

Intrinzen-Training mit Islandpferden

Von Karolina Kardel



FOTO: KAROLINA KARDEL

Intrinzen ist aktuell in aller Munde ist. Doch was steckt eigentlich dahinter? Wir möchten diese Trainings-Philosophie hier vorstellen und Ihnen ermöglichen, sich ein umfassendes Bild davon zu machen.

Mit mehr als 34.000 Followern gehört der Account von Kathy Sierra (@intrinzen) zu einem der größten Islandpferde-Accounts auf Instagram. Und täglich kommen mehr Follower hinzu, denn die emotional aufgeladenen Bilder der ausdrucksstarken Pferde, die harmonisch um sie herum tanzen und beeindruckende Bewegungen zeigen, begeistern.

Intrinzen hat seinen Ursprung in den USA, wo Kathy Sierra mit ihren Islandpferden zu Hause ist. Kathy Sierra und Steinar Sigurbjornsson, ihr Mentor und Mitbegründer von Intrinzen, stellten fest, dass viele der aus Island importierten Pferde fernab der Heimat ihr Bewegungspotential und ihre Freude an der Bewegung verloren. „Das war immer sehr irritierend für alle, einschließlich der professionellen isländischen Trainer“, erzählt Kathy Sierra. „Steinar sagte mir immer wieder, was für Pferde von Bedeutung sei. Aber das konnten wir ihnen hier in den USA nicht bieten. Deswegen begann ich nach Möglichkeiten zu suchen, wie ich ‚Island zu den Pferden bringen‘ kann – und das, obwohl wir in einem sehr kleinen Stall in Kalifornien waren! Wir haben versucht herauszufinden, was für Pferde von Be-

deutung ist und was sie in Island bekommen, in anderer Umgebung aber nicht. Wir glauben, dass wir viele dieser Antworten gefunden haben – genug, um das zu produzieren, was sich wie wundersame Ergebnisse für die Pferde anfühlt. Es ist KEIN ‚magisches‘ Training, sondern der strategische Einsatz von Natur, von der wir glauben, dass sie immer der BESTE Trainer ist. Wir versuchen, uns die Natur zu unserem Verbündeten zu machen.“ Hinzu kam ihr Pferd Draumur. „Vor ungefähr neun Jahren hatte ich ein Pferd, bei dem eine neurologische Störung diagnostiziert wurde. Später stellte sich zwar heraus, dass es die Störung doch nicht hatte, aber damals war ich echt verzweifelt. Ich merkte, dass WEDER die ‚traditionellen‘ Trainingsansätze (Druck/Nachgeben, Natural Horsemanship) noch die positive Verstärkung (Clicker-Training – vor etwa 20 Jahren habe ich angefangen, positive Verstärkung mit Pferden zu nutzen, damals aber noch nicht mit der ‚Intrinzen‘-Philosophie) gut für ihn waren. Deswegen suchte ich nach anderen möglichen Antworten und fand den anfänglichen Funken im Studium der Motivationswissenschaft. Später habe ich die Bewegungswissenschaft mit einbezogen, die sich sehr von der Wissenschaft unterschied, die ich in der Universität vor langer Zeit studierte – ich komme beruflich ursprünglich aus dem Bereich menschlicher Kinesiologie/Biomechanik/Trainingsphysiologie. Die Bewegungswissenschaft hat insbesondere im letzten Jahrzehnt dramatische Fortschritte gemacht und sich grundlegend verändert.“

Vor diesem Hintergrund haben Kathy Sierra und Steinar Sigurbjornsson Intrinzen entwickelt. Dabei werden die Pferde anhand spielerischer Bewegungsanreize motiviert, ihre Freude an den natürlichen und physiologischen Bewegungen wiederzuentdecken. Hierbei handelt es sich jedoch nicht um ein spezifisches Training mit einer Schritt-für-Schritt-Methode. Intrinzen sei zum einen eine spezielle Philosophie der Arbeit mit Pferden und zum anderen eine Plattform, die diese Philosophie lehrt, erklärt Kathy Sierra: „Das wichtigste für uns ist unser Projekt Proprius. Darin zeigen wir Beispiele, wie wir diese Aspekte aus der Bewegungswissenschaft und der Motivationswissenschaft persönlich anwenden, ABER wir zeigen dies nicht als den einen Weg. Wir glauben, dass jeder seinen eigenen Weg entwerfen und umsetzen muss und wir zeigen nur eine der unendlichen Möglichkeiten, wie diese Prinzipien umgesetzt werden können.“

