



Danksagung	4
Vorwort	5
Positive Effekte der Arbeit an der Hand	9
Das Verständnis für die Hilfen	10
Koordination und Gefühl	12
Voraussetzungen für die Arbeit an der Hand	15
Voraussetzungen beim jungen Pferd	16
Bewusster Einsatz der eigenen Körpersprache	17
Die innere Haltung des Menschen beim Training	18
Die Ausrüstung	19
Äußere Rahmenbedingungen für den Beginn mit der Arbeit an der Hand	23
Die Motivation des Pferdes	27
Das Loben – seien Sie ein guter Lehrer für Ihr Pferd	28
Die Interaktion mit dem Pferd durch die Hilfen	31
Die Dosierung der Einwirkung	32
Das Timing – im richtigen Moment nachgeben	34
Ursachenforschung bei Problemen mit dem Zügelkontakt	37

Anatomisches Grundwissen	39
Das Skelett	39
Der Lange Rückenmuskel	42
Trainingspositionen – Dehnungshaltung und Aufrichtung	44
Wechselwirkungen zwischen Pferdemaul und Pferdekörper	49
Die natürliche Schiefe und ihre Auswirkungen auf die Bewegung	52
In der Praxis	59
Positionen und Zügelführung bei der Arbeit an der Hand	61
Die Haltung der Gerte und ihr Einsatz	62
Die Biege- und Abkauübungen im Stand	64
Übungsabläufe in der Bewegung	79
Die Basics – zuerst am Hufschlag	80
Die Arbeit auf dem Zirkel	81
Der Nutzen der Außenstellung	84
Übergänge	87
Nachwort: Plädoyer für eine fundierte Basisarbeit	95
Literaturempfehlungen und Quellenverzeichnis	98
Impressum	99

Danksagung

Bei der Entstehung dieses Buches hatte ich in vielerlei Hinsicht wunderbare Unterstützung.

Besonders bedanken möchte ich mich bei meiner Mutter Dr. Birgit Janßen. Sie ist diejenige, die sich als erste an meine „noch ungezähmten“ Texte heranwagt und die Entwicklung zur „gesellschaftstauglichen“ Lektüre mit Rat und Tat unterstützt. Ihre Hilfe bei der Entstehung dieses Buches war unendlich wertvoll, genau wie bei all den Entscheidungen, die mich zu meinem Traumberuf geführt haben.

Von Herzen bedanken möchte ich mich auch bei meiner Freundin und Kollegin Nancy Heiber, für ihren fundierten fachlichen Rat und ihre großartige Unterstützung – bei der Fertigstellung des Manuskripts und auf meinem privaten und beruflichen Weg.

Danke sagen möchte ich auch meinem Vater Alfred Janssen, meiner Großmutter Hilde Leising und meiner Patentante Jutta Dunker, die mir während des Schreibens (und auch sonst) den Rücken stärken.

Besonders dankbar bin ich auch meinen wunderbaren Schülern, die mich durch

ihre präzisen Fragen und ihre schöne Art zu trainieren, inspirieren, die Dinge immer noch etwas mehr zu durchdenken und auf den Punkt zu bringen – jeden Tag im Unterricht und beim Schreiben dieses Buches.

Meinen wunderbaren Freunden bin ich für die Unterstützung während des Schreibprozesses und die schönen Auszeiten sehr dankbar.

Dank gilt auch meinen Ausbildern, die meine Art mit Pferden und Menschen umzugehen und Themen zu erarbeiten maßgeblich mitgeprägt haben: Hans-Jörg Lampersbach, Philippe Karl und Nancy Heiber.

Besonderer Dank gilt dem Team von *evipo*, insbesondere meiner Verlegerin Nicole Künzel und meiner Lektorin Christa-Maria Ossapofsky für die hervorragende Betreuung durch alle Entstehungsphasen hinweg bis zum fertigen Buch.



Meine junge Stute Felina hat an der Hand ihre ersten Schritte ins Reitpferdeleben gemacht.

Vorwort

Die Entwicklung einer eindeutigen, verständlichen und respektvollen Kommunikation mit dem Pferd ist die Voraussetzung dafür, den vielschichtigen und facettenreichen Weg der Pferdeausbildung miteinander zu erkunden. Mit *An die Hand genommen* möchte ich Ihnen einen Reisebegleiter an die Hand geben, mit dem Sie die vielen Vorteile von der Arbeit an der Hand entdecken können.

Sie und das Pferd lernen, systematisch eine Sprache über den Zügel zu entwi-

ckeln und den Zügel als immer präziseres und dadurch feiner werdendes Kommunikationsmittel zu nutzen. Dabei wird das Gefühl für den eigenen Körper und den des Pferdes verbessert. Beim ungerittenen Pferd ist die Vorbereitung an der Hand die kommunikative Brücke für den Moment, in dem Sie sich zum ersten Mal auf den Rücken des Pferdes setzen und dadurch aus seinem Blickfeld verschwinden. Die Arbeit an der Hand schafft Verständnis für die Einwirkungsmöglichkeiten des

»Ausbildung ist nicht allein
athletische Gymnastizierung
des Körpers, voran steht die
Schulung des Verstandes.«

Aus Udo Bürger: *Vollendete Reitkunst*.

Gebisses, wo vorher nur ein Fremdkörper im Pferdemaul war.

Vom Boden aus haben Sie die hervorragende Möglichkeit, das Pferd ohne die Belastung durch den Reiter sinnvoll und zugleich schonend zu gymnastizieren. Der positive Effekt dieser Beschäftigung mit dem Pferd ist spürbar, wenn Sie sich wieder in den Sattel setzen. Und auch völlig unabhängig davon, ob Ihr Pferd noch nicht, zeitlich begrenzt oder dauerhaft nicht geritten werden kann, haben Sie die Möglichkeit, mit Ihrem Pferd ein sinnvolles Trainingsprogramm zu absolvieren und sich konstruktiv mit seiner Ausbildung auseinanderzusetzen.

