Gesund & gerade

Klaus Schöneich stellte das Konzept von ARR (Anatomisch Richtiges Reiten) erstmals bei einem Kurs im High Class Horse Center in Weikersdorf vor. Pferdplus war dabei.



RECHTSHÄNDER: *Der Araber bewegt sich mit erheblicher Schräglage auf der Kreisbahn, beide Vorderbeine zeigen in ihrer Bewegungsrichtung nach außen, die Hinterhand schwenkt unkontrolliert davon – die Zentrifugalkraft wirkt. Die Hauptlast wird dabei deutlich vom rechten Vorderbein getragen.*

Mit einem großen hippologischen Wissensschatz und einem bis ins kleinste Detail ausgearbeiteten und biomechanisch fundierten Konzept kam der deutsche Pferdemann Ende 2013 nach Österreich. Dass er ein „ganz Genauer" ist, wurde schon in der ersten Vorstellungsrunde in der einladenden Riders Lounge des High Class Horse Centers deutlich. Von den Kursteilnehmern lapidar als „Spinnereien" dargestellte Eigenheiten ihrer Pferde, wie schreckhaftes Wegspringen, nach außen Ziehen oder nach innen Drängen an der Longe wurden von ihm sofort in Frage gestellt. Dafür gäbe es Gründe – war seine Meinung – und welche, sollten wir in der daran anschließenden Theorieeinheit erfahren.

Fluchttier Pferd

Dass unsere Pferde eigentlich Flucht- und Steppentiere sind, hatte wahrscheinlich jeder von uns schon einmal gehört. Dass das aber auch die Ursache einer natürlichen Vorderlastigkeit unserer Pferde ist, war zumindest mir neu. Als Fluchttier ist das Pferd davon abhängig, mögliche Gefahren rechtzeitig zu erkennen, um dann schnell genug flüchten zu können. Wir alle kennen das Verhalten von Pferden in brenzligen Situationen: das Pferd bleibt ruckartig stehen, reißt den Kopf nach oben und darauf folgt oft eine für den Menschen unkontrollierbare Flucht. Was sich dabei im Inneren des Pferdes abspielt, ist ein völlig natürlicher Vorgang: das Pferd muss stehen bleiben, um Witterung aufnehmen zu können. Das kann es am besten mit hoch erhobenem Kopf, was ihm außerdem ein möglichst großes Sichtfeld ermöglicht. An dieser Bewegung sind wichtige Muskeln beteiligt – der Trapezmuskel, der das Schulterblatt nach unten fixiert und der Armkopfmuskel, der den Kopf hebt und den Unterhals sichtbar werden lässt. Durch deren Anspannung wird gleichzeitig der Rücken weggedrückt und Stresshormone wie etwa Adrenalin ausgeschüttet, die das Pferd für eine lebensrettende Flucht braucht.

Vorderlastig

Die dafür notwendige Schnelligkeit erreicht das Pferd, indem die Hinterhand möglichst lange auf dem Boden bleibt, sich nach hinten streckt und dadurch den Rücken nach



Fotos: Archiv

GERADEGERICHTET
Der Lusitano hat bereits eine Schiefen-Korrektur hinter sich und bleibt mit Vorder- und Hinterhand auf der Kreislinie.

unten leicht durchdrückt. Zudem werden Hals und Kopf erhoben getragen, um die Gefahr weiterhin einschätzen zu können. „In diesem Zustand hat das Pferd seine Schultern durch den Trapezmuskel nach unten gedrückt – es ist auf der Vorhand fixiert", erklärt Klaus Schöneich. Das ist das völlig natürliche Verhalten und Bewegungsmuster von Pferden in freier Wildbahn. Doch wird es in dieser „natürlichen" Haltung mit dem Reitergewicht belastet und verschiedenste Lektionen von ihm gefordert, kommt es im Laufe der Zeit unweigerlich zu körperlichen Problemen und sogar degenerativen Veränderungen im Bewegungsapparat.

