

DAS PFERD FORMT DEN REITER



Brigitte Lenz, klassisch und barock.



Alles redet vom „Feinen Reiten“, von Horsemanship und Harmonie.

Aber wie kommt man dahin? Wie lernt man das? Umfassende Antworten und viele praktische Anregungen dazu gibt **Brigitte Lenz** in ihrem gerade erschienen Buch *Das Pferd als Spiegel des Reiters*.

Durch ganzheitliche Balance, Mentaltraining und Körpersprache zu feiner Reitqualität – das Thema ist so vielschichtig, dass sie fast 500 Seiten schrieb. So feinsinnig und gut, dass Weltklassereiter **Edward Gal** ein Vorwort voll des Lobes verfasste: „Es gibt viele Bücher über das Reiten von der Basis bis zum höchsten Niveau. Allzuoft steht jedoch nur das Pferd im Mittelpunkt von Korrekturen und Ausbildung. Im Fokus

dieses Buchs steht in erster Linie der Reiter. Es widmet sich besonders den vielfach vernachlässigten mentalen und emotionalen Zusammenhängen und Abhängigkeiten, die sich dem Pferd entweder auf unsichtbare Weise oder aber durch eine deutlich sichtbare Hilfengebung mitteilen können. Es wird hier deutlich, welchen großen Einfluss die emotionale und körperliche Befindlichkeit des Reiters auf sein Reiten hat, und das Schöne ist,

dass Sie mit diesem Buch auch erfahren können, dass die Emotionen und auch der Charakter genauso trainiert werden können wie Muskeln. Die Autorin **Brigitte Lenz** zeigt auf, wie menschliche Qualitäten auch zu reiterlichen Qualitäten werden und eine positive Veränderung und Ausstrahlung beim Pferd herbeiführen können.“ Mit diesen Worten verrät der Niederländer zugleich ein wenig von seinem Erfolgsgeheimnis. Kaum einer demon-

strierte bisher so deutlich: Man kann noch so viele Millionen investieren, wenn man nicht das Feeling hat, klappt nichts. Das war mit dem Traumhengst Totilas so, den keiner ritt wie Gal, und das zeigt die Tatsache, dass er jetzt schon wieder mit dem nächsten Pferd im Nationalkader ist.

Brigitte Lenz schrieb kein Buch über Gal, sondern über Werte, Ethik und Charakter-Voraussetzungen, die ein Reiter zum Reiten haben sollte und entwickeln kann. Sie analysiert ohne Emotionen, warum im Pferdesport akuter Handlungsbedarf besteht, umzudenken. Sie erklärt, wie die Kommunikation zwischen Pferd und Reiter mit feinsten Sinnen funktioniert und bietet praktische Übungen für Kopf und Körper.

30 Jahre Forschung

Brigitte Lenz ist Trainerin C Leistungssport (FN), Physiotherapeutin für Mensch und Pferd, Therapeutin (Physio- und Psychotherapie HPG), Psychologischer- und Sportpsychologischer Coach, Meditations-, Atem- und Entspannungspädagogin, Ausbilderin und Dressurreiterin bis zum höchsten Niveau. Als Experte für Körpersprache und integrale Haltungsschule entwickelte sie in über dreißigjähriger Forschung auf dem Gebiet *Integrale Funktionalität & Bewusstsein* in der Klassischen Reitlehre das *IntegraLenz®-Reitcoaching*. Unter ihrem Mädchennamen Biernath machte sie sich mit Erfolgen auf Turnieren für Barockpferde einen Namen. Als ganzheitlich denkende Ausbilderin, die für eine sinnerfüllte Reitkultur kämpft, lernten Equitana-Besucher Brigitte Lenz in diversen Vorführungen kennen.

Praktische Erfahrung

„Ich kam vom Leistungssport Turnen, als ich mit zehn Jahren meine ersten Reitstunden erhielt, hatte dadurch schon

als Kind ein sehr gutes Körpergefühl und spürte schnell eine Differenz zwischen dem, was man mir sagte, und dem was ich fühlte“, erzählt die Raterin **inRide**. „Darum suchte ich immer die gut, und weit ausgebildeten Pferde als Lehrmeister, weniger die Menschen. Ich reiste und ritt auch viel in fremden Ländern: Spanien, wo mir auch ein Jahr als Flamencotänzerin viele Erkenntnisse zum Takt brachten, Portugal und Lippica. Ich lernte durch Lesen, Fühlen, Sehen, durch Ausprobieren und Analysieren. Und ich erfuhr, dass man nur weiter kommt, wenn man auch den Mut hat, sich selbst zu vertrauen, seinem Können, seinem Wissen und seinem Gefühl. Viele vertrauen aus Angst, nicht gut genug zu sein, immer wieder Dritten und stehen sich dadurch selbst im Weg.“

