

Mareyke ist auf Spiekeroog mit Islandpferden aufgewachsen. Der Islandpferdehof wurde von ihrer Großmutter Olga Glardon aufgebaut und wird heute von Mareykes Mutter Frauke Strothmann geführt. Für Urlauber werden regelmäßig geführte Strandritte angeboten.



合氣道

Reiō-dô

**DER WEG DES REITENS IM DYNAMISCHEN
KONTAKT MIT DEM PFERD**

**Ein Interview mit Mareyke Strothmann, Heilpraktikerin für
Homöopathie, Akupunktur und Phytotherapie, über die
Entstehung von Reið-dô, geführt von Kirsten Schütte**

Kirsten: Liebe Mareyke, wir sind uns 2019 nach vielen Jahren zu einem gemeinsamen Ritt ins isländische Hochland wieder begegnet. In vielen Gesprächen stellten wir Gemeinsamkeiten fest, wie wir als Kinder auf Spiekeroog an den Umgang mit Pferden und an das Reiten herangeführt wurden. Ich war als Reiterkind ab 1964 auf dem Islandhof, und als du geboren wurdest, war ich schon erwachsen.

Als Kinder hatten wir beide keinen klassischen Unterricht, sondern lernten das Reiten über Erfahrungen und dadurch, dass wir mit so vielen unterschiedlichen Pferden zurechtkommen mussten.

Einige Zeit nach unserer Islandreise hast du mir dann von deinen Gedanken zum Reiten und der Verbindung mit Aikidô erzählt. Das hat mich neugierig gemacht. Bevor du uns gleich einen tieferen Einblick zu deinen Erfahrungen und Gedanken dazu gibst, würde ich dich gerne bitten, den von dir gewählten Begriff Reið-dô zu erläutern.

Mareyke: DÔ ist Japanisch und bedeutet „der Weg“, ein Lebensweg, den man wählt, um sich weiterzuentwickeln. Aikidô zum Beispiel ist der Weg (Dô) von Kraft (Ki) und Harmonie (Ai). REIÐ ist das isländische Wort für Reiten. Die Idee aus dem japanischen Aikidô, gemeinsam in harmonischer und kraftvoller Bewegung zu sein, lässt sich in jeder Begegnung üben. Mit unserem Pferd wird Begegnung leichter, aufmerksamer und geschmeidiger. Reið-dô ist eine Ergänzung zu anderen Reitweisen, keine fertige Technik, sondern ein Weg des Übens.

Kirsten: Wie ist es für dich als Kind gewesen, auf Spiekeroog mit den vielen Islandpferden aufzuwachsen?



Reið-dô eröffnet einen neuen Zugang zu mehr Achtsamkeit sich selbst und anderen Lebewesen gegenüber. Ich hätte vor Beginn des Kurses nicht gedacht, wie sehr die Verbindung zwischen Pferd und Reiter mit dieser Technik intensiver und gleichzeitig leichter wird. Eine tolle Erfahrung, die im Leben stets weiter geübt und vertieft werden kann.

Muriel

Mareyke: Es war eine sehr schöne Kindheit auf Spiekeroog. So nah in der Natur aufzuwachsen, war sehr besonders und wurde durch das Leben mit den Pferden noch intensiver. Der Umgang mit den Pferden war selbstverständlich und wir hatten viel Freiheit, um mit den Pferden zu leben und alles Mögliche auszuprobieren. Wir haben einfach reiten gelernt, ohne je klassischen Unterricht zu haben. Ich war auch nie das typische „Ponymädchen“, die Pferde gehörten selbstverständlich dazu.

Kirsten: Was haben die Pferde und das Reiten dir bedeutet? Welche Rolle hat es in deiner Kindheit und Jugend gespielt?

Mareyke: Als Kind hatte es hauptsächlich den sozialen Aspekt, mit Freunden zu reiten und gemeinsam Spaß zu haben. Wir hatten unsere Kinderpferde und konnten einfach losziehen. Dann gab es eine längere Zeit, in der ich kein eigenes Pferd hatte, sondern unterschiedliche Pferde aus der Herde geritten bin. Da bin ich dann auch öfter mit meinem



