

«Reiten ist eine Lebensschule»



Pferdekommunikatorin und Mental Coach Maya Kellenberger.

Reiten ist gesund und fördert die Fitness. Das aufrechte Sitzen im Sattel und die rhythmischen Bewegungen der Ausdauersportart tun unserem Körper erwiesenermaßen gut. Pferdekommunikatorin und Mental Coach Maya Kellenberger zeigt Alternativen zum klassischen Reitsport auf und verrät, was man aus dem Umgang mit Pferden in einen entspannten Alltag übertragen kann.

Es ist ein wirklich trüber Tag, als wir uns auf den Weg ins Zürcherische Oberglatt zu Pferdekommunikatorin und Mental Coach Maya Kellenberger machen. Der Himmel ist grau und über die Autoscheiben rinnt eiskalter Regen. Vor den Stallungen erwartet uns Maya Kellenberger mit ihrer stolzen Pferdedame Epilogue und bittet uns herein. Das Reiterstübli ist geheizt, warmer Tee steht auf dem Tisch bereit. Auch die Energie der 52-jährigen Powerfrau und ihre sympathische Art lassen uns die Kälte schnell vergessen. Kaum haben wir uns hingesetzt, sprudeln die Worte nur so aus der quirligen Reiterin heraus.

schen Kindern an, die durch den Umgang mit Pferden lernen, eine Beziehung aufzubauen und Gefühle zu zeigen. Zu ihrer Kundschaft gehören aber auch Führungskräfte und Manager. In Kellenbergers Kursen lernen sie auf kreative Weise, schwierige Aufgaben zu bewältigen, Teams zu bilden und zu motivieren. «In der Arbeit mit Pferden erkennt man sofort, wer eine natürliche Führungspersönlichkeit ist», zeigt sich Kellenberger überzeugt. Auch ihre jährlichen Kurse auf Ibiza, in denen sie Horsemanship – eine Methode bei der nur Hilfsmittel angewendet werden, die das Pferd nicht überfordern und



«Das Ziel ist eine harmonische Beziehung zwischen Mensch und Tier.»

Maya Kellenberger ist mit Herz und Seele Pferdekommunikatorin. Eine Pferdeflüsterin also? «Ein guter Pferdeflüsterer ist jemand, der zuhört und versteht, wenn das Pferd «flüstert»», so Kellenberger, die ihre Ausbildungen in der Schweiz, Amerika, Kanada und Portugal bei renommierten Pferdetrainern absolviert hat. Trotzdem würde sie sich nicht als Pferdeflüsterin bezeichnen. Denn heute arbeitet sie als Pferdekommunikatorin und Mental Coach mit Fachausweis nach unabhängigen Methoden. «Wenn die Arbeit mit Pferden schwierig ist, liegt meistens ein Kommunikationsproblem vor. Mein Ziel ist es, das Vertrauen zwischen Reiter und Pferd wieder aufzubauen und aufzuzeigen, wie sie sich gegenseitig besser verstehen.»

Konkret bietet Kellenberger Kurse und Privatstunden in Bodenarbeit, Reiten und Mentaltraining an. Selbst mit einem «Problempferd» wie Epilogue konfrontiert, gab sie vor 13 Jahren nicht auf, sondern erlernte den Umgang mit dem schwierigen Tier. Mittlerweile sind Maya Kellenberger und die sensible Stute ein eingespieltes Team. Kellenberger arbeitet auch als Mental Coach und Motivationstrainerin – für Menschen, versteht sich. In dieser Funktion nimmt sie sich beispielsweise autisti-

ihm keine Schmerzen oder gar Angst zufügen – mit Yoga verbindet, stossen auf grosses Interesse.

«So fein wie möglich, so streng wie nötig»

Maya Kellenberger hält nicht viel von strengen und auf Bestrafung beruhenden Methoden. Anstatt zu fordern, zu befehlen und zu bestrafen setzt sie auf den respektvollen Umgang mit den hochsensiblen und schlauen Tieren. Das Ziel ist die harmonische und intakte Beziehung zwischen Mensch und Tier. Das Pferd wird nur durch minimale Signale der Körpersprache oder Fingerzeige geleitet. Kellenbergers oberste Maxime lautet denn auch: «So fein wie möglich, so streng wie nötig». Sie nutzt die Energie der eigenwilligen Tiere zu ihren Gunsten. Sie stellt dem Tier Fragen, fordert es heraus und bietet ihm Raum, sich selbst und seine Fähigkeiten dem Reiter anzubieten. «Nur auf diese Weise kann aus dem Pferd das Beste herausgeholt werden», ist Maya Kellenberger überzeugt. Ein kurzer Spaziergang im winterlichen Sturm zeigt denn auch eindrücklich, wie sensibel die stolzen Tiere sind: Wind, Regen und ungewohnte Eindrücke können auch gut trainierte Pferde nervös werden lassen. Ganz wichtig in der

