

ALLES NUR KOPF- SACHE?

Warum ist das mentale und körperliche Gleichgewicht bei Pferd und Reiter im täglichen Umgang und Training so wichtig? Und welche Bedeutung haben dabei die beiden ebenfalls ungleichen Gehirnhälften?

VON ANNA-MARIA WAGNER

Ausbalanciert bewegt es sich unter uns in allen Gangarten. Wendungen, Seitengänge, Tempiwechsel, Gewichtsverlagerung – in allen von uns gedachten Richtungen, alles scheint möglich. Ausbalanciert sitzen wir oben, und es fühlt sich einfach so leicht und schön an, dass wir gar nicht mehr aufhören möchten. Wer einmal auf einem wirklich körperlich und geistig ausbalancierten Pferd geritten ist, möchte das, was er dabei fühlen durfte, immer wieder erleben. Der Weg dorthin ist jedoch nicht immer leicht, und auch professionelle Reiter müssen sich dieses Gefühl von Leichtigkeit durch elementare Basisarbeit an sich und dem Pferd erarbeiten. Es kostet Zeit, Geduld, Beharrlichkeit, Demut und Wissen, wenn nötig immer wieder einen oder zwei Schritte zurück zu machen.

Wissen um das Fundament, die körperlichen und mentalen Stärken und Schwächen, mit denen das Pferd und auch der Reiter in die Ausbildung starten. Dazu gehört die Kenntnis der natürlichen Schiefe, der motorischen Lateralität. Sie beschreibt die Ungleichheit der linken im Vergleich zur rechten Körperhälfte und damit in Zusammenhang die unterschiedliche Nutzung der beiden Körperhälften. Bei jedem Lebewesen.

Motorische Lateralität

Sie beschäftigt uns und unsere Pferde ein Leben lang. Bei jeglichem Umgang mit dem Pferd, ob vom Boden oder vom Sattel, sind wir mit ihr konfrontiert. Sie ist Kernelement unseres Trainings und bestimmt in höchstem Maße Trainingsinhalte und unser Streben nach der perfek-

ten Balance. Egal ob Freizeitpferd, Dressur-, Spring-, Kutsch- oder Rennpferd – wollen wir langfristig gesunde Pferde, die einen Reiter tragen können, müssen wir uns mit der natürlichen Schiefe beschäftigen. Bei uns und beim Pferd.

Jedes Lebewesen hat eine Körperseite, die bevorzugt genutzt wird. Zwangsläufig wird diese Seite muskulär stärker. Die Muskeln wirken prominenter und sind deutlich kräftiger ausgeprägt. Muskeln ziehen sich zusammen und werden kürzer, wenn sie angespannt, also „benutzt“ werden. Als Gegenspieler zu diesen kontrahierten Muskeln müssen sich andere Muskeln dehnen, um Bewegung zuzulassen.

Ziehen sich nun aufgrund der genannten Vorlieben beispielsweise überwiegend die Muskeln der linken Körpersei-





Kernelement eines jeden Trainings: der Ausgleich der natürlichen Schiefe. (Foto: Christiane Slawik)

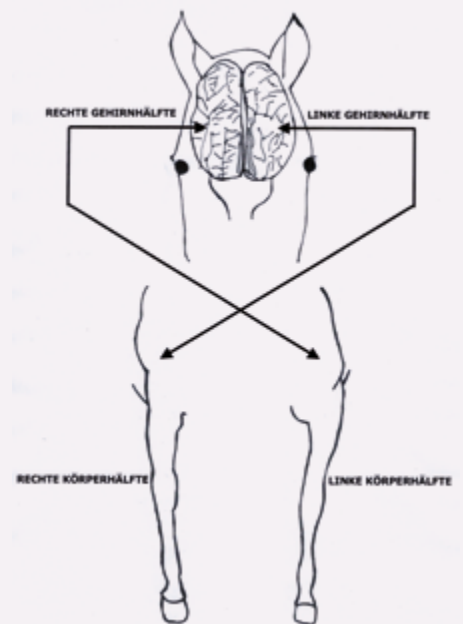
te zusammen, müssen sich jene der rechten Körperseite dehnen. Wird hier nicht ausgleichend bewusst Muskulatur rechts kontrahiert und links gedehnt, so wird der dazugehörige Körper langfristig immer schief. Und genau das ist das Bild, das wir – in den verschiedensten Ausprägungen – bei jedem Lebewesen feststellen.

