



**Nr. 5**

## Das Magazin für aktives Reiten



**SPRING-TIPPS  
VOM PROFI**  
Keine  
Angst vor  
Stangen

**Zack-Wettbewerb**  
Wer hat das  
goldene Händchen?

**Reitschultest  
Rund um  
Aachen**

**Hilfe von der Feuerwehr**  
Wer Ihr Pferd im Notfall rettet

**Exterieur richtig formen**  
Piaffe gegen Hirschhals

**Verschundene Röntgenbilder**  
Mauschelei vom Tierarzt

**Neue Gras-Hinweise**  
Warum es Durchfall auslöst

**Die Reitkunst der Kelten**  
Irre Sättel, geniale Ponys

**Feine Signale aus den Knochen**

# Mit dem Becken das Pferd steuern

● Wann Sie schwingen statt schieben ● Warum die Psyche den Sitz bestimmt ● So sitzen Sie den Trab leichter





# Alles Schiebung

TITELTHEMA

Federnder Sitz, feine Hilfen und schmerzfreier Reitspaß wurzeln im Becken. Doch meist wird mit diesem Körperteil gestoßen und geschoben, dass der Sattelbaum ächzt.

**D**er Unterleib ist ein weites Sammel-Becken für Widersprüche, Missverständnisse und Verklemmtheiten.

Geht es um Signale aus den Sitzknochen, fischen vom Einsteiger bis zum Ausbilder Tausende im Trüben und wackeln ratlos mit den Hüften: Was soll der Reiter mit seiner Kehrseite anstellen, um am Sattel zu kleben, grade zu sitzen und das Pferd unsichtbar

zu dirigieren? Hüfte vor? Bauch rein? Kreuz ran? Becken kippen oder aufrichten? Sitzbeinhöcker belasten?

„Erst einmal muss Bewegung ins Becken, sonst geht es mit dem aufrechten Sitz schief. Beckenbewegung ist die Basis für alles“, weiß die britische Sitztrainerin Heather Moffet aus Torrington, North Devon. Sie lehrt „Enlightened Equitation“, will

Reiten leichter machen und achtet darauf, dass ihre Schüler weder den eigenen Rücken noch den ihrer Pferde durch Schieben und Stoßen mit dem Becken malträtiert.

„Wir haben einen Monat lang Sattelmessungen per Computer gemacht“, erzählt Heather Moffet, die sich schon vor Jahren einen mechanischen und einen elektrischen Reitsimulator bauen

Zeichnung: Klopfer

Fotos: Rädlein



Axel Schmidt, Pferdewirtschaftsmeister Reiten sowie Zucht & Haltung, demonstriert Fehler und korrekten Sitz beim Schenkelweichen. Hier knickt er in der Hüfte ein **1**, sitzt korrekt nach links **2** und nach rechts **3**. Dabei erkennt man, wie minimal er seine Hüfte dorthin schiebt, wo das Pferd hin soll.





**Rückwärtsrichten:** Ein häufiger Fehler ist, das Becken nach hinten zu kippen wie von Axel Schmidt demonstriert. Das blockiert den Rücken des Pferds; es rollt sich ein **1**. Ebenso häufig und falsch ist extremes Aufstellen des Beckens, das die Schulter behindert **2**. Bei leicht entlastendem Becken trifft das im Rücken etwas schwache Pferd sauber rückwärts **3**.

ließ, um Kunden schulpferd-schonend sitzen beizubringen.

„Am Computer sahen wir genau, wieviel Druck im Trab auf den Pferderücken kommt, wenn der Reiter nach hinten kippt und seine Sitzbeine in den Sattel bohrt, statt mit ih-

nen aufwärts zu federn“, sagt sie. „Dasselbe spürt man übrigens schmerzhaft selbst, wenn man sich im Trab mal falsch zurücklehnt und seine Hände unter die Sitzbeine legt.“