Wie der Leithengst

Um das zu verhindern und unsere Pferde möglichst lange gesund zu erhalten, sollten wir Reiter immer auf einem aufgewölbten Pferderücken sitzen – und nicht auf einem durchgedrückten. Zumindest in der Theorie sind sich darüber alle Reiter und Ausbilder der verschiedensten Sparten des Reitsports einig. Aber ist denn ein solches Bewegungsmuster überhaupt natürlich in unseren Pferden angelegt? Laut Klaus Schöneich schon – man muss nur einen Leithengst beobachten, der seine Herde treibt. Mit tiefem Hals und Kopf sowie angehobener Schulter wölbt er seinen Rücken auf. Die Hinterhand tritt vermehrt unter und die angehobene Schulter ermöglicht auch den Vorderbeinen eine größere Bewegungsfreiheit nach vorne. In Ausnahmefällen wird die von uns immer wieder geforderte Vorwärts-Abwärts-Bewegung also auch im natürlichen Umfeld der Pferde angenommen und ist auch in jedem von ihnen angelegt.

Natürliche Schiefe

Ein weiteres Problem, das es vielen Pferden unmöglich macht, die von uns geforderten Lektionen auf Dauer korrekt und ohne körperliche Schäden zu erfüllen, ist ihre natürliche Schiefe. Genau wie der Mensch hat das Pferd eine stärkere und eine schwächere Seite und kann somit auch entweder als Rechtshänder oder Linkshänder bezeichnet werden. Ein Rechtshänder – das sind übrigens 70–80 % aller Pferde – lässt sich für das Gefühl seines Reiters leichter nach links stellen und biegen – es hat links seine sogenannte „hohle Seite". Interessant ist, dass sich die Wirbelsäule dieser Pferde nach links kaum biegen lässt, auch nicht bei händischer Manipulation im Stand.

„Auf der linken Hand longiert, verschiebt die Motorik der Hinterhand den Schwerpunkt des Rechtshänders auf dem kürzesten Weg von hinten links nach vorne rechts und geht schließlich noch über die rechte Schulter hinaus", erklärt Klaus Schöneich. Was bedeutet, dass das Pferd über die rechte Schulter ausfällt, obwohl das rechte Vorderbein durch rasches Auffußen schon einen Großteil des Bewegungsdrucks auffängt. Dadurch kommt es zu enormer Überlastung in den Gelenken und auch im Huf. Um die Balance zu halten, muss auch das rechte Hinterbein von der Kreislinie nach außen abweichen – das ganze Pferd tendiert dazu den Longekreis zu vergrößern, da starke Zetrifugalkräfte auf seinen Körper einwirken.

Händige Seite

Wird ein Rechtshänder rechts herum, also auf seiner „händigen Seite" longiert, sieht man die Schwierigkeiten sich auf einer Kreisbahn zu bewegen oft noch viel deutlicher, denn die Wirbelsäule hat die Biegung nach links sozusagen verlernt. „Hier stützt sich das Pferd auf der rechten Vorhand ab und muss – um nicht die Balance zu verlieren – mit der Hinterhand um das rechte Vorderbein herumdrehen. Dadurch wirken enorme Scherkräfte auf die Hinterhand des Pferdes", erklärt Klaus Schöneich und zeigt dazu ausgezeichnete Videoanalysen in Zeitlupe, die auch uns Laien langsam verständlich machen, was wir einem nicht geradegerichteten Pferd in der Wendung körperlich abverlangen.

Viele körperliche Probleme, die wir allen kennen, resultieren daraus: Spat, Kniebandprobleme, Sehnenschäden, Blockaden im Kreuz-Darmbein-Gelenk wie auch regelmäßig auftretende Blockaden im Bereich des 3. und 5. Halswirbels – um nur einige zu nennen. „Wir begeben uns durch Unwissen oft in eine Behandlungsspirale, die keine dauerhaften Resultate erbringen kann, weil wir nicht an der Ursache ansetzen", ist Klaus Schöneich überzeugt.