Was ist die Ursache?

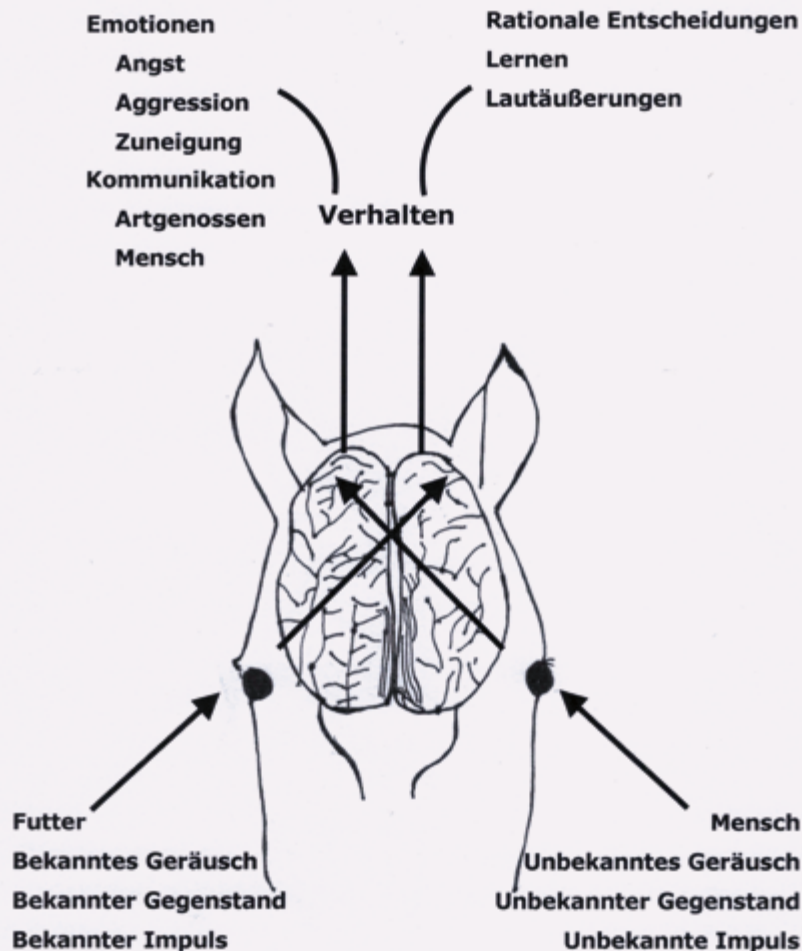
Wann und wo die Basis für diese körperlichen Asymmetrien und folglich die ungleiche Benutzung der Körperhälften gelegt wird, hat mehr als eine Ursache. Die gekrümmte Lage des Embryos im Mutterleib spielt vermutlich eine wesentliche Rolle, genauso wie Verwringungen während der Geburt. Fohlen werden überwiegend auf der

linken Körperseite der Mutter gesäugt, sodass die Mutter sich immer nach links dreht, um sie anzusehen oder zu berühren und die Fohlen vorrangig mit der linken Körperhälfte zum Euter des Muttertieres stehen. Die unterschiedliche Verteilung der inneren Organe auf linker und rechter Körperhälfte sorgen für verschiedene Gewichtsverhältnisse. Startet das Pferd in die Ausbildung, beeinflussen wir selbst dieses Ungleichgewicht.

- Von links wird geführt.
- Man tritt von links ans Pferd.
- Von links wird gesattelt und nachgurtet.
- Von links wird gezäumt.
- Man steigt von links in den Sattel und auf der linken Seite auch wieder ab.



Überkreuzfunktion des Gehirns (Illustration: Anna-Maria Wagner)



Links: Verarbeitung der aus der Umwelt kommenden Reize und Auswirkungen auf das Verhalten. (Illustration: Anna-Maria Wagner)

Der Mensch sieht also etwas mit dem linken Auge, und das rechte Auge weiß sofort, was das linke gesehen hat. Das Pferd sieht etwas mit dem linken Auge, und das rechte Auge weiß sehr lange nichts davon. Viele Ungeheimheiten im täglichen Umgang und Training bestätigen dies. Das zu wissen ist enorm wichtig, denn jede Gehirnhälfte entwickelt noch dazu ihre eigenen Aufgaben.