Viele Reiter kennen das Gefühl, dass das Pferd sich „irgendwie schief macht“. Die Position neben dem Pferd hilft Ihnen zu analysieren, wo und wie es das tut. In diesem Buch bekommen Sie die Einwirkungen „an die Hand“, mit denen Sie das Problem zu lösen imstande sind. Sie lernen außerdem, korrekte Positionen des Pferdes besser zu erkennen, weil Sie es direkt im Profil sehen können. Insofern ist die Arbeit an der Hand auch eine Schulung für das eigene Auge.

All diese verschiedenen Aspekte führen dazu, dass die Arbeit an der Hand ein wichtiger Beitrag für eine vertrauensvolle, harmonische und verlässliche Kultur des Miteinanders zwischen Mensch und Pferd sein kann.

Das erwartet Sie in diesem Buch

Im ersten Teil des Buches möchte ich Ihnen sowohl das pädagogische Rüstzeug als auch die richtige Ausrüstung vorstellen, die Sie benötigen, wenn Sie sich „neben dem Pferd“ auf den Weg machen. Auch aus dieser Position sind Sie Trainer des Pferdekörpers, deswegen erfahren Sie im zweiten Teil des Buches mehr über die biomechanischen Zusammenhänge, die für die Arbeit an der Hand wichtig sind.

Im Praxisteil des Buches finden Sie zahlreiche Anwendungsbeispiele für alle theoretischen Grundlagen, die ich Ihnen vorgestellt habe. Sein Aufbau folgt einer Art „Baukastenprinzip“: Sie können stets analysieren, wo die Schwierigkeit herrührt, um diese dann aufzulösen. Am Ende sind Sie in der Lage, Ihr Pferd je nach Ausbildungsziel und Tagesform an der Hand aufzurichten und in Dehnung zu schicken, unterstützende Übungsabläufe für die Geraderichtung zu erarbeiten sowie korrekte Übergänge zu trainieren.

Es gibt viele verschiedene Arten, das Pferd an der Hand zu arbeiten: Dies betrifft zum Beispiel die Haltung der Gerte oder auch die Art, wie man die Zügel aufnimmt.

Im vorliegenden Buch habe ich meine Art und Weise der Arbeit an der Hand beschrieben sowie auf mögliche mir bekannte Varianten verwiesen. Unabhängig davon, welchen Weg Sie für sich und Ihr Pferd wählen, ist es immer wichtig, dass für das Pferd eine eindeutige Lernsituation entsteht.

Ich habe mich bemüht, alles so genau und ablaufsicher wie möglich darzustellen. Aber auch das beste Buch und die größten Bemühungen ersetzen nicht den Rat eines kompetenten Ausbilders, der Ihnen beim Lernen über die Schulter und „auf die Hände“ schaut.

Für mich ist das Zusammensein mit dem Pferd und seine Ausbildung „das geballte Leben unterm Mikroskop“. Es gibt so unendlich viel zu entdecken und zu lernen. Umso genauer wir hinschauen, umso faszinierender wird es. Die Arbeit an der Hand kann dabei ein Kosmos für sich allein sein aber auch eine echte Bereicherung zum Reiten bieten. Mit diesem Buch möchte ich Sie einladen, es einmal selbst zu versuchen oder sich auf diesem Gebiet weiterzubilden. Ich möchte Ihnen zeigen, wie viel Freude es macht, die faszinierende Welt der Kommunikation über die Hilfen vom Boden aus zu erkunden!

Ihre

Kristina Jansen

Positive Effekte der Arbeit an der Hand

Die Arbeit an der Hand überzeugt immer mehr Menschen durch ihre positiven Effekte. Die Position am Boden ermöglicht eine genaue Beeinflussung der Kopf-Hals-Position sowie die Möglichkeit, das Pferd und seine Reaktionen genau zu beobachten.

Es ist immer wieder empfehlenswert, den Sattel zu verlassen und ein paar Meter neben dem Pferd zu Fuß zu gehen. Auch wenn beim Reiten an und für sich alles gut klappt, können Sie die Hand-Maul-Kommunikation mit Ihrem Pferd am Boden weiter verfeinern. Hat Ihr Pferd zum Beispiel Schwierigkeiten mit der Stellung und Sie ziehen sich bei dem Versuch, das Pferd zu stellen, häufig am inneren Zügel fest, so kann es für beide, Reiter und Pferd, sehr hilfreich sein, das Problem von unten zu betrachten. Das hat mehrere Vorteile: Das Pferd wird nicht durch den Sitz gestört, der natürlich durch die festgefahrene Situation ebenfalls in Mitleiden-

schaft gezogen wird. Es kann ungehindert die gewünschte Haltung üben und sich in ihr entspannen.

Die Arbeit an der Hand kann aber auch in ganz anderen Situationen Brücken zwischen Mensch und Pferd bauen: Hat ein Mensch beispielsweise Angst, sein Pferd zu reiten, kann er von unten Vertrauen und das Gefühl von Kontrolle entwickeln. Die Arbeit an der Hand gibt Ihnen die Gelegenheit, aus einer verfahrenen Situation herauszutreten und alte Verhaltensmuster zu durchbrechen. Genau wie es sich im „echten Leben“ mit Ihrem Partner abspielt, so gibt es ebenfalls mit unserem Pferd routinemäßig ablaufende Verhal-