper einfach einer aus dem Zentrum angeleiteten Bewegung folgen zu lassen. „Alte Gewohnheiten sterben schwer“, wie meine Freundin Tatiana Peter, ebenfalls Feldenkrais-Lehrerin, sagt.

Um meinen Schülern die körperlichen Zusammenhänge der Bewegung von der Hand bis zum Fuß deutlicher zu machen, beginnen wir die Nachmittags-Reitstunde mit einer Feldenkrais-Lektion am Boden und spüren, wie der Druck vom Boden durch den Fuß über das Bein ins Becken zur diagonalen Schulter verläuft.

Mit dem Kreuzen der Arme über dem Brustkorb und dem Streichen mit der linken Hand rechts vom Körper über den Boden, finden die Reiterinnen heraus, wie der linke Fuß die Bewegung unterstützen kann. Sie experimentieren damit auch auf der anderen Seite.



*Dass alle Reiter – so wie diese drei Freizeitreiterinnen – über Bewusstheit zu einem feineren Reiten finden, inspirierte mich dazu, dieses Buch zu schreiben.*

Dann, auf den Pferden, ist plötzlich alles ganz einfach. Alle drehen sich selbstverständlich und aufrechter. Alle Körperteile werden fließend in die Bewegung eingebunden. Entsprechend präsentieren sich die Pferde. Sie wenden leicht, biegen sich gut, treten besser unter – es sieht insgesamt sehr viel harmonischer aus als vorher.

Die Feldenkrais-Arbeit hilft über ungewohnte, achtsam ausgeführte Bewegungen, gewohnte Muster zu erkennen und neue Möglichkeiten zu finden. Vieles organisiert sich besser, ohne großen Aufwand. Zugleich wird die Wahrnehmung für die Bewegung des Pferdes feiner.

Das Pferd spiegelt uns, das wissen die meisten, doch auch in unserem Körper spiegelt sich die Bewegung des Pferdes. Mit der Feldenkrais-Methode wird klarer spürbar, ob die Bewegung des Pferdes taktklar und frei ist oder ob sich irgendwo Störungen befinden. Kann ich diese Störungen erkennen, weiß ich nicht nur, wo meine Arbeit der Veränderung beginnen darf, sondern ich bekomme auch ein tieferes Verständnis für das Leistungsvermögen und die Willigkeit meines Pferdes.

Es wird immer leichter, den Körper für feines, gesundes Reiten zu organisieren.

Es wird auch leichter, am Schreibtisch sitzend ein Buch darüber zu schreiben. Immer wieder verbessert und erleichtert die Feldenkrais-Methode alltägliche und gewohnte Bewegungen und Haltungen. Das spiegelt sich nicht nur im Reiten, sondern auch im Umgang mit dem Pferd und im Alltag wider.

## Reiten kann leicht sein

Reiten ist heute ein für viele Menschen erfüllbarer Traum. Ein geschmeidiger Reiter auf einem eleganten Pferd ist das Bild, das viele in sich tragen, wenn sie beginnen, reiten zu lernen.

Doch oft sieht die Realität anders aus, und manche verlieren das Bild ihres Traums.

Sie glauben, dieses besondere Gefühl ist den Menschen vorbehalten, die mit großem Talent gesegnet sind – und sie selbst gehören nun leider nicht dazu.

Reiten ist anstrengend. Manchmal schmerzen die Knie, der Rücken oder andere Körperregionen.

Auch die viel gerühmten feinen Hilfen, den Tanz mit dem Pferd, hatten sie sich ursprünglich anders vorgestellt. Braucht es doch mehr Kraft oder gar Härte, das Pferd nach den eigenen Wünschen zu führen, anzuhalten, zu lenken oder vorwärts zu reiten, als sie dachten.

Vielleicht stellen Sie sich auch ab und zu die Frage: Muss das wirklich sein? Weicht die Realität wirklich so weit von den Beschreibungen ab? Ist die Reitkunst doch ein Sport, bei dem Muskelkraft entscheidend wichtig ist?

Nein.



*Wirklich gutes Reiten zeigt Kraft ohne Anstrengung, Anmut und Leichtigkeit. In Pferd und Reiter. (Ingrid Klimke auf dem Hengst Dresden Mann)*

*Ganz gleich, in welcher Art man reitet, ein achtsam trainiertes Pferd wird ein unterstützender Partner.*



Reiten kann leicht sein, angenehm für Pferd und Reiter. Findet man den richtigen Weg, ist es wie ein Geschenk, das man sich gegenseitig macht. Pferd und Reiter freuen sich an dem gemeinsamen Kunstwerk und gehen anschließend glücklich und mit körperlichem Wohlfühlgefühl auseinander.

Ein anatomisch guter, funktionaler Bewegungsablauf von Pferd und Reiter ist schön, ästhetisch und gesund. Und als kleines Bonbon: Es fühlt sich gut an und macht Freude.

