



Losgelassenheit

Das Fenster zum Interieur des Pferdes und des Reiters

Wie schön, in diesem Punkt, nämlich Losgelassenheit, sind sich wohl alle alten und neuen Meister des Reitens einig. Ohne Losgelassenheit ist eine Gymnastizierung des Pferdes und damit das Reiten von Lektionen nicht möglich und in der Beschreibung der Voraussetzungen für die Losgelassenheit ergänzen sich alle in der Aufzählung. Die nachfolgenden Kernsätze stammen aus der umfassenden Arbeit von Dr. Marit Kretschmar-Balzert, die sie für unseren Theorieabend in der Akademischen Reitkunst zur Losgelassenheit zusammengestellt hat. Theorieabende zu den einzelnen Punkten der Ausbildungsskala finden regelmäßig ein Mal im Monat statt.

Général Alexis l'Hotte sah in der Nachgiebigkeit des Unterkiefers den Prüfstein der Durchlässigkeit, die als Ergebnis aus der Losgelassenheit sichtbar wird. „Das Merkmal aller höheren Reiterei und des tadellosen Gebrauchs der Kräfte fände sich nicht in mehr oder weniger ausgefallenen Bewegungen, sondern in vollkommener Gelöstheit, wie schlicht oder wie kompliziert die Bewegungen auch sein mögen.“ Dazu müssen alle Verspannungen und Widerstände zum Verschwinden gebracht und eine Gelöstheit erreicht werden, „deren Wesen in der federnden Biegsamkeit und Geschmeidigkeit allen Schwunges liegt“.

Philippe Karl ergänzt in seinen Büchern, dass die Reiterei grundsätzlich darin besteht, das Pferd zu entspannen und in sein Gleichgewicht zu bringen. Das Pferd entspannt sich, wenn es im Unterkiefer nachgibt, Zunge und Maul mobilisiert und durch dieses Nachgeben aufmerksam, entspannt und zur Mitarbeit bereit wird.

Nach **Nuno Oliveira** wird durch feinfühlig biegende Gymnastik im Kiefergelenk des Pferdes die Überwindung von Verkrampfungen erzielt und damit die Entspannung des Mauls. Verlangte man vom Pferd die Stellung des Halses, bevor es im Kiefergelenk entspannt ist, dann würde man eine erzwungene Stellung herbei führen unter Einsatz von Gewalt. So herbeigegebene Pferde geben nur unter großer Mühe in abgekürzten Gängen nach und legen sich in gestreckten Gangarten auf die Hand.

Waldemar Seunig schreibt, dass sich die Losgelassenheit aus der Zwanglosigkeit entwickelt. Die Wirkung der Losgelassenheit und das Herandehnen an den Zügel ergeben sich aus dem elastisch schwingenden, hergegebenen Pferderücken. Die Hinterhand nimmt vermehrt am Tragen teil und



beugt sich etwas, der bisher vorwärts abwärts gestreckte Hals hebt sich bei voller Beibehaltung seiner Dehnung – es deutet sich eine relative Aufrichtung an.

Auch für **Egon von Neindorff** ist die Losgelassenheit von Pferd und Reiter eine Grundvoraussetzung bei der Pferdeausbildung. Von Neindorff bezeichnet Losgelassenheit bzw. Loslassen als Selbstentspannung des Pferdes. Bei richtiger Anleitung entspannt sich das Pferd im Rücken, in den Ganaschen, im Genick, in den Halswirbeln und im Nackenband, erkennbar an zwanglosen Bewegungen und am vorwärts-abwärts gerichteten Hals bei erster leichter Anlehnung. Aber: das Pferd braucht für die gymnastische Übung seiner Gliedmaßen Zeit, wobei besondere Sorgfalt und Geduld dem sachgemäßen Training der Hinterhand gelten sollte. Denn nur ohne Muskelschmerzen kann sich das Pferd unter dem Reiter wohlfühlen, im natürlichen Takt loslassen und ohne Verkrampfung gehen. So ist die Losgelassenheit die angemessene Vorbereitung für den weiteren Ausbildungsweg.

