



Foto: S. Gregg

Aufstehen, aktiv werden, die Augen einsetzen: das haben die Amateurausbilder mit Stefanie Henningfeld ausprobiert.

## JAHRESTAGUNG 2025 DER FACHGRUPPE AMATEURAUSBILDER IM DRFV

# Innovative Impulse

*Augen- statt Sitzübungen? Klingt zunächst ungewöhnlich, kann aber für den gewünschten Aha-Effekt im Sattel sorgen. Das und viel mehr lernten Amateurausbilder bei ihrer Jahrestagung im Januar.*

**W**er sich weiterentwickeln möchte, muss mit offenen Augen durchs Leben gehen. In aller Kürze ist das die Kernaussage der vier Referenten bei der diesjährigen Jahrestagung der Fachgruppe Amateurausbilder. Stefanie Henningfeld und Marc Nölke brachten den Mitgliedern näher, wie visuelles, kognitives sowie neurozentriertes Training das Reiten beeinflussen können, während Dr. Sandra Ruzicka auf die

Trageerschöpfung beim Pferd einging. Doch nicht nur für die Praxis bekamen die Teilnehmer allerlei Tipps an die Hand, sondern auch für den Fall, dass rechtliche Fragen aufkommen. Constanze Bölling von der Kanzlei Klimke in Münster referierte zum Thema Haftung im Reitsport, Training und Umgang mit Pferden. Anhand von Praxisbeispielen veranschaulichte sie die Rechtsprechung.

### Mit offenen Augen Gutes schaffen

Stefanie Henningfeld kommt nicht aus dem Reitsport. Sie führt in Köln ein Institut für Visual- und Kognitions-training. Was das bringt? Sportler können durch eine Verbesserung der visuellen und kognitiven Fähigkeiten, eine sportliche Leistungssteigerung erreichen. Und das machte Stefanie Henningfeld vor Ort in zahlreichen Beispielen deutlich. Sie zeigte Übungen für mehr Balance, eine bessere Koordination und ein besseres Körpergefühl – beim Reiten alles wichtige Dinge.

Vor allem gab sie den anwesenden Trainern Übungen an die Hand, die sie mit ihren Reitschülern ausprobie-

ren können. Ein Mensch braucht, um gut reiten zu können, viele Fähigkeiten, die sich allein auf das Sehen beziehen, wie zum Beispiel: Augenbeweglichkeit, Blicksprünge, Sehschärfe in der Bewegung, gutes peripheres Sehen, Distanzeinschätzung, Geschwindigkeitseinschätzung, Tiefenwahrnehmung, visuelle und motorische Reaktion, visuelle Ausdauer und so weiter. Und warum ist das wichtig? Weil die visuelle Reaktionszeit die Gesamtdauer der menschlichen Reaktionszeit beeinflusst. „Wenn ich sehe, dass die Distanz nicht passt, kann ich mit einem geschulten Auge schneller reagieren. Die Wahrscheinlichkeit, dann doch passend zum Sprung zu kommen, ist damit höher“, veranschaulicht Stefanie Henningfeld ein mögliches Szenario.

### Mit Atemkontrolle besser reiten

Marc Nölke ist Buchautor und auf das neurozentrierte Training spezialisiert – im Pferdesport ist er seit Jahren unterwegs, gibt Seminare und bildet Neuro Rider-Trainer aus. Neuro Rider ist ein gehirnbasierendes Trainingssystem. Es hilft dem Ausbilder, den Reiter effektiver zu unterrichten. Für Reiter ist es sinnvoll, weil sie so effizienter und leichter und damit mit mehr Freude reiten können. Mit den Übungen wird die Zentrale der Bewegungssteuerung adressiert: Gehirn und Nervensystem. „Wir leben in einer Welt, die sehr bewegungsarm ist. Die meisten Menschen haben kaum noch Anreize, um sich zu bewegen, gehen dann in den Stall und haben den Anspruch, dass beim Pferd alles super funktionieren muss, aber so geht es im Leben nicht“, sagt Marc Nölke, der mit Sportlern vieler verschiedener Disziplinen zusammenarbeitet.

Sein erstes Credo ist es daher, Menschen zu mehr Alltagsbewegung zu motivieren. „Doch es geht nicht nur um die Quantität der Bewegung, sondern natürlich auch um die Qualität. Und die können wir mit dem Training verbessern“, weiß Marc Nölke.

