



Einige Gedanken anstelle eines Vorwortes ...

... zum Thema Feines Reiten und Gelassenheit. Nicht weit ist es zum reiterlichen Fachausdruck „Losgelassenheit“ – unser aller Ziel, wenn wir¹ uns vornehmen, unsere Pferde fein zu reiten und pferdegerecht auszubilden. In unserer leistungsorientierten und hektischen Zeit ist es manchmal schwer, gelassen zu bleiben und eher intuitiv statt kopfgesteuert an die zu bewältigenden Aufgaben und Ziele heranzugehen. Feines Reiten mit Gelassenheit hat bei mir einen entscheidenden Beitrag zu einem erfüllten Leben geleistet. Ich hatte an vielen Stationen meines Weges eine Menge Glück. Vor allem aber die Gabe, entspannt an jede Aufgabe heranzugehen zu können, hat mich nicht nur persönlich, sondern auch reiterlich weitergebracht. Ich sehe den Hang zur Verkrampfung, zu überhöhten Zielen und hohem Leistungsdruck als einen „Showstopper“ für die persönliche Zufriedenheit und den reiterlichen Erfolg an. In meinen Lehrgängen beobachte ich häufig, dass sich manche Reiter² selbst im Wege stehen. Durch meine Geschichte möchte ich Sie ermutigen, gelassen zu bleiben. Das schließt nicht aus, mit Fleiß und Ehrgeiz Ziele zu verfolgen. Aber das rechte Maß ist entscheidend. Aus einer nicht reitenden Familie stammend, begann meine reiterliche Laufbahn auf einer Ponyfarm.

¹ Mit „wir“ sind die beiden Autorinnen und das ganze Team auf dem Gut Rothenkircherhof gemeint. Ansonsten spricht Uta Gräf in der Ich-Form.

² Wir finden, der Text liest sich besser, wenn wir nur die männliche Form benutzen!

Über drei Jahrzehnte später rieb ich mir die Augen und gehörte plötzlich dem B-Kader der deutschen Dressurreiter an. Das war nie mein Ziel, aber es ist trotzdem so gekommen. Grundlage war und ist ein Lebenskonzept, bei dem man glücklicher und entspannter bleiben kann, als wenn man sich (überhöhte) Ziele setzt und diesen alles unterordnet. Wieder einige Jahre später verlor ich meinen Platz im Kader. Sollte ich nun verzweifeln? Meine jungen Nachwuchspferde haben das nicht verdient, denn auch sie bleiben losgelassen, wenn ich sie genauso unverkrampft trainiere, wie ich die erfolgreichen Cracks Le Noir und Dandelion gelassen aufgebaut habe. Das Buch soll Ihnen Mut machen, egal auf welchem Niveau Sie reiten: Man kann weit kommen, wenn man immer in kleinen Schritten authentisch und intuitiv entscheidet, was einem selbst und dem Pferd guttut. Ich bin mir sicher: Auch ohne Grand Prix-Pferd wäre ich glücklich gewesen. Ich wünsche allen Lesern eine entspannte, aufschlussreiche und ermutigende Lektüre!

Ihre *Mta Gräf*





Very, very good druff!

von Friederike
Heidenhof

„In den Jahren gemeinsamen Trainings mit Uta ist mir zunehmend aufgefallen, dass ich nicht nur reiten lerne, sondern auch jedes Mal eine Menge Entspann-

theit und Gelassenheit mit nach Hause nehme. Wenn ich bei Uta Gräf und Stefan Schneider vom Hof fahre, bin ich stets gut gelaunt und „entkrampft“. Was nicht ganz leicht ist, da ich von Haus aus das genaue Gegenteil von Uta verkörpere: Ich gehe stets planvoll an die Dinge heran, mache Listen, arbeite sie ab und reagiere genervt, wenn etwas den Ablauf oder die Ordnung stört. Das Gleiche versuche ich auf dem Pferd: Kopfgesteuert das erworbene Wissen in die Praxis umsetzen – das ist von meinem Naturell her das Konzept. Von Uta lerne ich, bei jedem Reiten ins Pferd zu hören und entsprechend zu reagieren. Ich lerne, Ziele loszulassen und zu schauen, wie weit ich komme. Auch als Nicht-mehr-Turnierreiterin habe ich den Ehrgeiz, dem feinen und guten Reiten stets ein Stückchen näher zu kommen. Auch Uta geht planvoll vor, überlegt sich für jedes Pferd eine individuelle Strategie. Ihre Stärke aber liegt darin, Umwege gehen zu können und Ziele so überschaubar zu setzen, dass der Fortschritt in kleinen Schritten erreichbar ist. So haben alle immer kleine Erfolgserlebnisse – Pferd und Reiter. Utas Lebens- und Berufseinstellung ist eine Bereicherung für all jene, denen die Gelassenheit im Leben und beim Reiten ab und zu abhandenkommt. Sie ist fast immer gut gelaunt und locker, nie genervt und gestresst, und dennoch – oder gerade deshalb – bringt sie etwas fertig. Ihre Zuschauer merken das, und so kommt bei Turnieren, Shows und Seminaren immer eine ganz besondere Stimmung auf. Ich erinnere mich an den Besuch zweier Reiterinnen aus Finnland, denen Uta begeistert die tolle Abschlussrunde unserer Equitana-Show „Uta Gräf at night“ auf DVD zeigte. Das Publikum honorierte den glanzvollen Abend mit Standing Ovations zur Musik „Always look on the bright side of life“. Utas Kommentar zu diesem denkwürdigen Abend – in Pfälzisch-Englisch nach den richtigen Worten suchend: „This was great. They were all very, very good druff!“

