

Viervierteltakt auf Feldweg

Reiten begeistert besonders junge Mädchen, doch nach der Kindheit verlieren viele das Interesse. Dabei lohnt es sich in jedem Alter, den Sport wiederaufzunehmen – nicht nur aus mentalen und gesundheitlichen Gründen. Unsere Autorin beschreibt das Glück, das sie bei ihrem Pferd wiedergefunden hat.

Viervierteltakt auf Feldweg. Das ist der beste Beat. Eins, zwei, drei, vier. Ich seufze. Der Coach schnaubt. So fühlt es sich an, das Glück der Erde. Mein Coach heißt Miró und ist ein Welsh-Cob-Pferd. In der Mitte der Stirn trägt er einen weißen Stern. Sein Fell glänzt in der Sonne wie Kastanien, kurz nachdem sie aus der Schale gekullert sind. Mirós Körper ist immer warm. Der Duft: eine Mischung aus Pferd und Stroh.

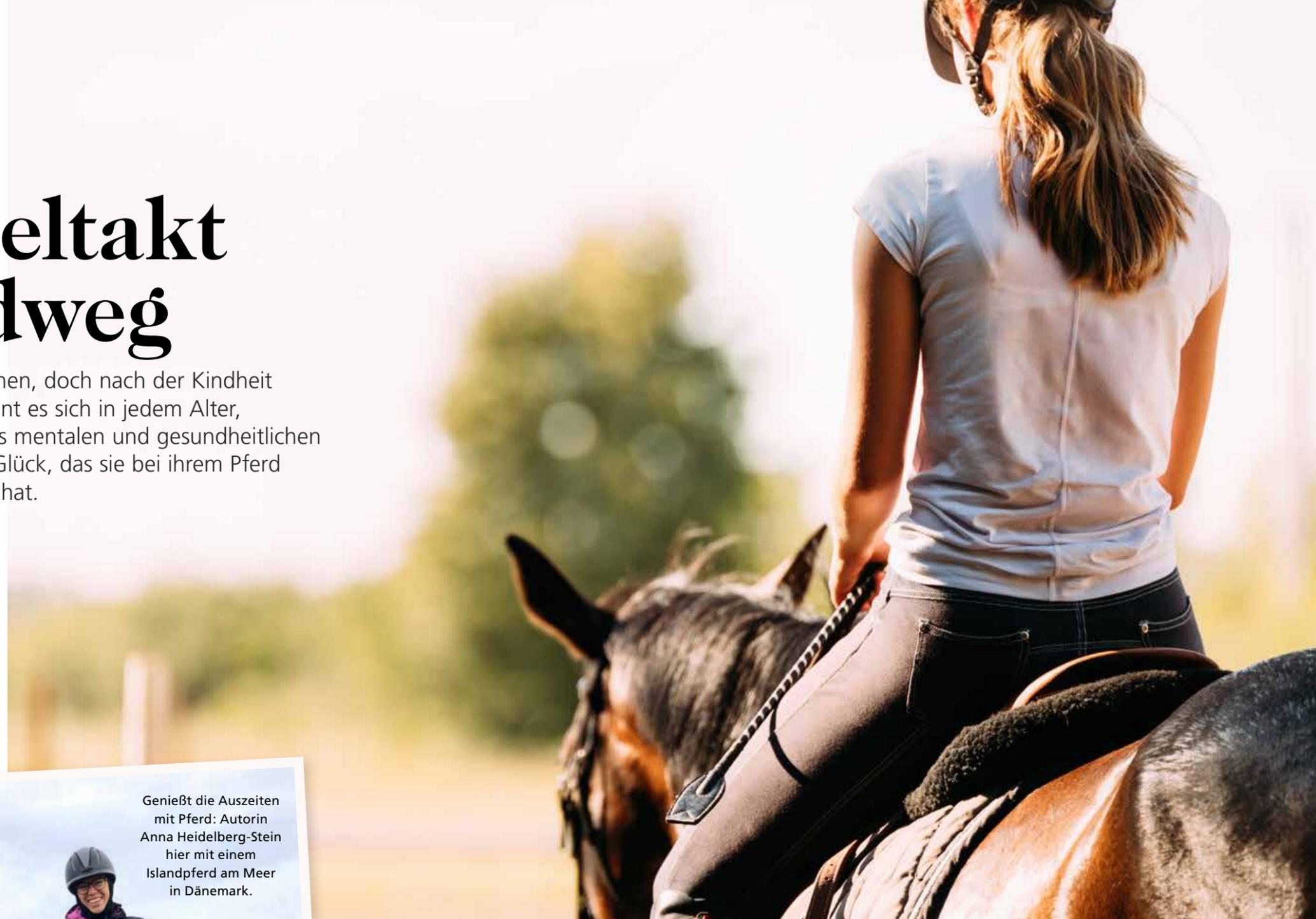
Miró ist für mich Leidenschaft und Luxus. Vor allem zeitlich: Ich verbringe zwei Mal in der Woche gut zwei Stunden mit ihm. Eltern mit kleinen Kindern und Job wissen, was das bedeutet: eine Herausforderung. Aber es ist auch eine Wohltat. Auf dem Papier nennt es sich „Reitbeteiligung“. Das bedeutet: Pferd von der Weide holen, putzen, Sattel verschnallen, auftrennen, Putzplatz fegen, Pferdeäpfel auf den Misthaufen. Erst wenn all das erledigt ist, reite oder spaziere ich los. Durch den Wald, über Feldwege, auf den Springplatz, in die Halle. Danach spule ich den Ablauf rückwärts ab. Unter zwei Stunden geht da nichts. Sobald ich also mit dem Auto auf den Hof rolle, weiß ich, dass diese Zeit dem Pferd und mir gehört. Ich gehe nicht ans Handy. Ich checke keine Mails. Ich denke nicht an die nächste Deadline oder an Wäscheberge zu Hause. Ich bin jetzt im Stall.