Vater (Anm. d. Red.: Otmar Füh) geritten, wenn zum Beispiel neue Pferde auf die Insel kamen. In der Zeit habe ich unbewusst viel gelernt, obwohl es nie darum ging. Erst mit 14 hatte ich dann eher zufällig wieder ein eigenes Pferd. Stigandi kam wegen seines Ekzems nach Spiekeroog. Ein kleiner Rapp-schecke, der erfolgreich im Sport gelaufen war. Ein Pferd, das ich nicht einfach so reiten konnte. Ich erinnere mich an einige viel zu schnelle Strandritte. Das war der Anfang, mich zu fragen, wie Reiten eigentlich wirklich geht. Mit Stigandi habe ich angefangen, alleine auszureiten, um mich auf das Reiten zu konzentrieren. Ich habe es sehr genossen, alleine mit dem Pferd Teil der Natur zu werden. Die Ausritte waren erst eine Herausforderung, später wurden sie zum Rückzug mit großer Freude. In der Zeit habe ich mich mit der Indianischen Reitweise beschäftigt: Zeit mit dem Pferd zu verbringen, das Leben zu teilen, eine Beziehung zu pflegen und nicht das Pferd nur für Arbeit und Training zu benutzen. Zeitgleich hatte ich an der Hermann-Lietz Schule den ersten Aikidô-Unterricht.

Kirsten: Erzähle mal, wie es war, Aikidô kennenzulernen.

Mareyke: Mein Mathelehrer hat eine Aikidô AG angeboten. Das Training hat großen Spaß gemacht. Dazu gab es auch etwas Selbstverständliches, etwas Vertrautes. Aikidô wurde zu meinem Weg, im Sinne von Dô. Es gab plötzlich Antworten auf Fragen. Detlef wurde mein erster Lehrer, um mir selbst und dem Leben bewusster zu begegnen.

Kirsten: Wie ging es dann weiter?

Mareyke: 1996 bin ich nach Wales auf das United World College gegangen. Danach bin ich mit Rucksack durch die Welt gereist, habe in Hamburg studiert und meine Ausbildung angefangen. In Hamburg habe ich damit begonnen, sehr intensiv Aikidô zu trainieren. Dort habe ich auch meinen Lehrer gefunden, bei dem ich bis heute trainiere. (www.aikidozentrum.com) In dieser Zeit bis 2004 – also acht Jahre – bin ich kaum geritten.

Kirsten: Kannst du genauer erklären, was Aikidô ist?

Mareyke: Aikidô kommt aus Japan und verbindet klassische Kampfkunst mit einer Frieden bringenden Philosophie. Gegeneinander gerichtete Begegnung wird in gemeinsame Bewegung gewandelt. Wir üben Kampfkunsttechnik, in Vollkontakt, auch mit Waffen, immer mit dem Gedanken, Leben

zu schützen – mit dem Gefühl, Leben wertzuschätzen – in uns selbst und in unserem Gegenüber. Diese Techniken zu üben verändert die innere Haltung zum Leben. Wir erkennen, dass Liebe das höchste Gut ist. Wir werden aufmerksamer und gelassener.



Der Kurs war nicht nur ein wunderschönes Erlebnis der Verbundenheit, Erfüllung und Lebendigkeit mit dem Pferd und durch das Pferd mit dem Leben als Ganzes – ich kann das Erlernte auch in vielen anderen Lebensbereichen anwenden.

Vanessa

Wir üben, in einem lebendigen, beweglichen Kontakt mit unserem Gegenüber zu sein und dass der Bewegungsimpuls aus unserem Körperzentrum kommt. Dabei erleben wir,

dass die Veränderung unserer eigenen Körperenergie die des Anderen verändert. Jegliche Gewalt wird absurd.

Kirsten: Und wie sind dann die Pferde und das Reiten wieder in dein Leben gekommen?

Mareyke: 2004 bin ich nach Island gegangen, um am Practical College of Homeopathy in Reykjavík mein Diplom zu machen. In der Stadt gibt es auch ein Aikidô Dojo (Anm. d. Red.: Dojo – übersetzt „der Ort des Weges“ – wird ursprünglich die Übungshalle in den buddhistischen Klöstern genannt) und ich konnte gelegentlich zum Training fahren! Über meinen Großvater Klaus Strothmann gab es den Kontakt zu Ulrich Marth in Sandhólarferja. Dort habe ich im ersten Jahr gewohnt und für Kost und Logie gearbeitet. Jakobina, die Enkelin von Ulrich, war Jahre vorher auch bei uns auf Spiekeroog gewesen. So gab es eine Verbindung. In Sandhólarferja bin ich eingetaucht in wildes, isländisches Leben: Stallarbeit, Trecker fahren, Herden treiben, Handpferdereiten, Jungpferdetraining, Schafabtrieb im Hochland. Reiten hat eine neue Dimension bekommen in diesem weiten Land mit den so kraftvollen Pferden. Aber mir wurde auch klar, dass ich nie „richtig reiten“ gelernt hatte. Im zweiten Jahr ergab sich für mich die Möglichkeit, nach Dalur bei Mosfellsbær zu ziehen und dort zu arbeiten. Hier erlebte ich ein ganz anderes Island und auch andere Pferdearbeit. In Dalur werden sehr gute Pferde für den Sport gezüchtet und trainiert. Neben Gartenarbeit durfte ich die Pferde mit bewegen. Von dem professio-