Geraderichten

Deshalb steht für Klaus Schöneich auch das Geraderichten an erster Stelle der Ausbildungsskala. Für ihn und seine Frau Gabriele Rachen-Schöneich, die sich lange Zeit mit diesem Thema beschäftigt haben und sich in ihrem Zentrum für Anatomisch Richtiges Reiten in Bedburg-Hau mit ihrer Schiefen-Therapie® und Schiefen-Korrektur massiv spezialisiert haben, ist eines klar: Solange ein Pferd nicht gerade gerichtet wurde, sollte es nicht geritten werden. Nur so kann man einer fast vorprogrammierten Schädigung entgegenwirken.

„Landläufig wird dem Geraderichten zu Beginn der Ausbildung jedoch wenig Aufmerksamkeit geschenkt", so Klaus Schöneich, „man ist immer noch überzeugt, jedes Problem vom Sattel aus in den Griff zu bekommen." Interessant ist allerdings, dass egal wie weit ausgebildet die Pferde ins Zentrum für ARR kommen, sie immer die gleichen Probleme an der Longe zeigen – nämlich die oben beschriebenen. Aus 20 Jahren Erfahrung können die Schöneichs berichten, dass die wenigsten Pferde, mit denen sie zu tun hatten, gerade gerichtet waren.

Therapie & Korrektur

Wie kann man aber nun in der Praxis der Vorderlastigkeit und der natürlichen Schie-

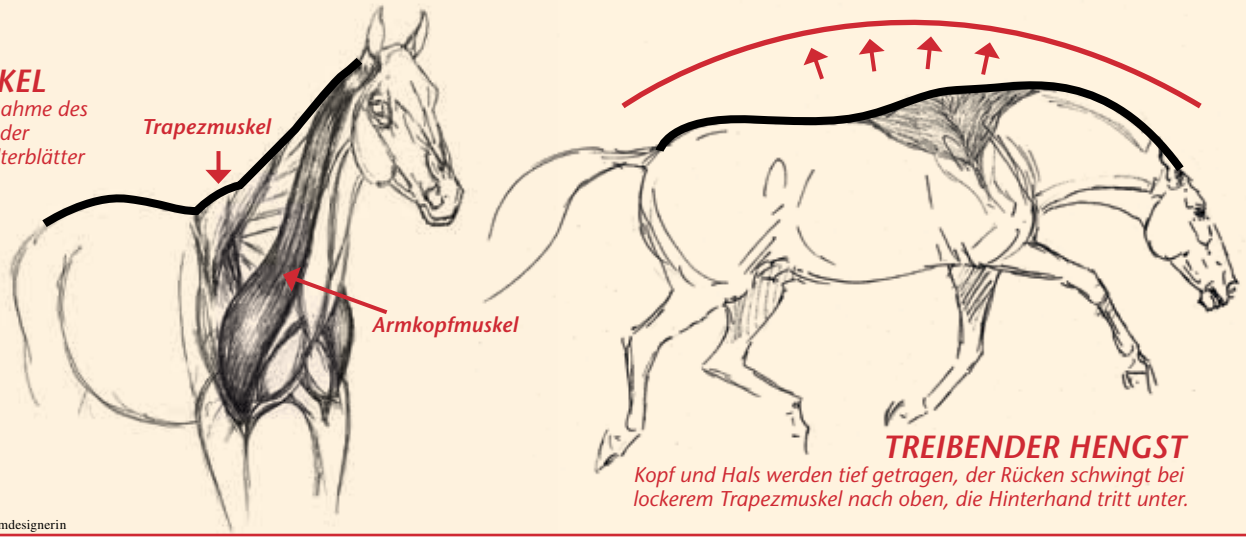
Buchtipp



Gabriele Rachen-Schöneich und Klaus Schöneich: Die Schiefen Therapie, Müller Rüschlikon Verlag, ISBN 978-3-275-01705-8, Preis: EUR 25,60. Erhältlich bei der Bücherquelle, Hofgasse 5, 8011 Graz, Tel.: +43 (0) 316-821636-111 bzw. 112, E-Mail: office@buecherquelle.at.

