

Disziplin Dressur: Erfolgreicher Nachwuchs-Förderlehrgang mit Helen Langehanenberg

«Ich war wirklich überrascht, wie gut die Truppe ist!»

Zwei Tage lang trainierten Schweizer Nachwuchs-Dressurreiterinnen in Bern mit dem deutschen Dressurstar Helen Langehanenberg. Dieser kompetente Blick von aussen war sehr wertvoll und hat neue Impulse vermittelt, darin waren sich alle Beteiligten einig. Und auch die Welt-Nr. 2 der Dressurreiter fand lobende Worte für die jungen Talente und ihre Pferde.

Jugendlich, eine Bommelmütze auf dem Kopf und gut eingepackt in einen dicken Mantel war Helen Langehanenberg äusserlich kaum von den jungen Reiterinnen zu unterscheiden, die sie am zweiten Januar-Wochenende im der Reithalle des NPZ unterrichtete. «Es ist ja noch gar nicht so lange her, da war ich auch wie sie», erinnert sich die 31-jährige, die erst vor drei Jahren ins deutsche A-Kader berufen wurde. Sie nutzte ihre Chance und gewann mit dem Team Olympia-Silber und EM-Gold, dazu zweimal EM-Einzel-Silber sowie 2013 den Weltcupfinal. Heute ist Helen Langehanenberg die Nr. 2 der Dressur-Weltrangliste. «Ich hätte das damals selber nie für möglich gehalten – aber es ist tatsächlich möglich an die Spitze zu kommen, wenn man gute Leistungen zeigt!», sagte Langehanenberg. Diese Einstellung vermittelte der unkompliziert und natürlich gebliebene Dressurstar auch dem Schweizer Dressurnachwuchs – was natürlich ganz in der Absicht der Disziplin Dressur lag, wie ihr Leiter Martin Walther erklärt: «Denn gemessen wird im Sport nun mal an Leistungen und Resultaten.»

Die Erfüllung eines Traums

Leistung war deshalb auch das Kriterium für die Teilnahme an diesem einzigartigen Förderlehrgang, für den sich acht Nachwuchsreiterinnen empfehlen konnten: Aus dem Kader der Jungen Reiter Bigna Lehmann, Céline Balmer, Tamara Roos, Christina König, Lia Garzoni und Estelle Wettstein sowie aus dem U25(+)-Kader Philine von Bremen sowie Simona und Carla Aeberhard, wobei Letztere wegen eines Hufabszesses bei ihrem Pferd verzichten musste und dementsprechend traurig war. Für ihre Schwester Simona Aeberhard ging mit den beiden Trainingslektionen – je eine am Samstag und eine am Sonntag – bei Helen Langehanenberg ein Traum in Erfül-



Bodenständiger Dressurstar: Warm eingepackt gab Helen Langehanenberg im NPZ Stunde um Stunde.

lung: «Sie ist ein grosses Vorbild für mich. Ich finde ihrer feine, harmonische Reitweise sehr schön und möchte das auch einmal erreichen!» Umso grösser war natürlich der Stolz, als Helen Langehanenberg Simona Aeberhard und ihrem Pferd Active Private Dancer attestierte, auf einem guten Weg zu sein. Wie mit allen Lehrgangs-Teilnehmerinnen besprach die Deutsche mit der Jus-Studentin aus Olten vor der ersten Lektion die Schwerpunkte, an denen sie arbeiten wollten. «Bei mir waren es generell die Durchlässigkeit sowie in der ersten Stunde Piaffe und Passage und in der zweiten Lek-

tion die Galopp-Pirouetten, an denen wir arbeiteten», sagte Simona Aeberhard.