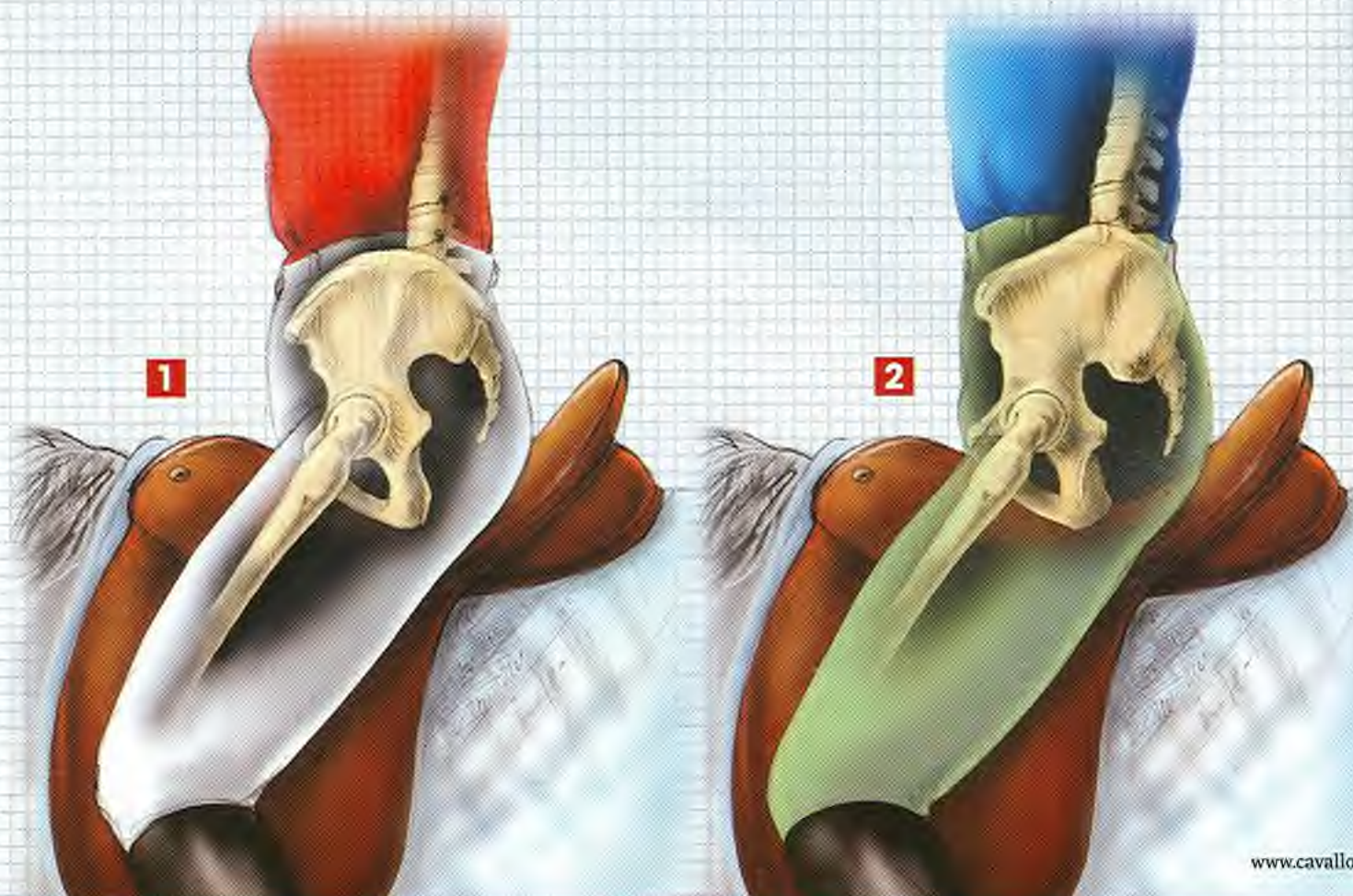
Dieser Stuhl- oder Hosentaschensitz ist einer der

schlimmsten Störfälle in der Bewegungszentrale Becken. Fast genauso schlimm ist der Spaltsitz, bei dem das Becken extrem nach vorne gedreht wird und der Reiter mehr auf dem Schambein sitzt als auf den beiden Sitzbeinhöckern.

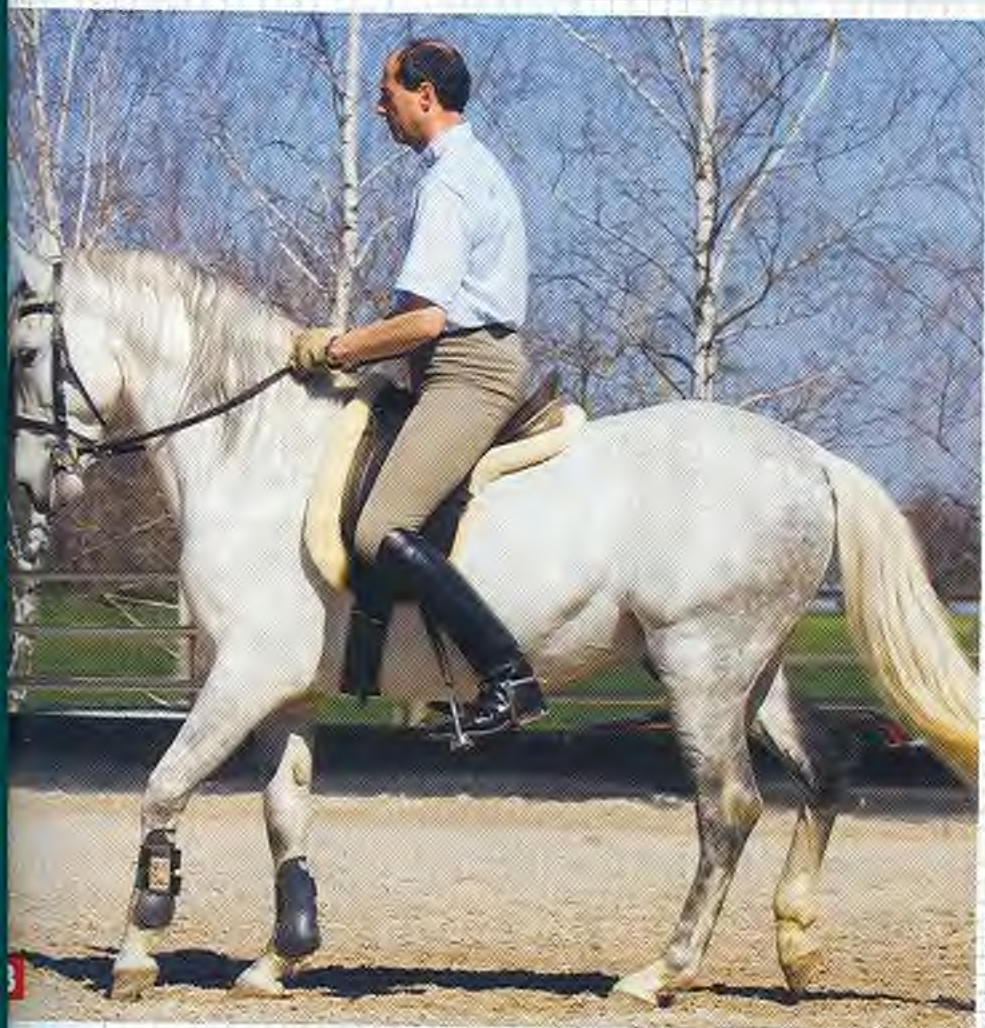
„In beiden Fällen steht das Becken in einer Endposition, ist damit völlig unflexibel und kann die Bewegungen des Pferds nicht mehr schlucken“, sagt der Biomechaniker und Bewegungsanalytiker Dr. Josef Kastner vom Forschungsinstitut für Orthopädietechnik in Klosterneuburg bei Wien.

