Losgelassenheit hat viel mit korrekter Gymnastizierung zu tun – aber auch mit der inneren Einstellung. (Foto: Lotte Lekholm)

BIANCA GRÖN

VORAUSSETZUNGEN FÜR DIE LOSGELASSENHEIT

Das Thema Losgelassenheit in der Reitpferdeausbildung ist groß und diffus. Es wird häufig je nach Reitlehre und Disziplin verschieden ausgelegt. Was bedeutet Losgelassenheit überhaupt? Und wie kann man sie in der Pferdeausbildung erreichen? Für **Bent Branderup® Trainerin Bianca Grön** sind unter anderem Geduld, korrekte Gymnastizierung und nicht zuletzt eine gute Beziehung zum Tier entscheidend.

Betrachten wir den Begriff der Losgelassenheit zunächst einmal wörtlich. Allen uns zur Verfügung stehenden Quellen außerhalb der Reitliteratur ist er nicht bekannt. Woher kommt das Wort Losgelassenheit also eigentlich? Es trägt sowohl die Bedeutung des Loslassens als auch die Bedeutung der Gelassenheit in sich. Nimmt man die Gegenworte hinzu, dann besitzt das Loslassen als Gegenpol das Festhalten. Die Gelassenheit steht im Gegensatz zum Aufgeregtsein.

Gehen wir auf die verschiedenen Begriffe aus der reiterlichen Sicht ein, so sind die zentralen Punkte die körperliche sowie die geistige Losgelassenheit. Seit Jahrhunderten beschäftigt sich die Reitliteratur mit diesen Themen – leider wurde auch einiges wieder vergessen. Bereits Pluvinel schrieb zu seinen Lebzeiten (1555–1620): *„Das Pferd muss selber Freude an der Reitbahn haben, sonst wird dem Reiter nichts mit Anmut gelingen."*
Beschäftigt man sich mit der Reitliteratur der letzten 2000 Jahre, ist auffallend, dass nicht nur Pluvinel, sondern alle Meister der Reitkunst mit einer großen Achtung zum Pferd sprechen – und immer wieder die Liebe zur Kreatur, Demut und Hingabe als grundsätzliche Fähigkeit für einen guten Reiter voraussetzen, die er mit in die Reitbahn nehmen muss.

„NUR EIN MANN,
DER BEI TREUEM GEMÜT EIN TAPFERES HERZ BESITZT,
DER AUF SEIN PFERD,
DAS ER MEHR ALS SICH SELBST LIEBT UND PFLEGT, VERTRAUT,
DER UNTER ALLEN UMSTÄNDEN EINES KÜHNEN ENTSCHLUSSES FÄHIG IST,
WELCHEM DIE RASCHE TAT AUF DEM FUSSE FOLGT,
HAT REITERGEIST."

(Cavallerie-Exercier-Reglement der k. k. Österreichischen Armee)

Faszinierend ist nicht nur, dass die Werte eines guten Reiters sogar in der Armee schriftlich definiert worden und als stetige Erinnerung in der Heeresdienstvorschrift enthalten waren, sondern auch, wie viel Wert auf die emotionale Komponente des Reiters gelegt wurde. Heutzutage, in unserer technischen und schnelllebigen Zeit, kann es wohltuend sein, uns daran zu erinnern, was ein guter „Reitergeist" ist.

GEISTIGE LOSGELASSENHEIT

Der wichtigste Schritt zur Losgelassenheit ist die eigene innere Haltung dem Pferd gegenüber, sodass wir Erwartungen loslassen und dem Tier mit Liebe, Achtung und Demut begegnen können. Eine **gute und gesunde Beziehung** zum Pferd ist die Basis für die Zusammenarbeit in der Reitpferdeausbildung.

Sprechen wir über die Jungpferdeausbildung, werden wir die erste Basis bereits auf der Weide, beim Führen und Putzen legen. Hier werden die so wichtigen Grundbausteine für eine gegenseitige, liebevolle Beziehung gelegt. Reitkunst fängt eben nicht erst in der Reitbahn an.

