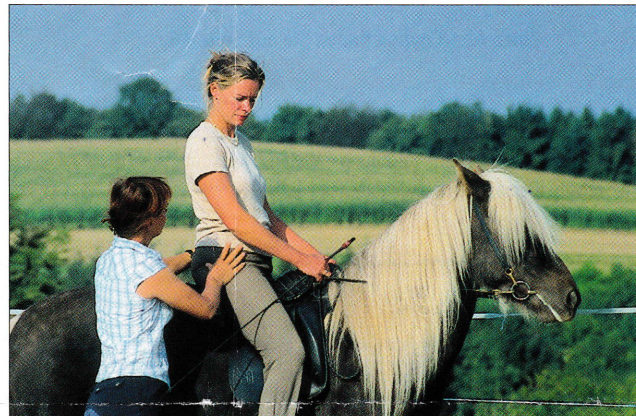


# Windmühlen im Bauch

## Reitunterricht bei Petra Krämer

von Christina Dietmann

**L**etztes Jahr hatte ich wieder einmal Gelegenheit, ein paar Wochen lang der IGV-Trainerin Petra Krämer über die Schulter zu gucken und bei ihr Unterricht zu bekommen. Petras Unterricht zeichnet sich vor allem durch drei Besonderheiten aus.



Muskelspannungen können wahrgenommen und bewusst eingesetzt werden.

Die erste scheint trivial, ist es aber bei genauerem Hinsehen keinesfalls: Sie bezeichnet sich explizit als Lehrerin für Basisarbeit und Grundlagen. Das sollte eigentlich jeder Lehrer sein, denn wer kann schon Integrale lösen, ohne das kleine Einmaleins zu beherrschen. Dennoch ist es oft so, dass viele wirklich gute Lehrer keine Anfänger wollen oder sie wie Schüler zweiter Klasse behandeln. Der Grund dafür kann sein, dass man mit Anfängern mehr Mühe hat, oder vielleicht auch, dass ein hochqualifizierter Schüler natürlich auch eine gute Referenz ist. (Unter Petras Schülern befinden sich im Übrigen zwei Europameister, so viel zu den Referenzen.) Fragt sich nur der ambitionierte Anfänger: Wohin? Problem erkannt, Problem gebannt!

### Geduld - ohne Ende

Die zweite Besonderheit ist ihre scheinbar endlose Geduld mit Reiterfehlern. Sie erklärt auch noch zum hundertsten Mal, wie



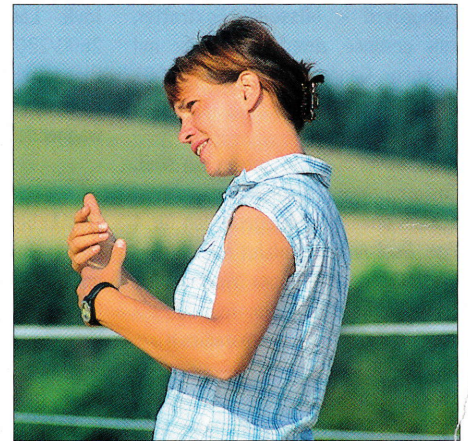
Ein Spannungsbogen vom Bein des Reiters zu dem des Pferdes wird veranschaulicht.

genau sich welches Körperteil zu verhalten hat, ohne jemals ungehalten zu werden. Ganz im Gegensatz zu mir selbst, die ich an meinen Fehlern verzweifeln möchte und wütend auf mich selbst werde. Dann höre ich: „Reite emotionslos, denk nicht so viel in Lektionen.“ Oder sogar: „Denk nicht so viel!“ Weniger rational denken, mehr wahrnehmen ist Petras Konzept, und ich beginne Muskeln zu spüren, von denen ich gar nicht wusste, dass es sie gibt, geschweige denn, wie man sie einsetzt. Spannungen, die sich natürlich auch auf das Pferd übertragen, werden durch jenes Hineinhören in sich selbst (während man auf einem Pferd sitzt) bewusst und können so

