

Longieren per Download

„Longenkursus? Wozu das denn? Longieren ist doch einfach, das kann ich längst.“

Longieren – das bedeutet für viele die Longe ins Gebiss einhängen, Ausbinder einschnallen und das Pferd im Kreis laufen lassen. Und wozu das Ganze? In der Regel, um dem Pferd Bewegung zu verschaffen, wenn man mal nicht reiten kann oder will. Es geht auch besser.

Beim Longieren sind oft unschöne Bilder zu sehen: Entweder die Ausbinder sind so kurz, dass der Pferdekopf an die Brust gezogen wird oder das Pferd läuft ohne Hilfszügel mit Hirschhals durch die Gegend. In beiden Fällen gehen die Pferde meist in Schräglage und überhöhtem Tempo um die Kurve und schaden so ihren Gelenken und Sehnen.

Doch Longieren kann ganz anders aussehen und viel mehr beinhalten. Und genau darum geht es in dem Longenkursus, den Babette Teschen und Tania Konnerth über das Internet als PDF-Dokument zum Download vertreiben. Das Ziel: Ein Pferd, das an der Longe gestellt und gebogen, mit aufgewölbtem Rücken und aktiver Hinterhand geht – und das ohne Ausbinder! Wie man das erreicht, erklärt der Kursus in vielen kleinen Schritten, unterstützt von zahlreichen Fotos. Im Internet kann man sich begleitend die einzelnen Übungen und Stadien des Ausbildungsweges in Form von Videos ansehen.

Was vielen Reitern nicht klar ist: Ein Pferd muss regelrecht lernen, korrekt auf einem Kreisbogen zu laufen. Denn in der Natur kommt das praktisch nicht vor: Hier



„Ein Pferd muss regelrecht lernen, auf einem Kreisbogen zu laufen.“



Die erste und zentrale Übung ist das Führen in Stellung: Das Pferd wird auf einem Kreisbogen nach innen gestellt und soll mit angehobener innerer Schulter laufen.



Beim „Anschraten“ lernt das Pferd – hier durch Kursusleiterin Babette Teschen –, die gute Haltung auch im Trab zu übernehmen.

gehen Pferde fast immer geradeaus. Wollen sie die Richtung ändern, schwenken sie einfach irgendwie herum. Beobachtet man ein freilaufendes Pferd im Roundpen, so wird man sehen, dass es in Schräglage nach innen um die Kurve geht und zum Balanceausgleich seinen Kopf und Hals nach außen nimmt.

Ohne Reiter kommt das Pferd mit dieser Haltung noch ganz gut zurecht. Hat es allerdings das Reitergewicht auf dem Rücken, ist sie auf Dauer höchst gesundheitsschädlich. Vor allem deshalb wollen wir beim Reiten genau das Gegenteil: Ein Pferd, das sich entsprechend der gebogenen Linie nach innen stellt und biegt und so das Gewicht gleichmäßig auf alle vier Beine verteilt. Das zu erreichen ist allerdings gar nicht so einfach. Da liegt es doch nahe, dem Pferd diese Art zu gehen zunächst vom Boden aus zu vermitteln.

Dieser Gedanke kam auch Babette Teschen und so hatte sie es selbst bereits in der klassischen Handarbeit kennengelernt. Ihre Erfahrung: Mithilfe dieser Handarbeit, bei der man direkt neben dem Pferd geht, lässt sich das Pferd sehr gut gymnastizieren und in eine schöne und gesund-

heitsfördernde Haltung bringen. Sobald es aber beim Longieren auf den großen Zirkel entlassen wird, kommen die alten Bewegungsmuster zurück: Die Biegung ist weg, das Pferd fällt auf die innere Schulter und der Rücken hängt durch. Es fehlte also ein Zwischenschritt, um die gute Haltung von der Handarbeit auf das Longieren zu übertragen. Und genau hier setzt der Longenkursus an.

Das passende Konzept

Rund 3.500 Exemplare sind seit dem Erscheinen im Oktober 2008 verkauft worden und jeden Monat kommen 100 bis 200 Stück dazu. Wer nach dem Kauf unzufrieden ist, hat ein Rückgaberecht und bekommt sein Geld – immerhin 39 Euro – zurück. Davon würden aber die wenigsten Gebrauch machen. Im Schnitt seien es drei von hundert Käufern.

Die ungewöhnliche Idee, den Kurs nicht als Buch zu veröffentlichen, sondern über das Internet zu vertreiben, kam von Geschäftspartnerin Tania Konnerth. Teschen hatte schon länger ein Buchmanuskript für ein „Longenspielbuch“ in der Schublade liegen, dem allerdings ein klares

Konzept fehlte. Konnerth – selbst Buchautorin und Lehrerin für kreatives Schreiben – brachte die nötige Struktur und lieferte das Vertriebskonzept.