Einzigartiges Werk

Vier Jahre schrieb sie an ihrem Buch. Eine Fülle von Informationen, die man auf die Schnelle so gar nicht erfasst. Es sind eigentlich drei Bücher in einem. Dieses Buch bietet faszinierend ganzheitliche Ansätze, die viele Aspekte einbeziehen, und zwar nicht nur in der Theorie, sondern vor allem auch in vielen Übungsreihen zum Nachmachen für den Reiter ohne Pferd (sich selbst balancieren), den Reiter an

der Longe (Sitzen und Fühlen lernen, ohne zu stören), das freie Reiten und Ausbilden des Pferdes (typgerecht fördern, ohne zu überfordern und ohne Zwang).

Körper und Seele

Wieso das Pferd ein Spiegel des Reiters ist, erklärt Brigitte Lenz einleuchtend: „Gerät die Seele aus der Balance, verliert der Körper sie ziemlich sicher auch mit der Zeit. Dafür gibt es unendlich viele Beispiele. Viele körperliche Beschwerden wurzeln in seelischen Konflikten, die wir tagtäglich mit uns herumtragen. Was das mit unserem Reiten zu tun hat? Unendlich viel mehr, als so mancher Reiter glaubt. In Zehntausenden von Jahren hat die Evolution das Pferd zum Meister der körpersprachlichen Kommunikation entwickelt. Seine sensiblen und hoch entwickelten Sinne dienen als unmittelbarer Spiegel der persönlichen Wirkung, sie reagieren auf jedes noch so unbewusste Detail im Verhalten, in der Ausstrahlung und in der Körpersprache. Unsere negativen Emotionen und Gedanken übertragen sich auf unsere Pferde, ohne dass wir es wollen, ebenso wie unsere positiven Einstellungen. Das Pferd formt den Reiter! Reiter, die sich auf die funktionellen Bewegungsabläufe des Pferdes und auf seine psychische Verfassung ein-



Brigitte Lenz
Das Pferd als Spiegel des Reiters
Durch ganzheitliche Balance, Mentaltraining und Körpersprache zu feiner Reitqualität.
Geleitwort von **Edward Gal**.
OLMS, 34,80 Euro.
ISBN 978-3-487-08521-0

stellen können, ihm *zuhören*, sind viel sensibler in der Lage, sich selbst und ihr Pferd zu fühlen und intuitiv Zusammenhänge zu erkennen. Keine Sorge: Brigitte Lenz verfängt sich nicht in psychologischen Hintergründen. Sie schafft aber damit eine Verständnis-Basis und erklärt ausführlich und akribisch genau ganz praktisch Geheimnisse der feinen Hilfengebung, gibt Tipps für zig Ball-, Dehn- und Meditationsübungen.

„Manches müsste nur anders im Unterricht angewiesen werden. So heißt es immer noch *Kreuz anspannen*, ob-

wohl jeder mittlerweile weiß, dass man den Bauch anspannt. Als ich in einem Lehrgang für die Trainerprüfung dem Schüler riet: *Lass dein Becken los, dann wird das Bein länger*, wurde ich vom Prüfer gerügt. Das sei ein falsches Kommando und hieße Absatz tief. Aber wie viele Reiter versuchen ein Leben lang vergeblich, den Absatz tiefer zu bekommen, weil sie die Ursache, das Becken, nicht kennen.“

Das ist die Kunst

Je fortgeschrittener ein Reiter, desto spannender wird das, was Brigitte Lenz zu sagen hat. „Ein sensibler Reiter kann mit dem Sitz das Pferd anheben, es mit der Atmung bestimmen – zum Beispiel durch Einatmen antraben. Zur feinen Hilfengebung gehört, Serienwechsel zu reiten, ohne die Schenkel herumzuwerfen. Oder ein Pferd mit dem Becken am Rücken zu treiben und nicht mit den Schenkeln. Die Kunst dabei besteht darin, dem Pferd nicht schwer im Kreuz zu sitzen, sondern es ihm schmackhaft zu machen, sich unter dem Reiter zu sammeln. Es soll sich dabei wohl fühlen.“

Brigitte Lenz hält es bei ihren Tipps mit *Galileo Galilei*: „Man kann einen Menschen nichts lehren. Man kann ihm nur helfen, es in sich selbst zu entdecken.“ **IRINA LUDEWIG**

Lockerer Rücken bereits vor dem Aufsitzen?



Durch die Massageschabracke **WARM-UP**

mounty
horse and sports

VOR DEM AUFSITZEN EIN ENTSPANNTES PFERD MIT LOCKEREM RÜCKEN

OPTIMALER MUSKELAUFBAU

SCHWINGENDER RÜCKEN DURCH LOSGELASSENE MUSKULATUR