



Je ausbalancierter der Reitersitz, desto angenehmer für das Pferd. Der Schlüssel zum Erfolg führt nicht selten über die Hüftbeweglichkeit. Foto: Stefan Lafrentz/FN-Archiv

Interview zum Buch „Besser Reiten – locker bleiben in Hüfte, Knie und Rücken“

„Dort liegt der Schlüssel zu einem feinen Sitz“

Um sich als Reiter auf dem Pferd wohlfühlen und gleichzeitig korrekt zu sitzen, muss man sich elastisch auf die Bewegungen des Pferdes einstellen können. Häufig jedoch verringern sitzende Tätigkeiten, Stress oder Bewegungseinschränkungen die eigene Geschmeidigkeit. Das PM-Forum hat mit FNverlags-Autorin Corinna Jungblut-Pohl über die Zusammenhänge von Hüfte, Knie und Rücken in Bezug auf einen elastischen Reitersitz gesprochen und dabei auch einen Blick auf ihr neues Buch geworfen.

PM-Forum: Wieso ist das Zusammenspiel von Hüfte, Knie und Rücken so bedeutsam in Bezug auf einen ausbalancierten Reitsitz?

Corinna Jungblut-Pohl: Nur wenn ein Reiter in der Lage ist, mit seinem Körper den dreidimensionalen Bewegungen des Pferdes zu folgen und auch bei überraschenden Rhythmusveränderungen nicht aus dem Gleichgewicht kommt, ist er auf dem Pferderücken wirklich ausbalanciert. Hierbei

spielen Hüfte, Knie und Rücken eine bedeutende Rolle. Sie und alle am Sitz beteiligten Muskeln ermöglichen erst das geschmeidige Folgen der Pferdebewegung. Gibt es an einer der Stellen jedoch Blockaden oder auch kleinere Bewegungseinschränkungen, die dem Reiter manchmal kaum bewusst auffallen, wirkt sich das negativ auf den gesamten Reitersitz aus. In meiner Praxis erlebe ich oft, dass Menschen in den genannten Bereichen ein enormes Ver-

besserungspotenzial haben. Diesem sollten wir uns annehmen – auch den Pferden zuliebe.

PM-Forum: Haben Sie ein Beispiel, das dieses Zusammenspiel verdeutlicht?

Corinna Jungblut-Pohl: Auf jeden Fall! Ich treffe beispielsweise oft auf Menschen mit Rückenproblemen. Untersucht man diese genauer, liegen meist auch Bewegungseinschränkungen in den Hüftgelenken vor. Behebt man



diese und leitet die Patienten an, vor allem ihre Hüftbeugemuskulatur zu lockern, geht es ihnen schnell deutlich besser – und zwar auch mit Blick auf die Rückenprobleme. Durch die gelockerte Hüftmuskulatur kann der gesamte untere Rumpf besser arbeiten, die Spannung der Muskulatur dort ist mehr im Gleichgewicht. Genauso ist es auf dem Pferd. Auch wenn ein Reiter schmerzfrei ist, sind die Bewegungen der Hüfte durch das Zusammenspiel der beteiligten Muskeln immer mit der Position von Becken und Lendenwirbelsäule gekoppelt. Insofern ist es für einen ausbalancierten Reitsitz immens wichtig, diesen Funktionskomplex als Gesamtheit zu sehen und auch zu beeinflussen.

PM-Forum: Sie sind unter anderem Physiotherapeutin, aber auch Reitausbilderin – was sind die häufigsten Schwierigkeiten, die Reiter in Bezug auf ihren Sitz haben? Gibt es Dinge, die immer wieder vorkommen?