Das von Kathy Sierra erwähnte Projekt Proprius ist ein Onlinekurs. Er erläutert die wissenschaftlichen Erkenntnisse hinter Intrinzen und erklärt anhand von Bewegungs- und Motivationswissenschaft, wie und warum Intrinzen funktioniert. Das Intrinzen-Konzept im Allgemeinen erläutert Kathy Sierra in ihren drei kostenlosen eBooks, die auf der Seite www.intrinzen.horse heruntergeladen werden können. Mit diesem Wissen kann im Grunde jeder beginnen, sein Pferd anders, intrinsisch, zu motivieren. Vorausgesetzt, er lässt sich auf die positive Verstärkung (+R) mittels Clicker und Futterlob ein und gesteht seinem Pferd Autonomie zu, denn dies beides sei das A und O, wie Kathy Sierra erläutert: „Wir benutzen den Clicker, weil die Bewegungswissenschaft sehr klar zeigt, dass die Anwendung von Druck oder direkter mechanischer Manipulation KEINE wirklich gesunde Bewegung hervorbringt, auch wenn es so aussieht, als sei die Bewegung korrekt.“ Allerdings lässt sich Intrinzen-Training nicht mit herkömmlichem Clickertraining vergleichen,



FOTO: KAROLINA KARDEL

Intrinzen = intrinsic + zen

Das Wort Intrinzen setzt sich zusammen aus intrinsic und zen. Die **intrinsische Motivation** ist eine Motivation von innen heraus, **Zen** steht für die innere Stärke.

Im Zentrum des Intrinzen-Trainings stehen zwei Aspekte, die miteinander in Einklang gebracht werden: Bewegungs- und Motivationslehre.

ANZEIGE

Müller - Pferdetransporter vom Reiter für Reiter



GIGUR 3

Lieferbar für 3-4-5-6 Islandpferde

- Gummiboden
- Trittschutz an den Seitenwänden
- Aluabtrennung
- Dreh / Schwenk Rampe
- Bei 2,7 T ZGG 100km/h möglich
- Echtdglasfenster
- Schwenkbare Sattelkammerwand

Müller Pferdetransporter
GmbH & Co. KG

Raiffeisenstraße 41
97799 Zeitlofs
Telefon 09746 1326

www.mueller-pferdetransporter.de

Müller
Pferdetransporter

denn es wird nicht nur das Wissen um die operante Konditionierung (Click -> Futterlob) genutzt, sondern es wird in einen größeren Kontext der intrinsischen Motivation eingebunden. Mithilfe des Clickers und dem damit verbundenen gezielt eingesetzten Futterlob werden keine vom Menschen erdachten Bewegungen antrainiert, sondern es werden die Bewegungsideen des Pferdes (!) positiv verstärkt und dem Pferd auf diese Weise gezeigt, wie es sich auch ohne den Einfluss des Menschen stark und gesund bewegen kann. Damit unterscheidet sich Intrinzen trotz der Arbeit mit dem Clicker grundsätzlich vom verbreiteten Clickertraining und jeder anderen Form operanter Konditionierung, weil das Ziel nicht die extrinsische, sondern die intrinsische Motivation ist.