Mareyke und Kirsten trafen sich 2019 nach vielen Jahren in Island wieder.





FOTO: PRIVAT

Mareyke bei einem Ausritt mit Elja auf Krautsand 2021.

nellen Reiten hier hatte ich keine Ahnung. In Dalur gab es die ersten Momente, die mich zum Nachdenken gebracht haben. Es gab zum Beispiel eine Rennpassestute, die schwer zu traben war. Bei mir ist sie selbstverständlich getraut. Auf die Frage, wie ich das gemacht hatte, wusste ich keine Antwort. Ein anderes Pferd, ein Wallach, war nur mühsam zu tölten. Auf die Frage, wieso er bei mir gut gelaufen ist, hatte ich keine Antwort. Bis dahin hatte ich reiten und Aikidô nicht miteinander in Verbindung gebracht. Wir haben uns dann darauf geeinigt, das es manchmal für die Pferde gut ist, wenn der Reiter weniger tut, weniger will. Während der Islandzeit habe ich meinen Vater in Kanada besucht. Wir haben Jungpferde zusammen geritten. In der Zeit sagte Otmar einmal: „Es kommt auf deine Energie an. Du reitest gut.“ Konnte ich am Ende doch reiten? Nach den beiden intensiven Jahren auf Island gab es dann wieder eine lange Zeit ohne Pferde – zehn Jahre! Bis 2016 Elja von Wesel aus Spiekeroog zu mir nach Krautsand kam.

Kirsten: *Wie kam es dazu? Warum wieder zehn Jahre ohne Pferde?*

Mareyke: Wir sind von Island nach Berlin gezogen, dort habe ich die Akupunktur-Ausbildung gemacht. In Berlin sind dann auch beide Kinder geboren. Von dort sind wir an die Oste gezogen, in die Nähe von Stade in ein altes, baufälliges Schöpfwerk. In Himmelpforten habe ich dann die Praxis für Chinesische Medizin und Ho-

möopathie eröffnet. Es war weder Platz noch Zeit für Pferde. Nachdem die Praxis dann ganz gut lief und die Kinder größer waren, habe ich in Stade auch wieder mit Aikidô angefangen. Es war spannend zu beobachten, wie der Innere Weg – Dô, immer weiter geht, auch in den Jahren ohne regelmäßiges Training. Die TCM Ausbildung war Teil des Weges, das Leben noch ganzheitlicher zu begreifen. Auch da geht es ja um das Gestalten von Qi (Energie).

Kirsten: *Wie kam es nach alldem dann zur Entwicklung von Reih-dô?*

Mareyke: Seit Elja bei mir ist, bin ich wieder regelmäßig geritten. Elja konnte mehr als ich und ich wollte sie schön reiten. Zeitgleich habe ich wieder angefangen, intensiv bei meinen Lehrern in Hamburg Aikidô zu trainieren. Rückblickend hat es da angefangen, eine deutliche Verbindung zu geben. Als wir dann 2019 die Tour auf Island ins Hochland gemacht haben, wurde es mir klar. Der alte Isländer, der die Tour mit begleitet hat, ließ mich seine



Ich wünsche mir Ehrlichkeit und Wahrfähigkeit in jeglichem Zusammensein mit dem Pferd und denke, diesem Ziel näher gekommen zu sein.

Charlotte

Pferde reiten. Dieser schöne, graue Wallach war ganz leicht über Beckenkontakt und Körpertonus zu reiten. Aus der Kraft des Pferdes und meinen Bewegungsimpulsen wurde gemeinsame Bewegung: Aikidô. Nach diesem Erlebnis habe ich angefangen, bewusst zu beobachten und auszuprobieren, was ich seit Jahren unbewusst beim Reiten tue. Als dann eine Freundin vom Aikidô fragte, ob ich ihr reiten beibringen könne, da ihre Tochter mit ihr eine Tour auf Island reiten wollte,

ANZEIGE

5 STERNE FÜR PFERDEPENSION
QUALITÄTSPRÜFUNG DER FN 2019

DECK-
HENGSTE
2025



WO DIE HERZEN 4-TAKT SCHLAGEN ...