Dieses weiche Filtern der Pferdeschwingungen ist aber

Bei Frauen **1** ist das Becken ausladender und runder. Ihr Schambeinfugenwinkel ist größer, weshalb sie leichter vorderlastig werden und dann mehr Sattelkontakt mit dem Schambein als mit den Sitzbeinhöckern haben. Ihr Steißbein ragt nach hinten, ihre Wirbelsäule ist auch im korrekten Sitz stärker gewölbt, ihr Gesäß wirkt meist runder. Männer haben ein höheres, schmaleres Becken **2** mit engerem Schambeinfugenwinkel. Es neigt eher dazu, nach hinten zu kippen.







Fotos: Rüdiger

Beim Reiten erste Beckenpflicht. „Das Becken verteilt die Bewegungen des Pferds auf die Wirbelsäule des Reiters und organisiert die Bewegung des Pferds“, beschreibt sie in „Isreal lebende Krankengymnastin und Amateur-Reiterin Susanne von Dietze.“

Das funktioniert nur, wenn der Reiter in neutraler Position steht und nach allen Richtungen mobil ist. Doch die Gelehrten streiten sich, auf welchen Knochen der Reiter dazu idealerweise sitzt: Im Dreipunkt-Sitz auf Sitzbeinhöckern plus Schambeinfuge? Im Zweipunkt-Sitz auf den Sitzbeinen?

Die Wahrheit liegt in der Mitte, findet Heather Moffet: „Wenn man immer auf zwei Beckenpunkten sitzt wie viele Sport-Dressurreiter oder immer auf drei Punkten, wie man es bei manchen Spaniern sieht, fehlt Flexibilität, und man wird übel gestaucht.“

Eigentlich wurzelt alles in der Mitte, freilich noch viel mehr, nämlich im mangel-

den Anatomie-Wissen über jene Knochen, die sich mal mehr, mal weniger tief unter dem Sitzfleisch verstecken.

Hüftgelenk, Sitzbeinhöcker, Schambein, Beckenkamm – sobald der Reiter versucht, jeder Ecke seines Unterleibs einen Namen zu geben, schwirrt ihm der Kopf. „Sagt

### Die Hüfte des Reiters liegt viel weiter unten, als er denkt

man einem Reiter, er solle mal seine Hand in die Hüfte stützen, stützt er sie garantiert auf den Hüfthöcker“, beobachtet Susanne von Dietze. „Aber was wir beim Reiten mit Hüfte meinen, ist das Hüftgelenk und liegt viel weiter unten, nämlich da, wo der Oberschenkel ansetzt.“

Genau dort, in den Hüftgelenken oder vielmehr den Muskeln und Bändern drumherum, müssen Reiter beweglich sein, um laut Fachjargon



„Schritt ist am kompliziertesten“, findet der österreichische Biomechaniker und Bewegungsanalytiker Dr. Josef Kastner aus Klosterneuburg. „Nur wenn Ihr Becken exakt synchron ist mit der Pferdebewegung, kann das Pferd störfrei schreiten. Ist es das nicht, kommen sofort Taktfehler.“

## Falsch:

● Das Pferd wie eine Schaukel anschieben, damit es schneller wird. Dabei stößt das Becken von vorne nach hinten und kollidiert mit der Bewegung des Pferderückens, der sich beim Auf- und Abfußen abwechselnd links und rechts hebt und senkt.

● Übertrieben mit der Hüfte wackeln und mit den Sitzbeinhöckern kreisen. Das ist zwar gut gemeint, aber sensible Pferde quittieren es mit Taktunreinheiten. Faule Pferde werden noch langsamer.

## Richtig:

● „Das Schrittreiten nicht zerdenken. Wer sich oben dauernd einen Kopf macht, kann unten nicht loslassen“, fordert die Krankengymnastin und FN-Reitlehrerin Susanne von Dietze, die für ihre Sitzkurse und -demonstrationen bekannt ist. „Es gibt im Schritt 8 Phasen, in denen man das Pferd durch zuviel Denken und zuviel Aktivität stören kann, deshalb gebe ich hier sowenig Anweisungen wie möglich. Nur diese: Lassen Sie sich vom Pferd bewegen, nicht umgekehrt. Die Hüftgelenke liegen höher als die Sitzbeinhöcker, die Kontakt mit dem Sattel haben. Damit sind die Hüftgelenke nicht belastet und können loslassen.“



**Heather Moffet**

die Schwierigkeit ist, diese Beckenbewegung auf dem Pferd nicht aktiv zu machen, sondern das Pferd machen zu lassen.“



**Anna Raschke**

„Das Schrittmaß des Pferds muss zu dem des Reiters passen“, fordert die Berliner Ausbilderin Anna Raschke. „Viele Reiter haben enorme Schwierigkeiten, ihre Sitzbeinhöcker soweit zu heben, dass sie den riesigen Schritt eines 1,75-Meter-Warmbluts verlassen können. Sie hacken dem Pferd den Schritt regelrecht ab.“ Ihr Tipp für mehr Beweglichkeit im Becken: „Stellen Sie sich vor, Sie schieben einen Einkaufswagen: Oben bleiben Sie ruhig, unten gehen Sie ganz normal mit. Oder Sie laufen auf dem Stepper.“