Bevor ein Pferd uns erlaubt, auf seinem Körper Einfluss zu nehmen, müssen wir eine vertrauensvolle Lehrsituation schaffen, in der Entspannung und Konzentration überhaupt möglich sind. Das Pferd muss sich in der Umgebung und mit uns zusammen wohlfühlen.

Erst dann haben wir die Basis, um eine feine Kommunikation herzustellen. Diese ersten Schritte können dem Erlernen einer Sprache gleichgesetzt werden, bei der die Eindeutigkeit der Zeichen elementar ist. Gegensätzliche Informationen können selbst das artigste Pferd zur Verzweiflung bringen. Das setzt einen strukturiert vorgehenden, geduldigen und liebevollen Ausbilder voraus. Stellen Sie sich immer wieder folgende Fragen: Bin ich mir überhaupt darüber bewusst, wie ich an das Pferd herangehe? Bin ich ehrgeizig, ungeduldig, unsicher, ängstlich, unzufrieden oder gar wütend? Kann ich mich über die erbrachte Leistung meines Pferdes freuen? Dem Pferd gegenüber kann man sich nicht verstellen. Es wird immer ehrlich auf unsere Emotionen reagieren.

„DEIN PFERD IST DEIN SPIEGEL, DER DEINE GUTEN UND SCHLECHTEN LAUNEN UNVERFÄLSCHT WIEDERGIBT. SIEHE HINEIN IN DIE AUGEN DEINES PFERDES, ABER ERSCHRECKE NICHT ÜBER DIE WAHRHEIT."

(Bent Branderup)

GEDULD UND WISSEN

Die schönste Geisteshaltung hilft jedoch nicht, wenn sie nicht auch auf einen kleinen Wissensschatz zurückgreift und dadurch Führungsqualität beweist. Wenn der Lehrer die Sprache nicht beherrscht, die er seinem Schüler vermitteln möchte – wie soll der Schüler dann verstehen? Missverständnisse führen zu Stress und Anspannung statt zur gewünschten Entspannung.

„GEDULD IST EINES DER GEHEIMNISSE BEI DER PFERDEAUSBILDUNG. ES IST WAHR, DASS GEDULD OHNE WISSEN NIEMALS ERFOLGREICH SEIN WIRD, EBENSO WIE WISSEN OHNE GEDULD SELTEN ZUM ERFOLG FÜHRT."

(William Cavendish, 1st Duke of Newcastle, 1592–1676)

Wichtige Meilensteine auf dem Weg der Ausbildung sind Geduld und Wissen des Ausbilders. Je fundierter also der Erfahrungsschatz und das Wissen über die Hilfengebung sind, desto größer ist auch sein Wortschatz in der Kommunikation mit dem Pferd. Die Klarheit im Umgang mit ihm ist nicht bloß das Fundament für den Weg zur geistigen, sondern auch die Grundlage für die spätere körperliche Losgelassenheit.

KÖRPERLICHE LOSGELASSENHEIT – Gymnastizierung

Simon von Athen schrieb im 5. Jahrhundert vor Christus zum Thema Losgelassenheit und Gymnastizierung:
„Was ein Pferd gezwungen tut, kann ebensowenig gut oder schön ausfallen, als wenn man einen Menschen mit einem Stachel und mit Peitschenhieben zum Tanzen antreiben wollte … Das Pferd muss sich durch die Hilfen und Zeichen, die ihm der Reiter gibt, schon von selbst das edelste und prächtigste Ansehen geben."

Ein ausgebildetes Pferd in der Akademischen Reitkunst hat etwas Tänzerisches an sich. Auf der einen Seite ist der Ausbilder, der das Pferd führt, und auf der anderen das Pferd, das sich führen lässt. Dazu müssen sich beide im Rahmen ihrer körperlichen und geistigen Fähigkeiten bewegen.