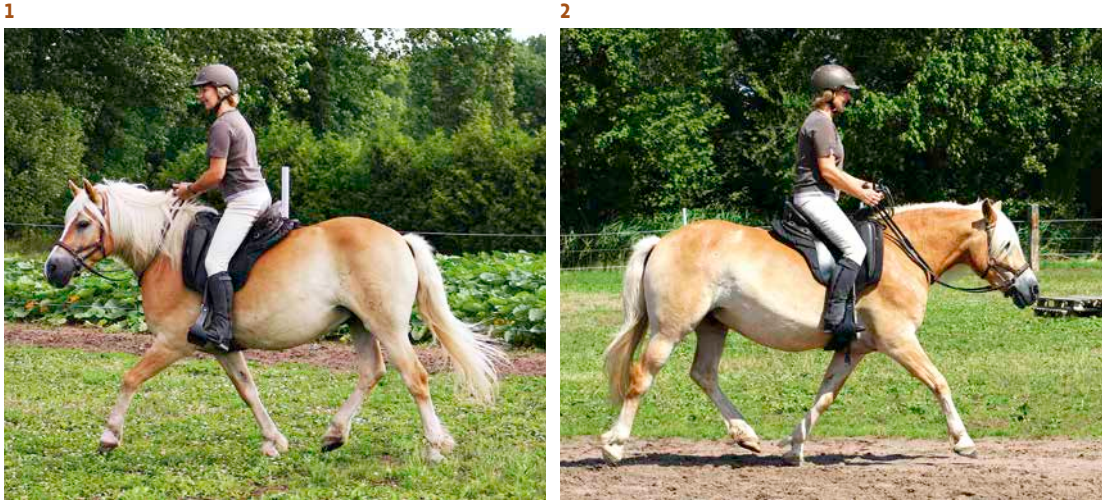
Ob Sie das auch lernen können? Ja!

### **Ins Bild passen**

Versucht man, genau in ein bestimmtes Bild zu passen, in eine präzise Vorstellung, scheitert man oft. Schmerz ist eines der ersten Warnsignale des Körpers. Er zeigt: Dass, was man gerade tut, ist nicht gut.

Jeder Mensch hat seine individuelle Form mit der optimalen Bewegungsfreiheit und Aufrichtung. Diese gilt es zu finden, und meist weicht das wahre äußere Bild gar nicht weit von der ursprünglichen Formvorstellung des Reiters auf dem Pferd ab. Es fühlt sich aber sehr viel besser an.

Hat man sich über Jahre eine anstrengende und Schmerzen verursachende Art, den Körper zu gebrauchen, angeeignet, ist der Weg heraus nicht immer einfach zu finden. Denn Schmerz löst zugleich auch Unsicherheit aus, die das Vertrauen in den Körper schwächt. Und diese



Verunsicherung veranlasst uns, nicht mehr auf das natürliche System der Balancefindung des Körpers zu hören, sondern aktiv zu werden. Schutzmuster entstehen. Anfangs sinnvoll, beginnen sie später anstrengend zu werden. Gleichzeitig gewöhnt man sich an die Spannung, die für die Schonhaltung nötig ist, und nimmt sie gar nicht mehr wahr.

### Bewusstwerden

Ein Reiter, der über lange Zeit hörte, dass er einen runden Rücken hat, wird vieles daransetzen, seine Schultern hinten zu halten. Indem er großen Aufwand betreibt, seine Schultern möglichst weit nach hinten zu bringen, verhindert er, dass sein Rücken rund wird. Er verhindert aber auch die Möglichkeit der freien, ungezwungenen Bewegung. Er blockiert die Bewegung des Körpers in mehr als einem Bereich und das verursacht Probleme.

Es erstaunt mich immer wieder, wie viele Reitschüler mir nach der ersten Stunde sagen, dass sie nun weniger Schmerzen hätten. Schmerzen, die sie vorher nicht erwähnt hatten. Erst dadurch, dass sie ihre Schmerzen verloren haben, wurde ihnen bewusst, dass sie nicht Teil des reiterlichen Lebens sein müssen. Zuvor gehörten sie so selbstverständlich zum Reiteralltag, dass sie es nicht einmal erwähnten.

Auch die Angst, Fehler zu machen, lässt unsere Bewegungen einfrieren. „Bloß nicht zu weit nach vorn lehnen, das ist falsch“, speichert unser Gehirn. Oder: „Hände aufrecht halten.“ „Nicht die Füße

1 Das Bild vom vermeintlich langen Bein und der tiefe Absatz schaffen einen unfunktionalen Sitz.

2 Der beweglichere Sitz fühlt sich erst oft „falsch“ an, zeigt dann jedoch seine positive Auswirkung auch in der Bewegung des Pferdes.



*Experimentieren Sie mit den verschiedenen Fußstellungen. Ihre eigene Bequemlichkeit, die ein Zeichen für Beweglichkeit und Funktionalität ist, und der Rücken Ihres Pferdes zeigen Ihnen schnell, wo Sie sich stören.*

hochziehen.“ Um all diese Fehler auszuschalten, fixieren wir unseren Körper. Und wissen oft gar nicht, weswegen wir das eine oder andere tun sollen.

Wir halten uns fest, atmen kaum noch, vor lauter Konzentration, keine Fehler zu machen, denn wir wollen dem Pferd nicht schaden, den Reitlehrer zufriedenstellen, auf dem Pferd gut aussehen.

### Experimentieren

Um zu erkennen, wo z. B. die ideale Position der Füße wäre, brauchen wir das Experiment. Wie sollen wir wissen, wann die Beine zu weit vorn oder hinten sind, wenn wir es nicht ausprobieren? Wie sollen wir unsere Mitte finden, wenn wir die Möglichkeiten nicht kennen?

In der Feldenkrais-Arbeit werden Fehler als essentieller Bestandteil des Lernens geachtet, ja sogar direkt angeleitet. Denn nur wer ausprobiert, sucht. Wer bereit ist, Fehler zu machen, lernt worum es geht, worauf es ankommt und welches die wahre Qualität in Haltung und Bewegung ist.