● „Schrittreiten ist wie zu Fuß gehen“, lehrt die britische Ausbilderin und Sitztrainerin Heather Moffet ihre Schüler. „Die Hüftgelenke bewegen sich dabei genau gleich. Der Trick und gleichzeitig

die Schwierigkeit ist, diese Beckenbewegung auf dem Pferd nicht aktiv zu machen, sondern das Pferd machen zu lassen.“

● „Das Schrittmaß des Pferds muss zu dem des Reiters passen“, fordert die Berliner Ausbilderin Anna Raschke. „Viele Reiter haben enorme Schwierigkeiten, ihre Sitzbeinhöcker

soweit zu heben, dass sie den riesigen Schritt eines 1,75-Meter-Warmbluts verlassen können. Sie hacken dem Pferd den Schritt regelrecht ab.“ Ihr Tipp für mehr Beweglichkeit im Becken: „Stellen Sie sich vor, Sie schieben einen Einkaufswagen: Oben bleiben Sie ruhig, unten gehen Sie ganz normal mit. Oder Sie laufen auf dem Stepper.“

● „Einen Trick aus der Feldenkrais-Methode“ empfiehlt Dr. Kastner: „5-6 Schritte im Hohlkreuz mit extrem aufgestelltem Becken reiten, dann 5-6 Schritte mit Rundrücken und extrem abgekipptem Becken. Hinterher findet der Körper wunderbar zur optimalen, angenehmen Beckenstellung.“

## Mehr Fleiß im Schritt:

● „Damit das Pferd im Schritt fleißiger wird, können Sie versuchen, Ihre Beckenbewegung einen Hauch zu forcieren“, sagt Kastner. „Spricht das Pferd darauf nicht an, schnalzen Sie lieber oder lassen die Schenkel an den Bauch pendeln. Das ist eleganter, als mit dem Becken zu drücken.“

## Schritt verlangsamen:

● „Becken fester stellen und durch Anspannen der Bauchmuskeln etwas nach hinten kippen, also einen ganz leichten Ansatz zum Rundrücken machen“, rät Kastner, während Heather Moffet die Gesäßmuskeln anspannen und die Beine ans Pferd nehmen lässt. „Dann hebt sich das Gesäß etwas, das Pferd kann den Rücken wölben und untertreten.“ Falsch findet sie den Rat, schwer einzusitzen. „Dabei fallen viele zusammen, lehnen sich wie ein Sack zurück, und das Pferd drückt nur den Rücken weg.“

„locker in der Hüfte“ zu werden. „Der zweite wichtige Ort für bessere Beckenbeweglichkeit sind die Iliosakralgelenke, die das Kreuzbein links und rechts mit den Darmbeinschaukeln verbinden“, sagt Susanne von Dietze.

Bei vielen Reitern hakt diese Bewegung schon im Kopf. „Sie denken, das Becken sei ein einziger, fester Klumpen“, weiß Marie-Luise von der Soede, die das Institut für Feldenkrais & Reiten in Behlendorf/Schleswig-Holstein leitet. „Entsprechend schwer fällt es ihnen bei dieser Denke, ihr

Becken in verschiedene Richtungen zu bewegen.“

Da wäre zunächst vor und zurück, wobei man sich darauf

einigen muss, was gemeint ist. Die Zeichnungen auf Seite 26 illustrieren: Zieht der Reiter mit Hilfe der Bauchmuskeln

die Unterkante seines normalerweise aufrecht stehenden Beckens nach vorne, bis sich ein leichter Rundrücken bildet, spricht man vom abgekippten Becken. Dreht er dagegen die Sitzbeine nach hinten-oben und die Oberkante seines Beckens nach vorne, stellt er sein Becken auf – Tendenz Hohlkreuz.

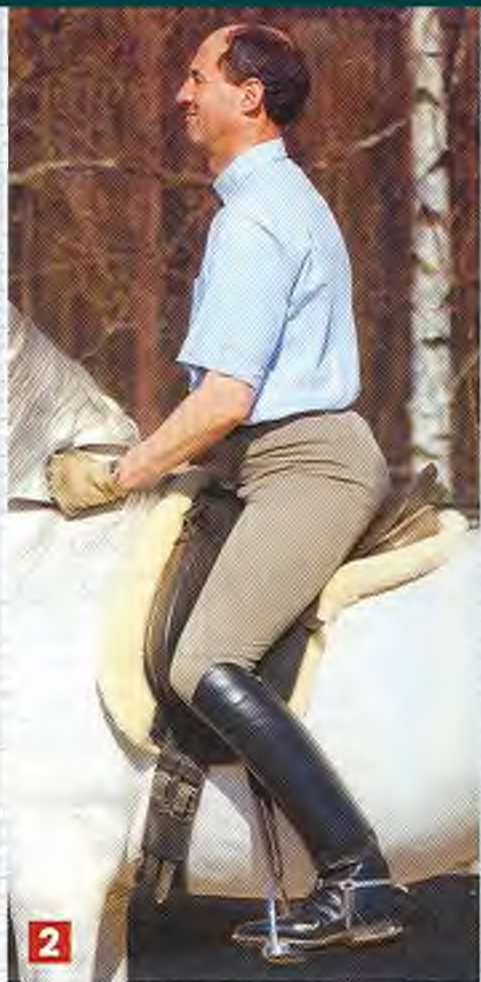
Mittels dieser Drehungen schaukelt der Reiter auf den bogenförmigen Sitzbeinen, die als unterste Knubbel links und rechts Sitzbeinhöcker bilden. Doch für perfektes Mitschwingen in allen Gangarten

**Viele Gangpferdereiter kippen ihr Becken übertrieben. Das ist falsch und behindert das Pferd.**



Foto: Kuzozka





Fotos: Rüdiger

**Grundsitz:** Links sitzt Axel Schmidt mit gekipptem Becken auf den Hosentaschen, in der Mitte streckt er den Po hinten raus. In der korrekten Haltung **3** sind Schulter, Ellbogen, Hüftgelenk und Knöchel fast auf einer Linie, die Wirbelsäule ist geschwungen und kann optimal federn.

und optimale Steuerung muss er zusätzlich linkes und rechtes Hüftgelenk getrennt voneinander heben, senken, vor- und zurückschieben können.