TRAPEZ- UND ARMKOPFMUSKEL

Bei der Witterungsaufnahme des Fluchttiers Pferd fixiert der Trapezmuskel die Schulterblätter nach unten, der Armkopfmuskel (Unterhals) hebt den Kopf. Diese Bewegungen lösen Stress und in weiterer Folge den Fluchtreflex aus.



TREIBENDER HENGST

Kopf und Hals werden tief getragen, der Rücken schwingt bei lockerem Trapezmuskel nach oben, die Hinterhand tritt unter.

Illustrationen: Renate Blank, Diplomdesignerin

fe am besten entgegenwirken. Nach Schöneichs Verständnis ist die natürliche Schiefe eine diagonale Verschiebung des Schwerpunktes. Um dem entgegenzuwirken gibt es eine bereits bekannte Übung – das Schulterherein! Diese wird zuerst durch Arbeit an der Longe nur mit Kappzaum und Fahrpeitsche innerhalb eines begrenzten Kreises etabliert. Es wird durch Longe- und Peitschenhilfen sehr gezielt Einfluss auf den Bewegungsablauf des Pferdes genommen und unterscheidet sich daher sehr von der eigentlichen Longearbeit, wie wir sie sonst kennen. Wichtig ist dabei einerseits, das Pferd in seinem ganz individuellen Tempo zu arbeiten – seinem Komforttempo – um es nicht unnötig in Stress zu versetzten. Denn Stress aktiviert und fixiert den Trapezmuskel, den es ja ganz im Gegensatz dazu zu lockern gilt. Die Pferde werden auf einer relativ engen Kreislinie gearbeitet, um die Schwerpunktverschiebung zu erreichen. Das Ziel ist aber ein locker vorwärts-abwärts gehendes Pferd mit aufwärts schwingendem Rücken auf großer Kreisbahn. Spezialisten wie die Schöneichs erreichen das in den meisten Fällen innerhalb von drei Wochen, an denen sie die Pferde sechs Tage die Woche etwa 20 bis 30 Minuten in dieser Form arbeiten.

Danach folgt das Training unter dem Sattel, das meist mit dem Besitzer bzw. Reiter gemeinsam durchgeführt wird. Schließlich muss das Neuerlernte auch erhalten werden, wenn das Pferd das Zentrum für ARR wieder verlässt. Um das auch selbstständig leisten zu können, hat sich Gabriele Rachen-Schöneich auch auf Sitzkorrekturen spezialisiert, die es den Reitern ermöglichen, ihr Pferd geradegerichtet zu erhalten. Außerdem wird unter dem Sattel im sogenannten „Intervalltraining“ gearbeitet. Denn das dauernde und oft auch falsch verstandene Vorwärtsreiten lässt die Pferde schnell wieder zur Vorhand tendieren. Hier kann auch der Grund gesucht werden, warum solche Pferde im Laufe der Ausbildung eher schlechter statt besser werden, Rücken- und Kruppmuskulatur eher abbauen und die altbekannten Kuhlen am Widerrist entwickeln.

Also wird auch vom Sattel aus, der natürlich optimal angepasst sein muss, im individuellen Komforttempo des Pferdes gearbeitet, das sich nach Rasse, Abstammung und Phlegma des Pferdes deutlich unterscheiden kann. Denn nur in diesem Bereich kann sich Losgelassenheit richtig entwickeln. Mit der Zeit werden dann die drei Tempi Versammelter Trab, Arbeitstrab und Mitteltrab abgewechselt. Auch Hufschlagfiguren, wie etwa Schlangentouren durch die ganze Bahn, helfen dem Pferd durch die aufeinander folgenden Wechsel in Stellung und Biegung Stand- und Spielbein zu unterscheiden und seine Gliedmaßen gleichmäßig zu belasten.

