

Hallo liebe Leser/innen des Newsletters!

Im Spätsommer 2017 durfte ich schon einmal mit einigen Sätzen über meine Eindrücke von meiner Teilnahme an einem Intensiv Reitkurs mit Peggy Cummings berichten.

Damals war ich sehr beeindruckt und habe beschlossen, tiefer in die Methode einzusteigen und die Ausbildung zum Practitioner zu starten. Nach ein wenig Recherche und einer ausführlichen Bewerbung über die School of Connected Riding startete im September 2018 endlich ein CRT 101 Kurs.

Neun Frauen aus ganz Deutschland und Island (!) mit langjährigen, aber doch unterschiedlichsten Pferdeerfahrungen und zum Teil Erfahrungen in der Körperarbeit mit Menschen, trafen sich auf dem schönen Hof von Marlis Wernsing in Quackenbrück mit Peggy Cummings und den drei assistierenden Practitionern Anika Schlüter, Bettina Thieme und Karen Wolf.



**Der motivierte CRT 101 mit Peggy, Anika und Bettina**

In fünf sehr intensiven Tagen haben wir sehr professionell und auch mit viel Spaß, vor allem die Grundlagen und die Philosophie der Connected Riding Methode erforscht. Theoretische Einheiten und Körperarbeit an und mit uns selber, haben den Einstieg gemacht.

Was ist die neutrale Position? Wie stelle ich fest, dass ich sie verloren habe? Wie finde ich sie wieder? Was für einen Unterschied macht die neutrale Position in meinen Führungsqualitäten?



### **Das neutrale Becken wiederfinden – Sandra Prem**

Durch die vielen unterschiedlichen Einheiten in der Selbsterfahrung, konnten wir sehr eindrücklich erleben, wie wir von unseren Pferden verstanden werden und dort für Klarheit, oder eben auch für Verwirrung sorgen können durch unsere eigene Körperhaltung. Am Ende des zweiten Tages kamen auch endlich die Pferde ins Spiel. Eine erste kurze Einführung in die Basics des Führens und ein paar Eckdaten zur Benutzung der Connected Riding Ausrüstung machten den Einstieg. Peggy hat dies mit Übungen der Selbsterfahrung ergänzt und unsere Aufmerksamkeit immer wieder auf die kleinen Feinheiten in den Reaktionen der Pferde gelenkt. Sie hat unser Bewusstsein für die Pausen und die Verarbeitung bei den Pferden sehr geschult und die Wichtigkeit unterstrichen, dass die Pferde die Erfahrungen in ihre eigenen Körper integrieren können sollen. Hierfür benötigen sie Zeit! Zum Glück standen neben den Pferden einiger Teilnehmerinnen nahezu alle Pferde von Marlies Wernsing für uns zur Verfügung, so dass wir Menschen lernen konnten, und die Pferde trotzdem immer wieder die notwendige Zeit zum Verarbeiten bekamen.

Am dritten Tag haben wir uns in die Position der Pferde begeben (auf allen Vieren auf der Yogamatte) und am eigenen Körper gefühlt, was wir manchmal von ihnen verlangen und wie wir Bewegungen leichter von ihnen bekommen können, wenn wir sie besser ins Gleichgewicht bringen. Außerdem haben wir uns erst auf dem Holzpferd und zum Abschluss des Tages auch auf dem lebendigen Pferd im Sattel ausbalancieren lassen. Wer denkt, wir wären aktiv durch die Halle geritten, irrt... wir haben uns gegenseitig mit geschlossenen Augen geführt und Peggy hat unsere Aufmerksamkeit durch unseren Körper geführt und uns in der Bewegung die neutrale Position im Gegensatz zum Hohlkreuz und der kollabierenden Haltung fühlen lassen. Ebenso wie die Tage zuvor am Boden mussten wir unsere neutrale Position immer wieder finden.

Am vierten und fünften Tag wechselten sich weiter Übungen der Aufmerksamkeit, Bodenarbeit und Reiten, nun auch selbstständig, ab. Immer wieder ergänzt durch weitere Theorie und viel Austausch zwischen allen Teilnehmerinnen, Ausblicke in die Bereiche von Martial Arts, Feldenkrais und Tellington rundeten die Philosophie, die hinter Connected Riding steht, ab.



**Dehnungshaltung im leichten Sitz – Stefanie Schröder**



**Innenrotation mit getragenen Händen – Nadja Kießling**

Wir haben gelernt, dass Connected Riding ein immer währender Prozess ist. Wir Menschen müssen unser Gleichgewicht – unsere neutrale Haltung – finden. Mit einer neutralen Haltung können wir den Pferden mit Hilfe der Groundwork Übungen vermitteln, wie sie ihr Gewicht auf allen vier Hufen gleichmäßig verteilen und in einer biomechanisch gesunden Haltung laufen können. Dann ist wieder die Voraussetzung gegeben, sie in dieser Haltung auch zu reiten, wenn wir uns wiederum immer wieder in die neutrale Position im Sattel begeben. Dies bedeutet, dass wir immer wieder Bewegung zulassen, Wandel ausprobieren und akzeptieren, dass wir die neutrale Haltung jederzeit verlieren

können und die Bereitschaft haben, sie jederzeit neu finden zu wollen. Hierbei spielt es eine wichtige Rolle positiv eingestellt, der aktuellen Situation ins Auge zu blicken und sich nicht zu ärgern, dass man etwas verloren hat, sondern motiviert bereit ist, das gute Gefühl wieder zu finden und immer neu auf die Suche geht, die neutrale Position zurück zu erlangen. Hierbei sind die Pferde unsere besten Lehrer und zeigen durch ihre Reaktion direkt, was ihnen gefällt und gut tut. Wir müssen sie wahrnehmen und auf sie hören, dann schenken sie uns so Vieles!

Am Ende des viel zu schnell erreichten fünften Tages sind wir wieder in alle Himmelsrichtungen in unseren Alltag zurückgekehrt. In unserem Gepäck sehr viel neuen Input, den es nun gilt im kommenden Jahr in unseren Alltag zu integrieren. Zum Glück stehen wir alle miteinander weiterhin in Kontakt! Es war ein wunderbares Miteinander, das sich schnell zwischen uns ergeben hat. Peggy und die Practitioner werden uns im kommenden Jahr begleiten. Wir werden aufkommende Fragen monatlich in einer gemeinsamen Telefonkonferenz bearbeiten und beginnen unser neues Wissen in die Pferdewelt hinaus zu tragen. Und wir freuen uns alle auf September 2019, um im CRT 102 Kurs unsere Entdeckungsreise fortzuführen!

Mein Name ist Sandra Jakel. Ich bin Sozialpädagogin und arbeite seit 21 Jahren als Reitpädagogin (DKThR) in einem sozialen Dienstleistungsunternehmen. Dort bin ich für die heilpädagogische Förderung mit dem Pferd, Auswahl und Ausbildung der Therapiepferde und auch als Reitlehrerin für die Reitbeteiligungen der Therapiepferde zuständig.