Die rechte Gehirnhälfte kontrolliert das Verhalten in unvorhersehbaren Situationen, die stark mit Emotionen zusammenhängen und Angst, Aggression oder Zuneigung auslösen können. Aber auch soziale Interaktionen – also die Kommunikation des Pferdes mit dem Menschen oder anderen Artgenossen – wird hier gesteuert. Man kann sagen, dass die rechte Gehirnhälfte zuständig ist für alles, was schnelle, dadurch allerdings nicht unbedingt überlegte Reaktionen erfordert.

Die linke Gehirnhälfte dagegen kontrolliert Verhalten in Routinesituationen. Rationale Entscheidungen, Lernverhalten, Lautäußerungen sind hier angesiedelt. Sie übernimmt somit eher die überlegten, mit Denken zusammenhängenden, aber dadurch langsameren Reaktionen. Viele Nervenbahnen verbinden das Gehirn mit den Sinnesorganen. So gelangen alle Informationen aus der Umgebung schnell zum Gehirn. Beim Pferd – übrigens auch beim Menschen und vielen anderen Tieren – überkreuzen sich mehr als 80 % der Seh- und auch Hörnerven. Das bedeutet – sehr wichtig zu wissen – alle Eindrücke, die mit dem linken Auge gesehen oder mit

Machen wir das tagtäglich, Jahr für Jahr, kommt schon eine enorme Zeit zusammen, in der das Pferd jegliche Impulse von links bekommt. Und nicht zu vergessen: eine signifikante Zeit, in der wir Impulse vom Pferd immer an unserer rechten Körperseite erfahren, umsetzen und darauf reagieren. Zu guter Letzt funktioniert und steuert das Gehirn als Schaltzentrale des Körpers beide Körperhälften unterschiedlich.

Ungleichheit des Gehirns

Äußerlich sehen beide Gehirnhälften, die Hemisphären, ziemlich identisch

aus. Eigentlich getrennt, sind sie doch über den Balken, das Corpus callosum, miteinander verbunden. So können Informationen je nach Spezies schneller oder langsamer zwischen den beiden Hälften hin und her gesendet werden, je nachdem, wie viele Nervenfasern es im Corpus callosum gibt. Beim Menschen gibt es sehr viele, sodass die rechte Gehirnhälfte sehr schnell weiß, was die linke gerade erfahren hat und umgekehrt. Beim Pferd dauert diese Übertragung viermal so lang als beim Menschen. Es hat 75 % weniger Nervenfasern in seinem Corpus callosum.

dem linken Ohr gehört werden, werden in der rechten Gehirnhälfte verarbeitet. Alle Eindrücke, die mit dem rechten Auge gesehen oder mit dem rechten Ohr gehört werden, werden in der linken Gehirnhälfte verarbeitet.

