

# Lahmheit, Faulheit, dünner Rücken: Von Opfern und Tätern im Training

von Anke Recktenwald, Lehrerin der Tellington-Methode für Pferde

*Wie schnell wir doch immer wieder mit unserem Urteil sind, wenn ein Pferd nicht so ist, wie wir es uns wünschen. Wenn ein Pferd nicht vorwärts gehen will, ist es faul. Ist seine Wirbelsäule nicht von Rückenmuskulatur eingepackt, muss mehr geritten werden. Ist die Hinterhand nicht aktiv genug, wird mehr »vorwärts« geritten. Eine Lahmheit in der Vorhand wird an Ort und Stelle behandelt. Doch oft haben diese Probleme ihre Ursache woanders. Mit unseren schnellen Pauschalurteilen werden wir weder dem Tier gerecht, noch kommen wir der Ursache auf die Spur. Denn die schmerzende Stelle ist das Opfer, nicht der Täter*

Um es nachvollziehbar zu machen, schauen wir uns einen Menschen an. Viele Menschen leiden heute unter Rückenschmerzen, meist in der Lendenwirbelsäule (LWS) oder in der Halswirbelsäule (HWS). Bandscheibenvorfälle, Wirbeldegenerationen, verkürzte Muskulatur sind heutzutage keine Seltenheit. Nehmen wir ein Beispiel für Schmerzen in der Lendenwirbelsäule. Sie besteht aus fünf Wirbeln, die sich wunderbar in alle Richtungen beugen können. Sie sind groß und stark, stehen sie doch ganz alleine da und tragen den Brustkorb, mit allem was dran hängt und drauf steht. Damit sie diese Kraft haben und nicht instabil werden, können sie eines nicht: sich gegeneinander drehen. Wie man am Skelett erkennt, sind die Wirbel so gebaut, dass ein spiralförmiges Drehen die Knochen aneinander reiben würde. Dafür ist unter anderem die Brustwirbelsäule (BWS) gemacht, ihre Wirbel sind anders gebaut und können sich unglaublich gut verdrehen. Sie werden gestützt durch die Rippen und sind darum flexibler. Wie man sieht, ist das Skelett eine wirklich durchdachte Sache.

## Menschenrücken

Doch was geschieht, wenn ein Teil der Wirbelsäule seine Arbeit nicht macht? In der westlichen Welt ist ein festgehaltener Brustkorb keine Seltenheit. Angst lässt ihn sich zusammenziehen, Stolz oder der Wunsch nach Respekt lässt ihn sich hervorheben und ebenso fest halten. Es gibt viele Gründe für eine Fixierung des Brustkorbes. Und ist er fest, vermag er nicht mehr zu drehen. Nun braucht der Mensch in seiner aufrechten Haltung aber das Drehen. Die Hüftgelenke und alle anderen Drehbereiche tun ihr möglichstes, doch es reicht nicht, die Funktion der BWS auszugleichen. Auch sie sind durch den festgehaltenen Brustkorb eingeschränkt. Also wird ein Teil der Arbeit der LWS zugemutet, die dafür überhaupt nicht

gebaut ist. Schmerzen treten auf. Die Muskeln rund um die Wirbel reagieren mit Schutzmechanismen und halten fest, um ein Drehen zu verhindern, was ja die Wirbel schädigen würde. Spannung entsteht. So werden auch die einfachen Bewegungen wie Beugen und Strecken oder seitliches Neigen schwer, denn all das zieht an den Muskeln der sich krampfhaft schützenden Lendenwirbelsäule. Irgendwann reagiert der Mensch vielleicht und behandelt die Verspannungen des unteren Rückens – immer wieder und ohne langfristigen Erfolg!

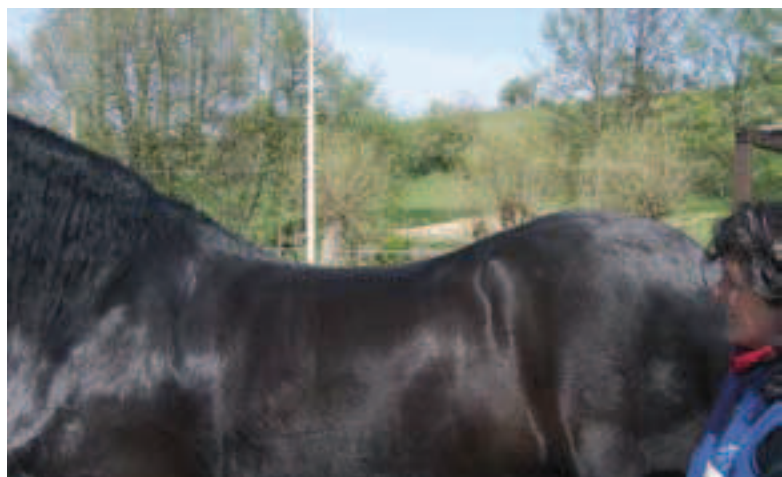
Der stellt sich dann in einem anderen Zusammenhang und eher unerwartet ein. Zum Beispiel wenn in einer Feldenkraislektion der Lehrer die Drehfähigkeit des Brustkorbes wieder zugänglich macht. Dann entspannt sich der untere Rücken, ohne dass er direkt manipuliert wurde, und wird wieder beweglicher und weicher.