DAS PROGRAMM 2025

VOR DEN TÖREN HAMBURGS
DAS REITZENTRUM

- 10.01.–12.01. Gymnastizierung von Gangpferden
- 07.02.–09.02. Stangen- & Springtage
- 16.02.2025 FRÜHJAHRSSHOPPEN im Reitsportshop Vindhólar
- 16.02.2025 Tagesseminar: Yoga & Reiten
- 22.02.–23.02. Bodenarbeit & Longieren
- 28.02. Verladetraining
- 01.03.–02.03. Wir machen euch fit für die Gruppe! Reitkurs für unsere Kiddy I & II Kinder
- 10.03.–21.03. Ferienspaß auf Vindhólar!
- 21.03.–23.03. Jugendkurs „Gangreiten“
- 05.04.–06.04. Wochenendlehrgang mit Styrmir Árnason
- 14.04.–25.04. Ferienspaß auf Vindhólar!
- 25.04.–27.04. Crashkurs für Erwachsene Anfänger*innen
- 04.05.2025 Schuli-Ausritt durch die Feldmark
- 09.05.–11.05. Gangartenkurs mit Einar Hermannsson
- 26.05.–30.05. Ferienspaß auf Vindhólar!
- 14.06.–15.06. Yoga & Reiten
- 27.06.–29.06. Tölt-Wochenende
- 12.07.–13.07. Kids Weekend
- 18.07.–20.07. Jugendkurs „Pferde selbständig arbeiten“
- 28.07.–05.09. Ferienspaß auf Vindhólar!
- 12.09.–14.09. Gangartenkurs mit Einar Hermannsson
- 20.09.2025 HOFFEST MIT REITTURNIER
- 28.09.2025 Tagesseminar: Trail & Geschicklichkeit
- 17.10.–19.10. Intensivkurs
- 20.10.–31.10. Ferienspaß auf Vindhólar!
- 07.11.–09.11. Tölt-Wochenende
- 14.11.–16.11. Jugendkurs „Dressur und Gymnastizierung“
- 23.11.2025 Erste-Hilfe am Pferd
- 23.11.2025 WEIHNACHTS-SHOPPEN Tolle Geschenkideen im Reitsportshop Vindhólar
- 07.12.2025 Tagesseminar: Sitzschulung
- 14.12.2025 VINDHÓLAR-WEIHNACHTSFEST



Teichwiese 2 · 22145 Stapelfeld
Tel. 040/677 64 88 · vindholar.de

war dies die erste Gelegenheit, die Idee zu teilen. Da sie ein sehr gutes Körpergefühl hat und die Prinzipien des Aikidō viele Jahre geübt hat, konnte sie nach einem halben Jahr die Tour auf Island reiten und „doch sehr schnell“ über den Strand von Snæfellsness galoppieren. Konnten Islandpferdereiter nun auch dies innere Reiten üben, ohne Aikidō zu trainieren? Etwas übermütig habe ich dann den ersten Reitkurs im März 2023 auf Spiekeroog angeboten.

Kirsten: *Erkläre doch jetzt mal genauer, was denn Reih-dō ist.*

Mareyke: Es geht darum, aus unserem Zentrum (Hara) in Kontakt mit dem Pferd zu gehen und von dort über Bewegungsimpulse zu reiten. Dadurch entsteht nicht nur ein dynamischer Kontakt mit dem Pferd, sondern auch ein genaueres Wahrnehmen von uns selbst. Durch Atemarbeit und Regulation des Körpertonus entsteht bei uns mehr Durchlässigkeit, Präsenz und Bewegungsverfügbarkeit und somit dann auch beim Pferd. Meistens gehen wir zu unseren Pferden und wollen etwas, eine bestimmte Leistung von unserem Pferd, eine bestimmte Sache üben. Oder wir brauchen etwas - Entspannung, Erholung für uns und vieles mehr. Wenn wir aber fragen, was braucht das Pferd von uns, damit es uns tragen kann und seine Kraft entfalten kann, dann entsteht ein viel genaueres Reiten. Es geht dann um die innere Haltung, mit der wir dem Pferd begegnen. Das Pferd wird aufmerksamer, weil wir es mit all seinem Wesen gesehen haben. Zudem werden wir selbst stiller und klarer, weil wir innehalten und beobachten. Oft gibt es eine Diskre-

panz zwischen dem, was unser Kopf möchte, und dem, was unsere innere Stimmung signalisiert. Dann entstehen Schwierigkeiten beim Reiten, denn das Pferd nimmt unsere innere Haltung wahr, es liest nicht unsere Gedanken. Daher lohnt es sich, uns selber wahrzunehmen, uns vor dem Reiten über uns selbst klar zu werden, damit wir die Reaktionen des Pferdes verstehen.