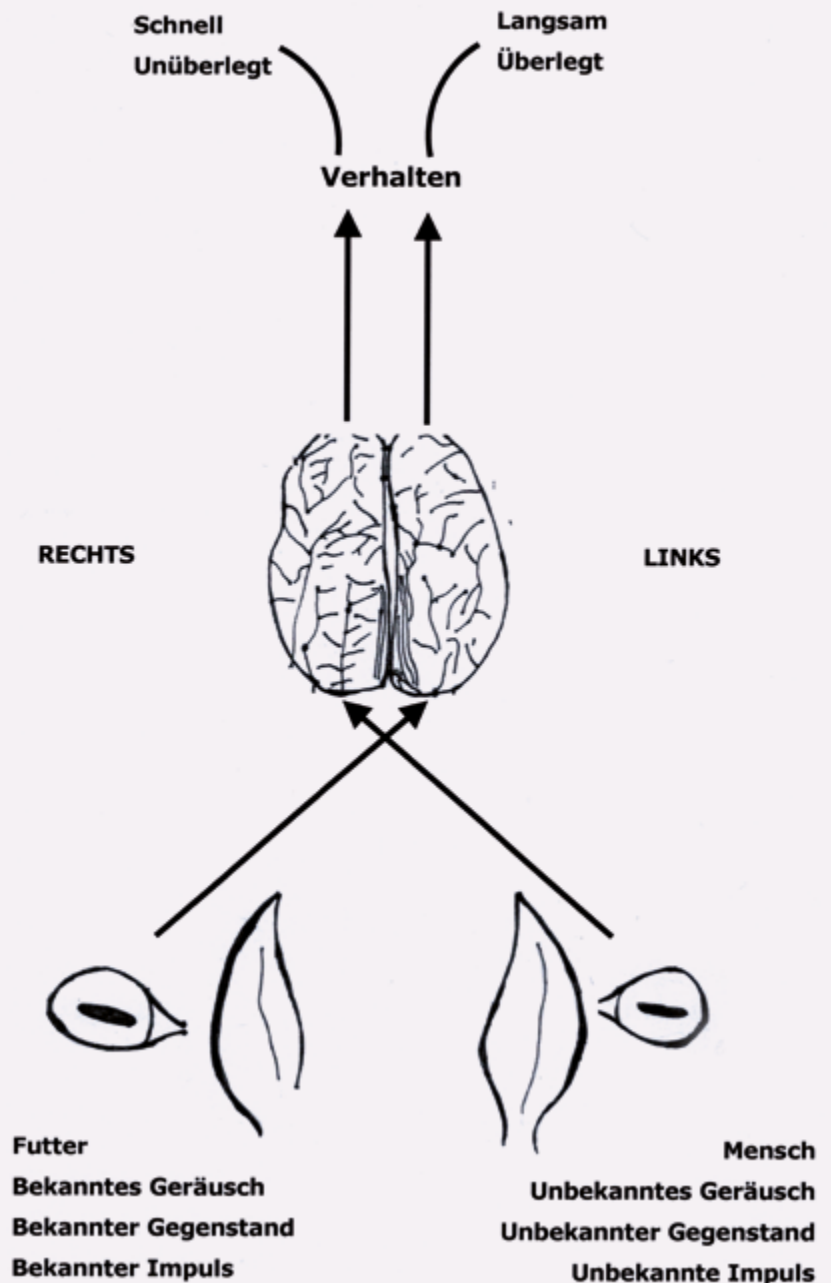
Die sensorische Lateralität

Über die Sinnesorgane kann man fabelhaft messen, welche Gehirnhälfte wann aktiv ist. Besonders beim Pferd, denn hier liegen die Augen und Ohren seitlich am Kopf. So erkennt man sehr gut, wann ein Reiz mit dem linken und wann mit dem rechten Auge wahrgenommen wird. Hier geht die Ungleichheit, die Lateralität, weiter und heißt nun „sensorische Lateralität“. Denn jedes bisher darauf untersuchte Lebewesen nimmt bestimmte Eindrücke bevorzugt mit einem bestimmten Sinnesorgan – sei es Auge, Ohr oder auch Nase – auf. Für ein Fluchttier wie das Pferd absolut praktisch, denn so kann es zwei Tätigkeiten gleichzeitig erledigen: Mit dem linken Auge hat es die Umgebung im Blick und kann bei Bedarf blitzschnell den Fluchtmodus aktivieren. Das rechte Auge kann sich gleichzeitig auf die Futtersuche fokussieren. Das bedeutet allerdings im Umkehrschluss: Ist das Pferd aufgeregt, tänzelt umher, will ständig losrennen, ist es also im Fluchtmodus, so ist die rechte, „schnelle“ und emotionale Gehirnhälfte aktiv. Mit einem psychisch angespannten Pferd, das sich im Fluchtmodus befindet, trainieren oder auch nur umgehen zu wollen, kann man sich meiner Meinung nach sparen. Nicht umsonst ist die

Rechts: Mit den Sinnesorganen aufgenommene Außenreize werden im Gehirn gegengleich verarbeitet und lösen das jeweilige Verhalten aus. (Illustration: Anna-Maria Wagner)

