



Foto: Jette Mertins

Mentale Stärke

Ponypo, Bauch, Blesse

Autorin: Ines Vollmer

Warum genau das mein neues Mantra für alle Lebenslagen ist und ich den Kurs „Neuroathletik meets Reitersitz“ ausschließlich durch grün gefärbte Brillengläser erlebe – meine Reise ganz nach dem Motto: Aus Trampelpfaden Autobahnen machen!

Ich stoße bei meinen Recherchen im Netz auf einen Post, der einen neuen Kurs „Sitztraining meets Neuroathletik“



ankündigt. Training und Reitersitz hört sich schon mal gut an, denke ich. Man lernt schließlich nie aus und am Sitz gibt es immer etwas zu verbessern. Aber was um alles in der Welt ist denn bitte Neuroathletiktraining? Hört sich auf

jeden Fall interessant an. Ich versuche, aus dem Wort schlau zu werden. Neuro, okay, könnte was mit Gehirn zu tun haben. Athletik, ich bin skeptisch. Einen Reitkurs für sich empfinde ich persönlich schon als körperlich anstrengend. Und dann in Kombination mit einem weiteren Training oder gar Athletik – puh. Handelt es sich vielleicht um Gehirnjogging?

Ich klicke auf den Beitrag und siehe da, die Trainerin Silke Pliefke im Video kenne ich sogar aus meinem letzten Reiturlaub an der schönen Elbe. Ergo, mein Interesse für diesen neuen Reitkurs ist definitiv geweckt. Warum nicht mal etwas Neues wagen? Ich packe also meinen Koffer und reise zum Landhotel Pferdeschulze in der Nähe von Hitzacker.

Technische Fertigkeiten versus
körperliche Fähigkeiten

Vor Ort treffen wir uns zum Kennenlernen in der Reithalle und besprechen anschließend in unserer kleinen Gruppe den Kursablauf. Zunächst stehen mir im Sand auch noch weitere Gäste der „normalen Reitwoche“ gegenüber. Die erste vage Anspannung löst sich bei der Vorstellung von Elena: „Ich bin ein Neuron und mache

bei dem Kurs von Silke mit.“ Der Lacher und die gute Stimmung trägt sich durch die vielen Namen und Berichte aus Reiterfahrten, bis hin zu mir: „Ich bin noch kein Neuron, hoffe, es aber nach der Woche zu sein.“ Gar kein so schlechter Einstieg, wie ich finde.

Den Kurs macht aus, dass wir tatsächlich in einer Kleingruppe von nur sechs Personen die Woche Neuroathletiktraining absolvieren. Der praktische Teil, also der Reitunterricht, findet sogar nur zu dritt in zwei Gruppen statt. Auf dem Plan stehen nachmittags die wohldosierten größtenteils praxisorientierten Neuroathletik-Sessions. Heute erklärt uns Silke Pliefke, die ihres Zeichens einen bunten Strauß an vielfältigsten Themenfeldern in einem vereint – unter anderem Mental Coaching und Neuroathletik als auch Pädagogik – und diese Woche als unsere Neuroathletik Trainerin fungiert, die spannendste Frage: Was ist denn nun Neuroathletik und das Neuroathletiktraining und was bringt uns das fürs Reiten?

Die gute Nachricht: Man muss nicht drei Monate ins Fitnessstudio gehen und Bauchmuskeltraining absolvieren, um danach abwägen zu können, ob die Muskeln nun stärker sind als zuvor. Das beruhigt mich an dieser Stelle. „Wir arbeiten mit der Verbindung zwischen Gehirn und Muskeln, den sogenannten neuronalen Strukturen. Anders als im Kraftsport mit beispielsweise dem Fokus auf Muskelaufbau ist es bei der Neuroathletik so, dass wir die Ansteuerung bestimmter Körperareale trainieren und verbessern wollen“, erklärt uns Silke die Grundsätze. Und weiter: „Mit dem Reiten haben wir uns einen Sport ausgesucht, bei dem wir alle Areale und Bereiche gut ansteuern können müssen, um pferdegerecht reiten und agieren zu können. Wir unterscheiden dabei zwischen körperlichen Fähigkeiten und technischen Fertigkeiten.“

„Die gute Nachricht: Man muss nicht drei Monate ins Fitnessstudio gehen und Bauchmuskeltraining absolvieren!“

Im klassischen Reitunterricht lernt man die technischen Fertigkeiten. Zum Beispiel: Wie sitze ich, wenn ich angaloppiere? Was macht meine Hüfte? Was macht mein Bein?

