

## Späteinsteiger sind herzlich willkommen

Ein Bericht von Wibke Behrens, Lindau/ SHO

Als wir anfangen, wurde Reitunterricht für Kinder und Jugendliche überall angeboten und auch für den erfahrenen erwachsenen Reiter im "sportlichen" Bereich gab es genug Möglichkeiten, Reitunterricht zu bekommen. Doch Angebote für Erwachsene, die mit dem Reiten beginnen wollten, gab es wenig, Anfragen hingegen reichlich. Und so startete unser Reitbetrieb 1994 mit dem ersten Schnupperkurs für Späteinsteiger.

In einer kleinen Gruppe Gleichgesinnter lernt es sich am besten, du so wurde der erste Unterricht damals abwechselnd in Theorie und Praxis über ein Wochenende gemeistert und gemeinsam wurde dann in den nächsten Wochen, Monaten weiter gelernt und geübt.

Heute läuft es anders ab. Die Neueinsteiger kommen übers Jahr verteilt. Das Einstiegsalter der Schüler beginnt mit Mitte 20 und endet bei den 70. Viele haben schon schlechte Erfahrungen gemacht oder Enttäuschungen erlebt, denn Ihre Ansprüche sind anders als die der Jugend und der erfahrenen Erwachsenen. Sie wollen nicht wie sportlich ambitionierte Reiter ausgebildet werden, sondern suchen Ausgleich, Entspannung und Sicherheit.

Das fängt mit den Lehrpferden an: Die sollten nicht zu groß sein (130-1,50m ist optimal), gut erzogen, leicht zu führen, fehlertolerant im Umgang, freudig vorwärts gehen wollen und Nerven haben wie Drahtseile. Denn nichts fürchten echte Späteinsteiger mehr, als den Kontrollverlust und noch schlimmer: einen Sturz. Unsere Ponys leben ganzjährig in einer Herde im Offenstall mit viel Bewegung, Klimareizen, sozialen Kontakten und ausreichend Raufutter. Sie werden vielseitig eingesetzt, sodass sie wach und aufmerksam bleiben. Erfahrene Reiter dürfen mit ihnen an Breitensportlichen Turnieren teilnehmen oder auf Distanzritten dabei sein und es wird viel ausgeritten.

Auch das Umfeld muss stimmen. Ein 50 wird sofort wieder gehen, wenn er in der ersten Reitstunde einer kichernden Schar von Jugendlichen ausgesetzt wird.

Unser Hof liegt in Einzellage, es ist ruhig und ländlich idyllisch. Das hilft vielen vom Alltag abzuschalten. Selbst ein Anfahrtsweg von teilweise 20-25 km wird dafür in Kauf genommen. Und ja, wir arbeiten auch ohne Reithalle ganzjährig.

Die meisten Späteinsteiger möchten gemütlich Ausreiten und wollen selten den Geschwindigkeitskick in der Reitbahn erleben. Sie sind fröhlich, wenn die ersten Runden und Übungen im Schritt funktionieren und der Einfluss im Trab immer besser wird. Unser Unterricht ist reitweisenübergreifend und die Ausrüstung sehr vielseitig, so dass auch für jeden Typ etwas Passendes gefunden werden kann.

Doch das Reiten selbst ist längst nicht alles. Wer als Erwachsener zum Reiten kommt, möchte jeden Handgriff rund ums Pferd erlernen, erklärt bekommen und richtig können. Ich arbeite in dieser Einstiegsphase alleine mit dem Schüler, achte auf die Umsetzung und erkläre Sinn und Zweck. Das "Warum" ist dabei mindestens so wichtig wie das "Wie".

Und natürlich muss auch Zeit für ein Gespräch sein, denn wenn da so viel Alltag im Kopf rum geht, dann kann manche Reitstunde sonst auch Mal am Ziel vorbeischießen. Da heißt es eben Programmänderung.

Wenn es im Einzelunterricht mit dem Fertigmachen des Ponys klappt und in der Reitbahn das "Lenken" im Schritt einigermaßen gelingt, wird die passende Gruppe ausgesucht.

Hier wird normalerweise durcheinander geritten und jeder Schüler beschäftigt sich mit einer abgestimmten Aufgabe. Das funktioniert in kleinen Gruppen mit 4-5 Reitschülern und gut ausgebildeten Pferden.

Am Anfang jeder Stunde arbeiten wir an der Hand. Dabei werden Bewegungsübungen für den Reiter mit vorgegeben. Hüfte, Knie, Fußgelenke werden mobil gemacht, Koordination verbessert, Bewegungsabläufe beobachtet, Verhalten des Pferdes beobachtet und eventuell neue Übungen vom Boden aus versucht. Aufgesessen wird mit einer Aufstiegshilfe unter Anleitung, es gibt noch einen Blick auf die Bügellänge, den Sitz und dann geht es los.

Die Reitstunden sind abwechslungsreich. So gibt es mal ein Handpferd, einen Trailparcours oder eine kleine Formation wird ausprobiert. Ein andermal gibt es Bodenarbeit im Geschicklichkeitsparcours, oder Fahren vom Boden oder den Einstieg zur Langzügelarbeit. Manchmal gibt es eine kleine Reitspielaufgabe zu lösen oder eine Bewegungsübung auszuprobieren. Wer dann sicher mit dem Pferd zurechtkommt, freut sich auf den ersten Ausritt.

Wer mag, kann zusätzliche Kurse und Lehrgänge besuchen, um das Wissen zu vertiefen. Viele Späteinsteiger brauchen Hilfe um ihre Beweglichkeit zu verbessern, das Körpergefühl zu schulen, die Ausdauer zu trainieren. Dazu sind Kurse in Zusammenarbeit mit einem Feldenkrais-Lehrer oder Nordic-Walking Trainer sehr gut geeignet, weil beides sich optimal mit dem Pferd kombinieren lässt. Auch diese bieten wir unseren Reitschülern an und sie werden gern besucht. Auch Hinweise, wo es sonst noch Angebote für ergänzende Sportarten gibt, werden gern angenommen.

Bedeutend ist auch immer das Gespräch mit den Schülern. Wer Erfolge haben möchte, muss anfangs erheblich mehr Zeit investieren, und dass der Lernerfolg bei nur einer wöchentlichen Reitstunde anfangs gering ist, muss besprochen werden. Und entweder hat man die sehr Geduldigen Schüler, die einmal die Woche zum Reiten kommen, sich um weitere Beweglichkeit bemühen, mal ein Buch zur Hand nehmen und langsam Fortschritte machen oder diejenigen, die in der Anfangszeit 2-3mal in der Woche kommen und so schneller vorankommen.

Nach 17 erfolgreichen Jahren in der Arbeit mit Späteinsteigern kann ich sagen: Es lohnt sich für Vereine und Betriebe, sich verstärkt auf diese Reitergruppe einzustellen, besonders wenn das (ländliche) Umfeld stimmt, kleine Gruppen angeboten werden können und die Freude am Pferd der Spaß am (Aus-)Reiten im Vordergrund steht.

Ihre  
Wibke Behrens

Stand: 03/2012

**Kontakt und weitere Informationen:**

Wibke Behrens  
Henneroder Weg 2  
24214 Lindau  
Telefon (0 43 46) 81 36  
Fax (0 43 46) 60 05 30

[www.pferd-und-mensch-ein-team.de](http://www.pferd-und-mensch-ein-team.de)