



Vorwort von Michael Geitner 10

## Kapitel 1 Immer weiter 12

Ein offenes Wort 13

*Die klassische Führposition* 14

*Die Konsequenzen* 16

Lernen – wie geht das? 16

*Ohne »Zuckerbrot und Peitsche«* 16

Dominanz – ist das wirklich so? 18

*Nur wer gegen den Strom schwimmt,  
findet zur Quelle* 22

Die drei Säulen der Dual-Aktivierung 22

*Die Konzentrationsfähigkeit des Pferdes* 23

*Die Konzentrationsfähigkeit  
des Menschen* 23

*Übungen und Farbreize* 24

Das Prinzip der Dual-Aktivierung 25

Auf der Spur von Gelb und Blau 29

*Die »Indiandergeschichte«* 34

Einer geht noch 34

Lösung durch Rechts-Links-Reize 42

Was kann die Dual-Aktivierung? 45

Die Arbeit mit dem Pferd 47

Einwirkung auf den Pferdekörper 47

Die Skala der Ausbildung 48

Wie lange kann sich ein Pferd konzentrieren? 57

Immer im Zentrum: die Balance 58



## Kapitel 2 Grundlagen der Dual-Aktivierung 60

Das Geheimnis der Hinterhandlastung	61
<i>Rückenmuskeln sind keine Gewichtsträger</i>	61
<i>Kraft und Balance durch die Hinterhandlastung</i>	63
<i>Unabhängige Balance – Das Beispiel der »Stuntreiter«</i>	66
<i>Die »Blockaden«</i>	67
Voraussetzungen fürs Training	69
Der Sperrriemen	69
Hilfzügel und Ausbinder	72
Die Ausrüstung	75
<i>Die Dual-Gassen</i>	75
<i>Das Material</i>	76
<i>Die Pylonen</i>	76
Ausrüstung für den Trainer	76
<i>Handschuhe</i>	76
<i>Feste Schuhe</i>	76
Ausrüstung fürs Pferd	76
<i>Führstrick</i>	76
<i>Halfter</i>	78
Die Zeit	79
Warum Muskeln wachsen	80
<i>Muskelaufbau, Stellung und Biegung</i>	82
Das Laufbandbeispiel	84
Der »Dampfross-Effekt«	86
Muskelwachstum ohne Doping	88
<i>Der Trick mit dem Umlasten</i>	88
Kampf dem Stress	89
Die magischen Zahlen: 10-10-5	92



## Kapitel 3 Bodenarbeit – Fahnen, Führen und Longieren 94

Position – Die Kunst der alten Meister	95
Der Faktor »Zeit«	96
Die Regeln fürs Zusammensein	99
Fluchtauge und Sicherheitsauge	101
Training mit der Fahne	104
Führen in den Dual-Gassen	109
Training an der Longe	111
Die Magie des Reifens – Position beziehen und behalten	112
Schiefe erkennen	114
<i>Vom Schritt zum Trab</i>	115
Es wird bunt am Boden	116
Die Figuren	116
<i>Die Doppelgasse</i>	116
<i>Das Trichterviereck</i>	118
<i>Der Fächer</i>	120
<i>Die Quadratvolte</i>	121
<i>Die engen Gassen</i>	122
Mögliche Probleme	123
<i>Fahne fressen</i>	123
<i>Verweigern</i>	124
Häufige Fehler	125
<i>Der Parcours passt nicht zum Pferd.</i>	
<i>Das Training ist zu anspruchsvoll.</i>	
<i>Das Training ist zu lang.</i>	
<i>Die Aufbaukombination ist falsch.</i>	
<i>Es werden Ausbinder benutzt.</i>	
<i>Es ist kein Plan für den Aufbau vorhanden.</i>	
Trainingspläne	126