Es gibt natürliche Bewegungen von Qi (Lebenskraft). In den Kampfkünsten versucht man dieses Qi zu nutzen, um sich leicht und trotzdem kraftvoll zu bewegen. Wenn wir üben, diese Qi-Bewegungen im Pferd und in uns wahrzunehmen und zu regulieren, können wir damit nach und nach leichter und



Mareyke lenkt den Fokus der Teilnehmenden auf die innere Haltung, die eigene Körpermitte und den achtsamen Kontakt zum Pferd. Ist man in dieser Verbindung, braucht es wenig anderes für eine gelingende Kommunikation.

Sarah

geschmeidiger reiten. Zusätzlich können wir üben, die inneren Bewegungsimpulse des Pferdes zu spüren und eigene Impulse hineinzugeben. Dadurch entsteht ein sehr direkter Kontakt mit dem Pferd – ein Spiel mit dem gemeinsamen Gleichgewicht. Es gibt Reiter, die all dies instinktiv tun. Üben können wir es alle.

Kirsten: *Wie läuft denn so ein 5-Tage-Kurs ab?*

Mareyke: Wir üben erst untereinander, wie sich unser Gegenüber verändert, wenn wir unsere Qi-Qualität verändern. Wir üben, wie sich ein guter Kontakt anfühlt, ohne den Anderen damit zu stören, und trotzdem präsent zu sein. Dazu machen wir Atem- und Bewegungsübungen. Erst dann reiten wir, versuchen den gelernten dynamischen Kon-



Kontakt & Anmeldung

Mareyke Strothmann

Tel. 0152 08473498

kontakt@naturheilpraxis-himmelpforten.de

www.naturheilpraxis-himmelpforten.de

takt über das Becken mit dem Pferd zu finden und zu halten. Wir versuchen, jeglichen Druck loszulassen und damit das Pferd einzuladen, uns zu folgen. Nach und nach kommen Übungen dazu, um die natürlichen Qi-Bewegungen zu finden und zu nutzen. Am letzten Tag versuchen wir, alles zusammenzubringen. Erst reiten wir viel Schritt, um in Ruhe wahrnehmen zu können, was passiert. Später versuchen wir dann auch in schnelleren Gangarten in gutem Kontakt zu bleiben. Es ist wichtig, dass sich alle sicher und wohl fühlen, damit wir gemeinsam üben können. Dazu ist es auch wichtig, dass alle Teilnehmer über reiterliche Grundkenntnisse verfügen, um sicher auszureiten.

Kirsten: *Würdest du versuchen, mir und den Lesern zum Schluss unseres Gesprächs die gedanklichen Fäden einmal zusammenzuführen?*

Mareyke: Unsere eigenen Bedürfnisse sind oft so laut, dass wir die Natur und das Wesen des Pferdes nicht mehr wahrnehmen. Dadurch entsteht Gewalt im Umgang mit dem Pferd. Es entsteht Achtlosigkeit, weil wir denken, bestimmte Erwartungen erfüllen zu müssen. Ich würde mir wünschen, das Reih-dō mehr Aufmerksamkeit und wahrhaftige Beziehung mit unseren Pferden bringt, zum Wohle der Pferde und unser selbst.

Kirsten: *Ich danke dir für deine interessanten Einblicke und Erklärungen. Wie können sich die Leser, bei gewecktem Interesse, mit dir in Verbindung setzen und gibt es eventuell auch einen Termin für einen 5-Tage-Kurs?*

Mareyke: Bei Interesse meldet euch gerne per mail: mfueth@web.de

Der nächste Kurs findet vom 11.–15. Dezember 2024 auf dem Islandpferdegestüt Kellerhof, 2178g Wingst statt. Wenn auf einem Islandpferdehof 6 bis 10 Teilnehmer Interesse haben, komme ich gerne für einen Kurs dorthin.



Mareyke mit ihrem Sohn bei einem Strandspaziergang auf Spiekeroog.