Die erste Übung, die gleichzeitig die Grundlage von Intrinzen darstellt, ist der so genannte Core Stabilizer, auch als Crunches bekannt. Hierbei verlagert das Pferd sein Gewicht auf die Hinterhand, hebt über den Brustkorb, mit Hilfe der Bauchmuskulatur, den Widerrist an, wölbt den Rücken auf, verlagert das Gewicht nach hinten und beugt dabei die Hanken. Es sieht stolz aus – und das ist wichtig. Denn, so die Intrinzen-Philosophie: Die Körperhaltung eines Pferdes ist mehr als eine reine Übung oder ein Verhalten. Es ist Grundlage für die Selbstwahrnehmung und das Selbstbewusstsein eines Pferdes, denn die Körperhaltung hat einen großen Einfluss auf das Nervensystem. Deswegen steht die Übung Core Stabilizer am Anfang des Intrinzen-Trainings und dient als Grundlage für alle weiteren Bewegungsabläufe. Sie wird in den kostenlosen eBooks detailliert erklärt.

Auch in Deutschland findet das Intrinzen-Training immer mehr Anhänger, beispielsweise Anja Rut Hebel und Tanja Hilbig. Anja Rut Hebel arbeitet als mobile Reit- und Bodenarbeitslehrerin im Raum Freiburg/Hochschwarzwald und ihr Schwerpunkt liegt auf der gesunderhaltenden Gymnastizierung nach der Akademischen Reitkunst, insbesondere von Reha- und Gangpferden. Sie nutzt das Intrinzen-Training für ihren Wallach Glæðir. Glæðir hat schon als junges Pferd eine Verletzung am Karpalgelenk gehabt und darüber hinaus aufgrund seines sehr weichen Bindegewebes eine ausgeprägte Hypermobilität. Sein Handicap zwang Anja Rut Hebel dazu, alternative Wege zu gehen und immer wieder gibt es Phasen, in denen er

seiner Besitzerin zeigt, dass etwas nicht stimmt. „Im Februar 2018 ging wieder einmal gar nichts – Glæðir weigerte sich vorwärtszugehen, sowohl in der Bodenarbeit als auch beim Reiten und begann zu beißen. Die körperlichen Ursachen – massive Wirbelblockaden – waren bald gefunden. Doch ich hatte auch sein Vertrauen und seine Motivation vorerst verloren. Eine meiner Reitschülerinnen machte mich auf Intrinzen aufmerksam, genau zum richtigen Zeitpunkt. Die schönen Slowmotion-Filme von Steinar und Kathy sprechen viele emotional an – jeder wünscht sich eine harmonische Partnerschaft mit seinem Pferd. Viel spannender fand ich aber die Erkenntnisse aus der Motivationspsychologie und die wissenschaftlichen Hintergründe zum Training. Auch Steinars Hengst Elfaxi hat mich von Intrinzen überzeugt, da er ebenfalls hypermobil ist und sich dennoch gut stabilisieren kann.“

Ganz ähnlich erging es Tanja Hilbig. Auch sie war auf der Suche nach einer Alternative für ihre Stute Huldi. „Ich lernte Huldi kennen, als sie noch keine vier Jahre alt war und sollte bald ihre fünfte Besitzerin werden. Ich war vom ersten Moment an völlig fasziniert von ihr, sie aber nicht von mir. Sie stellte sich als absolute Nein-Sagerin dar. Huldi wollte einfach nichts. Nicht nett sein, nicht interessiert sein, nicht angefasst werden, nicht longiert werden, nicht gucken, nicht kommen, nicht mit anderen Pferden Kontakt haben, eigentlich wollte sie überhaupt nichts, was Nähe und Druck bedeutete. Nur spazieren gehen und Kutsche fahren machte sie immer gut mit. Reiten war fünf- und sechsjährig eine einzige Katastrophe und beserte sich nur langsam. Huldi entzog sich mit extremem Tempo und bog ständig im Rennpass ab, wo immer ihr der Weg kürzer erschien. Schulmedizinisch gesund, wirkte sie dennoch so, als würde sie große Schmerzen haben und davor weglaufen. Später habe ich mehr und mehr verstanden, dass sie in einer Art Blase stecken musste, die nicht durchdrungen werden sollte und sie hochsensibel machte. Huldi lebt in einer ganz tollen, großen, gemischten Isi-Herde, auf insgesamt 10 Hektar Weiden. Viel Platz zum Ausweichen und viele potentielle Kumpels, aber keiner war der richtige.“ Vor rund zwei Jahren hörte Tanja das erste Mal von Intrinzen und im Winter 2016/17 begann sie das Programm mit den Crunches. Seit diesem Jahr ist sie im Projekt Proprius mit dabei. „Das Projekt gibt mir die Möglichkeit, mich selber an Huldis Seite weiterzuentwickeln. Es gibt eine Menge wissenschaftlichen Input und viele Ausschnitte aus der Arbeit von Steinar und Kathy, die nicht als Dogma, sondern Beispiel oder Anregung zu sehen sind. Für mich war entscheidend zu verstehen, warum diese Arbeit so viel mehr Sinn macht als alles bisher Dagewesene. Es sind nicht nur die Ergebnisse, die überzeugen, sondern auch das, was dahinter steckt.“