Ein Aspekt, der seines Erachtens, in der Trainingsgestaltung noch zu wenig Beachtung findet, ist die Atmung. „Wir atmen etwa 20.000-mal am Tag. Darüber denken wir nicht nach. Doch viele Menschen nutzen die Kapazität ihrer Atmung gar nicht mehr aus. Sie atmen nur noch sehr flach in den

Brustkorb – wie in Stresssituationen. Und das macht etwas mit dem Körper: Evolutionsgeschichtlich ist diese Art des Atmens vorgesehen, um den Körper auf eine Flucht vorzubereiten. Durch die geringere Sauerstoffzufuhr kommt es zu einer höheren Muskelanspannung, zugleich wird der Körper weniger schmerzempfindlich.

Die Kehrseite der Medaille: Atmet man dauerhaft in die Brust, kann das zu Verspannungen führen. Auch bleiben in den Lungenbläschen Reste verbrauchter Luft zurück, was die Sauerstoffversorgung der Zellen beeinträchtigen kann – das wiederum bedeutet, dass auch die Organe und das Gehirn zu wenig Sauerstoff abbekommen. Leistungsabfall und Müdigkeit sind nur zwei der möglichen Auswirkungen. Manchen fällt die gesündere Bauchatmung schwerer. „Unter anderem liegt es daran, dass die meisten Muskeln, die an der Atembewegung beteiligt sind, auch für die aufrechte Haltung zuständig sind“, sagt Marc Nölke. Auch diese fällt vielen Vielsitzern schwer. Im Umkehrschluss bedeutet das aber auch, dass die Bauchatmung zu einer besseren Körperhaltung und zu einem entspannteren Nervensystem führen kann. Die Atmung kann Stress reduzieren. „Ich empfehle daher, sich immer wieder auf die Atmung zu konzentrieren: im Büro, im Auto auf dem Weg zum Stall oder auch beim Vorbereiten des Pferdes“, sagt Nölke. Mehrmals täglich einige Minuten können einen großen Unterschied machen. Marc Nölke: „Probieren Sie es einfach aus. Sich mit dem Atem zu beschäftigen, kann positive Aspekte auf viele Lebensbereiche haben.“

### Die Gesundheit des Pferdes

Auf den großen Unterschied, den kleine Gewohnheiten machen können, ging auch Dr. Sandra Ruzicka in ihrem Vortrag zur Trageerschöpfung ein. Sie betonte, wie wichtig die gute Grundausbildung des Pferdes für seine Gesunderhaltung ist. „Es besteht ein direkter Zusammenhang zwischen Trainingsmethode, Gangbild und nachhaltiger Gesundheit“, sagte Ruzicka. Die Buch-Autorin, die an ihrem zweiten Buch zur Trageerschöpfung arbeitet, gab im Anschluss praktische Einblicke in ihre Arbeit in der Reithalle.



Foto: R. Schettler

Huberta von Krosigk mit DRFV-Vorstandsmitglied Rolf Schettler nach der Neuwahl in Münster.

## Huberta von Krosigk neue Vorsitzende der Amateurausbilder

Nach dem überraschenden Rücktritt des bisherigen Vorsitzenden der Fachgruppe Amateurausbilder im DRFV, Pferdewirtschaftsmeister Jörg Jacobs aus Münster, stand die Jahrestagung, die traditionell Mitte Januar in der Westfälischen Reit- und Fahrschule in Münster-Handorf stattfindet, plötzlich unter einem ganz anderen Stern. Vom DRFV-Vorstand vorgeschlagen wurde die 42-jährige Diplom-Agrarökonomin Huberta von Krosigk, als Trainerin B/Reiten selbst aktive Amateurausbildlerin mit Schwerpunkt Dressur. Sie wurde nach einer überzeugenden Vorstellungsrede einstimmig in ihr neues Amt gewählt. Als Stellvertreterin wird ihr die Pferdewissenschaftlerin Alice Mikari aus Berlin zur Seite stehen, die schon bisher die Fachgruppe organisatorisch stark unterstützt hatte. Erstmals besetzt wurden die neu geschaffenen Ämter von vier Beisitzern im FG-Vorstand: Susanne Brand, Martina Hermann, Patricia Müller und Frank Richter. Die neue Vorsitzende von Krosigk dankte den Mitgliedern für den überzeugenden Vertrauensbeweis und betonte die enorme Bedeutung der Amateurausbilder für die Basisausbildung in allen Sparten des Pferdesports: „Unser Arbeitsbereich schafft die Grundlage dafür, in Zukunft unschöne Bilder nicht pferdegerechter Ausbildungsmedien zu eliminieren.“