Grundvoraussetzung für jedes Training ein mental entspanntes Pferd, das sich dann auch körperlich losgelassen bewegen kann. Alle Anspannungen – ich meine hier nicht die „positive Spannung“ der Muskulatur, wie wir sie uns in einem

präsenen ruhigen Training wünschen – erschweren oder verhindern das Lernen. Aber aufgepasst: Bei extrovertierten Pferden, die obiges Verhalten zeigen, ist es sehr einfach, den Fluchtmodus zu erkennen. Schwierig wird es bei introvertier-





Wollen wir langfristig gesunde Pferde, müssen wir uns mit der natürlichen Schiefe beschäftigen. (Foto: Christiane Slawik)

ten Pferden, die äußerlich sehr entspannt wirken, aber nach innen flüchten. Hier sieht man eher lethargisches Verhalten. Solche Pferde bekommen oftmals das Etikett „faul“, „trieblos“ oder „stur“. Hier muss mindestens genauso sensibel vorgegangen werden, um diese Pferde zu mentaler Entspannung weg vom Fluchtmodus zu führen und so eine aktive linke Gehirnhälfte als Voraussetzung für Lernen und gutes Training zu bekommen.

Konsequenzen für die motorische Lateralität

Das Pferd – ein Fluchttier – wird geboren. Mit dem linken Auge findet es auf der linken Seite der Mutter die Milch. Es wird einige Zeit gesäugt. Alles ist neu im Pferdeleben, es wird also viel über das linke Auge aufgenommen und über die rechte Gehirnhälfte verarbeitet. Langsam werden die vormals unbekannt Reize vertraut und so auch die linke Gehirnhälfte aktiver. Geschieht etwas Neues – kommt der Mensch vorbei oder kommuniziert es mit Artgenossen –, bringt das Pferd schnell das linke Auge in die Position, um alles zu erfassen. Das Pferd kommt in die Ausbildung. Wiederum ist alles neu. Der Mensch ist plötzlich häufi-

ger da und erwartet Reaktionen auf Impulse, die anfangs völlig fremd sind. Das Pferd möchte also wieder das linke Auge unbedingt in die Position bringen, um potenzielle Gefahr erfassen zu können und, wenn nötig, die Flucht zu ergreifen. Je stärker die körperlichen Ungleichheit und je nachdem, wo sich der Mensch räumlich befindet, sieht dieses „in Position bringen“ unterschiedlich aus. Immer ist in solchen Momenten die rechte Gehirnhälfte aktiv. Angenommen, unser links hohles Pferd befindet sich in der Reithalle und läuft linker Hand, dann ist sein linkes Auge innen. Die Ausgangsposition des Menschen, der sicher auch von innen führt, ist günstig. Indem es den Hals ein bisschen nach innen dreht, hat es den Menschen wunderbar im Blick. Bewegt sich das gleiche Pferd jetzt rechts herum, ist sein linkes Auge außen. Um den Menschen damit zu erfassen, müsste das Pferd sich komplett drehen. Es stützt sich auf das rechte Vorderbein und ist schwer dazu zu bewegen, außen herumzulaufen. Aus Pferdesicht absolut sinnvoll, denn außen sieht es mit dem linken Auge nur die Hallenbänke. Ist das Pferd rechts hohl, stellt man sich das Ganze spiegelverkehrt vor.

Konsequenzen für Umgang und Training

Haben wir neben der natürlichen körperlichen Schiefe auch die sensorische Lateralität und damit die Ungleichheit der Gehirnhälften im Hinterkopf, wenn wir mit unserem Pferd umgehen, können wir uns und unserem Pferd das Leben meiner Meinung nach schon wesentlich vereinfachen, indem wir darauf achten, dass wir bereits mit Fohlen und Jungpferden bewusst von beiden Seiten umgehen, was sich nebenbei auch auf unsere eigene körperliche Schiefe und mentale Ungleichheit positiv auswirken wird. Wer gelernt hat, immer von links auf das Pferd zu steigen oder von links zu zäumen und es dann einmal von rechts versucht, wird genau wissen, wie anders und ungewohnt das plötzlich ist. Wir können noch bewusster auf eine zwanglose Atmosphäre im Umgang und Training achten, sodass das Pferd die für den Fluchtmodus zuständige rechte Gehirnhälfte selten aktivieren muss, sich sicher fühlt und bereit ist zu lernen. Selbstverständlich sind hier auch Haltung und Gruppenzusammensetzung enorm wichtig für das mentale Gleichgewicht unserer Pferde. Man überlege

nur, wie viel Zeit des Tages ein Pferd im Regelfall tatsächlich mit uns verbringt und wie viel im Stall oder auf der Koppel.