Seit Tanja ausschließlich mit +R und Intrinzen arbeitet, kann sie beobachten, wie ihre Stute aus ihrer Blase herauszuwachsen scheint. „Sie wird immer größer und stolzer und hat die Blase zum Platzen gebracht! Kleine Reste hängen noch hier und da, aber die schütteln wir auch noch ab“, sagt Tanja motiviert. „Es geht ja nicht darum, was wir in der Zeit erreichen, in der wir trainieren, sondern was das Leben nachhaltig verändert. Genau hier liegt der Unterschied: Ob ich ein Pferd in eine Haltung zwingen (durch Ausbinder & Co.) oder es manuell in eine Position bringe (das Vorderbein aktiv nach vorne ziehen) – sobald ich loslasse, den Ausbinder abmache, verändert sich nichts für die restlichen 23 Stunden... Inzwischen ist

ANZEIGE



Sommerekzem?



„PROTECT“ Serie mit extra Scheuerschutz (siehe Bild). EINHORN Mähnenschutz und Ekzemerdecken (komplett & halb) in allen Pferdegrößen erhältlich.

Juckreiz ade!

- ÖKOZON
- Schwedenemulsion
- Simalabim

Jetzt neu:
EINHORN-Decke **Superstar** - besonders robust!
Auch für Rabauken geeignet.

Weitere Produkte in unserem Katalog!

UNSER ONLINE SHOP!
www.einhorn-versand.info

EINHORN Versand

Persönliche telefonische Beratung:
04791/89 56 2 oder 0178 / 89 56 200

Diddi Barðason – Nationalheld und Pferdeman

Steinar Sigurbjornsson hat viel Pferdeverstand von zu Hause mitbekommen. Sein Vater Diddi Barðason prägte über 40 Jahre die Isländpferdeszene nicht nur in Island, errang unzählige Medaillen und Pokale und ist immer noch voller Leidenschaft für seinen Sport und die Einzigartigkeit der Isländpferde. Im Moment lenkt er als Teamchef die Geschicke der isländischen Equipe.



FOTO: CHRISTIANE SPÄTE

Huldi zu einem sozialen Pony geworden, das nun mitten in der Herde steht und Seite an Seite grast und sich mit anderen kraut. Auch den Menschen gegenüber ist sie sehr viel aufgeschlossener. Es wirkt komisch, das ein Pony, das ursprünglich nicht mit dem schärfsten Gebiss zu kontrollieren war, nun bewusst zur Autonomie ermuntert wird. Verrückterweise wurde so aus einem Nein-Sager ein Ja-Sager! Es ist spannend zu beobachten, was sich Tag für Tag verändert, ganz nach dem Motto: der Weg ist das Ziel.“