„Am besten, er stellt sich vor, dass sein Becken vom Pferd durchgerissen wird. So kommt er von der Klumpen-Vorstellung weg“, verdeut-

licht Feldenkrais-Ausbilderin Marie-Luise von der Sode. Gute Reitlehrer schärfen Schülern außerdem ein, dass sich ihre Hüften auf dem

Pferd genauso bewegen müssen wie beim Gehen – der Grund, weshalb Pferde in der Reittherapie die Beine des Menschen ersetzen können.

„Die Crux bei solchen Bildern und Anweisungen ist aber immer, dass sie nie allen

### Zu viel oder zu wenig Beckenbewegung stört sofort den Takt

Schülern helfen – so gut sie gemeint sind“, sagt Biomechaniker Dr. Kastner. Er kennt den Spagat zwischen Analyse-sprache und Unterrichtssprache und beschreibt lieber analytisch, wie das Becken der Pferdebewegung folgt und sie steuern kann. Der Reitlehrer muss seinem Schüler übersetzen, wie er das schafft.

„Nicht jedem Reiter helfen dieselben Bilder und Korrek-

## DER HARTE TRAB

Foto: privat



**Biomechaniker Dr. Josef Kastner**

Trab ist fürs Becken ein Schleudertrauma, „weil immer zwei Pferdebeine gleichzeitig zugange sind. Das summiert sich zu einer starken Beschleunigung“, so Biomechaniker Dr. Josef Kastner, der den Trab analysiert: „Die Schwebephase ist relativ kurz und kaum relevant für den Sitz. Die größte Dynamik herrscht während der Stützphase des Pferds, die aus 3 Hauptphasen besteht: 1. die Bremsphase kurz nach dem Aufußen eines diagonalen Beinpaars, wobei der Sattel aus Reitersicht nach hinten abwärts sackt. 2. die neutrale Stützphase, in der die Beine senkrecht stehen, 3. die Beschleunigung, die den Sattel nach vorne-oben katapultiert. Der Sattel rotiert also wie eine Ellipse. Das ist die Hauptbewegung, die etwa 70 Prozent dessen ausmacht, was der Reiter mit dem Becken nachvollziehen muss. Die restlichen 30 Prozent, also Tüpfelchen auf dem i, sind das abwechselnde Senken des linken und rechten Pferderückens und das Schwingen des Beckens nach links und rechts.“

Foto: Streiffert



**Marie-Luise von der Sode**

### **Falsch:**

● „Rundenlang im Trab auszusitzen, bis dem Reiter der Kopf abfliegt“, beschreibt Marie-Luise von der Sode drastisch. Die Feldenkrais- und Reitausbilderin kritisiert das „ewiglange Geschrammel, das der Reiter nur

durch Festmachen aushalten kann“. Das Kopfwackeln ist ein Zeichen, dass der Reiter sich im Becken versteift: Die Stöße, die durch Federn in der Hüfte geschluckt werden müssen, gehen bis zum Scheitel durch. „Wer zu früh, zu viel oder zum falschen Zeitpunkt aussitzt, verdirbt sich sein Beckengefühl.“

● „Dem Pferd im Liegesitz im Kreuz zu hängen“, beschreibt von der Sode die extrem nach hinten gekippte Haltung vieler Auktionsreiter, die Verkaufspferde zu spektaku-

lären Tritten anstacheln – und diesen verspannten Trab irgendwie sitzen müssen.

● „Den Unterkörper bei jedem Tritt unterhalb des Brustkorbs abzuknicken, als hätte der Reiter einen Bauchschuss bekommen“, sagt Heather Moffet. „So versuchen viele, ihr Pferd auszusitzen. Dabei werden ihre Beine und Hände unruhig, weil ihr Becken nur die Auf-und-ab-Schwünge des Pferderückens schluckt, aber nicht dessen Links-rechts-Bewegung.“



turen. Deshalb braucht ein guter Reitlehrer nicht nur fünf Kärtchen mit den üblichen Sprüchen, sondern mindestens 42, die er nach Bedarf ziehen kann“, fordert Kastner, der zusammen mit Ausbildern auch Sitzkurse gibt. „Ein Tipp, der einem eher schlaffen Reiter zu mehr Beckenkontrolle verhilft, macht einen ohnehin zu aktiven Reiter womöglich fest. Zumal die meisten Menschen sich zu selten mit ihrem Unterkörper beschäftigen, um diesen sofort bewusst beim Reiten einsetzen zu können.“

Kann der Schüler eine Anweisung nicht umsetzen, hat dies gerade fürs Becken fatale Folgen: Jedes Zuviel oder Zuwenig an Bewegung an dieser Nahtstelle zwischen Reiter und Sattel stört das Pferd, macht Takt und Losgelassenheit zunichte.