Fazit

Zum Abschluss möchte ich noch einen Impuls mitgeben, wie wir – allein indem wir ein bisschen flexibler denken und handeln – wesentlich zu einer guten Lernatmosphäre im täglichen Training beitragen und uns so langfristig ein gutes körperliches und mentales Gleichgewicht bei Pferd wie Mensch erarbeiten und erhalten können.

Wir befinden uns mit dem Pferd in der Reithalle. Nehmen wir an, das Pferd ist bereits ein wenig geschult, es kennt die Biegungen, und auch Seitengänge sind kein Fremdwort. Die Atmosphäre ist entspannt, und wir haben uns vorgenommen, da unser Pferd seine linke Körperhälfte ungern dehnt und mit dem rechten Hinterbein ungern Last unter dem Schwerpunkt aufnimmt, genau daran zu arbeiten. Wir möchten deshalb mit Schulterherein auf der rechten Hand starten. Diese für unser Pferd aufgrund seiner körperlichen Schiefe ohnehin schon etwas anspruchsvolle Aufgabe wird nun zusätzlich erschwert, da draußen unerwartet ein Traktor auftaucht. Wir haben zwei Möglichkeiten:

1. Wir wollen Schulterherein rechts reiten. Da das Pferd uns gehorchen muss, reiten wir Schulterherein rechts. Unter uns merken wir, wie sich die Muskulatur zusammenzieht, das Pferd will es uns recht machen – aber draußen lauert der laute Traktor. Von Leichtigkeit keine Spur, auch unsere eigenen Gedanken kreisen mehr um den Traktor draußen, aber Plan ist Plan. Die Atmosphäre wird nicht besser, wir ärgern uns und beenden irgendwann unbefriedigend für uns wie für unser Pferd das Training.

2. Wir wollen Schulterherein rechts reiten, starten dann aber doch mit Konterschulterherein, auch wenn es in dem Moment wohl eher dem mentalen als dem körperlichen Gleichgewicht förderlich ist. Unser Pferd kann mit dem linken Auge den Traktor anschauen, die rechte Gehirnhälfte erfasst keine Gefahr, beruhigt sich, und wir können die ursprünglich geplante Übung Schulterherein einfach anschließen. Die Atmosphäre entspannt sich wieder, die Trainingseinheit kann fortgesetzt und für beide Seiten zufriedenstellend beendet werden.

Nur durch eine kleine Änderung sorgen wir für eine gute Trainingsatmosphäre und zeigen unserem Pferd so ganz nebenbei noch, dass wir seine Bedenken durchaus im Blick haben. Das Wissen um die Wahrnehmung und Verarbeitung von Reizen, verbunden mit ein bisschen mentaler Flexibilität unsererseits, hilft uns so, Lernverhalten und Freude am täglichen Training und Umgang bei uns wie bei unserem Pferd zu fördern und zu erhalten.

ANNA-MARIA WAGNER



(Foto: privat)

... trainiert Pferde und Reiter vor dem Hintergrund der Klassischen Reitlehre. Ihren Schwerpunkt legt sie auf eine gute Kommunikation zwischen Reiter und Pferd und ein Training, das für beide das optimale Gleichgewicht anstrebt.

Wichtig ist ihr dabei, das Wissen um die bedarfsgerechte Anwendung der aktuellen Lerntheorien bei Tier wie Mensch im Hinterkopf zu behalten.

www.annamaria-wagner.de

Anzeige



Feine Hilfen im Urlaub lernen

auf romantischem
Vierseit-Gutshof im Südharz

- Einzelunterricht mit theoretischer Schulung
- Logische Hilfengebung für Pferd und Reiter
- Sitzanalysen und -schulung auch für Anfänger
- Damensattel-Unterricht
- PRE-Hengste und -Stuten als Schulpferde
- Gestüt für PRE, Spanish-Norman, Lipizzaner

www.gut-drebsdorf.de