## Kapitel 4 Dual-Aktivierung geritten 127

Die Reittechnik in den Gassen	128
Die Arbeit vor der Arbeit	129
Die erste Gasse	129
Trab und Tempowechsel durch die Gasse	133
Galopp – mein Feind in der Dual-Aktivierung	134
Es wird schmaler	135
Dual-Aktivierung – wie viel, wie oft?	136
Die Figuren beim Reiten	138
<i>Das Dreieck</i>	138
<i>Achten über das Dreieck</i>	139
<i>Achten über das Doppel-Dreieck</i>	142
<i>Halbe-Volte-Gerade</i>	144
<i>Halbe-Volte-Gerade mit Pylonengasse</i>	145
<i>Die Quadratvolte</i>	146
<i>Die Pylonen-Acht</i>	148
<i>Das Pylonen-Doppel-S</i>	150
<i>Der Pylonen Zirkel</i>	152
<i>Die Cavaletti-Gasse</i>	153
<i>Parallel quer, parallel quer (PQPQ)</i>	155
<i>Die Lang-Gasse</i>	159
<i>Die offene Lang-Gasse</i>	161
<i>Die Trichter-Volte im Quadrat</i>	163
<i>Der Fächer</i>	164
<i>Der Fächer mit Dreiviertelvolte</i>	165
<i>Die Lombard-Gasse</i>	166
<i>Das Mikado</i>	169
<i>Das Kleeblatt</i>	173
<i>Die Doppel-Gasse</i>	175
<i>»Die Mutter aller Hindernisse«</i>	177
Parcours der Dual-Aktivierung	178

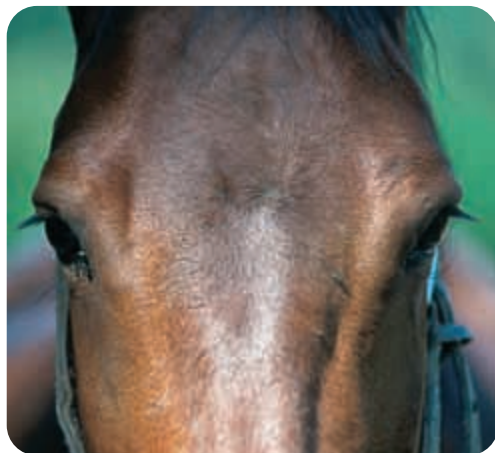
**Interview und Fazit 186**

**Danksagung 191**

## Lösung durch Rechts-Links-Reize

Vereinfacht ausgedrückt: Wenn wir etwas erleben, erreichen Sinneseindrücke über die Sinnesorgane verschiedene Zentren im Gehirn. Eindrücke über das Auge (Sehzentrum), Meldungen der Nase (Riechzentrum) sowie Empfindungen auf der Haut wie Kälte und Schmerz werden verbunden. Sie rufen auch Gefühle hervor, etwa Angst. Sie ist wichtig, um bei Gefahr zu reagieren und das Leben zu schützen. Angst schüttet Hormone aus, die das Herz schneller schlagen lassen, der Blutdruck steigt, man wird schmerzempfindlicher. Alle Reaktionen dienen der Flucht oder dem Angriff. Heute hat man oft nicht mehr die Möglichkeiten, sich zu verteidigen: Die Reaktionen laufen ins Leere. Dennoch bestehen sie weiter.

Zurück zu den Zentren unseres Gehirns: Sie sind voneinander getrennt. Wie also kommen diese unterschiedlichen Sinneseindrücke zusammen? Wie wird aus diesen Bruchstücken eine Geschichte? Ein wichtiger Schritt scheint die Weiterleitung an die Amygdala (Mandelkern, ein Bereich im Gehirn) zu sein. Die Amygdala hat nach den Forschungen der letzten Jahre die Funktion eines Zwischenspeichers. Die verschiedenen Sinneseindrücke und Gefühle liegen dort unreflektiert und nicht miteinander verbunden vor. Informationen aus der Amygdala sind leicht und schnell abrufbar. Das reduziert die Reaktionszeit bei Gefahr erheblich. Außerdem entlastet dieser Automatismus den Körper von Empfindungen, die in diesem Moment stören – beispielsweise lähmende Angst. Vielleicht hatten Sie schon einmal eine gefährliche Situation beim Autofahren, einen Fast-Unfall. Wenn Sie sich erinnern, stellen Sie fest, dass Sie Ihre Angst erst fühl-



Sinnesorgan Auge: Die meisten Pferde gucken bevorzugt mit dem linken.