Der Blick über den eigenen Tellerrand

Der Wille, von der erfolgreichen Dressurreiterin etwas zu lernen und neue Impulse zu sammeln, war aber nicht nur bei den Reiterinnen gross. Sowohl am Samstag wie auch am Sonntag waren jeweils mehr als 300 Zuschauer der Einladung der Disziplin Dressur gefolgt, unter ihnen auffällig viele Dressurrichter, -reiter und -trainer, um den Unterricht von der Tribüne aus zu beobachten. So zum Beispiel der Elite-Kaderreiter Gilles Ngovan, der auch Simona und Carla Aeberhard trainiert. «Wenn eine solche Persönlichkeit in die Schweiz kommt, ist das Zusehen doch fast Pflicht. Die Trainings waren sehr gut und ich konnte auch für mich das eine oder andere mitnehmen», erklärte Gilles Ngovan. Und für seine Schülerin sei eine solche Überprüfung von aussen ebenfalls sehr wertvoll. Diese Meinung teilte Marie-Line Wettstein, die ihre Tochter Estelle trainiert: «Wir dürfen uns nicht nur in der eigenen Reithalle verstecken, sondern brauchen diesen Blick über den eigenen Tellerrand, wenn wir international wieder Anschluss finden wollen.» Die Art und Weise, wie Helen Langehanenberg mit ihrer Tochter und deren Pferd Friedrich dem Grossen arbeitete, habe ihr gefallen und neue Impulse vermittelt. Und Estelle Wettstein fand die Stunden schlicht «den Wahnsinn». «Zwei Tage bringen da so viel wie sonst das Training von zwei Monaten», sagte die 17-Jährige.

Die deutsche Weltklassereiterin legte in ihrem Unterricht viel Wert auf ein frisches, aktives Vorwärtsreiten. «Der Bewegungsfluss muss stets erhalten bleiben», sagte sie ihren Schülerinnen immer wieder. Wie ein Uhrwerk solle das Pferde laufen: fleissig, mit Takt und Rhythmus – wobei Langehanenberg immer wieder dafür plädierte, die

«Bremsen zu lösen» und zu überprüfen, ob sich das Pferd an die Hand herandehnt. Auch eine zu starke Aufrichtung sah sie nicht gerne: «Das kann man in der Prüfung oder in einzelnen Lektionen machen, aber dazwischen soll das Pferd immer wieder den Hals fallen lassen.» Sie forderte die Reiterinnen ausserdem dazu auf, ihre Pferde immer wieder zu überraschen, auch mal eine Übung «kontrovers» zu reiten und dafür zu sorgen, dass die Pferde mitdenken und auf die Hilfen des Reiters warten. Gelegentlich lobte sie die Reiterinnen besonders gut, quitierte das Helen Langehanenberg mit einem aufmunternden «Jajajajaja!» oder einem langgezogenen «Suuuuper» – und gleichzeitig forderte sie die Reiterinnen immer wieder dazu auf, ihre Pferde zu loben.

Das Lob vom Dressurstar

Rühmende Worte fand Helen Langehanenberg am Ende des Lehrgangs auch für den Schweizer Dressurnachwuchs: «Ich bin wirklich überrascht, wie gut die Truppe ist!» Sie sei begeistert von dem, was sie gesehen habe: «Fein und schön reitende Mädels auf gut gerittenen und zufriedenen Pferden.» Wenn sie etwas zu bemängeln habe, dann seien dies allenfalls Längsbiegung und Rückentätigkeit, die sich bei den meisten Pferden noch verbessern liessen. «Aber sonst war ich wirklich beeindruckt, die Basis stimmt», sagte Langehanenberg und machte mit diesem Worten auch Heidi Bemelmans glücklich. Die Nachwuchs-



Stets nah dran und sehr engagiert: Am Samstag und Sonntag arbeitete Helen Langehanenberg jeweils 45 bis 50 Minuten mit den Nachwuchstreiterinnen. Im Bild Philine von Bremen mit Dablino Lascadeur.

verantwortliche der Disziplin Dressur hatte Helen Langehanenberg durch persönliche Kontakte in die Schweiz gebracht und so lange nicht lockergelassen, bis sich ein freier Termin in der gut gefüllten Agenda der vielbeschäftigten Reiterin und Ausbilderin fand. Ein grosszügiger Nachwuchs-Fördervertrag machte das zweitägige Training erst möglich. «Die Mädchen haben sich grosse Mühe gegeben und toll mitgearbeitet – für mich war der Lehrgang ein voller

Erfolg», freute sich Heidi Bemelmans. Und was fehlt nun noch, um den guten Ausbildungsstand in entsprechende Resultate umzusetzen? Auch darauf wusste Helen Langehanenberg eine Antwort: «Es muss daran gearbeitet werden, dieses Können auch auf dem Turnier abzurufen.» Was im Training klappte, müsse auch in der Prüfung vor den Richtern funktionieren, da diese nur bewerten können, was sie sehen.

Angelika Nido Wälty



Vorbild zum Anfassern: Helen Langehanenberg mit den Nachwuchstalenten (v.l.n.r.) Tamara Lucia Roos, Christina König, Lia Garzoni, Bigna Lehmann und Céline Balmer.