

Ein Leben lang

Der Reitsport hält uns fit und in Bewegung – bis ins hohe Alter. Pferde bereichern das Leben sowohl geistig wie auch körperlich. Zwei Paradebeispiele



Pferde sind gut für Körper und Seele – egal, in welchem Alter.

Foto: slawik.com

Der Hamburger Peter Vollmer ist 88 Jahre alt. Pferde haben ihn als Amateurreiter sein Leben lang begleitet. Bis heute ist er jeden Tag im Stall. Die Gelenke knacken etwas, der Rücken ist rund geworden und der Kreislauf spielt nicht immer so mit, aber er hat ein Rentnerpferd, um das er sich kümmert, und einen 17-jährigen Wallach, den er als dreijährigen Hengst kaufte und dressurmäßig reitet. Das Springen lässt Peter Vollmer sein, seitdem seine Sehkraft stark nachgelassen hat. Nichtsdestotrotz, seine Pferde hat er in der Dressur bis Klasse S selbst ausgebildet. Ein- bis zweimal im Monat reitet er im Unterricht, um sich zu überprüfen.

„Reiten ist ein Sport fürs Leben“, sagt er. „Und Reiten ist eine Frage der Einstellung. Wenn ich mit Tieren zu tun habe, brauche ich so viel Disziplin, dass ich jeden Tag dorthin gehe – egal, ob es regnet, schneit oder heiß ist. Wenn ich das nicht leisten möchte, muss ich mir einen anderen Sport suchen. Eine gewisse Disziplin muss schon sein. Pferde brauchen viel Zeit, Geld und Herzblut. Viele finden immer Ausreden, weshalb sie nicht reiten können, das Pferd ist frisch beschlagen, hat Wurmkur bekommen, es ist zu heiß oder zu staubig... irgendwas ist immer. Aber ich finde, ein bisschen reiten geht nicht. Man muss sich selbst fragen: Will ich das wirklich? Wenn ich das mit ja beantworte, dann mache ich es aber auch richtig.“

Der Senior hat seine Pferde immer selbst ausgebildet. Mit 15 Jahren bekam er sein erstes eigenes Pony geschenkt. Er las wissbegierig den Müseler und lernte später bei einem Oberstleutnant der Kavallerieschule Hannover. Mit der Holsteiner Stute Comtessa ritt er Springen bis zur schweren Klasse und nahm am Hamburger Springderby teil. Zum Abitur



Peter Vollmer ist 88 Jahre alt und täglich im Stall bei seinen zwei Pferden.

Foto: St.GEORG

„Solange ich das so beherrsche, will ich das weitermachen“

Peter Vollmer



Foto: privat

bekam er kein Auto, sondern einen Trakehner Wallach von seinem Vater geschenkt, den er selbst für die Vielseitigkeit ausbildete. Er kam in Kontakt mit Robert Schmidtke und Willi Schultheis und ritt das spätere Olympiapferd von Ottokar Pohlmann (Polarfuchs) in jungen Jahren. Fast 27 Jahre stand er bei Reitmeister Georg Heyser im Stall.

Was hält ihn bis heute am Reitsport? „Ich hatte immer wahnsinnig gern mit Pferden zu tun“, betont er. „Und ich bin ein ausgesprochener Bewegungsmensch. Ich habe das ganze Leben aktiv gelebt. Und das Reiten ist eine Sache, die ich gerne mache. Ich werde kribbelig, wenn ich mal einen Tag nicht in den Stall kann. Solange ich

das so beherrsche wie jetzt, will ich das weitermachen. Reiten ist nicht nur eine körperliche Geschichte, es ist auch eine emotionale und geistige Aufgabe. Es gibt nur zwei Arten von Reiten: richtig und falsch. Und ich denke, man muss seine eigene Karriere kritisch beobachten und hinterfragen. Nur so kann man sich stetig weiterentwickeln. Man braucht ein gewisses Selbstbewusstsein und man muss das wollen. Sollte ich irgendwann Angst bekommen, höre ich sofort auf. Menschen machen mit den Pferden so viel falsch aus Angst – warum hält man daran so fest, wenn man Angst hat und sucht sich nicht lieber ein anderes Hobby? Die Verbindung zum Pferd, die Kommunikation zu einem Lebewesen – das ist es, was mich bei der Stange hält.“