STIMULATION DER MUSKELN UND GELENKE

Sitze ich auf dem Pferderücken, stimuliert das Muskeln, Gelenke und Gehirn. Ein Team um die österreichische Biologin und Reittherapeutin Roswitha Zink wies 2018 nach, dass Kortisol und Herzfrequenz des Menschen beim Kontakt mit Pferden sinken. Der Körper entspannt. Auch stellten die Wissen-



Genießt die Auszeiten mit Pferd: Autorin Anna Heidelberg-Stein hier mit einem Islandpferd am Meer in Dänemark.



schaftlerinnen fest, dass sich der Herzschlag von Mensch und Tier angleicht. Ihre Körper reagieren aufeinander wie im Reflex.

Deshalb unterstützen Pferde oft Psychotherapien: Wer mit ihnen kommuniziert, blickt in den Spiegel. Das Tier guckt zurück. Verkrampe ich, erschrickt Miró vor jedem Blatt. Bin ich gestresst, wittert er Gefahr. Wenn ich aber ausatme, beruhigt auch er sich. Schnaubt, streckt den Hals. Ihn interessiert nicht, was gestern war und morgen kommt. Er reagiert mit Ohren, Hals, Schweif, Beinen, Augen und Atmung nur auf das Hier und Jetzt.

Ich begann im elften Lebensjahr zu reiten. Damals war der Sport längst nicht so entspannt für die Tiere und mich wie heute. Doch ich liebte ihn, ahnungslos und hingebungsvoll. Ich ritt auf Schulpferden, die täglich viele Menschen durch die Halle trugen.

Wir fielen ihnen wie Säcke in den Rücken. Rissen unkontrolliert am Zügel. Zeigten Angst, Nervosität, Stress. Und der Spiegel blinkte zurück: Regelmäßig ging in den Stunden erst eines der Pferde durch, dann raste die Herde hinterher. „Kopf hoch“, schrie die Reitlehrerin, wie sie jedes ihrer Kommandos durch die Halle brüllte. Ich sackte zusammen, flog und krachte auf den Boden.

WEIT MEHR ALS WELLNESS

Aufstehen, abklopfen, aufsteigen. Und zwar zackig. Das war die wichtigste Lektion: Weil du dich später, mit Zeit zum Fürchten, nicht mehr auf den Rücken traust. Und das Tier merkt, dass Abwerfen eine erfolgreiche Strategie ist, um den Menschen loszuwerden. Nicht immer ohne Grund. Reiten ist nicht nur

WOHLFÜHLEN

REITEN



REITEN FÜR EINSTEIGERINNEN

- **Reitunterricht:** Stunden für Anfängerinnen und Anfänger kosten an der Longe rund 30 bis 40 Euro. Die Longe ist ein Seil, an dem das Pferd im Kreis um die Reitlehrerin herumgeht. Später in der Gruppe zahlen Schülerinnen und Schüler zwischen 15 und 30 Euro. Für Einzelunterricht auf einem Privatpferd muss man je nach Coach mit 20 bis 70 Euro rechnen. **Achtung:** Eine teure Reitlehrerin gibt nicht zwingend den besten Unterricht.
- **Reitbeteiligung:** Mehr Freiheiten als der Schulpferdebetrieb bietet eine Reitbeteiligung. Dafür sollte man sicher mit Pferden umgehen und reiten können. Den Deal handeln Eigentümerin und Anwärter individuell aus: Unsere Autorin etwa kümmert sich zwei Mal wöchentlich um Miró und beteiligt sich mit 100 Euro im Monat an den Kosten. Diese richten sich unter anderem nach der Ausbildung des Pferdes und der Ausstattung der Stallanlage. Gibt es Halle, Dressurplatz mit oder ohne Flutlicht und einen Springplatz? Ist Mitarbeit, etwa beim Misten, verpflichtend? Diese Punkte sollten vor einer Zusage geklärt sein.
- **Pflegebeteiligung:** Hier liegt der Fokus nicht auf dem Mitreiten, sondern auf dem Pflegen und Beschäftigen des Pferdes. Oft geht es dabei um ältere, nicht mehr oder nur eingeschränkt reitbare Tiere.