Richard Hinrichs stellt das selbständige Mitarbeiten des durchlässigen Pferdes heraus: Die Reiterhand greift nur regulierend ein, wenn die Durchlässigkeit verloren geht. Nur ein Pferd, das selbst daran Gefallen gefunden hat, eigenständig und ohne dauernde Hilfengebung des Reiters mitzuarbeiten, kann die gewünschte Leichtigkeit und Mühelosigkeit ausstrahlen. Idealerweise bedeutet dies, dass der Reiter sein Pferd an einen permanenten Entspannungszustand gewöhnt. Ein Pferd, das sich in vollendeter Légèreté präsentiert, befindet sich in vollendeter Übereinstimmung mit seinem Reiter und führt die gewünschten Lektionen schon auf dessen Gedanken hin aus.

Nach **Bent Branderup** lässt sich nur ein losgelassenes Pferd von hinten nach vorne reiten und kann innerhalb seiner Formgebung (z.B. im Schulterherein) den Bewegungsablauf alleine fortführen. Losgelassenheit bedeutet nach Branderup Entspannung bei Rückenschwung. Schwung beinhaltet die dreidimensionale Beweglichkeit des Rückens in allen Gangarten. Losgelassenheit umfasst also 1. Entspannung (Nachgeben im Unterkiefer, Beweglichkeit des Unterkiefers, Dehnung der Oberlinie, Stellung und Biegung des Halses, Freiheit und Gelöstheit in der Bewegung), 2. Gleichgewicht, 3. Reaktionsbereitschaft auf die Hilfen des Reiters oder Longeurs und 4. Rückenschwung. Voraussetzung für die Losgelassenheit sind aber auch Selbstsicherheit und Angstfreiheit des Pferdes. Nach Bent Branderup sollte der Ausbilder immer wissen, was er seinem Pferd zu gegebener Zeit abverlangen kann. Ein Pferd, das sich ständig überfordert fühlt, wird sich nicht losgelassen bewegen können. Darüber hinaus soll das Pferd verstehen, was es tut. Das alles unter Bent Branderup's Motto: „Zwei Geister müssen tun wollen, was zwei Körper tun können.“

Soweit es unsere Pferde betrifft, so klar. Und wie ist das nun bei uns Menschen? Wie fühlt sich Losgelassenheit – oder fehlende Losgelassenheit - in uns an? Das nebenstehende Bild aus der Steinheilkundeausbildung von Michael Gienger dient der Erläuterung, um das Zusammenspiel der Bestandteile des Menschen aus der Sicht der Naturheilkunde zu erklären. Losgelassenheit findet nicht nur in unserem Körper statt und wäre damit eine rein handwerkliche Tätigkeit, erlernbar wie Kuchen backen. Welche Voraussetzungen benötigen wir, um Losgelassenheit fühlen zu können.

Den Verstand auf das Jetzt lenken:

Der Verstand ist der Teil in uns, der uns täglich umfassend beschäftigt. Er ist laut, ständig aktiv und sucht nach immer neuen Reizen. Der Verstand beschäftigt sich vorwiegend mit allem, was in der Zukunft liegt und da gibt es doch so viel zu überlegen und zu erledigen. Ich und meine Lebensumstände, ich und meine Aufgaben, ich und meine Pläne für die Familie, den Urlaub, den Einkauf für das Wochenende. Wie kann ich also beim Reiten sein und meinem Verstand sagen, dass es jetzt nichts zu tun gibt. Unser Pferd braucht unsere Konzentration auf das Jetzt, auf den Augenblick und unsere vollständige Präsenz.