Die gymnastizierende Arbeit mit dem Pferd beginnen wir vom Boden aus. Neben der Longen-, Boden- und Handarbeit hat die Arbeit im Stand eine sehr wichtige Bedeutung. Hier wird die Kommunikation

verfeinert, die Hilfen erklärt und das Verständnis der Hilfengebung auch für das spätere Reiten etabliert. Im Stand haben wir außerdem die Möglichkeit, unser Auge zu schulen und Spannungen im Pferdekörper ausfindig zu machen. Wir können erkennen, wo es dem Pferd leichtfällt, der Hilfe zu folgen, und wo das Pferd mit Gegendruck reagiert. Analysieren Sie:
Sind Biegung und Stellung in einer Richtung leichter?
Fällt das Pferd auf die linke oder rechte Schulter oder steht es gleichmäßig auf allen vier Beinen?
Kann das Pferd der führenden Hand entspannt folgen?
Kann es die Oberlinie dehnen?
Kann ich den Schwerpunkt des Pferdes verschieben?
Fällt die Pferdehüfte aus?

Es ist immer wieder faszinierend, wie viele Informationen wir bereits in der Übung im Stehen über die körperliche und geistige Verfassung unserer Pferde sammeln können. Wenn wir dann weiter in der Ausbildung Richtung Bodenarbeit voranschreiten, zeigen sich in der Bewegung meist dieselben Stärken und Schwächen, mit denen wir dann arbeiten, um unser Pferd in eine gute Balance zu bekommen. In der Bodenarbeit mit Caveson und Longe schaffen wir neben der gymnastizierenden Arbeit auch ein Grundverständnis für die Hilfengebung. Der rote Faden in der Ausbildung beginnt am Boden und zieht sich durch die gesamte weitere Zusammenarbeit mit dem Pferd. Konsequenterweise ist dabei der Inhalt einer Hilfe immer der gleiche. Egal aus welcher Führposition – vor dem Pferd, neben oder auf ihm. Vom Boden aus kann das Zusammenspiel von Gerte und Körperposition alle Reiterhilfen vorbereiten. Beispielsweise führt die Gerte an der Schulter die Vorhand herein oder heraus, genauso wie die Zügelhilfe das später tut. Wird die Gerte in der späteren Schenkellage des Reiters eingesetzt, kann sie den Vorgriff des inneren Hinterbeins des Pferdes verstärken, so wie sie es später in der gerittenen Arbeit der Schenkel des Reiters tun wird.
Sind die Inhalte der Hilfen bei der Boden-, Hand- und Longenarbeit erst einmal klar vermittelt, können diese später recht einfach vom Reiter übernommen werden.

GEISTIG:
- Entspannung
- Aufmerksamkeit/Konzentration
- Offenheit/Fähigkeit zu kommunizieren
- Innere Ruhe
- Verständnis der Hilfengebung

KÖRPERLICH:
- Möglichkeiten des einzelnen Pferdes beachten
- Gelenke nicht unter Spannung setzen
- Ausgeglichenes Beuger-Strecker-Verhältnis
- Natürliche dreidimensionale Rückentätigkeit
- Entspannung statt Anspannung
- Dynamisches Zusammenspiel des gesamten Körpers

Dies gilt sowohl für das Pferd als auch für den Reiter

DIE FORM
als Grundlage von Losgelassenheit

Das Pferd benötigt eine gute Vorbereitung, um uns als Reitpferd in einer losgelassenen Form tragen zu können. Je mehr wir unseren Blick und unser Verständnis bezüglich der biomechanischen Zusammenhänge im Pferdekörper schulen, desto größer ist die Wahrscheinlichkeit, dass wir unser Pferd in der Arbeit gesund erhalten können.