**Linksabbiegen: Das linke Hüftgelenk schiebt sich leicht nach vorne, sackt aber nicht ab 1. Wer sich dabei nach links lehnt, knickt in der Hüfte ein und drängt sein Pferd nach außen 2.**

Zeichnungen: Kloepper

Unabhängig vom Reiter-Typ gelten für das Becken aber fünf Grundregeln für optimalen Sitz und Hilfen:

1. Becken aufrichten

Der klassische, balancierte und pferdeschonende Dressursitz funktioniert nur in der neutralen Stellung des Beckens, welche die Zeichnung auf Seite 16 zeigt.

2. Schwingen statt schieben  
3. Rollen statt stoßen

Diese beiden Regeln gelten für alle Gangarten und sind in den Kästen auf Seite 18, 20 und 22 erläutert.

4. Weniger ist mehr

„Das Pferd bewegt mein Becken, wenn ich in den Hüftgelenken loslasse“, sagt Krankengymnastin Susanne von Dietze. Auch Marie-Luise von der Sode rät vor allem Reitern mit festem Becken oder zuviel Aktivität, „die Hüfte beim Abwenden ein-

**Richtig:**

● „Im Rhythmus des Trabs muss das Becken nach hinten schwingen und wird dabei so aufgestellt, dass der Reiter leicht ins Hohlkreuz kommt. Dann erst schwingt das Becken nach vorn“, erklärt Kastner. „Das Problem: 95 Prozent aller Menschen schwingen ihr Becken automatisch zuerst nach vorne und haben deshalb von Natur aus Probleme beim Traben.“

Der Klatsch-Test zeigt dies: Stellen Sie sich mit leicht gebeugten Knien in Reiterposition, klatschen Sie rhythmisch. Automatisch wippt ihr Becken beim Klatschen nach vorn. Das polt Kastner um, damit Reiter das Becken nach hinten schwingen und so den Trab sitzen können. Gleichzeitig übt er den schnellen Wechsel zwischen Aufstellen und Abkippen, das mal zur Tendenz Hohlkreuz beim Aufußen des Pferds, mal zur Tendenz Rundrücken beim Abußen führt.

Ablauf: 30 Minuten Intervall-Training. Erst beide Bewegungen lernen: 5-10 Mal Klatschen/Hüfte vor, danach 5-10 Mal Klatschen/Hüfte zurück. Danach nur noch Klat-

schen/Hüfte zurück in Variationen: im Stehen, auf dem Gymnastikball, Hand am Gesäßmuskel spürt, dass dieser entspannt sein muss. Anfangs langsamer Klatsch-Rhythmus, allmählich steigern. „Nach 30 Minuten Üben haben Sie bereits 60 Prozent der Geschwindigkeit, die Sie im Trab auf dem Pferd brauchen. Wenn Sie im Halbsekundenrhythmus klatschen und im Becken mit-halten können, sind Sie schon im Isländer-Trab“, so Kastner. „Am schnellsten beherrschen das jene, die gute Bauchmuskeln haben. Die braucht man, um das Becken zu kippen.“

● „Üben Sie die Trabbewegung, wann immer Sie auf einem Stuhl sitzen“, rät Heather Moffet. Ausgangsposition ist die neutrale, aufrechte Position des Beckens. Dann linke Hüfte vordrehen (leichtes Hohlkreuz); Becken neutral-aufrecht; rechte Hüfte vordrehen; Becken neutral-aufrecht und so weiter, als würde das Pferd die Hüften wechselseitig nach vorne mitnehmen.

● „Traben Sie im Jog, spüren Sie in den Übergängen Schritt-Trab für ein paar Tritte,

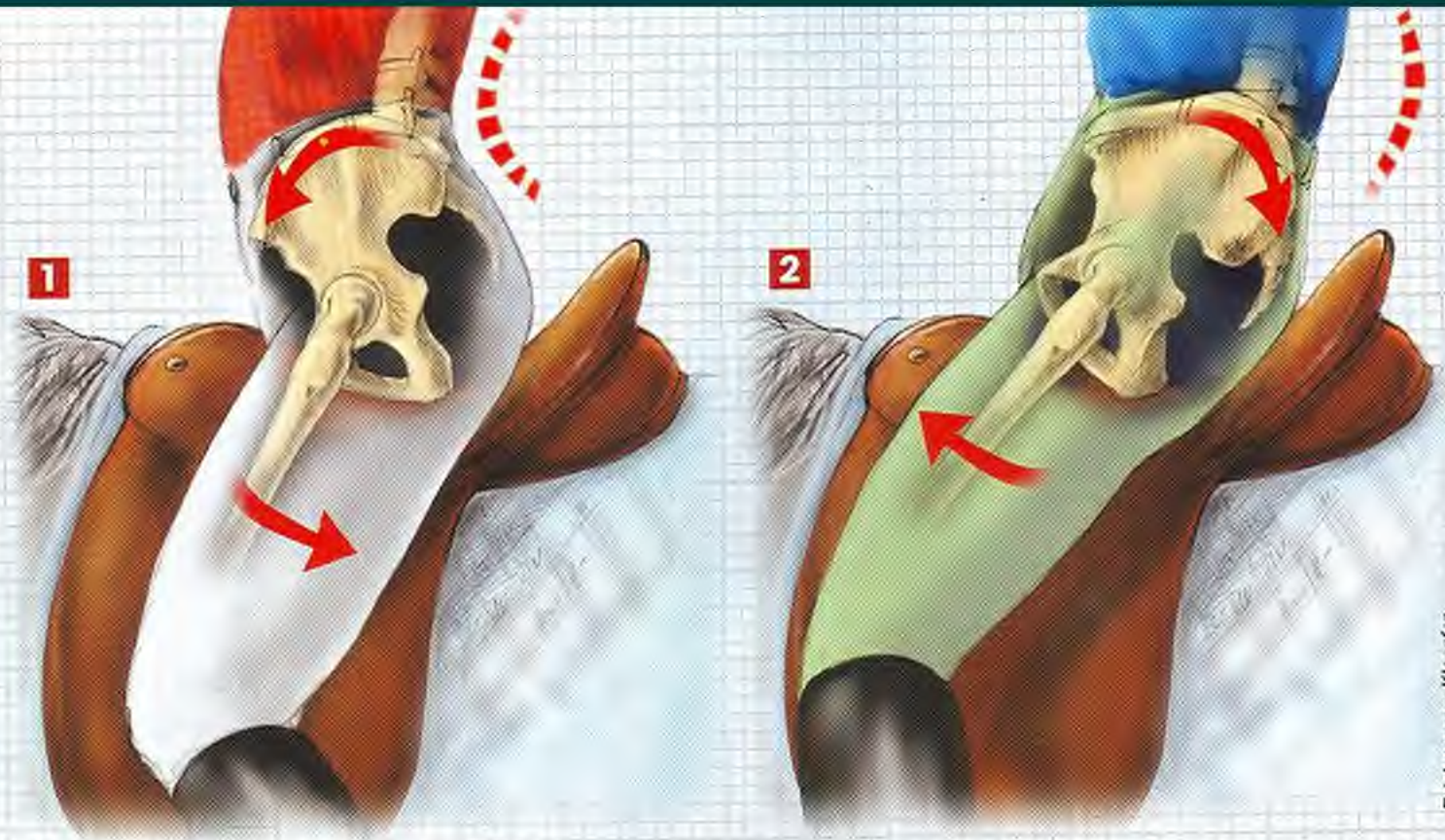
wie sich das Pferd bewegt. Traben Sie in Galopp-Trab-Übergängen leicht, denn viele Reiter können nicht so schnell vom ruhigeren Galopp-Rhythmus auf den dynamischeren Trab-Rhythmus umschalten und werden im Becken fest, wenn sie sofort aussitzen“, rät Susanne von Dietze. „Leichttraben hat außerdem den Vorteil, dass sich das Pferd elegant und mit wenig Zügelndruck durchparieren lässt: Die Beckenbewegung holt es automatisch vom Galopp in den Trab.“