In diesem Sinne, möge dies uns und unseren Pferden ebenfalls gelingen!

Ihre

Friederike Heidenhof

Uta Gräf im Interview bei Clipmyhorse

LEIDENSCHAFT SIEGT

Wechsellpunkte

M-X-K durch die ganze Bahn wechseln

Wer sich auf Pferde einlässt, den erwartet ein wechselvolles Leben. Die tolle Zeit mit einem Pferd geht so wahnsinnig schnell vorbei. Oder es kommt mir nur so vor. Wie im Rausch fühle ich mich manchmal, wenn alles wie am Schnürchen läuft. Le Noir hat es jedenfalls nicht verdient, noch weiter im Sport zu gehen, wenn der Zenit einmal überschritten ist. Wir wollen ihn in vollem Glanz in turniersportlicher Erinnerung behalten und entschließen uns, ihn mit 15 Jahren aus dem internationalen Sport zu verabschieden. Da er in Wiesbaden einst die Kür seines Lebens ging, steht es für uns fest: Es muss in Wiesbaden sein! Am Sonntagabend nach der Flutlichtkür vor dem erleuchteten Schloss soll er noch einmal in Piaffe und Passage vor dem begeisterten Publikum tanzen. Er hat inzwischen so viele Fans, dass so mancher Zuschauer extra deswegen anreisen wird. Wir geben die Nachricht an alle Ticker, in die sozialen Medien und an die Presse. Die Rheinpfalz bringt einen großen Beitrag, auch St. Georg und Reiterrevue widmen dem bevorstehenden Abschied einen Artikel. Le Noirs Besitzer, Stefan und ich freuen uns ebenso wie die Fans auf den letzten großen Auftritt.

Doch plötzlich, an jenem Sonntagmorgen kommt eine unserer Mitarbeiterinnen aufgeregt aus dem Stall gelaufen: „Le Noir geht es nicht gut!“ Wir sind bestürzt und kümmern uns zunächst um seine Gesundheit. Aber insgeheim wissen wir sofort: Die Vorstellung in Wiesbaden ist geplatzt. Was tun? Die Presse, die Veranstalter, alle sind darauf vorbereitet, Le Noir würdig zu verabschieden! Aber was hilft es, das Wohl des Pferdes geht vor, ganz klar. Zum ersten Mal in meiner ganzen Laufbahn mit Le Noir bin ich so etwas wie niedergeschlagen. Ich kenne das Gefühl zum Glück sonst nicht.



Le Noir in Wiesbaden
2012 bei der
Siegerehrung



pferdia

Le Noir genießt
sein Pferdeleben
auf der Koppel ...



... oder mit Stefan
bei der Arbeit
am langen Zügel!

Und du weißt erst, dass es weggeht, wenn es weg ist. Doch ich muss mich zusammenreißen. Die Alternativlösung lautet: Ein Interview mit ClipMyHorse zur Verabschiedung von Le Noir. Manchmal muss man eben „durch die ganze Bahn wechseln“ und sich notgedrungen etwas anderes einfallen lassen. Als wir das Interview anschließend auf unsere Facebook-Seite stellen, sind wir überwältigt von der positiven Reaktion der Fans: Ein Fan war doch tatsächlich 280 Kilometer angereist, um Le Noir ein letztes Mal zu sehen. Statt sauer zu sein, gratuliert er uns nun zu unserer „Pro-Pferd-Entscheidung“, obwohl es megaschade sei. Noch viele andere äußern sich in dem gleichen Tenor, und wir sind ein wenig versöhnt damit, dass es uns die Zuschauer nicht übel genommen haben. Und Le Noir war gleich am nächsten Tag schon wieder der Alte!

Was von Wiesbaden am meisten in Erinnerung bleibt, ist die Flutlicht-Kür, die mich als Reiterin und so viele Zuschauer berührt hat.