Praxis

Im praktischen Teil des Kurses wird noch offensichtlicher, dass man mit Klaus Schöneich einem sehr spezialisierten Pferdemann gegenüber steht. Innerhalb weniger Augenblicke erkennt er die Probleme des jeweiligen Pferdes und weiß sofort, wie mit jedem – Alter, Rasse und Ausbildungsstand entsprechend – am besten zu arbeiten ist. Erst genaue Beobachtungen durch die Kursteilnehmer und seine fortwährenden Erläuterungen lassen uns schließlich erkennen, worauf er mit welcher Hilfe gerade Einfluss nimmt.

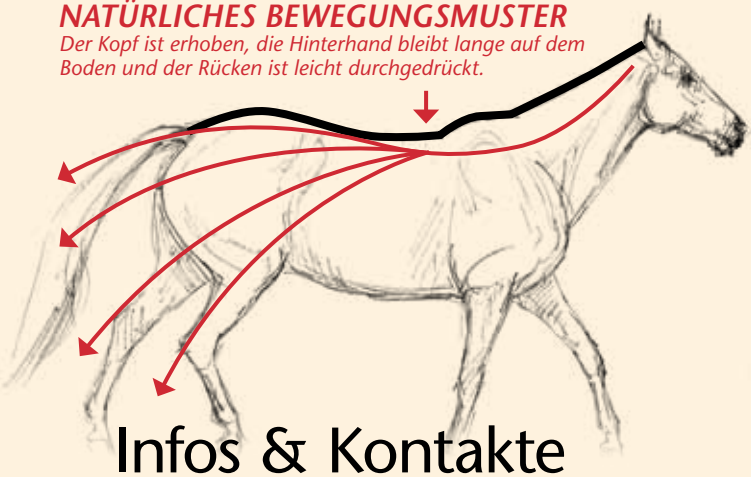
Was aber auch wir von Anfang an erkennen können – die Pferde die bereits Kurse absolviert haben bzw. ein Monat Aufenthalt im ARR Zentrum genossen haben, können die Kreislinie viel besser halten als die Neulinge. Diese sind im ersten Augenblick offensichtlich verwirrt und haben viel damit zu tun, ihren Körper an der geforderten Linie entlang zu bewegen. Obwohl nur im Schritt und Trab gearbeitet wird, fangen die meisten schnell zu schwitzen an. Man sieht, dass sie im Kopf ebenso gefordert werden wie ihre Körper.

Um es den Pferden einfacher zu machen, beginnt Klaus Schöneich immer auf ihrer hohlen Seite. Erst wenn sich dort kleine Erfolge eingestellt haben, wechselt er auf deren „händige Seite“. Dort tun sie sich ganz offensichtlich schwerer, weshalb hier zu Beginn der Arbeit deutlich kürzer gearbeitet wird. Zum Schluss wird noch einmal auf die hohle Seite gewechselt, um den Stress am Ende der Einheit zu minimieren.

Interessant ist auch ein weiterer Ansatz Schöneichs: ist das Pferd im Hals – der Balancestange des Pferdes – nicht durchlässig, konzentriert er sich zu Beginn nur darauf, später auf den Schulterbereich, den Rumpf und dann erst auf die Hinterhand. Denn solange im vorderen Bereich Blockaden und Muskelverspannungen vorhanden sind, kann die Hinterhand nicht ungehindert von hinten nach vorne durchtreten. Ein ständiges Nachtreiben hätte keinen Sinn und wäre bei dieser Arbeit sogar kontraproduktiv.