Corinna Jungblut-Pohl: Die häufigste Schwierigkeit ist tatsächlich die Eigenwahrnehmung. Je mehr wir in einem Bewegungsmuster zuhause sind, desto richtiger fühlt es sich für uns an – auch dann noch, wenn sich im Laufe der Zeit Fehler eingeschlichen haben. Der Reiter fühlt also gar nicht, dass etwas nicht rund läuft. Wenn man ihm dann ein Foto oder Video aus der aktuellen Situation zeigt, ist er oft überrascht. Das Schwierige ist aus meiner Erfahrung, sich selbst zu spüren und dieses Gefühl sowohl mit der Korrektur des Ausbilders als auch mit den Bewegungen des Pferdes zusammenzubringen.

Deshalb setze ich in meinem Unterricht auch immer zuerst bei der Wahrnehmung an. Nur wenn man ein korrektes Gefühl für „richtig“ und „falsch“ entwickelt und einem die Abweichungen auffallen, kann man das auch auf dem Pferd umsetzen.

PM-Forum: Haben Sie an der Stelle Tipps? Wie erkenne ich, wo meine körperlichen Defizite liegen? Woher weiß ich, an welchen Stellschrauben ich drehen muss?

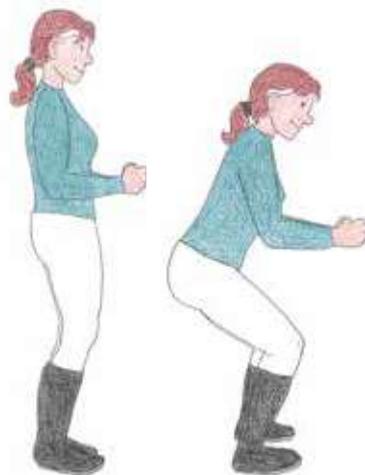
Corinna Jungblut-Pohl: Das ist natürlich super individuell, aber ich versuche mal ein paar Beispiele zu geben: Wenn Sie Schwierigkeiten haben, mit geschlossenen Augen auf einem Bein zu stehen, finden Sie sogleich ein Trainingspotenzial für Ihr Gleichgewicht. Üben Sie das, können Sie in der Folge ausbalancierter auf dem Pferd sitzen. Wenn Sie am Anfang einer Reiteinheit gut reiten und nach einer halben Stunde Unterricht in den Wendungen nicht mehr durchtreiben können oder nach Luft schnappen, könnte die Ursache eine mangelnde Grundkondition oder eine Schwäche in der Muskulatur sein. Beides kann man mit ein wenig regelmäßigem Aufwand beheben. Sollten schon seit längerer Zeit Probleme beim Reiten auftreten, ist es gut, einen reitenden Arzt und/oder einen Physiotherapeuten zu konsultieren. In meiner Praxis biete ich beispielsweise einen speziellen Physiocheck für Reiter an, bei dem alle fürs Reiten wichtige Funktionen begutachtet werden.

PM-Forum: Was hat es in diesem Zusammenhang mit dem Begriff Achtsamkeit auf sich? Welche Bedeutung kommt ihm beim Reiten zu?

Corinna Jungblut-Pohl: Achtsamkeit ist ein in letzter Zeit häufig bemühtes Wort. Ich finde es gut, dass sich das Bewusstsein, auf sich und seine Lebensqualität zu achten, zunehmend mehr entwickelt. Wenn ich im Hier und Jetzt bin, kann ich den Augenblick intensiver erleben und denke nicht an den Ärger, den ich auf der Arbeit hatte oder die Waschmaschine, die zuhause wartet. Das ist eine Fähigkeit, die beim Pferd und Reiten enorm hilft, deshalb sollte man sich auch darin üben. Über Atmung und bewusstes Wahrnehmungstraining kann ich lernen, gut in mich hineinzufühlen und zu spüren, in welchem Spannungszustand ich gerade aktuell bin. Hier lässt sich dann auch der Bogen zum Reiten spannen. Über ein gezieltes An- und Abspannen der Muskulatur, das sich erlernen lässt und vorher auf dem Trockenen geübt wird, kann ich auch Anspannung auf