Uta Gräf mit Bonne Jument bei Filmaufnahmen
mit Thomas Vogel von pferdia



DIE NEUE ZEITRECHNUNG

Summertime, Movietime

Lehrreicher Filmsommer

Noch immer ist unsere Zeitrechnung in „vor der Equitana“ und „danach“ unterteilt. Wir waren so sehr in die Vorbereitungen abgetaucht, dass alles andere irgendwie an uns vorbeizog. Im Sommer stehen eher regionale Turniere auf dem Plan – und auch die Dreharbeiten zu unserer neuen Lehr-DVD. Turniermäßig freue ich mich besonders über den ersten Sieg von Feeling Good, der 7-jährig bereits eine S-Dressur auf Trense für junge Pferde gewinnt. „Feeling“ ist ein solch talentiertes Pferd, dem alles leichtfällt. Manche Pferde brauchen für die gleiche Ausbildung 2 Jahre mehr oder kommen gar nicht erst so weit. Wie schnell ein Pferd lernt, ist wirklich höchst individuell; es ist nie unser Ziel, die Pferde möglichst schnell auszubilden. Eben nur so schnell, wie es passt. Feeling ist auch eines unserer Filmpferde, deren Entwicklung wir für die DVD-Reihe „Direkt am Viereck“ über mehrere Jahre dokumentieren. Zunächst hatten wir Bedenken wegen seines angeborenen Überbisses, der im Film manchmal fast wie ein leicht geöffnetes Maul aussieht. Doch eine kurze Erklärung dazu, und man versteht es als Zuschauer.

Da sich in unseren Filmaufnahmen auch widerspiegelt, an welchen Ausbildungsthemen wir zurzeit arbeiten, wollen wir die Gelegenheit nutzen, einige davon etwas ausführlicher zu besprechen. Filmaufnahmen haben generell den Vorteil, dass ich vom Sattel aus kommentieren kann, was ich genau in welchem Moment für dieses Pferd individuell erarbeite. Viele Themen kann man im Text nur schwierig, oder wenn, lediglich sehr ausführlich erschöpfend allgemein behandeln. Im Film kann ich individuell darauf eingehen, warum ich jetzt gerade beispielsweise Tempounterschiede für passend halte, um dieses oder jenes Ziel zu erreichen.



Die eingebauten QR-Codes dienen als Links zu den hinterlegten Filmszenen. Die App fürs Smartphone oder Tablet⁵ ist schnell heruntergeladen, und schon können Sie als Leser auch in kurzen Filmen nachvollziehen, wovon die Rede ist. Bitte nicht vergessen, den Ton anzuschalten! Für alle Smartphone-Muffel haben wir im Text kurz wiedergegeben, was der Film zeigt.

⁵ Weitere Lehrfilme finden Sie unter www.pferdia.de

Losgelassene und
schwungvolle
Bewegungen mit in die
Lektionen zu nehmen
ist das nächste
Ausbildungsziel.
(Uta Gräf mit
Feeling Good)



pferdia 



Wie kann ich nun losgelassene, schwungvolle Bewegungen mit in die Lektionen

nehmen? Zunächst versuche ich, die Lektionen so zu reiten, dass sie technisch sicher gelingen, ohne dass ich auf den letzten Schwung und die Erhabenheit der Bewegungen achte. Bei Feeling Good war es beispielsweise so, dass er eine Zeit lang im Schulterherein oder in der Traversale dazu neigte, mit dem Hals abzutauchen, weil er noch nicht die Kraft hatte, im Genick oben und in sicherer Selbsthaltung zu bleiben. Ich würde zunächst eher auf schwungvolle und erhabene Bewegungen verzichten, dafür aber darauf achten, dass ich die Lektion gut hinbekomme und das Genick dabei der höchste Punkt bleibt. Sobald das gelingt, kann ich anfangen, darauf zu achten, mehr „Ausdruck“ in die Lektion zu bringen. Tempounterschiede im Schulterherein sind dazu eine gute Übung: etwas zulegen und dann wieder aufnehmen. Dann wieder zulegen, Hand vor und an „groß“ denken. Gleiches Prinzip in der Traversale: groß und dann wieder ruhiger. Diese Übungen machen die Lektionen schwung- und damit ausdrucksvoller.

Je schwungvoller sich ein Pferd bewegt, desto größer werden die Anforderungen an den Reiter, weiterhin geschmeidig sitzen zu können. Aber auch beim Pferd muss ich umso mehr darauf achten, die Losgelassenheit zu erhalten, je athletischer der Bewegungsablauf wird. Das Pferd muss relativ viel Kraft aufwenden, um sich aus der Hinterhand abzudrücken, sich selbst zu tragen und in der Vorhand frei vorschwingen zu können. Bei unserem nächsten „Filmpferd“, Damon Jerome, kann man eindrucksvoll sehen, wie kraftvoll seine Trabmechanik abläuft. Er ist wirklich ein „Supertalent“, Athletik pur. Deshalb sollte man eine solche schwungvolle und ausdrucksstarke Trabverstärkung nicht für selbstverständlich nehmen und vor allem nicht über längere Strecken abrufen.