## Pferderücken

Genauso ist es bei unseren Tieren. Ein guter Pferderücken hat eine vollständig eingepackte Wirbelsäule. Die Schultern gehen fließend in diesen über, ohne Dellen.

Ist das Pferd, den Reiter tragend, in Bewegung, schiebt die Hinterhand den Rücken vorwärts-aufwärts. Die Brustwirbelsäule hebt sich und der Widerist schiebt sich zwischen den Schultern hoch. Ein zu enger Sattel begrenzt die Fähigkeit der Schulter zu gleiten. Das Pferd schützt sich, indem es die Schulterpartie anspannt – was wiederum eine Festigkeit des Brustkorbes nach sich zieht. Sichtbar wird, dass der Widerrist nicht mehr höher als die Kruppe kommt und Wirbel des Pferdes höher stehen als die Muskulatur seitlich davon. Ganz gleich, in welchem Bereich der Sattel drückt, das Pferd möchte den Rücken nicht mehr heben und verlängern. Die Bauchmuskulatur erschlafft. Durch mehr Reiten wird dieses Problem

Links: Der Rücken eines intensiv geritten und gefahrenen Pferdes. Rechts: Der gleiche Rücken nach 15 Minuten TTouch, man sieht noch den Abdruck des zu engen Sattels im Schulterbereich, dennoch deutlich verbessert.



Ungewöhnliche Bodenhindernisse, hier ein »Mikado« aus der Tellington-Arbeit, verbessern ganz allgemein die Balance des Pferdes.



© Ingrid Wild

nicht behoben. Ein ungerittenes Pferd (in artgerechter Haltung und mit ordentlichen Hufen) hat keine Dellen in seinem Rücken. Die Ursache, also der Täter, ist hier der Sattel, und solange der tätig sein darf, wird sich das Opfer, der Rücken, nicht verbessern.

### Lahmheiten der Vorhand

Lahmheiten der Vorhand sind ein weiteres großes Thema bei Reitpferden. Hier glaubt man schnell an schwache Knochen oder sieht die Ursache in Stellungsfehlern. Wie kann es dann sein, dass Distanzpferde mit erstaunlich schiefen Beinen auf der langen Strecke (160 km) über Jahre hinweg erfolgreich mitlaufen? Auch hier ist das lahme Vorderbein nur das Opfer.

Das Pferd nutzt in seiner natürlichen Fortbewegung den Hals als Balancestange und, wie wir auch, den Kopf, um zu sehen, zu hören und zu riechen. Wird das Pferd nun durch den Reiter oder durch Hilfszügel in seiner Haltung eingeschränkt, hat es zum einen ein Balanceproblem und zum anderen ein Sicherheitsproblem, da es als Fluchttier seine Umge-

bung nicht mehr genau wahrnehmen kann. Alleine die Augenbewegung hat einen großen Einfluss auf die Spannung im Hals und damit auf die Balance des gesamten Körpers. Versucht das Pferd also, in einer ungünstigen, festgehaltenen Kopfhaltung instinktiv zu sehen, was es hört oder riecht, baut sich eine enorme Spannung im Hals auf. Die Balancestange verliert weiter an Wert. Nun muss das Pferd seine Balance über Kraft herstellen. Die Vorhand wird fixiert und die Leichtigkeit der Bewegung schwindet. Das Vorderbein, das nur über Muskeln, Sehnen und Bänder mit dem Brustkorb verbunden ist, und dessen Auftreten dort wie in einem Sprungtuch aufgefangen wird, trifft nun mit voller Härte auf den Boden. Die Gelenke des Pferdes bieten den Spielraum des Abfederns nicht, die Gelenke werden gestaucht. Abnutzung und Degeneration sind die Folge.

Wird das Pferd nun in seiner Kopf- und Halshaltung angemessen geritten, werden Genick, Hals und Schulter durch unsere wunderbare Arbeit wieder gelöst, kann das Bein federnd aufsetzen und die Gelenke funktionieren, wie von der Natur erschaffen.