● „Stellen Sie im Leichttraben mit dem Becken eine imaginäre Uhr“, lautet ihr weiterer Tipp. „Auf dem Sattel ist das Zifferblatt, Ihre Hüften zeigen bei jedem Einsitzen auf eine andere Uhrzeit.“

● „Die ideale Übung ist Piaffieren auf einem guten Lehrpferd, weil man die Rechts-Links-Bewegung des Beckens dabei sehr gut spürt“, sagt Marie-Luise von der Sode. Sie rät, immer nur vier, fünf Tritte auszusitzen, danach verspannt man meist im Becken. Nur in Momenten aussitzen, wenn das Pferd gut zentriert ist und schwingt statt schiebt.



**1 Spaltsitz:** Das Becken rotiert nach vorn und stellt sich auf, ein Hohlkreuz entsteht, das Bein rutscht zurück. **2 Stuhlsitz:** Becken kippt nach hinten, Rücken wird rund, Knie rutscht hoch. Schuld sind oft Sättel mit falschem Schwerpunkt.



tenglied wackelt. Umgekehrt wird der ganze Reiter labil, wenn Bauch- und Beckenbodenmuskeln schwach sind.

Die Reitausbilderin, Schauspielerin und ehemalige Stierkämpferin Anna Raschke aus Berlin unterbricht diese Kettenreaktionen mit Atemtechnik und baut über die Atemsäule ein inneres Korsett auf. „Wenn ich in den Beckenbo-

den hinein atme, spürt mein Pferd das“, sagt sie und schlägt vor: „Atmen Sie ein, als wollten Sie an einer Blume riechen. Atmen Sie aus, als ob Sie die Luft durch einen

Strohalm blasen oder Flöte spielen wollen. Dann sacken Sie nicht zusammen und bewahren die nötige Spannung.“

Vor allem Frauen sitzen auf diese Weise deutlich

selbst-bewusster auf dem Pferd. „Die deutsche Frau darf ja eigentlich gar kein Becken haben. Sie macht sich klein, zieht den Bauch ein, und wenn sie das Brustbein



Foto: privat

## CAVALLO-INTERVIEW

# „Das Becken ist eine Tabu-Zone“

Dr. Ulrike Thiel studierte Psychologie in Wien, ist körperorientierte Psychotherapeutin, Trainer B, Sport- und Behindertenreitlehrerin, Reiththerapeutin, Dressurreiterin und -richterin. Sie lebt im niederländischen Soerendonk, wo sie das „Institut für Hippische Sportpsychologie und Equithérapie Hippocampus“ gründete.

**CAVALLO:** Warum sind so viele Reiter fest im Becken?

**Dr. Ulrike Thiel:** Weil das Becken eine Unbekannte und noch dazu Tabu-Zone unseres Körpers ist. Weil es auch mit Sex zu tun hat. Und weil wir uns im Alltag kaum mit den Bewegungsmöglichkeiten in unserem Zentrum – Becken, Hüfte, unterer Rücken – beschäftigen: Kaum einer weiß, welche feinen Bewegungen unser Zentrum ausführen kann, geschweige denn, wie wir sie ansteuern können. Ich hatte mal eine Schülerin, die war 45, hing psychisch fest und war total steif im Zentrum. Sie kam noch nicht mal aufs Pferd, konnte das Becken kaum drehen.