In der Ausbildung muss klar sein, dass die Bewegungen im Pferdekörper ein dynamisches Zusammenspiel sind. Ein deutliches Beispiel ist hierfür die Muskeltätigkeit von Beuger und Strecker, die immer ausgeglichen sein sollte. Nehmen wir in diesem Zusammenhang die Reiterhand als Beispiel, die das Pferd zum Biegen auffordert. In der Biegung soll sich die Muskulatur des Pferdes auf der einen Halsseite abkürzen und die Muskeln auf der anderen Halsseite müssen sich entsprechend dehnen. Fragt nun also die eine Hand des Reiters nach der Biegung des Pferdehalses und die andere Hand des Reiters verhindert diese Bewegung durch Gegenhalten, so entsteht im Hals ein „Abbrechen" statt ein Loslassen. Die Halswirbel werden komprimiert und die Wirbelreihe wird dadurch ihrer natürlichen dreidimensionalen Schwingungen beraubt.

„WAS DIE EINE HAND NIMMT, MUSS DIE ANDERE HAND GEBEN."

(Egon von Neindorff, 1923–2004)

Ein Festhalten durch die Hand des Reiters oder etwa durch Ausbindezügel behindert den natürlichen Bewegungsablauf im Pferdekörper und fördert nicht die Losgelassenheit des Pferdes, sondern sorgt vielmehr für Anspannung und Blockaden.

Die geschulte Reiterhand muss stets weich und fühlend, nachgebend und kommunikativ sein. Ein erfahrener Ausbilder weiß mithilfe seiner Hand Informationen zu sammeln und Gegendruck zu vermeiden. Er wird sich die Zeit nehmen, dem Pferd die direkte Einwirkung am Kopf und im Pferdemaul detailliert zu erklären. Wir können dem Pferd eine stellende, biegende und lösende Reaktion durch die Hand vermitteln. Gerade in der Anfangsphase der Reitpferdeausbildung kann eine schlechte Hand ein junges Pferd nachhaltig beeindrucken und das Vertrauen zur Reiterhand zerstören. Damit würde das Thema Losgelassenheit leider in weite Ferne rücken.

Schult den „Motor Hinterhand“: Lewitzerstute „Maya“ an der Hand von Bianca Grön in der Schulparade. (Foto: Lotte Lekholm).

BALANCE als Grundlage von Losgelassenheit

Um die Wichtigkeit von Balance und Schwung in der Pferdeausbildung zu verdeutlichen, können wir ein Beispiel in Bezug auf die Hinterhand des Pferdes betrachten. Der Motor unseres Vierbeiners ist die Hinterhand. Der Hinterfuß des Pferdes muss ungehindert zum Schwerpunkt nach vorn schwingen. Unter dem Schwerpunkt kann der Huf mit einem Druck in den Boden seine Kräfte ungehindert durch die Gelenke und die Wirbelsäule auf den gesamten Körper übertragen. Anders ist dies bei einem seitlich heraustretenden Hinterbein, das neben dem Pferdekörper auffußt. Ein falsches Auffußen auf dem Boden verursacht sowohl Spannungen in den Gelenken als auch einen Verlust in der Kraftübertragung. Das richtige Auffußen ist somit notwendig, damit das Pferd sich selbst und auch den Reiter in Balance tragen kann.

TAKT UND SCHWUNG ALS WEITERE GRUNDLAGE

Das richtige Auffußen ist die Grundlage für den richtigen Rückenschwung. In dem Moment, wo das innere Hinterbein vorgreift, rotiert bei einem gesunden und lockeren Pferd der Brustkorb auf der Innenseite nach vorn-unten und hebt sich dementsprechend auf der Außenseite nach oben. Dies ermöglicht, dass die Energie der Hinterhand durch die schwingende Wirbelsäule übertragen wird. Diese dreidimensionale Tätigkeit des Rückens nennen wir Rückenschwung. Dieser führt als dynamische Körpertätigkeit beim sogenannten Rückengänger (siehe Feine Hilfen, Ausgabe 4) zu reinen Taktarten, da die Natürlichkeit in der Bewegung des Pferdes erhalten bleibt. Im Umkehrschluss wird dann deutlich, dass Spannungen im Rücken den Takt verderben werden. Der Verlust des Takts in der jeweiligen Gangart ist somit auch ein Verlust von Losgelassenheit.