Eine ähnliche Beobachtung konnte auch Anja Rut Hebel machen. „Mein Pferd hat etwa vier Wochen gebraucht, bis es wieder mit mir zusammensein wollte. Anfangs habe ich zum Teil hinter einem Zaun gearbeitet. Wir verstärken mit Intrinzen natürliches Imponierverhalten und das kann das Pferd durchaus gegen den Menschen einsetzen. Wenn das Pferd frustriert ist, wird anfangs aggressives Verhalten zum Vorschein kommen. Den Teufelskreis von Druck und Gegendruck oder Resignation des Pferdes muss ich als Mensch durchbrechen, indem ich mich vor dem Pferd schütze, aber auch das Pferd vor meinen Strafen. Das Interessante war, dass z. B. das Beißen sehr schnell aufgehört hat und nur noch in Stresssituationen als Übersprungshandlung zum Vorschein kommt. Vorher wurde es durch Strafen immer schlimmer. Ich bin da vielleicht auch nicht so konsequent und denke, es wird schon einen Grund haben, wenn das Pferd sich widersetzt. Pferde leben im Augenblick – sie planen nicht, dem Menschen eins auszuwischen. Wenn man dem Pferd

seine Autonomie zeitweise zurückgibt, wird es anfangs austesten, ob es tatsächlich frei entscheiden kann. Interessant war, dass Glæðir nach etwa zwei Monaten Imponierverhalten („Badass“) zeigte und ab diesem Zeitpunkt auch das gegenseitige Vertrauen wieder da war.“ Auch körperlich zeigten sich bei Glæðir bald Erfolge: „Gerade Isländer sind häufig Meister im Mogeln und wenn der Mensch das nicht merkt, schaden gymnastizierende Übungen mehr, als dass sie nützen. Ich habe z. B. jahrelang versucht, meinem Pferd Hankenbeugung zu erklären, durch die setzende Parade. Dadurch sackte nur der Rücken ab. Erst als Glæðir selbst ausprobieren konnte, wie er den Rumpf anhebt und sein Gewicht von allein auf der Hinterhand ausbalanciert, kam der Durchbruch.“

Und ebenso wie Tanja Hilbig hat die Arbeit mit Intrinzen nicht nur ihr Pferd verändert, sondern auch sie selbst, wie sie gesteht. „Ich neige aber immer wieder dazu, ihm Dinge aufzuzwingen und in die ‚Ehrgeiz-Falle‘ zu tappen. Manche Sachen müssen natürlich auch sein, z. B. Tierarzt, Verladen, Hufpflege, Sicherheit im Gelände. Andere Dinge kann ich aber nicht mehr einfordern, z. B. dass ich heute unbedingt reiten möchte oder eine bestimmte Lektion abrufe. Ich gehe meist sehr offen zum Pferd, ohne Plan. Manchmal macht Glæðir mit und dann bekomme ich sehr schöne Momente geschenkt, manchmal nicht. Beides muss okay sein. Außerdem möchte ich in meiner Freizeit einfach ‚Zeit schön verbringen‘, wie es Bent Branderup treffend ausdrückt. Das kann ich nicht, wenn ich das Gefühl habe, dass mein Pferd nur widerwillig mitmacht. Mein Ziel ist ein gesundes Pferd, das gerne mit mir zusammen ist. Dafür ist Intrinzen ein Baustein.“ Und sie weist auf Xenophon hin, den Vater der Reitkunst, der um 365 v. Chr. folgende Grundsätze formuliert hat, die stark an Intrinzen erinnern:

„Was ein Pferd unter Zwang tut (...), das beherrscht es nicht, noch sieht das in irgendeiner Weise schöner aus, als wollte man einen Tänzer durch Peitschen und Stacheln (zum Tanzen) zwingen. Viel eher würde jeder, dem so etwas widerfährt, eine schlechte als eine gute Figur machen, sei es nun Mensch oder Pferd. Es muss vielmehr all seine schönsten und prächtigsten Leistungen aufgrund von Hilfen freiwillig vorweisen.“

Wenn man nun das Pferd in die Haltung bringt, in die es sich zur Selbstdarstellung wirft, wenn es sich am meisten in seiner Schönheit zeigen will, so wird man auf diese Weise sein Pferd als eines vorführen, das am Reiten Freude hat, prächtig und gewaltig aussieht und die Blicke auf sich zieht.“

ANZEIGE

Dem Pferde verpflichtet – dem Sport verbunden

Beruf mit
sechs Beinen?
Pferdewirt!
berufsreiter.com



Staatlich anerkannte Berufsausbildung