*links: Achtsamkeit ist das Wort der Stunde: Durch Atmung und Wahrnehmung können wir unseren Spannungszustand erkennen und aktiv daran arbeiten.
 Foto: Stefan Lafrentz/FN-Archiv*

*rechts: Beim Reiten werden viele verschiedene Muskelgruppen beansprucht. Der leichte Sitz etwa erfordert vor allem Kraft in Oberschenkel- und Rückenmuskulatur.
 Foto: Thoms Lehmann/FN-Archiv*



Aha-Erlebnis gefällig? Beim Leichttraben auf dem Boden wird die gesamte Stabilität des Sitzes überprüft. Abbildung: Ute Ronge

dem Pferd bewusster wahrnehmen. Ich kann Spannung gezielt aufbauen, in dem Moment, in dem sie beispielsweise in Bezug auf die Hilfengebung erforderlich ist, sie aber auch im passenden Moment wieder lösen. Die Achtsamkeitstechnik hilft enorm, sich auf eine gegenwärtige Situation einzustellen und auf dem Pferd angepasst zu reagieren. Positiver Nebeneffekt: In der Gegenwart zu bleiben, hilft auch gegen Stress und Hektik im Alltag. Ich kann nur jedem raten, es einmal auszuprobieren. Sie werden feststellen, dass Sie zufriedener und entspannter werden. Entschleunigung ist das dazu passende Wort.

PM-Forum: Zurück zum menschlichen Körper, in ihrem Buch sprechen Sie auch von der Mobilisation von Gelenken – was genau lässt sich darunter verstehen?

Corinna Jungblut-Pohl: Als Mobilisation bezeichnet man in der Physiotherapie alle Maßnahmen, die dem Erhalt der Beweglichkeit dienen oder sie fördern. Das kann ein gezieltes Bewegen nach einer Operation oder Ruhigstellung oder im fortgeschrittenen Verlauf auch einfach eine Kniebeuge sein.

PM-Forum: Ist es denn möglich, die Beweglichkeit von Gelenken einfach zu trainieren oder auch wieder anzutrainieren, wenn bereits Defizite oder Einschränkungen bestehen?

Corinna Jungblut-Pohl: Ja, in jedem Fall. Fürs Reiten ist es sinnvoll zu schauen, welche Gelenke während der Bewegung eher Kraft halten oder Bewegung zulassen müssen. Für das Erste sollten dann die dazugehörigen Muskeln gekräftigt werden. Für das

Zweite gilt es, sich locker und ohne Kraftanstrengung zu bewegen, um die individuelle Beweglichkeit zu vergrößern. Oft sind Schmerzzustände für Bewegungseinschränkungen verantwortlich. Diese sollte man erst lindern, um eine tatsächliche Verbesserung zu erreichen. So oder so ist es sinnvoll, sich im Alltag so vielfältig und vollständig wie möglich zu bewegen. Sitzt man immer nur gebeugt am Schreibtisch, wird es schwierig, auf dem Pferd den locker aufgerichteten Oberkörper zu behalten, weil sowohl die Bewegungsfähigkeit der Gelenke als auch die Ausdauerkraft der beteiligten Muskulatur schlichtweg fehlt.

PM-Forum: Welchen Muskelgruppen sollte ich als Reiter denn besonders viel Aufmerksamkeit widmen? Macht es überhaupt Sinn, einige Körperbereiche mehr zu trainieren als andere?