„Nun ist es aber so, dass die technischen Fertigkeiten nur dann ausgeführt werden können, wenn die körperlichen Fähigkeiten gegeben sind. Und genau an diesem Punkt setzt die Neuroathletik an: Die körperlichen Voraussetzungen schaffen, um die technischen Fertigkeiten ausüben zu können.“ Wobei die Kombination, wie Silke anmerkt, natürlich nicht immer trennscharf sei. „Hinzu kommt dann noch als dritte Komponente die Routine. Wir brauchen Routine, um die technischen Fertigkeiten irgendwann so weit verinnerlicht zu haben, dass sie automatisiert ablaufen können“, macht die Trainerin die Stellschrauben der Neuroathletik deutlich. Es nütze nichts, neuroathletisch sehr aktiv zu sein, wenn wir danach nicht aufs Pferd steigen und die Veränderung bewusst spüren.

Aus zugewachsenen Trampelpfaden
Autobahnen machen

Silke veranschaulicht: „Reiten ist ganz viel automatisierte Bewegung. Das kennt man vielleicht damals von der Fahrschule und dem Autofahren lernen. Am Anfang fragt man sich, was muss ich überhaupt tun? Schalten und lenken gleichzeitig ging auf gar keinen Fall. Einzelne Elemente waren für sich schon herausfordernd genug und mussten erstmal erlernt und automatisiert werden.“

Im besten Fall sind die automatisierten Prozesse beim Reiten so, wie wir uns diese wünschen. Nämlich, dass man zentriert ausbalanciert auf dem Pferd sitzt und fein in der Hilfengebung sein kann. Häufig ist es aber so, dass es, je nach Unterricht und wie unser Körper grundsätzlich aufgestellt ist, sehr herausfordernd werden kann, weil die Prozesse beispielsweise falsch eingespeichert worden sind oder alte Verletzungen vorliegen. Und genau hier kommt die Neuroathletik ins Spiel: „Man versucht im Training, diese automatisierten falschen Prozesse wieder aufzulösen und Areale wieder bewusst ansteuern zu können, deren Wege in der neuronalen Landkarte des eigenen Körpers gestört sind und diese wieder klar nachzuzeichnen.“

Ich staune, denn Silke berichtet, dass bewusst ablaufende Prozesse beim Reiten vielleicht nur fünf bis zehn Prozent ausmachen. Deshalb ist es tatsächlich so schwer, Sitzfehler beim Reiten aufzubrechen und zu korrigieren. Das Spannende ist, dass unser Nervensystem äußerst schnell reagiert. Nur eine Einheit Neuroathletik reicht aus, um die Übungen zu identifizieren, die uns helfen und bereits eine Verbesserung herbeiführen. Leider sei diese dann nach kurzer Zeit erstmal wieder weg, wie die Trainerin klarmacht. „Der Trampelpfad im Gehirn muss regelmäßig gegangen werden, um daraus Straßen oder sogar Autobahnen zu machen. Ganz nach dem neuroathletischen Prinzip:

Josera

So riecht Reinheit



Biologisches Hygienemittel
zum Einstreuen
in Pferdeboxen/-ställen



 **Sandrock**
...alles für Tier und Garten

Friedhofsweg 17
37269 Eschwege-Oberhone
Telefon 05651-8737
E-Mail info@sandrock-handel.de
www.sandrock-handel.de