Stoffwechsel

Der vielleicht interessanteste Aspekt der Schiefen-Therapie® und Schiefen-Korrektur ist ein ganzheitlicher. Durch die belastenden Bewegungsmuster auf gebogenen Linien, die sich durch Vorderlastigkeit und natürliche Schiefe ergeben, entstehen massive Verspannungen in der Muskulatur der Pferde. „Meist erstrecken sie sich über den gesamten Körper, wodurch sich die Durchblutung der Muskulatur immer mehr redu-



Infos & Kontakte

... zur Schiefentherapie nach Gabriele und Klaus Schöneich (ARR)

ARR® Zentrum für Anatomisch Richtiges Reiten
Auf dem Heisterfeldshof, Waldstraße 34 a,
D-47551 Bedburg-Hau
Tel.: +49(0)2821-8979704, Fax: +49(0)2821-8979705,
Mobil: +49(0)172-2117313, E-Mail: info@arr.de, www.arr.de

Kurse in Österreich
20.–23. 2.High Class Horse Center Weikersdorf
Infos: Andrea Ungersbäck, E-Mail: anun@gmx.at
12.–14. 9.High Class Horse Center Weikersdorf
Infos: Andrea Ungersbäck, E-Mail: anun@gmx.at

ziert und ebenso der Stoffwechsel“, erklärt Klaus Schöneich. „Dadurch kommt es logischerweise zu einem Leistungsabfall der Pferde und auch ihr Immunsystem wird geschwächt.“

Auch bei Pferden der Kursteilnehmer sieht Schöneich Anzeichen für einen eingeschränkten Stoffwechsel. Gelbstichigkeit in der Fellfarbe und struppiges Haarkleid sind für ihn erste Hinweise dafür. Und interessanterweise zeigten diese Pferde allesamt kleine aber deutliche Verbesserungen im Haarkleid innerhalb der ersten drei Einheiten. Besonders an den Körperregionen, an denen intensiv gearbeitet wurde, konnte ein vermehrter Fellglanz bzw. glatteres Fell beobachtet werden.

Resümee

Aber auch die Bewegung auf der Kreisbahn und das Nachgeben im Hals zur seitlichen Stellung fiel allen Pferden nach drei Einheiten offensichtlich leichter und die unerwünschten Ausgleichsbewegungen wurden weniger und weniger, die Bewegungen insgesamt elastischer.

Man kann sich vorstellen, dass innerhalb von vier Wochen deutliche Verbesserungen erzielt werden können und den Pferden damit für ihren weiteren Werdegang in Freizeit und Sport sehr geholfen wird. Allerdings muss man sich darüber klar sein, dass diese Art der Arbeit eine sehr spezielle ist, die viel Know How, ein gutes Auge und einen optimalen Einsatz der Hilfen verlangt, um wirklich zielführend zu sein. Das innerhalb von drei oder vier Tagen zu erlernen, wird wahrscheinlich nicht jedem von uns möglich sein. Aber dafür gibt es weiterführende Kurse oder auch die Möglichkeit, sein Pferd im Zentrum für Anatomisch Richtiges Reiten vier Wochen lang ausbilden zu lassen und nebenbei die Technik für weiterführende Schulung von der Pieke auf zu erlernen. Das alles sind Investitionen, die sich zur langfristigen Gesunderhaltung des eigenen Pferdes sicherlich auszahlen. *Petra Gmainer-Wiedemann*

HAUPTKATALOG 2014/15
Gültig bis Februar 2016
Online alle neuen Produkte unter www.amesbichler.com
AMESBICHLER
Reitsport - Sattlerei - Groß- und Einzelhandel
Tel.: 07475-59040 / Fax: 07475-59040-13 / E-mail: office@amesbichler.com
www.amesbichler.com
Katalog 2014 bereits jetzt gratis anfordern unter
www.amesbichler.com
Die aktuellen Neuheiten finden Sie im Shop unter:
www.amesbichler.com
Dressurgamaschen 4er Set € 76,90
Softshellüberziehose € 68,90
Hufschmiedebock € 29,90
Sattelwagen PROFI € 179,-
Kontaktstock mit Seilchen € 18,90
Reitstiefel PVC € ab 19,90