**CAVALLO:** Ein hoffnungsloser Fall?

**Dr. Ulrike Thiel:** Dachte ich auch erst. Ich knüpfte bei Sitzproblemen immer an etwas an, was die Leute schon können, idealerweise an irgendeine Sportart. Doch diese Dame hatte nie Sport betrieben. Aber sie hatte einen Hund. Also stellte ich ihr die Aufgabe, beim Gassigehen über Pfützen zu springen. Das machte sie, hatte plötzlich die Dreh- und Wegdrückbewegung und konnte sich auf dem Pferd bewegen.

**CAVALLO:** Sind Frauen anfälliger für Becken-Probleme?

**Dr. Ulrike Thiel:** Sie werden ihnen öfter angedichtet. Viele Frauen

bekommen zu hören, sie hätten beim Reiten ein Hohlkreuz. Das ist Blödsinn und stammt meist von Reitlehrern, die sich noch nicht mit der Anatomie der Wirbelsäule auseinandergesetzt haben. Oder der Lehrer propagiert einen Sitz, bei dem man sich hintenüber lehnt und dem Pferd ins verspannte Kreuz drückt, um dessen Gänge irgendwie sitzen zu können. Frauen sind im Becken meist steif, wenn sie Erfahrungen mit sexuellem Missbrauch haben. Reiterinnen fallen in schlechten Sätteln mit zu tiefem Sitz, also zu hohem Hinterzwiesel und zu weit vorn liegendem Schwerpunkt, eher vor aufs Schambein, wo sie sich wundreiten.

**CAVALLO:** Haben es Männer also leichter?

**Dr. Ulrike Thiel:** Nein. Sie kippen ihr Becken eher zu weit nach hinten, ziehen die Knie hoch und klemmen mit dem Oberschenkel. Das ist überhaupt das häufigste Problem, das ich bei Reitern sehe: Sie sitzen hinter der Senkrechten und schieben mit dem Becken vorwärts. Dabei blockieren sie sich selbst und das Pferd, außerdem schadet es auf Dauer der Wirbelsäule.

**CAVALLO:** Warum tun sie es dann?

**Dr. Ulrike Thiel:** Es fällt ihnen leichter. Zum ersten, weil die tiefen, engen Sitze vieler Dressursättel nur diese eindimensionale Becken-



heben soll, fühlt sie sich fett und vollbusig“, stichelt Anna Raschke, die einige Jahre in Portugal und Spanien lebte. „Frauen dort haben ein völlig anderes Becken-Bewusstsein, weil sie immer in Gruppen unterwegs sind und sich auch den Hüftschwung gefahrlos erlauben können, ohne dass einer sie blöd anmacht.“

Männlichen Reitern der iberischen Halbinsel wird dagegen häufig bescheinigt, sie seien Machos, was auf dem Pferd nach Gockel aussieht. „Hintern raus und Brust vor heißt: 'Seht her, ich bin der Beste'“, kommentiert O'Brien, der beim Becken-Thema freilich auch in Deutschland extreme Mentalitäten erlebt.

Er registriert bei seinen Kursen ein Nord-Süd-Gefälle. „Wenn ich in Norddeutschland vom Beckenkippen rede, kriegen die Leute rote Ohren. Vor allem bei den Damen ist das ein heikler Punkt. Und wenn Sie Herren in der Reitstunde öfters an ihr Becken erinnern, kriegen selbst ältere Semester mitunter ein ziemlich pubertäres Problem“, sagt O'Brien, der Verklemmtheiten in dieser Zone auf Wienerisch löst: mit höflicher, sachdienlicher Nonchalance. „Kaum etwas lockert das Becken so gut, als die Damen und Herren dezent an Ehestandsbewegungen zu erinnern. Nur zärtlich müssen s' sein.“

Christine Felsing

bewegung zulassen. Zum zweiten, weil dicke Pauschen die Oberschenkel festklemmen oder zum Hochziehen und Festklemmen einladen. Was den Oberschenkel festhält, macht auch das Becken steif. Zum dritten, weil die Lockerheit in Hüftgelenk und Oberschenkelpfanne fehlt. So wird die seitliche Bewegung des Pferderückens nicht über den locker hängenden Oberschenkel, sondern über die Hüfte aufgefangen. Dadurch stört der Reiter das Pferd. Und schließlich kommt der Schiebe-Sitz daher, weil heute häufig in viel zu hohem Tempo mit verspannten Pferden geritten wird. Die Leute bekommen dabei bewusst oder unbewusst Angst, müssen sich irgendwo festkrampfen. Der von mir gelehrt „Donald-Duck-Sitz“ ist der leider in Vergessenheit geratene klassische Sitz, bei dem das Becken aufrecht steht, mit nach hinten ausgerichtetem Unterrücken, was der S-Form der Wirbelsäule entspricht. Das klappt nur bei einem lockeren Pferd, das sich sitzen und versammeln lässt. Aber das ist vielen nicht spektakulär genug.

**CAVALLO:** Und die wenigsten haben so ein gut gerittenes Pferd.

**Dr. Ulrike Thiel:** Weil sie zuviel mit dem Becken schieben. Das ist ein Teufelskreis. Verspannte Pferde, wie man sie heute häufig bis zu den höchsten Klassen im Viereck sieht, können nur im extremen Stuhlsitz oder durch Stehen in den Bügeln ausgesessen werden. Ich habe deshalb zwei Fjordstuten als Lehrpferde angeschafft. Sie sind fein ausgebildet, haben aber eine kleinere Bewegungsamplitude. Darauf setze ich auch Grand-Prix-Reiter, die immer noch steif im Becken sind – für psychomotorische Übungen, ohne Sattel, nur mit Therapiegurte. Sie sitzen an der Longe auch verkehrt herum auf dem Pferd, drei bis vier Wochen lang, damit sie die Hüfte bewegen lernen. Die Stuten schaukeln sie ein, die Muskeln lassen los.