Expertin



Silke Pliefke ist Diplom-Pädagogin, Mentalcoach und Neuroathletiktrainerin. In ihrer 30-jährigen Reitlaufbahn hat sie viele Ausflüge in unterschiedlichste Fachrichtungen wie u. a. Légèreté, klassische FN, Horsemanship, biomechanisch korrekt reiten unternommen, die ihre Art des Pferde- und Reitertrainings geprägt haben. Silke Pliefke ist selbstständig und in der Nähe ihrer Heimat Hitzacker auf dem Landhotel Pferdeschulze tätig. Für Lehrgänge und Seminare ist sie deutschlandweit unterwegs. *Foto: Sandra Le*

silkepliefke.com

Use it or lose it! Heißt, der Pfad bleibt nur gut und ausgetreten, wenn wir ihn viel benutzen und ausbauen.“ Ich ahne, was unsere Aufgabe sein wird: Täglich die Übungen zu machen ist Job der Reiter. Dabei gilt, jede Übung mindestens eine Minute zu absolvieren, gerne bis zu dreimal täglich. Halb so wild, denke ich. Tatsächlich kann ich an dieser Stelle berichten: Bei mir handelt es sich um eine Trainingszeit von lediglich fünf Minuten täglich.

Ich für meinen Teil werde in den folgenden Kurstagen feststellen: ganz schön viel Wildwuchs hier auf meinen neuronalen Trampelpfaden! Die auf die Einführung von Silke folgende Einzelanamnese, bei der wir neben einer Ganganalyse – ausnahmsweise mal nicht vom Pferd, sondern von uns Reitern – unterschiedliche Tests absolvieren, welche die Bereiche Augen, Gleichgewichtssinn und Körperoberfläche betreffen, löst bei mir die ersten „Kann das sein“-Fragen aus. Kann so wenig wirklich so viel bewirken?

Das Herzstück der Neuroathletik:
Test- und Re-Test-System

Im Einzelgespräch werden Vorerkrankungen und körperliche Einschränkungen lokalisiert, die ggf. Einfluss auf reiterliche Bewegungsmuster haben könnten. Bei Frauen können das beispielsweise auch Kaiserschnittnarben sein. Aber auch allerlei Erlebnisse, wie häufiges Runterfallen oder auch Situationen ohne reiterlichen Kontext, die zu geänderten Bewegungsmustern führen, die im Alltag vielleicht gar nicht einschränkend wirken, jedoch auf dem Pferderücken immensen Einfluss haben können und sich dabei deutlich bemerkbar machen.

Ich für meinen Teil weiß aus dem Training im heimischen Reitstall – und das teile ich Silke direkt mit –: Ich bin in der Hüfte schief, vor allem in Wendungen. Ich reite immer mal mit verdeckten und verdrehten Händen, was u. a. mit meinen festen Schultern zusammenhängt. Auf den Fotos, die Silke von mir im Stehen macht, einmal vor dem Ausführen der für mich durch Test und Re-Test erprobten neuroathletischen Übung und danach, sehe



Durch gezielte Übungen werden verschiedene Gehirnregionen aktiviert, die für Koordination und Bewegungskontrolle zuständig sind. Foto: Jette Mertins

ich es quasi schwarz auf weiß. Wenige Minuten Übung und plötzlich ist meine Schiefe deutlich gemindert. Ehrlich gesagt, bin ich sprachlos. Es folgen noch eine Reihe von solchen Momenten, in denen mein Körper mir klar anhand von Test- und Re-Test zeigt: das funktioniert. Neben den neuroathletischen Übungen – bei mir sind es drei – bekommt man also auch im Kontext einiges zum Nachdenken mit.

Wie funktioniert es genau?

Der relativ junge Ansatz der Neuroathletik ist Anfang der 2000er in den USA von Dr. Eric Cobb entwickelt worden. Das Trainingskonzept ist stark von Annahmen geprägt, da die Gesamtheit des Gehirns auch heute noch nicht gänzlich erforscht worden ist. In Deutschland ist Marc Nölke einer der Vorreiter in Sachen Neuroathletik für Reiter.

Stark vereinfacht geht es bei der Neuroathletik um die Weiterleitung von neuronalen Reizen, also um den neuronalen Kommunikationsweg hin zum Gehirn und weg vom Gehirn. Neuroathletik wird viel durch Ausprobieren geprägt, da jeder Körper und jedes Gehirn so individuell wie unsere Fingerabdrücke sind. Leben und Erfahrungen haben unser aller Nervensysteme geprägt. Eine Übung kann deshalb nie als universell gut oder schlecht für alle Menschen angewandt werden.