ten und Ihre Knie erst weich wurden, nachdem Sie die Gefahr überwunden hatten. Stellen Sie sich das Überwinden der Gefahr vor, wenn Sie Ihre ganze Angst gespürt und die Knie von Beginn an gezittert hätten. Die Wahrscheinlichkeit eines schweren Unfalls wäre viel höher. Vielleicht wären Sie dabei verletzt worden. In so einem Moment spüren Sie die Gefühle zwar nicht, doch sie sind da. Wenn die Gefahr vorbei ist, werden diese Informationen, die bis dahin unverbunden im Mandelkern gespeichert wurden, an die linke Großhirnhälfte weitergeleitet. In der linken Großhirnhälfte bilden wir logische Verknüpfungen, übersetzen Eindrücke und Gefühle in Sprache. Erst hier werden diese Eindrücke verbunden, interpretiert und ausgewertet. Erst hier entstehen die Worte für das, was gerade passiert ist. Wenn diese erzählbare Geschichte nun endlich entstanden ist, kann sie weitergeleitet werden an den Hippocampus, den ersten richtigen Gedächtnisspeicher, landläufig »das Gedächtnis« genannt.

So funktioniert die normale Informationsverarbeitung und Speicherung. Aber wie kommt es zu



Sinnesorgan Ohr: Es zeigt dem Reiter am klarsten, worauf das Pferd gerade achtet.



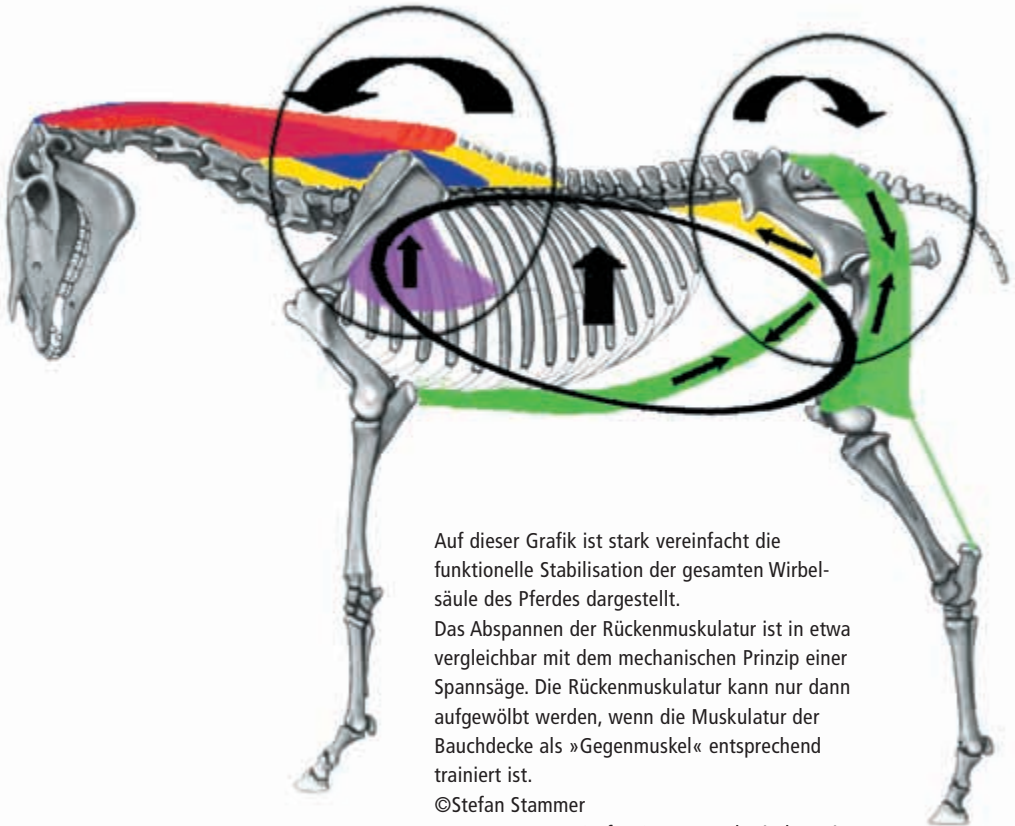
Sinnesorgan Nase: Gerüche spielen vor allem im Nahbereich eine Rolle.