Die erste und zentrale Übung des Kurses ist das Führen in Stellung: Dabei bringt man dem Pferd bei, nach innen gestellt und mit angehobener innerer Schulter auf einem Kreisbogen direkt neben der Führungsperson herzugehen. Eine Hand hält den Pferdekopf dabei anfangs direkt am Naseneisen des Kappzaums, die andere unterstützt, wenn nötig, an Hals, Genick oder Schulter.

Es folgen das langsame Antraben in der gleichen Haltung („Anschraten“): Normalerweise würde ein Pferd beim Antraben auf dem Kreisbogen wieder in seine gewohnte Haltung zurückfallen und entweder über die äußere Schulter ausbrechen oder auf die innere Schulter fallen. Das wird verhindert, indem man sehr langsam antraben lässt und zu Beginn nur wenige Tritte verlangt – so kann das Pferd allmählich lernen, die gute Haltung auch in den Trab zu übernehmen. Die nächste Aufgabe ist das Übertretenlassen ebenfalls auf dem Kreisbogen. Dabei nimmt das innere Hin-



Zu den Übungen des Aufbaukurses gehören verschiedene Bodenhindernisse und Bahnfiguren.

terbein mehr Last auf und der Rücken wird angehoben.

Sobald diese Übungen sitzen, geht der Longenführer allmählich immer mehr auf Distanz zum Pferd – gerade so weit, dass das Pferd seine gute Haltung nicht verliert. Durch Touchieren mit der Gerte an der Schulter erinnert er das Pferd daran, diese anzuheben, und durch Signale am Kappzaum wird die Stellung nach innen aufrechterhalten. Bei regelmäßigem Üben kann man so innerhalb von drei Monaten das Ziel erreichen: Ein Pferd, das auf dem Kreisbogen in Dehnungshaltung geht, gestellt und gebogen und ohne auf die innere Schulter zu fallen. Viele der Übungen aus dem ursprünglich geplanten Longenspielbuch finden sich in dem 2009 erschie-

nenen Aufbaukursus, der eigentlich besser Ergänzungskursus heißen sollte. Denn man muss den Longenkursus nicht erst „durch“ haben, um mit den Aufgaben aus dem Aufbaukurs beginnen zu können. Vielmehr bieten diese eine wertvolle Ergänzung und Abwechslung zur Basisarbeit aus dem ersten Longenkursus. Es müssen lediglich die Grundübungen, also das Führen in Stellung, Übertreten und Anschraten bekannt sein, dann können die Bodenhindernisse und Bahnfiguren aus dem Aufbaukurs hinzukommen.

Bis das Kurskonzept in seiner heutigen Form fertig war, hat es Jahre gedauert: Teschen hat von den unterschiedlichsten Lehrern gelernt und sich Bodenarbeitstechniken aller Art angeeignet: Neben der

In ihren Fortgeschrittenen-Kursen unterrichtet Teschen auch Doppellonge und Langzügelarbeit.



Das Ziel des Longenkurses: Ein Pferd, das an der Longe gestellt und gebogen, mit aufgewölbtem Rücken und aktiver Hinterhand geht.

bereits erwähnten klassischen Handarbeit spielten beispielsweise Doppellongekurse, die Dualaktivierung nach Geitner und Schöneichs Schiefentherapie eine große Rolle. Aus all diesem Wissen und ihrer eigenen langjährigen Erfahrung beim Trainieren von (Problem-)pferden entwickelte sie ihre ganz persönliche Ausbildungsmethode, aus der schließlich der Longenkursus wurde.

Nur mit Kappzaum

Der Kursus beginnt mit einem ausführlichen Theorieteil, in dem das notwendige Grundlagenwissen vermittelt wird: Warum ist das Laufen auf gebogener Linie für ein Pferd so schwierig? Warum ist das herkömmliche Longieren gesundheitsschädlich? Was kann man mit gutem Longieren erreichen? Wie muss ein Pferd gehen, um mit dem Reitergewicht zurechtzukommen und welche Bedeutung hat die natürliche Schiefe des Pferdes?

Im Praxisteil geht es zunächst einmal um die notwendige Ausrüstung: Das Wichtigste ist hier ein guter Kappzaum, ohne den die erfolgreiche Umsetzung der Übungen nicht möglich ist. Auch die Be-

Longenkursus im Test

Autorin Franziska Löffler hat den Longenkursus in den vergangenen Monaten selbst getestet: Und zwar mit der 5-jährigen Stute Rosana, die bis zu diesem Zeitpunkt anlongiert sowie an Sattel und Reitergewicht gewöhnt war. Der Longenkursus kam hier wie gerufen, da die Stute ohne Ausbinder nur schwer in die Dehnungshaltung fand, sondern viel Aufrichtung mitbrachte und dazu neigte, im Trab den Rücken festzuhalten.