„Es gibt eine Ausgangslage, die wir überprüfen möchten. Daraufhin machen wir bestimmte Übungen und danach wiederum einen Re-Test, um zu sehen: Macht mich die Übung schlechter, besser oder spüre ich keine Veränderung (neutral)“, erklärt Silke Pliefke. Das ist einer der Erfolgsfaktoren des neuroathletischen Ansatzes, wie ich am eigenen Leib feststellen werden darf: weg von generischen Übungen, hin zur auf das individuelle, neuronale System angepassten Übung.

Und weiter: „Test und Re-Test bedeutet, dass ich einen Weg nutze, um herauszufinden, ob eine bestimmte Übung, für euch sinnvoll ist oder nicht. Dafür macht jeder von euch einen Ausgangstest. Das kann beispielsweise auf einem Bein stehen sein, also ein Balancetest. Das kann aber auch ein Krafttest sein oder ein Beweglichkeitstest, je nach eurer Ausgangslage. Ein Beweglichkeitstest wäre zum Beispiel, dass der Teilnehmer seinen Kopf von rechts nach links dreht, ohne die Schultern zu bewegen. Man testet also einen Bewegungsradius oder eine Balancefähigkeit. Häufig ist es erstmal so, dass Menschen auf einem Bein Schwierigkeiten haben oder merken, dass die Bewegung in Hals und Nacken nur eingeschränkt möglich ist.“

Heißt, je nachdem, welche Anhaltspunkte und Schwierigkeiten man mitbringt und neuroathletisch angehen will, gibt es nach dem Assessment passende Übungen – in unserem Fall zunächst für die Dauer der Kurswoche

und anschließend für zu Hause. Unser Gehirn braucht 20 bis 40 Stunden reine Übungszeit, um aus Trampelpfaden Autobahnen zu machen, also sechs bis acht Wochen regelmäßiges Durchführen der Übungen.

Silke konkretisiert das Test- und Re-Test-System noch einmal an einem Beispiel: „Wenn man am Balancethema arbeiten möchte, weil man auf dem Pferd immer zu einer Seite rüber rutscht, sprich, ein Bein nicht gut stabilisieren kann, teste ich zunächst am Boden, ob das betreffende Bein auch hier instabiler ist. Ist dies der Fall, machen wir eine neuroathletische Übung, zum Beispiel die Hand-Acht. Re-Test bedeutet dann, dass ich den gleichen Balancetest vom Anfang nach dem Ausführen der Hand-Acht noch einmal durchführe. Also auf einem Bein stehen oder den Kopf drehen. Wenn dann das Stehen auf dem besagten Bein besser funktioniert, weiß ich, dass die Übung für das System sinnvoll ist.“

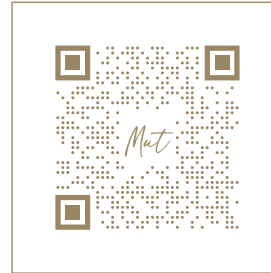


Elementar für feines Reiten: Ein Gefühl für die eigene Mitte entwickeln und diese ansteuern können. Foto: Jette Mertins

Warum entspannt sein so wichtig ist

Am nächsten Tag sorgen unsere individuellen Übungen vor der Reitstunde für Gesprächsstoff auf der Stallgasse. Natürlich hat jeder von uns fleißig trainiert. Mal sehen, ob ich meinen Hüftheber schon am zweiten Tag bewusster und vor allem präziser auf dem Pferd ansteuern kann. Wen wundert's, die sogenannte Hand-Acht gehört ab sofort auch zu meinem Repertoire, stellt mich jedoch vor Herausforderungen. Meine miese räumliche Vorstellungskraft gepaart mit einem – ich gebe es zu – noch katastrophaleren Zahlenverständnis sorgen für wahre Handverrenkungen, aber eine Acht ist es nur mit sehr viel Fantasie.