PHYSISCHE AUFGABEN IM GEISTIGEN KONTAKT

Die körperlichen Aufgaben, die dem Pferd gestellt werden, nutzen wir im Endeffekt nicht ausschließlich zu gymnastischen Zwecken, sondern auch, um geistig in Kontakt zu bleiben. Die Ausbildung des Jungpferdes hat etwas Spielerisches an sich. Damit das Pferd Freude an der Kommunikation in Form der Hilfengebung hat, gehört dazu eine gewisse pädagogische Begabung dem Pferd gegenüber sowie die entsprechende Geisteshaltung, Ruhe und Klarheit, die Frage an mein Pferd auszuformulieren. Ein besonders wichtiger Aspekt ist auch die Fähigkeit zu erkennen, wann mein

Jungpferd für eine Steigerung der Anfragen offen ist oder dies sogar passieren muss, damit sich mein Pferd nicht in ewig gleicher Routine langweilt, genauso wie ich erkennen sollte, wann ich mein Pferd mit unpassenden Anfragen entgegen seiner Natur bewegen will, und es somit eventuell zum Ungehorsam zwinge.

„ZWEI GEISTE, DIE WOLLEN, WAS ZWEI KÖRPER KÖNNEN."

(Bent Branderup)

Beidseitige, geistige und körperliche Losgelassenheit als dynamisches Zusammenspiel zwischen Pferd und Reiter zeigt sich in Anmut, Harmonie und Geschmeidigkeit. Wahre Losgelassenheit können wir also dann erreichen, wenn wir bereit sind, uns gemeinsam auf eine Ausbildungsreise zu begeben, statt Ergebnisse erzielen zu müssen.
Wenn wir einen Erwartungsdruck auf uns und das Pferd vermeiden können, schaffen wir eine Basis, um Dinge geschehen zu lassen. Mit einer Haltung der Gelassenheit können wir uns dann ganz entgegen der heutigen Schnelllebigkeit und dem technischen Fortschritt anderen Werten widmen. Wenn wir den Luxus unserer Zeit genießen, dass wir mit dem Pferd nichts mehr müssen, aber so viel können, bietet sich uns ein Reichtum im Zwiegespräch mit dem Pferd. Wir können nicht bloß das Pferd erkennen, wie es ist, sondern auch uns selbst näherkommen. Wir müssen nur hinhören, wenn das Pferd still und doch so laut und deutlich mit uns kommuniziert. <

„THERE IS A VOICE THAT DOESN'T USE WORDS ... LISTEN!"

(Dschalal ed-Din Rumi, 1207–1273)

Ausbilderin Bianca Grön.
(Foto: Christiane Slawik)

BIANCA GRÖN

... hat von 2008 bis Anfang 2013 mit Bent Branderup zusammen auf seinem Hof in Dänemark gelebt und gearbeitet und ist derzeit als lizensierte Bent Branderup® Trainerin in der Nähe von Flensburg tätig. Zu ihrem Angebot gehört die Ausbildung von Mensch und Pferd in Form von Einzelunterricht, Tagesseminaren und Vorträgen, zudem ist sie geschulte Vertriebspartnerin des Bent Branderup by Stübben Sattels.
www.biancagroen.com

WAS IST EIN BENT BRANDERUP® TRAINER?
Mit dem Trainersystem haben wir uns ein europaweites Netzwerk geschaffen, in dem wir uns der Ausbildung von Mensch und Pferd widmen. Anhand von modernem biomechanischem Wissen lassen wir die Tradition der alten Reitmeister wiederaufleben. Im stetigen Austausch untereinander schaffen wir die Basis, um voneinander zu lernen und uns fortzubilden. Auch in diesem Artikel hat mich meine Trainerkollegin Celina Harich (www.celinaharich.com) sehr inspiriert, indem wir den Ursprung des Begriffs Losgelassenheit erforscht und uns in die Werke der alten Meister vertieft haben.
Mehr Informationen über unser Trainernetzwerk finden sie unter:
www.bentbranderuptrainer.com

Bent Branderup
Akademische Reitkunst
Cadmos Verlag
ISBN: 978-3-8404-1037-6
39,90 €