Die ersten Versuche für das Führen in Stellung waren nicht einfach: Zunächst wollte sich die Stute in alle Richtungen entziehen: Sie ging rückwärts, drängelte nach innen oder wollte losstürmen. Doch nachdem sie einmal verstanden hatte, was ich eigent-

lich wollte, ging es sehr schnell voran. Bald schafften wir mehrere Runden in der gewünschten Haltung. Auch das „Anschraten“ war zunächst nicht einfach, da es die Stute gewohnt war, mit viel Schwung und Schub gleich in ein hohes Tempo hinein anzutreiben. Aber auch hier stellte sich nach konsequentem Üben nach der Anleitung des Kurses der Erfolg schnell ein.

Ich hatte zunächst mit einem Caveçon, einer schärferen Kappzaum-Version mit beweglichem Nasenteil, geübt. Bei meinem ersten Video-Feedback vermittelte mir Frau Teschen jedoch, dass ich mit diesem Modell nicht weit kommen würde, weil ich damit den Pferdekopf nicht genau genug führen könne. Ich kaufte mir daraufhin einen klassischen Kappzaum mit festem Naseneisen. Und tatsächlich: Zum einen arbeitete die Stute mit

dem stärker gepolsterten Modell williger mit, zum anderen konnte ich ein Verwerfen im Genick viel besser verhindern. Da sich das Pferd auch nach mehreren Wochen bei der Stellung nach rechts noch schwerer tat und auf dieser Hand oft einen sehr unwilligen Eindruck machte, wurde eine Osteopatin zu Rate gezogen. Diese fand tatsächlich eine leichte Genickblockade. Nach deren Behandlung war dieses Problem behoben: Die Stellung nach rechts ging nun genauso leicht wie zur anderen Seite.

Einen weiteren „Durchbruch“ brachte der Besuch eines Kurses bei Babette Teschen persönlich. Obwohl ich nur als Zuschauerin dabei war, brachte mir dieser Tag enorm viel: Anhand der Probleme der Teilnehmer und Teschens Korrekturen erkannte ich viele kleine Verbesserungsmöglichkeiten für mich selbst: Eine leicht veränderte Führposition, eine andere Art, die Longe zu halten, ein gezielter Einsatz der Peitsche und die richtige

Verwendung einer inneren Bande brachten zu Hause schlagartig enorme Fortschritte. Zwar sind all diese Dinge natürlich auch im schriftlichen Kursus beschrieben. Mehrere Pferde und Longenführer live zu sehen und vor allem auch Teschen selbst bei der Arbeit zu beobachten, halfen mir jedoch sehr, den Lernstoff noch besser zu verstehen und umsetzen zu können.

Inzwischen lässt sich Rosana im Schritt und Trab in Dehnungshaltung in ruhigem, gleichmäßigem Tempo longieren. Aufgrund ihrer anfänglichen Probleme mit der Losgelassenheit betrachtete ich das als großen Erfolg. Die Stute wurde parallel zur Arbeit nach dem Longenkursus weiter eingetrichtert. Hierbei fällt auf, dass sie sich bereits in diesem frühen Ausbildungsstadium sehr leicht stellen und biegen lässt und auch beim Reiten über ein Abfragen der Stellung bereits ansatzweise in die Dehnungshaltung findet.



Der wichtigste Ausrüstungsgegenstand für den Longenkursus ist ein guter Kappzaum, ohne den die erfolgreiche Umsetzung der Übungen nicht möglich ist.



Beim Übertretenlassen soll das Pferd mit dem inneren Hinterbein vermehrt Last aufnehmen.



schaffenheit von Longierzirkel, Reitbahn, Longe, Peitsche und weiteren Hilfsmitteln wie Dualgassen werden beschrieben. Hier wird auch noch einmal ausführlich erklärt, warum Ausbinder nach Teschens Ansicht kein geeignetes Mittel sind, um dem Pferd die richtige Haltung zu vermitteln: Das Pferd könne damit zwar in eine bestimmte Haltung gebracht werden, lerne aber nicht, diese auch selbstständig einzunehmen. Außerdem führten Hilfszügel häufig dazu, dass die Pferde hinter der Senkrechten laufen oder sich auf das Gebiss legen und blockierten die Schulter des Pferdes.