Corinna Jungblut-Pohl: In meinen Augen ist es für Reiter sinnvoll, sich um ausreichende Kraft und das Zusammenspiel des unteren Rumpfes zu kümmern. Wie eingangs bereits beschrieben: Hüfte, Becken, Lendenwirbelsäule und Knie bilden einen Funktionskomplex. Als Reiter brauche ich zum einen eine gute dreidimensionale Hüftbeweglichkeit, um mit meinem Becken den Bewegungen des Pferderückens folgen zu können. Zum anderen benötigen die dort stabilisierenden Muskeln ausreichend Kraft, um diesen Zustand auch eine komplette Reiteinheit durchzuhalten. Wenn ich drei Stunden im Gelände und auch über Sprünge unterwegs bin, brauche ich genug Kraft in den Oberschenkel- und Rückenmuskeln, die den leichten Sitz

halten. Anders ist es im Dressursitz: Für einen lang aus der Hüfte heraushängenden Oberschenkel ist es wichtig, dass ich mit den Muskeln flexibel reagieren und loslassen kann. Generell erfordert Reiten natürlich eine gewisse Grundfitness, für die es sich lohnt, regelmäßig zu trainieren. Wer das tut, dem fällt es leichter, locker zu sitzen und angemessen auf Situationen zu reagieren. Wer mehrere Stunden täglich oder leistungsmäßig reitet, dem bleibt kaum etwas anderes übrig, als wie ein Leistungssportler auch Ausgleichssport zu betreiben. Sonst droht die Gefahr, in Haltungsmuster zu verfallen, die sich negativ auf den Reitersitz auswirken.

PM-Forum: In Ihrem Buch sprechen Sie auch darüber, wie die Funktionalität des Darms den Reitersitz beeinflusst. Das ist für viele sicher eine überraschende Erkenntnis. Können Sie uns mehr darüber erzählen? Wo liegt der Zusammenhang?

Corinna Jungblut-Pohl: Hatten Sie schon einmal richtig heftigen Durchfall? Oder leiden Sie als Frau unter starken Regelschmerzen? Dann wissen Sie, dass man in so einem Fall nicht nur nach der nächsten Toilette Ausschau hält. Vielmehr ist der gesamte Bauchraum verkrampft und auch der Becken-Rückenbereich verspannt. Der Grund dafür ist, dass alle unsere inneren Organe irgendwo im Körper festgemacht sind. Im Falle des Darms kommt das fixierende Gewebe von Becken, Kreuzbein und Lendenwirbelsäule. Wenn sich das Bindegewebe nun verspannt, zieht es an seiner Aufhängung. Das bedeutet, dass Becken, Kreuzbein und Lendenwirbelsäule im Falle



Corinna Jungblut-Pohl.
Foto: privat

Die Autorin

Corinna Jungblut-Pohl ist Physiotherapeutin, Trainer C Reiten mit Ergänzungsqualifikation zum Ausbilder im Gesundheitssport mit Pferd sowie Neuro-Rider® Trainerin, mit einem Fokus auf einer ganzheitlichen Betrachtungsweise. Als Therapeutin weiß sie, welche Strukturen für welche Funktionen wichtig sind, und kann darüber hinaus langjährige Erfahrungen in der Behandlung orthopädischer und neurologischer Probleme aufweisen. Aufgrund ihres funktionellen Wissens legt Corinna Jungblut-Pohl den Fokus ihres Reitunterrichts auf die Ursachenfindung und -behebung von Sitzfehlern. Die Autorin gibt zudem Kurse für Reiter, die an der Gesunderhaltung ansetzen.



Zwei klassische Sitzfehler: Beim Spaltsitz (links) ist das Becken zu weit nach vorne, beim Stuhlsitz (rechts) zu weit nach hinten gekippt. Fotos: Jens Feierabend; mit freundlicher Genehmigung entnommen aus *Besser Reiten – locker bleiben in Hüfte, Knie und Rücken*, FNverlag

eines Darmproblems fixiert sind und schlecht locker im Takt der Pferdebewegung mitgehen können. Das Kreuzbein ist die Verlängerung der Lendenwirbelsäule und beeinflusst ihre Bewegungsfähigkeit unmittelbar. Für einen guten Sitz lohnt es sich also, nach einer für sich optimalen Ernährung zu schauen. Generell wird diesen Zusammenhängen noch zu wenig Aufmerksamkeit geschenkt.