In beiden genannten Fällen ist es der Hinterhand nicht möglich, das Pferd über den Rücken nach vorne zu schieben. Die Bewegung bleibt stecken. Ein Reiter, der nicht aufrecht sitzt, sondern sich nach hinten lehnt, verstärkt noch den Druck auf die Vorhand, und das Hinterbein kommt nicht mehr unter den Schwerpunkt. Das vermeintlich »faule« Pferd kann also, wenn es mehr getrieben wird, schneller laufen, aber auf keinen Fall besser im Sinne von mehr untertreten, mehr Rückenmuskeln bilden, sich schöner und freier ausdrücken. Es muss sich nur mehr schützen.



Bodenarbeit nach der Tellington-Methode lässt Pferde neue Bewegungsmuster entwickeln.



Ein festgehaltener Brustkorb hat bei Tieren wie bei Menschen eine weitere negative Auswirkung. Die Atmung wird eingeschränkt. Die Lunge selbst hat keine Muskeln, sie wird zu einem großen Teil durch die Rippenzwischenmuskulatur bewegt. Findet hier keine oder nur minimale Bewegung statt, ist der Luftaustausch gering und ebenso die Sauerstoffzufuhr. Lungenerkrankungen können ein Resultat dieser Umstände sein. Mit dem Rippenlöser erhalten wir oft sofort eine vertiefte Atmung, und in der Kombination mit Bauchheben wird selbst bei schon dämpfigen Pferden die Gesundheit verbessert. Ebenso nutzen wir das Rippenlösen, um Pferde besser biegen zu können und den Rücken frei zu machen. Es hängt also alles zusammen, herauszufinden gilt es: Was ist die Henne und was das Ei?

### Die Sache mit der Gewohnheit

Anliegen vieler Osteopathen und Chiropraktiker ist es, ganzheitlich nach den Ursachen eines Problems zu suchen. Allerdings stoßen sie an ihre Grenzen, wenn es darum geht, die Gewohnheiten der Pferde oder ihrer Reiter zu ändern, die immer wieder zu den Schmerzen führen. Ein Haltungs- oder Bewegungsmuster aufzugeben, fällt Tieren zwar oft leichter als Menschen, doch auch sie brauchen unsere Unterstützung. Je älter die Muster, desto weniger können sie es selber lösen, auch wenn die Ursachen verschwinden. Angst und Selbstschutz halten sie davon ab.

Kann ich herausfinden, wo das Pferd sich blockiert, also in welchem Gelenk es wirklich steif ist, greift die Feldenkraisarbeit auch schon mal zu folgender Variante: Beugt das Pferd beispielsweise das rechte Knie nicht, während es den Fuß nach oben nimmt, beugt man das linke Bein und schränkt das Knie dabei ebenso ein, wie es das von selbst auf der anderen Seite tut. Der Körper spürt die Begrenzung, und um

Körperarbeit hilft, Verspannungen zu lösen und die Bewegungsfreiheit wieder herzustellen – hier das Schulterlösen.



funktionstüchtig zu bleiben, wird das andere Knie aktiviert. Dadurch kann es seine Beweglichkeit wieder entdecken. Dies anzuwenden, erfordert viel Erfahrung und Wissen über Bewegungszusammenhänge und Funktionen. Sonst kann man eher schaden. Der Effekt zeigt jedoch, wie schnell ein Körper umlernen kann, wenn man ihm zum richtigen Zeitpunkt die richtige Unterstützung gibt.

### Was kann die Tellington-Methode leisten?

Mit unseren TTEAM-Explorationen können wir herausfinden, wo das Pferd unsere Hilfe braucht. Wir sehen, dass sich nicht der gesamte Brustkorb beim Atmen bewegt, sondern eventuell nur der Bauch die Arbeit macht. Wir fühlen kalte Beine, die im gesunden Zustand nur etwa ein halbes Grad kälter sind als der Körper. Wir finden die festen Muskelgruppen rund um das Schulterblatt, können die Durchgängigkeit einer Bewegung vom Becken bis zum Genick erspüren und wo sie stockt. So entdecken wir mehr Ursachen für Lahmheiten, Atemprobleme, schmerzende Rücken oder mangelnde Anlehnung.

Mit unseren TTouches und der Bodenarbeit können wir überall ansetzen. Mit den vielen Varianten der Beinarbeit und dem Schulterlösen schaffen wir Raum für freie Bewegung, mit Schweif- und Beckenarbeit helfen wir dem Pferd, ein Gefühl für Kontakt zwischen Hinterhand und Vorhand wieder zu finden. Mit der Arbeit an Hals und Genick lassen wir die Sinne wieder zur Geltung kommen und das Pferd seine Balance zurück gewinnen. Mit den Kreistouches beleben wir den Rücken und lösen die Angst aus dem Gewebe.