Die Seele ausgleichen:

Unsere Seele ist der Speicher aller Gefühle, die wir in unserem Leben wahrnehmen. Sie speichert ohne Unterscheidung in lebenswichtig oder weniger wichtig alles nacheinander auf. Auch ohne direkte Verknüpfung mit den dazugehörigen Geschehnissen. So können wir beim Reiten z.B. Angst bekommen, ohne jemals eine schlechte Erfahrung gemacht zu haben. Das Unterbewusstsein spült Gefühle an die Oberfläche, die von unseren Gedanken ausgelöst werden. Allein die gedankliche Vorstellung einer eventuellen Gefahr reicht aus, um die in uns gespeicherten Reflexe zu wecken und das Bild „Gefahr“ Realität werden zu lassen. Dazu kommen dann die entsprechend abgespeicherten Verhaltensmuster, die uns veranlassen, „instinktiv“ die Knie zusammen zu klemmen, mit dem Oberkörper nach vorne zu kippen, den Bewegungsablauf in unserem Körper zu blockieren. Für unsere Seele ist es wichtig, dass wir uns in unserem Trainingsumfeld sicher und unbehelligt fühlen. Die Atmosphäre des Schulzimmers sollte idealerweise der eines Meditationsraums ähnlich sein.

Den Körper entspannen:

Wenn wir eingangs festgestellt haben, dass unser Pferd entspannt sein muss um losgelassen sein zu können, dann gilt dies selbstverständlich insbesondere auch für unseren Körper. Unser Körper ist aber nicht nur Handlungsinstrument, sondern sichtbarer Ausdruck unserer Empfindungen. Eine ängstliche Seele hat keinen entspannten Körper und ein völlig im Aussen beschäftigter Verstand gibt dem Körper keine Möglichkeit, sich auf das Fühlen eines Bewegungsablaufs einzulassen. Wir müssen unseren inneren Körper fühlen können, den der wir sind. Nicht den Körper, den unser Verstand sich in der Zukunft ausmalt, wenn wir alles perfektioniert haben. Lernen in der Zukunft ist nicht möglich, sondern nun im Jetzt, in diesem Augenblick und in dem Zustand, in dem ich mich heute befinde.



Den Geist als Orientierung nehmen:

Der Geist sind wir selbst als unser Bestimmer. Wir sind mit einer Lebensaufgabe oder auch Absicht auf die Welt gekommen, die wir zu erfüllen suchen. Alles, was uns von dieser Absicht weg bringt, fühlt sich schwierig an und fordert uns zum Kämpfen auf. Wenn wir also einfach unzensiert Handlungen anderer Menschen kopieren, oder Anweisungen ausführen, die wir nicht verinnerlicht haben und die nicht mit unserem positiven Empfinden übereinstimmen, führt das zu inneren Konflikten. Unsere Pferde spüren diese und suchen einen Weg um die „Fehlerursache“ bewusst zu machen. Fehler heißt in diesem Fall, an unserem persönlichen Ziel vorbei zu leben. Damit trifft uns die Reaktion genau am wunden Punkt unseres Wesens. Wir lernen uns selbst und unsere Bedürfnisse kennen und bekommen die Chance, mit unserem Geist zu reifen und zu wachsen. So kann die Anwendung einer geeigneten Reitlehre gleichzeitig zur Lebenshilfe werden.

Die Analyse unserer energetischen Veranlagungen aus unserem Geburtshoroskop kann uns helfen, unseren Lebensweg zu erkennen. Es ist dann immer noch unsere Aufgabe, aktiv den Weg unseres Lebens zu bewältigen, aber es ist leichter, wenn wir Informationen über das Ziel haben. So manche Lebensphase fühlt sich völlig chaotisch an und erst viel später im Rückblick wird der Sinn erkennbar. Die Analyse aus der psychologischen Astrologie bringt wichtige Hintergrundinformationen zu den Aufgaben, deren Lösungen für unser Leben wichtig sind. Und wir verstehen, was die Signale unseres Pferdes bedeuten - warum wir in unseren Lernaufgaben mit unserem Pferd an einem bestimmten Punkt Probleme bekommen haben.

Es ist mutig, wahrnehmen zu wollen.

Es ist mutig, den ersten Schritt zu gehen.

Es ist mutig, loszulassen.....und (sich) abzuheben.

Du kannst erleben, es macht lebendig.