ab- oder umgebaut werden. Man wähnt sich weit weg von Reitschulunterricht, bis man hört: „Fußspitzen nach innen!“ Aha, das gibt es hier also auch, aber damit enden die Anweisungen nicht. Denn anders als in vielen Reitschulen bekommt man auch noch die Erklärung nachgeliefert, warum man diese unerzogenen Fußspitzen permanent daran erinnern muss, nicht nach außen zu driften. Während man nun also auf Fußspitzen achtet, auf gestreckte Beine, tiefe Absätze, weil man endlich begriffen hat, warum das so sein muss, kommt garantiert die Anweisung: „Nicht im Becken festhalten!“ Irgendwo zwischen Entsetzen und Begeisterung frage ich mich, wie sie nun wieder sehen konnte, dass sich die Beckenmuskulatur verspannt und ob sie wohl irgendwelche Fehler mal übersieht. Tut sie nicht, aber Wahrnehmung ist ja auch ihr Steckpferd, erinnere ich mich. Da werden zehn Minuten Leichttraben anstrengender als früher zehn Kilometer, und die Unzulänglichkeiten des eigenen Könnens werden nur allzu deutlich, aber Erfolgserlebnisse stellen sich ein. Es gleicht einem emotionalen Höhenflug, wenn das Pferd endlich tut, was man schon die ganze Zeit will, weil man es endlich, endlich richtig gemacht hat. Juhu! So sorgt Petra dafür, dass jede Stunde mit einem kleinen Erfolg endet.

### Bildlich gesprochen ...

Die dritte und für mich lustigste Besonderheit ist ihre Neigung zu Bildern. „Stell dir vor, du hättest eine Windmühle im Bauch, und über die lenkst du das Pferd.“ Ah ja! Eine Windmühle im Bauch. Ganz klar. Als norddeutsches Kind denkt man sofort an jene runden Häuser mit langen hölzernen Flügeln, die dazu dienen, Korn in Mehl zu verwandeln. Bis dann die nächste Anweisung kommt: „Beweg das Windrad jetzt in Richtung Gelb



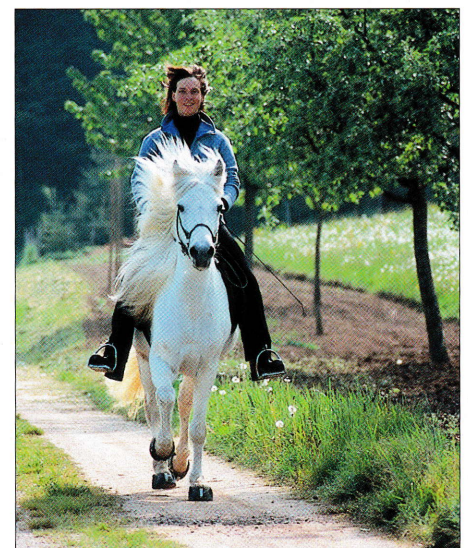
„Stell dir vor, du hättest eine Windmühle im Bauch ...“

und reite eine Volte.“ Moment mal, Gelb? Wo ist eine Windmühle gelb? Dann die Erleuchtung. Es geht gar nicht um jene Müllerbehäusungen, sondern um die kleinen bunten Papierwindmühlen, die sich so lustig drehen, wenn man dagegen pustet. Ganz klar, so was passt auch besser in meinen Bauch, ohne den Maßstab arg zu verändern. Ich stelle mir also vor, so ein kleines buntes Ding wirbelt da in meinem Bauch umher und dreht sich mal nach links, mal nach rechts. Erstaunlich, denke ich, dass Islandstute Feykja auch von dem Windrad weiß, denn auf einmal wendet sie geschmeidig in eine Volte ab.

So bemühe ich mich um Erfolge, ohne an Erfolg oder überhaupt an irgendetwas zu denken, stelle mir Nacktschnecken zwischen meinen Zehen zum Antöhlen vor (igitt!), einen Bogen (Sie wissen schon, von Pfeil und Bogen) von meinem Bein zum vorfußenden Hinterbein des Pferdes, und Mangalarga Marchador Cassandre geht auf einmal lockeren taktklaren Marcha Picada (Tölt), und ich frage mich: „Wie kommt das bloß?“ Vermutlich von den Windrädern im Bauch und Petras regenbogenbuntem Unterricht.

Für die Fotos stellten sich freundlicherweise die Züchterin Mireille van Meer und ihre Islandstute Feykja zur Verfügung. Ihnen an dieser Stelle meinen herzlichen Dank.

Fotos: Christina Dietmann



IGV-Trainerin (B) Petra Krämer - Lehrerin für Mensch und Pferd.