Problemen nach traumatischen Ereignissen? Wenn ein Ereignis starke Gefühle von Angst, Wut und Trauer auslöst, wenn es sich um ein sehr schlimmes Ereignis handelt, oder die Situation durch äußere und innere Umstände ausweglos erscheint (Soldat im Schützengraben), funktioniert dieser Ablauf nicht mehr. Die Bruchstücke bleiben im Mandelkern stecken und werden nicht an die linke Großhirnhälfte zur Verarbeitung weitergeleitet. Es entsteht ein Gefühl, als schwebte der Betroffene immer noch in Gefahr; als müsse er immer noch vorbereitet sein, die Gefahr abzuwenden. Bei einmaligen Ereignissen wie Autounfällen reichen oft die normalen Verarbeitungsmechanismen. Eine Zeit lang kommt es vielleicht zu vermehrten Alpträumen oder zu Angst, an der Unfallstelle vorbeizufahren. Wenn weiter nichts Böses passiert, geht die Verarbeitung langsam weiter und die Angstsymptome verschwinden. In vielen Fällen aber bleibt die Angst, obwohl die eigentliche Gefahr längst vorbei ist. Der Betroffene bleibt in Alarmstimmung: Sein Gehör reagiert auf die leisesten Geräusche und er hat Schwierigkeiten, Harmloses

von Gefährlichem zu unterscheiden. Viele Betroffene kontrollieren ihre Umgebung häufiger, manche haben Alpträume und Schlafstörungen. Andere erleben vor ihrem inneren Auge immer wieder das schlimme Erlebnis. Es kommt ihnen vor, als ob es immer wieder geschieht, obwohl sie genau wissen, dass es Vergangenheit ist.

Untersuchungen von Betroffenen zeigten, dass bei ihnen das Sprachzentrum eine auffällig geringe Aktivität zeigt. Wenn diese Patienten über das Erlebte sprechen wollen, gelingt es ihnen nicht. Schließlich wurden die Informationen über das Trauma nicht an das Sprachzentrum weitergeleitet. Alle Sinneseindrücke bleiben im Mandelkern stecken, wo sie wieder und wieder abgerufen werden – eine Endlosschleife ohne Ausweg.

Es scheint so, als ob das Gehirn ab einem gewissen Grad intensiver Gefühle von Angst, Wut, Scham, Trauer oder Schmerz seine übliche Verarbeitungsprozedur nicht mehr leisten kann. Die Betroffenen reagieren unterschiedlich. Manche meiden alles,



Auf dieser Grafik ist stark vereinfacht die funktionelle Stabilisation der gesamten Wirbelsäule des Pferdes dargestellt.

Das Abspannen der Rückenmuskulatur ist in etwa vergleichbar mit dem mechanischen Prinzip einer Spansäge. Die Rückenmuskulatur kann nur dann aufgewölbt werden, wenn die Muskulatur der Bauchdecke als »Gegenmuskel« entsprechend trainiert ist.

©Stefan Stammer

Entnommen aus: Stefan Stammer: Physiotherapie, Müller Rüschnikon 2004

muskel übermäßig belastet wird, weil er vermehrt Drucklast aufnehmen muss.

## Kraft und Balance durch die Hinterhandlastung

Das eigentliche Geheimnis eines erfolgreichen Trainings besteht also in der Aktivierung der Rückenmuskulatur des Pferdes. Man muss sich das

Zusammenspiel der Bauch- und der Rückenmuskulatur in der Bewegung vorstellen wie eine Spansäge. Bei diesem Beispiel ist die Bauchmuskulatur gewissermaßen das Sägeblatt, und die Rückenmuskulatur der gegenüber angebrachte Spanndraht. Dieses Muskelsystem ist zwischen seinen »Trägern«, also den Beinen, abgespannt und fixiert. Dadurch, dass die Bauchdecke, also im Beispiel unser »Sägeblatt«, an der Innenseite des



Die Kraftlinien (rote Pfeile) verdeutlichen den Zusammenhang: Lastet Druck auf dem langen Rückenmuskel (lateinisch »Musculus longissimus dorsi«), verspannen Hals und Kruppe schon allein aus anatomischen Gründen fast automatisch (Foto gestellt, CAVALLO/www.cavallo.de).

Beckens angewachsen ist, bringt sie bei Anspannung das Becken bei der Vorwärtsbewegung des Hinterbeines in eine seitliche Rotation. Die durchlaufende Bewegung der Hinterhand erfolgt dabei folgendermaßen: Beim Gehen wird das Becken durch die Anspannung der Bauchmuskulatur einseitig nach vorne gezogen, wobei sich im gleichen Moment die Rückenmuskulatur entspannt. Die Bauchdecke zieht somit nun die Hinterhand unter den Schwerpunkt des Pferdes. Als nächstes spannt die Rückenmuskulatur an, die Bauchmuskulatur entspannt. Das auf dem Boden stehende Bein

bleibt während der Vorwärtsbewegung als Stütze unter dem Schwerpunkt des Pferdes, das andere Hinterbein fußt über die Bauchdecke nach dem gleichen Schema nach vorne, und der Prozess beginnt von neuem.

