

Was ist dran an Peggy Cummings' Connected Riding?

Die einen halten es für die Methode, die den Reitsport revolutionieren könnte, die anderen für esoterische Spinnerei. Was steckt hinter Peggy Cummings' Connected Riding? Wo kommt es her? Was bewirkt es? Ist es wirklich so neu und anders? Und was versteckt sich hinter den etwas nebulösen Begrifflichkeiten?

Das erste, was am Connected Riding auffällt, ist die völlig andere Terminologie des Reitunterrichts. Die Lehrer sprechen von „tada“, „wiggeln“ oder „die Zügel kämmen“. Tiernamen sind wir ja schon seit Linda Tellington-Jones gewohnt, so schockt uns die Übung „Raupe“ wenig, kennen wir doch schon den „Liegenden Leopard“ und den „Eleganten Elefanten“.

Doch warum diese neue Sprache, die für Uneingeweihte etwas mysteriös und manchmal kurios klingt? Peggy Cummings ist der Meinung, dass wir, um aus festgefahrenen Mustern herauskommen und neu lernen zu können, alte Gewohnheiten ablegen müssen. Viele Gewohnheiten sind aber sprachlich belegt. Wenn wir also die Worte „halbe Parade“ oder „Schenkelhilfe“ hören, reagiert unser Körper automatisch und oft starr. Und genau gegen dieses Automatisierte, Erstarrete im Reiten richten sich die andere Sprache und die Reitlehre von Peggy Cummings.

Die Wurzeln des Connected Riding liegen im Centered Riding und in der TTEAM-Methode, aber auch in den Körperschulen von Feldenkrais und Alexander und in den fernöstlichen Kampfkünsten.

Der menschliche Körper ist in seiner Balance leicht angreifbar, physisch, aber auch psychisch werden wir durch die Belastungen des Alltags aus unserer Bahn geworfen. Wir werden schief in der Wirbelsäule und verlernen ganz buchstäblich den aufrechten Gang. Dazu sind wir von Kindesbeinen an einer „Haltungspolizei“ unterworfen. Wir hören: „Sitz gerade!“, „Halt dich aufrecht!“. Die weibliche Hälfte unter uns muss sich auch noch „Brust raus, Bauch rein!“ gefallen lassen. Dadurch nehmen wir über die Jahre eine verkrampfte Haltung ein, Verspannungen, Rückenschmerzen und allerlei andere Befindlichkeiten sind sehr oft die Folge.

Wenn wir diesen völlig aus der Balance geratenen Körper dann auch noch auf ein Pferd setzen, das womöglich eine eigene Schiefe und Unbalance mitbringt – wie sollen zwei verstimmte Instrumente ein wohlklingendes Duett spielen?

Diese Erkenntnis ist natürlich nicht neu und hier setzen viele Therapien an, angefangen von Feldenkrais über Pilates bis hin zu Yoga, Tai Chi oder Laban. Sie allen haben das Ziel uns wieder zu aufrechten Menschen mit gesundem Rückgrad zu machen. Hier setzt aber auch das Centered Riding an, das zur Grundannahme hat, dass nur ein balancierter Reiter ein balanciertes Pferd hervorbringen kann. Und: Nur ein balanciertes Pferd ist ein Pferd, das seinen Reiter widerspruchslos und gesund bis ins hohe Alter tragen kann.

Soweit, soweit, doch was bringt uns das Connected Riding noch Neues?

Centered Riding adjustiert den Reiter, Connected Riding geht noch einen Schritt weiter. Peggy Cummings ist der Meinung, dass es zwar die Voraussetzung für gutes Reiten ist, in seiner Mitte zu sein, dass es aber noch nicht ausreicht, um ein gutes Pferd-Reiter-Team zu werden. Die wenigsten Reitpferde, mit denen wir tagein, tagaus zu tun haben, sind unbeschriebene Blätter. Vom ersten Moment an, in dem einem Fohlen ein Halfter übergezogen wird, ergeht es ihm wie uns mit der Haltungspolizei. Wir ziehen an seinem Kopf (mehr oder weniger heftig), wir führen es von einer Seite - oft von der gleichen Seite und bringen es dadurch ebenfalls aus seiner Balance. Jedes Ziehen am Kopf, so Peggy Cummings, verursacht Verspannungen am Genick. Das Genick jedoch ist das Gelenk, das unbedingt losgelassen sein muss, wenn der ganze Rücken losgelassen und schwingend sein soll.

Wenn wir uns nun noch auf dieses aus der Balance gebrachte Pferd setzen, mit unserer Schiefe und unseren Verspannungen, muss das Pferd kompensieren und kommt dadurch beinahe unweigerlich auf die Vorhand und versteift sich gegen den Reiter.

Um diesen Teufelskreis aus Verspannung, Missbalance und Schmerz zu unterbrechen, hat Peggy Cummings eine Reihe von Übungen entwickelt, die als erstes dem Reiter helfen, seine Mitte immer wieder zu finden. Als zweites wird dann der Reiter befähigt seinem Pferd zu helfen, dessen Mitte zu finden und immer wieder zu finden.

Die Übungen aus dem Connected Riding und der dazugehörigen Boden- und Körperarbeit haben zum Ziel, die oft vernachlässigte Tiefe Rumpfmuskulatur, auch Kernmuskulatur genannt, zu aktivieren und zu stärken.