Mehr Informationen zu Reitbeteiligungen:
www.wehorse.com/de/blog/reitbeteiligung-vertrag

Wellness. Reiten ist Mut, Überwindung, Arbeit. An sich selbst, im besten Fall vor allem mit dem Pferd. Ein permanentes Aufeinander-Ein- und -Zugehen, Beobachten und Korrigieren. Bestseller-Autorin Juli Zeh beschreibt es in ihrer „Gebrauchsanweisung für Pferde“ so: „Richtig verstandene Pferdeliebe ist eine Geisteshaltung, eine Lebenseinstellung. Sie besagt, dass es möglich ist, sich mit dem Fremden und Anderen zu verbinden. Und dass aus solchen Verbindungen tiefe Zufriedenheit resultiert.“

Auf Augenhöhe. Das funktioniert nur, wenn es Mensch und Pferd gleichermaßen gut geht. Dazu gehört eine einfühlsame Reiterin. Mindestens ebenso wichtig sind ausreichend Weidegang, das richtige Futter, soziale Herdenhaltung. Aber: Fragt man zwei Pferdehalter, was „ausreichend“, „richtig“ und „sozial“ bedeutet, bekommt man vier Meinungen. Forschung und Wissen rund um die Tiere sind unerschöpflich.

Mit 16 Jahren ergatterte ich meine erste Reitbeteiligung. Er hieß Connor. Seine Eigentümerin nannte ihn einen „Weideunfall“ und verbrachte – zu meinem Glück – kaum Zeit mit ihm. Mein Kopf blieb beim Reiten fortan oben. Drei Jahre lang waren Connor und ich ein Team. Dann machte ich das Abitur und verbrachte die nächsten zwanzig Jahre ohne Pferde. Ich ging ins Ausland, studierte. Großstadt, Party, Hausarbeiten. Später Kleinstadt, Karriere, Kinder. Es blieb kein Atem für Stallluft.

700.000 Menschen in Deutschland würden gerne reiten oder wieder in den Sport einsteigen, so eine Studie des Marktforschungsunternehmens Ipsos aus dem Jahr 2019. Gut zwei Millionen Menschen bezeichnen sich selbst als Reiterinnen und Reiter. Ich schaffte es lange nach der Geburt meiner Töchter zurück in den Sattel: Als endlich beide durchschliefen, konzentrierte ich mich auf meinen Job. Als der Job lief, blieb plötzlich Zeit übrig; für Pferde, für mich.

ZURÜCK AUFS PFERD

Nun bin ich erneut im Reitverein. Zum Glück entspannter als in Kindertagen, die Standards der Ställe sind gestiegen. Nach kurzer Zeit spulte mein Körper die einst erlernten Bewegungsmuster ab. Und ich bemerkte in mir eine Selbstsicherheit, die ich früher beim Reiten nicht kannte. Da war er wieder, der Spiegel: Ich ging ruhiger, feiner mit Pferden um, sie dankten mit Kooperation. Bald reichte mir eine Reitstunde pro Woche nicht mehr.

Seit zwei Jahren bin ich also Mirós Reitbeteiligung. Ich passe laut Ipsos-Studie exakt in die größte Reitgruppe Deutschlands: weiblich (78 Prozent), um die 40 Jahre alt, gut ausgebildet und berufstätig. Warum Pferde meist ein Frauenthema sind? „Weil sich auch in der modernen Welt vor allem Frauen für Kommunikation und Beziehungsarbeit interessieren“, schreibt Juli Zeh.

Zumal die Arbeit mit den Tieren sich selten als solche anfühlt: Wenn Sonnenstrahlen durch den Wald blinken, Spechte an Bäume klopfen und Miró schnaubt, fühle ich mich wie Ronja Räubertochter im Frühjahrswald. Sorglos. Es bleibt ein Widerspruch in sich. Ich wate auch durch Misthaufen, schwitze und stecke im Weidematsch fest. All das gehört zusammen. Viervierteltakt auf Feldweg. Dieser Beat macht mich zu einem glücklicheren Menschen. ahs //

FÜR DEINE BLASE*** & den äußeren Intimbereich



FEMANNOSE B Microbiotic für die Blase*

Vitamin D für eine normale Funktion der Abwehrkräfte. Enthält D-Mannose und Mikrobiotika.

* mit Preiselbeer-Extrakt. Preiselbeer-Extrakt trägt zum Erhalt der Harnwegs- und Blasenfunktion bei.



FEMAVIVA zur Ergänzung

Gel: Äußere Intim-Schutzpflege für jeden Tag

Tee: Durchspült die Blase**

** mit Birkenblättern. Birkenblätter unterstützen die Ausscheidungsfunktion über die Harnwege.

Mehr Informationen unter femafriends.de