PM-Forum: Sie selbst sind Ausbilderin im Reiten und auch im Gesundheitssport mit Pferd und gleichzeitig aber Physiotherapeutin. Wie beeinflusst das ihren Reitunterricht? Gibt es Aspekte beim Reiten, die bei Ihnen besonders im Fokus stehen und würden Sie sagen, dass sich Ihre Sitzkorrekturen von denen anderer Reitausbilder unterscheiden? Wenn ja, wie?

Corinna Jungblut-Pohl: Für mich ist es immer wichtig, dass Pferd und Reiter eine harmonische Einheit bilden. Nur wenn ich als Reiter ein angenehmer Rucksack bin, kann sich das Pferd unter mir loslassen und seine Bewegungen frei entfalten. Deshalb gehen meine Augen immer zuerst auf das Gesamtbild und dann auf die Beckenstellung des Reiters. Dort sitzt die Ursache für typische Sitzfehler. Beispielsweise zieht ein nach vorne gekipptes Becken des Reiters ein Hohlkreuz nach sich. Über die angespannte Hüftbeugemuskulatur werden die Knie hochgezogen und der Oberschenkel klemmt. Dieser sogenannte Stuhlsitz ist immer mit einem hohen Absatz verbunden. Wenn ich jetzt als Ausbilder nur die Fußstellung

korrigiere, wird sich das Gesamtbild nicht ändern. Der Reiter kann seinen Absatz nicht herunterlassen, solange er von der Basis her nicht im Gleichgewicht sitzt.

Spannend dabei zu sehen ist, dass auch das Pferd die Beckenstellung des Reiters übernimmt. Sitzt er im Hohlkreuz, lässt sich das Pferd meist auch im Rücken hängen und kippt sein Becken nach vorne. Insofern unterscheiden sich meine Anweisungen auch von denen anderer Ausbilder, weil ich schaue, wo die Ursache für ein Bewegungsthema sitzt. Dort setze ich dann mit der Korrektur an. Dabei kommt mir natürlich mein physiotherapeutischer Hintergrund zugute.

PM-Forum: Kurze Frage zum Abschluss: Warum sollte jeder Reiter ihr Buch gelesen haben? Welches Aha-Erlebnis ist garantiert?

Corinna Jungblut-Pohl: Weil ich denke, dass die meisten Reiter noch viel über das Zusammenspiel ihrer Muskeln und Gelenke lernen können und das Buch ein Bewusstsein dafür schafft, wie ganzheitlich der Blick auf den Reitersitz erfolgen sollte. Dass die Hüfte tatsächlich der wichtigste Baustein im Reitersitz ist, wird oft noch unterschätzt. Nur wenn sie in alle Richtungen gut beweglich ist, kann der Reiter sein Becken so einstellen, dass er „tief“ im Pferd sitzt. Funktioniert die Hüfte, arbeiten alle drauf aufbauenden Systeme meist wie von selbst. Ein Aha-Erlebnis bekommen die Reiter, wenn sie, wie im Buch beschrieben, auf dem Fußboden „leichttraben“. Wer dann

beginnt, mal bewusst mit dem Knie zu klemmen, es aufzumachen oder den Absatz hochzuziehen, der fühlt schnell, dass er damit seine gesamte Stabilität in Gefahr bringt. Diese Erfahrung gemacht zu haben, schafft auch auf dem Pferd ein besseres Verständnis für das Zusammenspiel von Oberschenkel- und Beckenaktivität und ist ein Anstoß, sich mit diesem gezielter zu beschäftigen. Denn dort liegt der Schlüssel zu einem feinen Sitz.

*Das Interview führte
 Lisann Lippert.*



Hinweis: In dieser Ausgabe des PM-Forum gibt es auf der Ehrenrunde auf Seite 46 drei Exemplare des Buchs zu gewinnen.

**Buchtipps
 aus dem FNverlag**

ISBN 978-3-88542-858-9

1. Auflage 2023

Preis: 18,00 Euro

www.fnverlag.de