Peggy Cummings' Körperarbeit für den Menschen zielt daraufhin, dass wir einmal unsere Balance finden, den Unterschied erspüren und wahrnehmen und dann durch Ausprobieren und Selbstkontrolle unseren Körper immer wieder in diese gefundene Balance bringen können. Diese Balance ist keine statische, denn „das einzig Beständige ist der Wandel“. Frustrierten Schülern, die damit ringen, dass sie ihre Balance immer wieder verlieren, sagt Peggy Cummings: „Du kannst nichts festhalten. Finde dich damit ab und fange an zu lernen.“

Der Schlüssel zur Balance im Connected Riding liegt also in der Bewegung.

Der Körper (Mensch wie Pferd) kann nur dann Bewegungsfreiheit in den Gelenken haben, wenn er sich immer wieder in Bewegung ausrichten und neu justieren kann.

Jedes Statische, alles Feste wird zu überwinden gesucht. Genau hier ist der Kern der Lehre von Peggy Cummings. Alle vorangegangenen Reitlehren haben immer versucht, den optimalen Sitz zu beschreiben als etwas Unveränderliches. Man nimmt diesen optimalen Sitz einmal ein und dann bleibt man so sitzen. Das Pferd jedoch ist in Bewegung und, so Peggy Cummings, man kann nicht einen statischen Reiterkörper auf einen bewegten Pferdekörper setzen und erwarten, dass daraus keine Verspannungen resultieren.

Im Connected Riding ist der Reiter also ständig in Bewegung, oft Bewegung, die man von außen nicht sehen kann (oder nicht sehen sollte). Die Beine des Reiters bewegen sich in winzigen Vibrationsbewegungen am Pferdebauch („wiggeln“), der Oberkörper des Reiters dreht sich millimeterweise nach links und rechts („Rotation“) und die Hände sind nicht statisch um die Zügel geschlossen, sondern befinden sich in einem dauernden Zirkel von Kontakt aufnehmen und Druck wegschmelzen lassen. Somit wird dem Pferd auch jede Grundlage zum Pullen und Sich-auf-die-Zügel-legen genommen. Der Schlüssel liegt hierbei in der Vibration, denn ein Muskel, der sich in Vibration, in Schwingbewegungen befindet, kann sich nicht verspannen. Bewegung und Erstarren schließen sich aus. Das Pferd, so Peggy Cummings, kann sich dadurch freier bewegen, seine Gelenke besser einsetzen und spürt den Reiter nicht nur als toten Rucksack auf seinem Rücken, sondern als lebendes, mit ihm agierendes Subjekt.

Auch gegen Spannungsmuster im Pferd wird nach diesen Prinzipien vorgegangen. Dem Reiter werden gezielte Übungen an die Hand gegeben, um typische Verspannungen im Pferd zu lösen. Als erstes wird das Genick gelöst und der Kopf gesenkt, wodurch sich der Rücken aufwölbt und dehnt. Als zweites legt Peggy Cummings Wert darauf, dass sich die Füße des Pferdes unabhängig voneinander bewegen und nicht mehr Gewicht auf der Vorhand, vor allem auf dem linken Vorderfuß liegt. Das Pferd lernt durch die Übungen, sein Gewicht von einer Seite auf die andere und zurück zu verlagern – hier kommen wieder die Schwingbewegungen zum Einsatz – und von der Vorhand auf die Hinterhand.

Genau wie dem Menschen wird dem Pferd ein neues Körpergefühl vermittelt. Ein sich in Bewegung etablierendes Körpergefühl, dass mit jedem Schritt neu erarbeitet werden muss.

Bei Peggy Cummings' Connected Riding werden die Instrumente Pferd und Reiter gestimmt und dazu gebracht in derselben Tonart einen Tanz zu spielen.

Fazit: Die Methode ist in ihren Grundzügen relativ einfach erlernbar. Den Schülern werden konkrete Hilfsmittel an die Hand gegeben, mit denen sie sicher einen Unterschied in der Körperhaltung und im Körperbewusstsein ihrer Pferde erreichen können.

Die Pferde lernen zuverlässig, sich zu dehnen, Last mit der Hinterhand aufzunehmen und im Genick nachzugeben. Die Menschen lernen, ihren eigenen Körper besser wahrzunehmen und Spannungen abzubauen.

Peggy Cummings' Methode gehört zudem zu den Schulen bei denen man, wenn man schon nichts Gutes bewirkt, so doch keinen Schaden anrichtet, wenn man es falsch macht.

Allerdings: Auch Connected Riding nimmt dem Reiter nicht die Arbeit ab, reell reiten lernen zu müssen und auch nicht die Verantwortung, sein Pferd gesund zu erhalten. Und spätestens wenn man die Grundlagen hinter sich lassen will, wird Connected Riding so schwierig oder so einfach wie jede andere Reitweise auch.

Dazu ist Connected Riding ein ständiger Prozess, ein dynamisches Balance-Finden, mit dem man nie fertig ist. Schon deswegen ist Connected Riding nichts für Leute, die schnelle und endgültige Lösungen erwarten, sondern für Menschen, die sich wirklich auf die Ausbildung ihrer Pferde einlassen wollen und langfristig Veränderungen schaffen wollen.