Der Fall Vollmer zeigt, was das Reiten ausmacht. Die klassische Reitlehre wurde als bundesweites Kulturgut auch wegen ihrer großen Bandbreite und der Vielfalt der reitsportlichen Betätigungen in jeder Altersklasse ausgezeichnet. Das unterstreicht auch

Reiten für die Gesundheit



JULIA SCHMIDT, FACHÄRZTIN FÜR SPORTMEDIZIN mit einer Spezialsprechstunde für Pferdesportler: „Reiten ist eine sportmotorisch komplexe Bewegung, die vor allem die Koordination und Balance fördert. Das ist im Alter wichtig, weil es das Sturzrisiko senkt. Davon abgesehen werden auch die tiefen- und rumpfstabilisierenden Muskeln trainiert, die die Wirbelsäule entlasten und somit vor Rückenleiden schützen können. Auch das Herz-Kreislauf-System wird je nach Reitintensität in Form von aerobem Ausdauertraining positiv beeinflusst. Des Weiteren findet der Reitsport ja größtenteils draußen an der frischen Luft statt, was ebenfalls gesundheitsfördernd ist.“

Foto: privat

„Ich brauche das Reiten, um gesund zu bleiben“

Wilfried Gehrman

BBR-Präsident Hannes Müller. Er sagt: „Gerade hier in Deutschland, dem klassischen Pferdeland, findet man alle Möglichkeiten im Umgang mit dem Pferd. Sei es, dass Kinder und Jugendliche in ihrer Entwicklung Werte und sportliche Inhalte durch Pferde erfahren. Oder Pferde werden zu Therapeuten für Menschen. Reiten als ‚Longlife Sport‘ sorgt bis ins hohe Alter für geistige und körperliche Fitness.“

Wilfried Gehrman, Jahrgang 1943, hat mit zehn Jahren angefangen zu reiten. Später hat er bei Paul Stecken gelernt und die Pferdewirtschaftsmeisterprüfung absolviert. Er ist Träger des Goldenen Reitabzeichens, war 25 Jahre lang Leiter der Landesreitschule im Rheinland und betreute dort rund 100 Auszubildende. Er war BBR-Vorstandsmitglied, Richter bis Grand Prix und Prüfer für Pferdewirte und Pferde-

wirtschaftsmeister. Er hat die Berufsfahrlehrerprüfung abgelegt und war Richter für Fahrprüfungen. Man sieht: Pferde haben ihn schon immer begleitet. Durch seine Arbeit mit der Doppellonge und dem Langzügel hat er sich in der Szene einen Namen gemacht. Bis heute steigt er auch in den Sattel. Gerne ganz früh morgens, wenn die Reithalle noch leer ist. „Am wichtigsten war mir immer, dass das Ganze harmonisch ist“, betont Wilfried Gehrman. Pferde halten ihn fit, sagt er. Da komme vieles zusammen: Man ist an der frischen Luft, man ist in Bewegung, das Reiten als solches und der ganze Umgang mit dem Tier. „Wenn ich reite, geht es mir gesundheitlich besser. Ich brauche das, um gesund zu bleiben. Wer rastet, der rostet. Da muss man sich was einfallen lassen, auch wenn es manchmal Überwindung kostet. Wenn man nicht mehr ganz so jung ist, muss man sehen, dass man fit bleibt. Man muss das wollen, sonst ist man sehr schnell raus. Wenn ich mal angeschlagen war, habe ich immer geschaut, dass ich so schnell wie möglich wieder aufs Pferd kann. Voraussetzung für den Reitsport in meinem Alter ist ein geeignetes Pferd, also ein Pferd, das den Rücken hergibt und sich gut sitzen lässt und im Umgang einfach zu händeln ist. Ansonsten halte ich mich beweglich mit Gymnastik, Fahrrad fahren und Tanzen.“

Auch für seine Funktion als Richter räumt er dem eigenen Reiten einen hohen Stellenwert ein: „Ich finde, wenn man richtet, ist es nicht schlecht, wenn man auch reitet. Harmonie zwischen Reiter und Pferd ist das Wichtigste, wichtiger als kleine Lektionsfehler und wenn man selbst reitet, kann man sich mehr einfüllen in die Reiterin oder den Reiter, den man bewertet. Ich freue mich jetzt schon auf meine nächste Reiteinheit.“

Laura Becker



Foto: toffi-images.de

Pferdewirtschaftsmeister Wilfried Gehrman hat sein ganzes Leben den Pferden gewidmet. Vor allem mit der Doppellongenarbeit hat er sich einen Namen gemacht.



Foto: privat