Kommunikation zwischen Ross und Reiter ist denn auch die Körpersprache. Der Reiter muss sich bewusst sein, dass er ununterbrochen kommuniziert, durch seine Körperhaltung und selbst durch seine Atmung. Strahlt er Ruhe und Entspanntheit aus, ist auch das Pferd unverkrampft. «Lockerer Reiter, lockeres Ross», bringt es Kellenberger auf den Punkt.

Von Reitstall ins Büro

Körpersprache, Körperbewusstsein, die richtige Atmung: Dies sind alles enorm wichtige Faktoren in der Arbeit mit einem Pferd – und nicht nur dort. «Reiten ist eine Lebensschule. Vieles, was im Sattel zählt, kann 1:1 in den Alltag übertragen werden», sagt Kellenberger. So ist beispielsweise die natürliche Sitzposition im Sattel sehr gesund für Rücken, Schultern und Nacken. Denn im Sattel richtet sich das Becken automatisch auf, die Wirbelsäule wird in ihre natürliche S-Form gebracht, die Brustwirbel öffnen sich. Diese aufrechte Haltung fördert die Durchblutung und verhindert, dass den inneren Organen die Sauerstoffzufuhr abgeklemmt wird, wie es in unserer gebeugten Haltung am Schreibtisch allzu oft geschieht.



Kellenberger und ihre Stute Epilogue sind ein eingespieltes Team: Draussen in der Natur...

Spannung und Balance erfordern intensive Körperarbeit. Durch die permanenten rhythmischen Schwingungen, ausgehend von den Bewegungen des Pferdes, wird der ganze Körper bewegt und die Gelenkschmiere aktiviert. «Wir Büromenschen haben unser natürliches Körperbewusstsein verloren. Durch das Reiten lernt man den eigenen Körper neu kennen und sich selbst zu beobachten», sagt Kellenberger. Zudem ist Reiten eine grosse koordinatorische Leistung für Kopf und Körper, da man drei bis vier Aufgaben gleichzeitig verrichtet. Die in der täglichen Arbeit mit den Pferden entstandene Lockerheit und Ausgeglichenheit ist Maya Kellenberger anzusehen, auch beim Spaziergang durch den eisigen Regen. Ihre Stute Epilogue dankt es ihr, indem sie aufmerksam den Kommandos folgt und auch mal anmutig rückwärts geht. ●

*Text: Martina Messerli
Fotos: ZVG, Maya Kellenberger*



...und auf dem Trainingsplatz.

Möchten Sie mehr wissen über Maya Kellenberger und Ihre Arbeit? Besuchen Sie www.pferdekommunikation.ch

Genau wie ein Sattel perfekt zu Reiter und Pferd passen muss, muss auch der Bürostuhl den Bedürfnissen seines Nutzers angepasst werden. Starres und undynamisches Sitzen führt zu Verspannungen und Energieblockaden. Aus diesem Grund hat auch die Sitzindustrie einen Blick in den Pferdestall geworfen und sich dort einiges abgeschaut.

So arbeitet zum Beispiel der HÄG Capisco mit der klassischen Form eines Pferdesattels. Durch die Beckenkipfung auf dem Sattelsitz richten Sie sich automatisch auf und erleben von Kopf bis Fuss, wie sich Ihre Körperhaltung verändert. Mehr Informationen finden Sie im Katalog auf Seite 50.

Die Bürostühle von Haider mit dem Bioswing-Sitzsystem® hingegen imitieren durch kontrolliert schwingende und individuell anpassbare Stühle die rhythmischen Bewegungen zu Pferd. Die Stühle reflektieren schon geringste Verlagerungen des Körperschwerpunktes mit einer gezielt gedämpften Ausweichbewegung. Dies unterbricht die durch statisches Sitzen bedingte Monotonie der neuronalen Eingangsinformationen und somit die andauernde Muskelspannung und Koordinationsstörung im Rumpf- und Beckenbereich. Mehr Informationen finden Sie im Katalog auf Seite 46 – 49.