Ohne erhobenen Zeigefinger

Bevor es dann mit den ersten Übungen losgeht, folgen genaue Anleitungen zur Hilfengebung: Welche Signale können mit der Longe übermittelt werden, wie werden Stimmkommandos, Peitschenhilfen und die eigene Körperhaltung sinnvoll eingesetzt? Der Stil des Kurses ist angenehm positiv und motivierend – einen erhobenen Zeigefinger sucht man vergeblich. Die Autorinnen ermutigen den Leser immer wieder zum Ausprobieren und Weitermachen. Dabei wird nicht – wie in anderen Lehrbü-

chern – nur gezeigt, wie es richtig geht. Teschen geht bei jedem Lernschritt auch auf mögliche Schwierigkeiten ein und gibt Lösungsansätze für typische Probleme.

„Zunächst wollte sich die Stute in alle Richtungen entziehen.“

Die sehr kleinschrittige Anleitung ist ein Ergebnis von Teschens Erfahrung als Reitlehrerin, dass viele Pferdebesitzer zu schnell vorangehen: Sie wollen zu viel auf einmal oder beginnen schon mit schwierigen Übungen, bevor die Basis sitzt. „Dabei haben wir wohl etwas übertrieben“, meint Teschen heute. „Denn nun haben wir viele Kurssteilnehmer, die monatelang die ersten Schritte üben und sich nicht trauen, zum Longieren auf Distanz überzugehen, obwohl sie es längst könnten.“ In Live-Kursen kommen dagegen selbst Neulinge oft bereits in der dritten Unterrichtseinheit zum Longieren auf Distanz. Dank des interaktiven Kurskonzepts lassen

sich solche Missverständnisse zum Glück leicht aufklären: Teschen hat erst kürzlich auf ihrer Webseite einen Artikel und ein entsprechendes Video zu diesem Thema eingestellt.

Denn der schriftliche Kursus wird im Internet durch zahlreiche Anleitung- und Beispielvideos ergänzt, die sich die Käufer in einem geschützten Bereich ansehen können. Außerdem gibt es persönliche Unterstützung durch die Autorinnen: Per E-Mail und Telefon oder im angeschlossenen Internetforum. Viele Teilnehmer stellen Fotos und Videos im Forum ein, die sie mit ihrem Pferd beim Longieren zeigen. Diese werden dann kommentiert, und es gibt Tipps für die weitere Arbeit – oft von den Autorinnen persönlich oder von anderen erfahrenen Forumsmitgliedern.

Persönliche Betreuung

Rund sechs Stunden verbringt Teschen im Schnitt täglich mit dieser Art der Betreuung ihrer Kurssteilnehmer. Diese kommen übrigens aus allen Sparten der Reiterei – denn der Longenkursus nützt allen Pferden, egal in welcher Disziplin sie unterwegs sind. Und so finden sich unter den Teilnehmern Dressur- und Springrei-

ter mit sportlichen Warmblütern, Westernreiter mit Quarterhorses, Gangpferdereiter mit Isländern und Freizeitreiter aller Couleur mit den unterschiedlichsten Rassen. Und das Schöne: Wo sonst die verschiedenen Lager oft wenig miteinander zu tun haben, haben hier alle ein gemeinsames Ziel: Ihre Pferde durch sinnvolle Bodenarbeit gesund zu erhalten.

Babette Teschen hatte den ersten Kontakt zu Pferden als Schülerin eines Internats, das eigene Schulponys hielt. Ihr Pflegepferd dort war eine schwierige Norwegerstute, die trat und biss und wegen dieses

Verhaltens bereits eingeschläfert werden sollte. Babette verhinderte dies und entwickelte eine intensive Beziehung zu der Stute. Später sammelte Teschen Erfahrungen in den verschiedensten Reitweisen und machte eine Ausbildung zur Tierheilpraktikerin.

Neues Projekt in Planung

Seit 1996 betreibt sie einen eigenen Hof in der Nähe von Dahlenburg in Niedersachsen. Um Kurse zu geben, ist Teschen inzwischen in ganz Deutschland und dem benachbarten Ausland unterwegs.

Rund 30 Termine sind es in diesem Jahr. Den Reitunterricht auf ihrem Hof sowie die Ausbildung von Berittpferden hat Teschen aus Zeitgründen deshalb vorerst eingestellt. Schließlich hat die alleinerziehende Mutter einer Tochter noch einen großen Pensionsstall und mehrere eigene Pferde zu betreuen. Außerdem arbeitet sie bereits an ihrem nächsten Projekt, über dessen Inhalt aber noch nichts verraten werden darf. Nur so viel: Es ist wieder eine gute Idee zum Selbststudium, bei der man sich fragt, warum eigentlich bis jetzt noch niemand darauf gekommen ist? Franziska Löffler

WEGE ZUM PFERD

Babette Teschen & Tania Konnerth
Ellringer Neetzetal 31
21368 Dahlenburg/OT Ellringen
Tel. u. Fax: 058 51/1847
E-Mail: team@wege-zum-pferd.de
Internet: www.wege-zum-pferd.de