

DOSSIER

Lästern statt Likes
Wie Social Media Reiter unter Druck setzt

Zündende Ideen:
Locker-leicht zum Vorwärts

WAS ECHTES TEAMWORK AUSMACHT
Steffi Seebauer über ihren Weg mit Hengst Safi

VERLADEN
So geht's entspannt in den Anhänger

DER HYPE UM HANF
Wirkt CBD wirklich gegen Stress und Schmerzen?

Unsichtbare Hilfen – neu erklärt

- > Wie Pferde uns instinktiv noch leichter verstehen
- > Übungen für feine Kommunikation, Timing und Balance

6 JUNI 2025
DEUTSCHLAND € 6,50 • CAVALLO.DE
ITALIEN € 9,90 • bestellbar € 12,00



Die neue Hilfen- Harmonie

Dressur ohne Druck
ist unser Ziel.
Das feine Gefühl fürs
Pferd können wir lernen.
Wie unsichtbare Hilfen
funktionieren, die das
Pferd sofort versteht.

TEXT: NADINE SZYMANSKI



Foto: Rüdiger, Müller Rüschkönig Verlag

DIE EXPERTIN

BRIGITTE LENZ ist
Physiotherapeutin, FN-Trainerin
C Leistungssport und Psycho-
mental-Coach (Reiten).
Sie entwickelte eine neue
Reit- und Bewegungslehre, das
IntegralLenz®-Balance-Konzept.
integralenz-reitcoaching.de

**Pferdegerecht
reiten und ausbilden:**
In ihrem neuen Buch
erklärt die Autorin
ihren Weg zu mehr
Harmonie im Sattel.
29,90 €, 240 Seiten,
Müller Rüschkönig,
ISBN-978-3-275-02336-3



W

as gibt es Schöneres, als sich eins zu fühlen mit dem Pferd, mit unsichtbaren Hilfen zu kommunizieren? Dann fühlt sich Reiten so herrlich an, dass wir nicht genug davon bekommen können. Doch oft hakt und klemmt es

– ganz normal, wenn zwei Lebewesen mit ihren persönlichen Eigenheiten zusammenkommen.

Pferdegerecht reiten, wie geht das? Für das süchtig machende „Wir-Gefühl“ im Sattel brauchen wir keine Standard-Floskeln vom Reitlehrer, sagt Brigitte Lenz, Physiotherapeutin, FN-Trainerin C Leistungssport und Psychomental-Coach (Reiten), die viele Jahre auf der Suche nach dem war, was sich für sie richtig anfühlte. „Zu Beginn meiner Reitausbildung merkte ich oft eine Diskrepanz zwischen dem, was mein Trainer sagte und was ich spürte“, erinnert sie sich. „Viele der üblichen Anweisungen haben keinen wirklichen Bezug zur den Bewegungsabläufen des Pferds und können es manchmal sogar daran hindern, das Gewünschte in Leichtigkeit auszuführen“, sagt sie.

Auf der Grundlage der klassischen Reitlehre entwickelte sie eine neue, funktionelle Reit- und Bewegungslehre, das **Integralenz®-Balance-Konzept**. Das Reiten mit unsichtbaren Hilfen, vorrangig über den Sitz, ist dabei Weg und Ziel zugleich. „Reiter müssen dafür gewohnte Bahnen verlassen“, so Lenz, „doch das richtige Gefühl stellt sich nach und nach ein.“ Das System ist nicht kompliziert und beruht auf inneren Bildern, die Mensch und Pferd verbinden. „Diese sind simpel und logisch. Viele Reiter sind erstaunt, dass es so leicht sein kann“, weiß die Trainerin und erklärt warum: „Das Pferd kann durch diese zielgerichteten inneren Bilder die Körpersprache des Reiters besser verstehen und umsetzen, weil sie keine Widersprüchlichkeiten für den eigenen Bewegungsablauf enthalten.“

Reitlehrer-Kommandos wie „Mach dich schwer“ oder „Biege dein Pferd ums innere Bein“ verleiten Reiter oft dazu, zu viel Druck zu machen. Wie wichtig Pausen statt Dauerdruck sind, wird häufig vernachlässigt, findet Lenz. Sie sind deshalb ein wichtiger Bestandteil ihres Konzepts. Integrale

Hilfen sind rhythmisch wiederkehrende Impulse, auf die innerhalb einer Bewegungssequenz (alle vier Beine) ein passives Zurückgleiten zum Bewegungsanfang erfolgt (Pause). Diese Abläufe sind physiologisch in allen Gangarten und Lektionen. Wenden wir sie an, vermeiden wir automatisch Dauerdruck. Nebeneffekt: Wir können nicht verspannen. So kommt es erst gar nicht dazu, dass die Hand hart wird, die Schulter sich feststellt oder der Schenkel zu viel drückt. Becken und Hand ergänzen sich und unterstützen abhängig voneinander, dass die Oberlinie des Pferds sich dehnt oder verkürzt (**A** und **B**). Brigitte Lenz sieht Zügel-, Gewichts- und Schenkelhilfen als Einheit: „Mit dieser Denkweise können wir plötzlich etwas verändern, was vorher einfach nicht klappen wollte.“

Prinzip 1 – Weiterlaufende Rotation (Biegung, Wendung):

Der **Rotationssitz** bereitet dein Pferd auf eine neue Bewegungsrichtung vor. Hast du das Prinzip einmal verinnerlicht, kannst du es auf die meisten Lektionen übertragen, bei denen die Vorhand des Pferds vor die Hinterhand gerichtet ist (alle Wendungen, Zirkel, Schlangelinien, Ecken, Achten, Volten, Schultervor, Schulterherein, Traversalen, Kurzkehrt, Galopp-Pirouetten). So geht's, wenn du etwa nach links auf den Zirkel reitest:

- **Rumpfrotation:** Sie wird über die Blickrichtung eingeleitet. Verbinde gleichzeitig gedanklich dein linkes Schulterblatt mit deinem Rumpf. So rotierst du weiterlaufend mit Schultergürtel und Thorax und nimmst automatisch Arme, Ellenbogen und

Hände im richtigen Verhältnis mit. Deine linke, innere Schulter kommt zurück, deine äußere vor. Die Zügel-führung ändert sich dabei von selbst: Der äußere Zügel lässt die Wendung zu und begrenzt, der innere führt nach links in die Biegung. Du musst also nicht aktiv mit dem inneren oder äußeren Zügel einwirken.

- **Beckenrotation:** Die Rumpfro-tation läuft durch den Körper ➤



Das Reiterbecken richtet sich auf, wenn das Pferd seine Oberlinie dehnt (A). Das Becken der Reiterin kippt, wenn die Oberlinie sich verkürzt (B). Der Rotationssitz nach links (C).

