

# Inhalt

DANKSAGUNG	6
VORWORT VON RICHARD HINRICHS	8
EINLEITUNG	10

ZIRKUSLEKTIONEN IM WANDEL DER ZEIT	14
Glanz und Gloria: Der Zirkus und seine Pferde	19
Der Mann der Stunde – Philip Astley	19
Zirkusdynastien und Stars in der Manege	23
Die Klassische Dressur und der Zirkus	30
Ausblick	34
SO EIN „ZIRKUS“ – UND DOCH SINNVOLL!	36
„Zirkuslektionen“ sind natürlich	37
Positive Auswirkungen der Zirkusarbeit ...	39
... auf den Pferdekörper ...	39
... und auf die Pferdepsyche	42
Auch der Mensch bleibt nicht verschont	43
UNSER KÖRPER ALS KOMMUNIKATIONSMITTEL: Die „Krone der Schöpfung“ quasselt, nuschelt, lügt und stottert!	46
Der Körper schweigt nie – unbewusste Körpersprache	
und der bewusste Körpereinsatz	49
Ich spüre mich und meinen Körper – Übungen zu mehr Bewusstsein	53
Ein klarer Ausdruck braucht ein Inneres Bild	56
Spannend! Wie Sie Energie und Spannung richtig dosieren	60
Weitere Übungen und Spiele aus der Theaterarbeit	63

<b>DEN CLOWN IN UNS ENTDECKEN!</b>	66
Was ist eigentlich ein Clown?	68
Was können wir von einem Clown für unseren (Pferde-)Alltag lernen?	70
Worauf warten Sie noch?	79
<b>UND WAS HABE ICH DAVON? SO LERNEN PFERDE</b>	82
Die verschiedenen Möglichkeiten zu lernen	85
Alles eine Frage der Motivation	93
Die Kommunikation mit unserem Pferde-Schüler	95
Gedanken zum Loben	97
Gedanken zum Einsatz von unangenehmer Einwirkung	101
Kommunikation ohne Manipulation – eine Utopie?	104
<b>WANN SIND WIR „ZIRKUSREIF“?</b>	110
Voraussetzungen beim Pferd	113
Vertrauen zu Mensch und Ausrüstung	119
Voraussetzungen beim Menschen	121
Zirkuslektionen altersgemäß!	125
Gesundheitliche Aspekte beim Menschen	127
<b>SO VIEL WIE NÖTIG, SO WENIG WIE MÖGLICH – HILFEN UND HILFSMITTEL</b>	128
Die Stimme	131
Die Gerte – der verlängerte Arm	134
Halfter und Zäumung	135
Beinlonge ja oder nein?	137
Die Hilfsperson	138
<b>SICHERHEITSASPEKTE FÜR PFERD UND MENSCH</b>	140
Der Spielplatz	142
Bitte aufgewärmt!	144
Die Geister, die ich rief – und wenn mein Pferd nicht mehr aufhört damit?	146
Gibt es Lektionen, die mein Pferd lieber nicht lernen sollte?	149

<b>DER PFERDE-KNIGGE</b>	150
Abstand und Nähe	152
Die Aufmerksamkeit	156
Führen will gelernt sein	158
Führpositionen	159
Wer bewegt wen?	166
Wie angewurzelt	171
<b>VON DER PFLICHT ZUR KÜR – WEITERE VORBEREITENDE ÜBUNGEN</b>	174
Über das Dehnen	175
Geschickt über Stangen	181
Touchieren der Beine	183
Immer der Hand nach	186
<b>JETZT GEHT'S LOS!</b>	
<b>ZIRKUSLEKTIONEN „EN DETAIL“</b>	188
Womit fangen wir an?	189
Die Übungseinheit	190
Geschmeidig wie eine Katze – DAS PLIE	192
Mit Kultur und Eleganz – DAS KOMPLIMENT	198
Auf dem Weg nach unten – DAS KNIEN	210
Voller Vertrauen – DAS LIEGEN	219
Für Athleten und Komiker – DAS SITZEN	235
Im Parademarsch – ÜBER DIE POLKA ZUM SPANISCHEN SCHRITT	242
Stolz und erhaben – DER SPANISCHE GRUSS	254
Hoch hinauf – DAS PODEST	260
Ziemlich beeindruckend – DAS STEIGEN	270
Ganz schön nützlich – DAS APPORTIEREN	279
Frez und lustig – DAS SCHUBS-SPIEL	287
Das macht Spaß – JA UND NEIN SAGEN, LACHEN UND GÄHNEN	293
Wie im Ballett – DAS BEINEKREUZEN	300
Einfach praktisch – DAS EINPARKEN	304
Ententanz – DA WACKELT DER PO	309

<b>UND UNTER DEM SATTEL?</b>	314
Worauf sollten Sie achten?	316
Wie wird's gemacht?	320
<b>UNSER ERSTER AUFTRITT!</b>	324
Showsicherheit – damit wir nicht aus allen Wolken fallen	326
Langfristige Vorbereitung	327
Am Auftrittstag	329
Die Verpackung macht viel aus!	333
Die wirklich wichtigen „W-Fragen“	334
Die Musik kann viel bewirken	339
Das Spiel mit dem Publikum	341
Ein Pferd ist keine Maschine – die Kunst der Improvisation	345
<b>SCHLUSSWORT</b>	348
<b>ANHANG</b>	
Das Team	350
Zum Weiterlesen	351
Quellenverzeichnis	353
Nützliche Adressen	354
Impressum	355
Register	356