

Seniorenritt macht wohlfühlfit!

„Schnupperstunde“ im neuen „60+ Kurs“ des Seeheimer Reitervereins



Das Projekt „Reiten als Gesundheitssport“ des Seeheimer Reitervereins spricht in erster Linie Wiedereinsteiger und interessierte Senioren an. Unser Foto zeigt (v.li.) die Teilnehmerinnen des Seniorenreitens Friederike Ebel-Theel, Anneliese Vetter-Jährling, Reitlehrerin Katrin Ernstmann und Anke Kuub.

SEEHEIM (pem), Waren Pferde früher auch schon so beeindruckend groß? Der letzte Sattelkontakt liegt ja schon einige Jahrzehnte und Kilogramm zurück – damals sah die Welt im Teenagerblick allgemein noch ganz anders aus. Trotzdem, wahre Liebe rostet nie und von Pferdenarrerei hält selbst das Alter ein Herz nicht frei – Warum auch? Reiten zählt zu den anerkannten und in medizinischen Fachkreisen höchst wertgeschätzten Sportarten für alle Altersgruppen. Kinder und Heranwachsende üben sich in Motorik und Körperkoordination und wir Angehörige des „knackigen Reifegrades“ (denn es knackt schon

mal hier, mal dort), wir lassen unsere Gelenkigkeit profitieren von der Hufschlagdynamik, die sich durch alle Gangarten über den Pferderücken unserem Körper mitteilt. Das intensive miteinander verbunden sein zu einem Mensch-Tier-Team macht Reiten zu einer Paarsportart für Körper, Geist und Seele. Katrin Ernstmann weiß um diese umfassenden Harmonieaspekte und pflegt sie im ganzheitlichen Trainingsstil ihres Unterrichts. Natürlich ist sie selber mit dem Pferdesport in allen Variationen vertraut, hat das Reiten von der Pike auf in verschiedensten Variationen kennengelernt und eine umfangreiche pädagogische

Ausbildung durchlaufen. „Ich habe sogar noch Drill bei einem Reitlehrer in Uniform genossen, aber bei mir ist der Kavallerieton auf jeden Fall abgeschafft“, betont Katrin Ernstmann. Wenn sie auf Bahnregeln hinweist oder an Disziplin appelliert, dient das stets der Sicherheit. Das Wohlergehen von Ross und Reiter stellt das Ziel der einfühlsamen und ganzheitlichen Gestaltung der Trainingseinheit dar. Ihr enormes Pferdewissen ergänzt sie dabei noch durch ihre zweite Leidenschaft: „In einem zweiten Berufsleben wandte ich mich der Naturheilkunde zu. Da ich auch Pferde energetisch behandle, habe ich noch einen ganz



Auch Redakteurin Petra Emmerich schwang sich in den Sattel.

anderen Zugang. Im Laufe der Jahre hat sich das Gefühl entwickelt, als könnte ich wirklich in jedes Tier hineinschauen! Soviel wie nur möglich möchte sie an die Reiter von ihrem reichen Erfahrungsschatz weitergeben. Selbst wer sich schon früher mit seinem Vierhüferhobbyausgiebig beschäftigt hat; wird sich bei all ihren Erklärungen, Hinweisen und Anregungen immer wieder über „Aha-Erlebnisse“ freuen. Die Achtsamkeit, das Spüren und für das eigene, wie das tierische Wohlbefinden sorgen – darin liegt der Schwerpunkt des „60+“-Kurses. Genauso wichtig wie die Zeit auf dem Pferderücken ist die Kontaktaufnahme beim Putzen, beruhigend für einen selbst, angenehm für das Pferd: „Wellness“ mit Striegel und Bürste. Es darf langsam gehen beim gegenseitigen Beschnuppern ebenso

beim Satteln. Viele Senioren sind erstaunt, wie viel theoretisches Wissen über alle nötigen Handgriffe wie von selbst wieder präsent sind. Gerne helfen aber die Pferdenärinnen jüngster Generation, wo es nicht ganz gelingt. Eine Dame ist immerhin begeisterte Anfängerin: ein Urlaubspferdeschwarm wurde zum nachhaltigen Traum vom Reiten lernen, die Wurscherfüllung bot der Seniorenkurs. Der Verein freut sich, dass das Angebot von Beginn an im Februar hervorragend angenommen wurde. Mit dem Aufwärmen der Sportpartner beginnt die Stunde. In ausgreifendem, lockendem Schritt führen die Teilnehmer ihre Pferde einige Bahnstunden. Dann schwingt man sich nicht in den Sattel, sondern erfährt, es sei eine Schonung für die Wirbelsäule des Pferdes und keine



Vor dem Reiten steht das Striegeln und Satteln der Pferde. Unser Foto zeigt Anneliese Vetter-Jährling und Reitlehrerin Katrin Ernstmann.

reiterliche Unsportlichkeit, wenn man die Aufsteighilfe an der Bande benutzt. Jetzt beginnt die nicht leichte Arbeit miteinander. Das Pferd spiegelt seinen Reiter, es fordert seine Führungsqualitäten, die sanfte aber bestimmte Hilfe. Katrin Ernstmann ruft immer wieder ins Bewusstsein, wie wir mit unserem ganzen Körper positive Spannung weitergeben und blockierende Verkrampfung vermeiden können. Man durchlebt viele seltsame, schöne und herausfordernde Momente der Kommunikation, Konflikte und Kooperation. Selbsterfahrung einerseits, andererseits immer wieder Glücksmomente größter Harmonie. Natürlich gibt es keinerlei Leistungsdruck, aber eine aufmerksame Lehrerin, die individuell fördert und jeden motivierend

voranbringt. Beim Absatteln über ich mich vor Wilma entschuldigend in Manöver selbstkritik: „Wenn Du nicht immer angetrabet bist, lag das an mir, weil ich mit nicht eindeutig ausgedrückt hatte, keine Kraft in den Schenkeln und.“ Sie stutzt mich mit der Nase, prustet durch die Nüstern und in ihren riesigen Augen lese ich „Oh Menschen! Wir haben die großen Köpfe, aber ihr könnt nie aufhören zu denken! Nuri genieße doch, was Du erlebt hast. War es nicht herrlich für Dich? Wo liegt das Glück der Erde?“-Ach ja, das weise Tier hat so sehr recht, wunderbar war es, Danke Wilma! Sie und alle anderen bestens ausgebildeten Schulpferde möchten noch viele Senioren mehr auf ihren Rücken einladen! Eine Schnupperstunde als Gastreiter ist immer möglich!