Durch diese Art der Bewegung, bei der beim gesunden Pferd gleichzeitig das Becken rotiert, entsteht das »Wackeln« des Pferdes mit der Hinterhand, was Sie auch sehr schön erkennen können, wenn Sie hinter einem Pferd, das entspannt vorweg geführt wird, hinterhergehen. Dabei sollte ein gesundes Pferd nor-



# Kapitel 3



## Bodenarbeit

## Fahren, Führen und Longieren

## Position – Die Kunst der alten Meister

Auch auf die Gefahr hin, dass ich mich wiederhole: Eine der wichtigsten Grundlagen für ein funktionierendes Zusammensein von Mensch und Pferd ist von vornherein die Klärung der Frage, wer führt und wer geführt wird.

Wir machen uns ständig Gedanken darüber, wie wir unser Pferd erziehen können, ob und wenn ja wie wir es dominieren können, und ob wir es überhaupt dominieren müssen oder ob es nicht auch anders geht usw.

Im Leben zwischen Pferd und Mensch gibt es immer einen entscheidenden Punkt: Die wichtigste Regel für eine funktionierende Herde ist eine klare, einfache Anweisung. Sie lautet: Derjenige, der bewegt wird, wird geführt. Und derjenige, der sich nicht bewegen lässt, der führt.

Es ist ein wenig wie beim Reiten in der Abteilung: Damit der Unterricht mit mehreren Schülern gleichzeitig funktionieren kann und jeder einzelne Schüler von dem Training etwas hat, gibt der Reitlehrer mit deutlichen, klaren und einfachen (weil nachvollziehbaren) Kommandos die Aufgaben vor, die Reitschüler führen sie durch. So heißt es ja schließlich zum Beispiel: »Abteilung – rechts dreht, links marschiert auf!« Und nicht etwa: »Würdet ihr vielleicht bitte an der nächsten langen Seite, aber nur, wenn es euch nichts ausmacht, im Neunzig-Grad-Winkel von eurer Richtung nach innen zu mir hin abweichen, um mit eurem Pferd auf einer gedachten Mittellinie der Reitbahn nacheinander zum Stillstand zu kommen? ...«. Eine Reitstunde mit derart vielen »Wenns« und »Abers« wäre

schier unmöglich, und weder Reiter noch Pferd hätten was davon, weil keiner wirklich wüsste, wo es langgeht.

»Führen« bedeutet für ein Pferd also, sich nach demjenigen zu richten, der sagt, wann und wohin geflüchtet wird. Und als Mensch haben wir dabei eine »Führungsqualität«, die wir jeder noch so dominanten Leitstute voraus haben: Wir wissen, dass es bei uns keine Raubtiere gibt. Und daher ergibt sich auch unser Anspruch, das Pferd zu führen.

Bei vielen anderen Dingen müssen wir uns auf das Pferd verlassen, weil wir natürlich auf dem Pferd keine direkte Kontrolle über den Boden bzw. den Untergrund haben und dem Pferd nicht ständig sagen können: »Jetzt heb' dein hinteres linkes Bein, jetzt bitte vorne rechts« und somit jedes einzelne Bein über die Löcher drüberzuheben. Hier müssen wir uns auf das Pferd verlassen, wir sind hierbei dem Pferd ausgeliefert. Deshalb sollten wir dem Pferd auch mit einem gewissen Respekt nähern.

Denn Pferde sind Muskelleser: Das Pferd ist in der Lage, jeden Gedanken, den wir gefasst haben, zu erkennen, noch bevor dieser Gedanke uns bewusst ist. Es bringt auch nicht, in dem Moment, wo wir Angst oder wenigstens gewaltigen Respekt vor einem Pferd haben, uns vor dieses Pferd zu stellen und zu sagen: Ich hab' keine Angst. In dieser Hinsicht kann man den Pferden nichts vormachen, sie sind ehrlich in ihrer Wahrnehmung und ihrer Reaktion. Das ist das gleiche, wie wenn ich mich