Kurzerhand (wie passend) hilft mir Silke mit einem Bild weiter, das sogar bei mir für den Durchbruch sorgt: „Stell dir vor, du streichelst über den Ponypo, weiter über den Bauch und landest am Ende bei der Bliese.“ Einträchtig führen wir fließend die Hand-Acht aus. Wahnsinn, warum nicht gleich so? Im Sattel angekommen, tasten wir uns alle langsam an unsere reiterlichen Baustellen ran. Jeder bringt seine Methoden und Übungen mit und arbeitet konzentriert auf den Pferden. Irgendwann fragt mich Silke, ob ich mir zutraue, auch schon im Galopp die Zügel nur an der Schnalle zu greifen und den riesigen Außenreitplatz zu nutzen. Die Antwort kommt schnell: Nein. Noch fühle ich mich auf meinem Reitschulpferd nicht sicher. Ich habe Angst.



Überleben sicherstellen

In der folgenden neuroathletischen Session am Nachmittag erklärt Silke die zentrale Aufgabe des Gehirns, nämlich das Überleben sicherzustellen und wie das die Neuroathletik beeinflusst und vor allem unser aller Handeln, auch beim Reiten. „Wir befinden uns hier bei dem Drei-Zonen-Modell, dass aus Komfort-, Lern- und Panikzone besteht. Weiterentwicklung findet nur statt, wenn wir uns dazu in die Lernzone oder mindestens ans Ende der Komfortzone bewegen. Alles, was in der Panikzone passiert, lässt sich kaum noch bewusst steuern und ist von entsprechenden Emotionen wie Angst, Panik oder Schmerz getriggert. In diesem Zustand schaltet unser Gehirn auf Kämpfen, Flucht oder Totstellen, um unser Überleben sicherzustellen.“

Neuroathletische Übungen finden aus diesem Grund nie in der Panikzone statt, da sonst unser Gefahrenbarometer nach oben schnellen würde und ein bewusstes Lernen unmöglich macht. Im Umkehrschluss ist alles, was wir auf dem Pferd ausprobieren und was für uns noch neu oder ungewohnt ist, Lernzone.

„Es ist immens wichtig, dass wir unsere Ansteuerung und Aktivierung, ohne auf dem Pferd zu sitzen, üben, damit im besten Fall eine gezielte Ansteuerung aus dem FF im Sattel möglich ist. Auf dem Pferd ist es ein schmaler Grat, der aber immer davon geprägt sein muss, dass es für euch ohne Stress,



MADE IN GERMANY



Josera Vollmer's

MERADOG wildoborn

Dr.Clauder's RINTI



 **Sandrock**
...alles für Tier und Garten

Friedhofsweg 17
37269 Eschwege-Oberhone
Telefon 05651-8737
E-Mail info@sandrock-handel.de
www.sandrock-handel.de

Hautnah dabei



ekor-Redakteurin Ines Vollmer erlebte den Kurs Neuroathletik für Reiter hautnah und berichtet von der spannenden Erfahrung und dem Mut, „einfach mal etwas Neues zu wagen“. Dabei erfährt sie, wie wichtig das eigene Körpergefühl für das Reiten ist und vor allem, wie minimale körperliche Veränderungen durch gezielte neuronale Ansteuerung zu „Kann das wirklich sein“-Momenten auf dem Pferd führen können. Eine Reportage mit vielen Höhen und wenigen Tiefen. Vor allem ein Appell für Freude am Reiten. *Foto: ekor*

Panik oder Angst auszuhalten ist. Nur dann findet ein Lernen statt. Wir wollen mit der Verbesserung des Inputs über Augen, Gleichgewichtsorgan und Körperoberfläche dem Gehirn ermöglichen, eine genauere Prognose über die kommende Situation zu treffen. Korrekte Informationen führen dazu, dass sich das Gehirn sicherer fühlt und eine bessere Balance, einen größeren Bewegungsradius und mehr Kraft zulässt. Ich hätte Ines auch dazu drängen können, die Zügel schon heute im Galopp lang zu lassen, aber ihr Gehirn hätte sich damit unwohl gefühlt und es hätte sich eher ein negativer Effekt eingestellt (Stichwort Panikzone). Deswegen ist es so wichtig, mit pädagogischem Feingefühl herauszuarbeiten, was der jeweilige Reiter grade handeln kann (Lernzone) und was zu viel ist (Panikzone)“, erklärt uns Silke.

Die Pferde, ein Spiegel unserer Selbst

Die Woche bietet für mich so viele Aha-Momente, dass sie sich schwer zusammenfassen lassen. Klar ist: Menschen, die einen Neuroathletikkurs besuchen, lernen ihren Körper ganz anders kennen und kommen damit auch anders in ihrem Körper an.

Ich frage Silke, ob man Effekte des neuroathletischen Trainings der Reiter auch bei den Pferden feststellen kann: „Eigentlich müssten wir die erste Reitstunde und die vierte filmen. Man sieht erhebliche Unterschiede! Nun ist es bei uns so, dass wir Schulpferde einsetzen, die es gewohnt sind, mit unterschiedlichen Reitern umzugehen und von unterschiedlichen Menschen geritten zu werden. Ich sehe direkt große Unterschiede bei Menschen, die mit dem eigenen Pferd teilnehmen. Wenn die Reiter das Schulpferd nicht kennen, lässt sich zunächst ihrerseits schwer einschätzen, ob das Pferd immer so läuft oder wegen ihres Einwirkens. Und trotzdem, was ich immer wieder sehe, egal ob Schul- oder Privatpferd: Wenn der Reiter losgelassen wird, weil die einzelnen körperlichen Zahnräder sich mehr mitbewegen und locker mitschwingen – also beispielsweise die Schultern weicher werden –, dann verändert sich direkt beim Pferd

das Gangwerk. Meistens schreiten sie losgelassener, sie schnauben ab, das Ohrenspiel verstärkt sich.“ Die Antwort bestätigt meinen Eindruck des Kurses, dass es nicht nur Null und Eins gibt, sondern einfühlsames und vor allem feines Reiten sich weit hinter den Komma-stellen bewegt.

Leicht und weich

„Das Pferd ist einfach ein Spiegel des Menschen. Das ist beim Reiten nicht anders als am Boden. Je nachdem, wie geschult der Reiter selbst ist, merkt er es direkt, oder es braucht eben den Impuls von unten. Ich leite dann gerne an mit: Spür jetzt mal selbst hin, wie fühlt es sich an? Nicht selten sind die Antworten: Es fühlt sich weich an, es fühlt sich leicht an! Oder: es ist gar nicht mehr so anstrengend. Das finde ich immer fast das Schönste“, schwelgt Silke. „Natürlich ist Rei-

ten ein Sport und somit eine körperliche und geistige Herausforderung, keine Frage! Ich brauche Muskeltonus, aber trotzdem soll es keinesfalls zu einem Kraftakt werden.“

Tatsächlich sind es die vielen kleinen Momente, die sowohl für uns als Teilnehmer beeindruckend sind, als auch für die Neuroathletikerin selbst. So empfiehlt mir Silke beispielsweise, schon am ersten Tag während des Reitens eine grüne Brille zu tragen, die mich sichtlich entspannter macht und damit auch meine Körper-spannung mindert. „Mich fasziniert ein ums andere Mal, dass die Effekte der Neuroathletik so reproduzierbar sind. Menschen kommen selbst ins Fühlen und Spüren und damit ebenso die Pferde. Das ist das, was es für mich so faszinierend macht“, resümiert Silke bei einem Gespräch am Ende der Kurswoche. Ich für meinen Teil bin mir nun sicher: Ja, ich bin ein Neuron. In diesem Sinn: Ponypo, Bauch, Blesse.

Der Kräutertrank für Dein Pferd!

100 %
Kräuter

Atemfrei-Kräutertrank kann:

- die Flüssigkeitsaufnahme steigern
- die Atemwege unterstützen
- das Bronchialsystem stärken
- festsitzenden Schleim lösen
- Entzündungen lindern
- die Hals-Muskulatur entspannen



Magenwohl-Kräutertrank kann:

- den Magen- und Darmtrakt unterstützen und beruhigen
- entzündungshemmend sein
- die Verdauung anregen und unterstützen
- bei Magenschleimhautentzündungen unterstützen
- Blähungen reduzieren und krampflösend sein

• kalt löslich
• ideal für Mash geeignet
• täglich anwendbar

Direkt im Shop
bestellen:

