

Kartoffel-Reiterei

Losgelassenheit



Anlehnung in der Pferdeausbildung wird oft über die Zügelänge definiert. Viele Westernreiter haben dadurch ein ambivalentes Verhältnis zur Anlehnung, scheint sie doch das Gegenteil von durchhängenden Zügeln zu verkörpern. Doch sie täuschen sich genauso wie die Englischreiter die glauben, Anlehnung habe etwas mit angenehmen Zügeln zu tun.

Von Christoph Roos

Das Problem in der Diskussion über den Wert von Anlehnung liegt darin, dass Anlehnung fast ausschliesslich technisch abgehandelt wird. Diese Sichtweise ist jedoch viel zu einseitig. Zu diesem Sachverhalt kommt mir eine alte Geschichte in den Sinn. Es ist die Geschichte der Kartoffel, die Mitte des 15. Jh. aus Zentral- und Südamerika nach Europa gelangte. Damals assen unsere Vorfahren nur den sichtbaren, überirdisch wachsenden Teil der Pflanze, sprich Stängel und Blätter. Die Knolle wurde einfach im Boden gelassen, und verfaulte. Man nahm nur den sichtbaren Teil der Pflanze wahr, genauso wie Anlehnung oft nur über das Sichtbare (Zügelführung und Körperhaltung) definiert wird. Aber Anlehnung hat in erster Linie nichts mit der Zügelführung zu tun, an der sie so oft gemessen wird. Denn der lose Zügel im Westernreiten kann ebenso Anlehnung verkörpern, wie der Angenommene in der englischen Reitweise.

Doch was genau ist nun Anlehnung?

Die Anlehnung als dritte Stufe in der Skala der Ausbildung stellt eine Art Zusammenfassung der Stufen eins (Takt) und zwei (Losgelassenheit) dar. Diese ersten beiden Stufen beinhalten Eigenschaften, die sich der Mensch und das Pferd gewissermassen „getrennt“ aneignen.

Das Pferd lernt, mit dem Reitergewicht auf seinem Rücken, in allen Gangarten gleichmässig und entspannt zu laufen. Auf der anderen

Seite lernt der Reiter, mit seinem Becken die Bewegungen des Pferderückens zu kompensieren, bis auch er mit seinem Körper und seinen Gedanken losgelöst und gleichmässig sitzen kann.

In der Anlehnung geht es nun darum, eine tiefere Verbindung von Reiter und Pferd anzustreben. Die Anlehnung bekommt, und das zum ersten Mal in der Skala der Ausbildung, eine soziale Dimension. Ab jetzt geht es nur noch gemeinsam weiter.

Um den Wert dieser Dimension zu verstehen, empfehle ich Ihnen folgende Übung: Suchen Sie sich einen vertrauten Menschen, und stellen sie sich zu zweit Rücken an Rücken. Gehen sie dann einen Schritt auseinander, damit zwischen ihnen ein Abstand von ca. 1 Meter entsteht. Nun lassen sie sich beide mit dem Oberkörper nach hinten fallen, sodass sie in einer leichten Schräge aneinander anlehnen. Spüren Sie nach und vergegenwärtigen Sie sich, wie Sie auf Ihren Partner angewiesen sind.

Sie werden schnell merken, dass Sie diese Übung nur mit jemandem machen können, dem Sie vertrauen. Sie müssen darauf vertrauen können, dass sich Ihr Partner mit Ihnen fallen lässt, und dass er in der gegenseitigen Anlehnung nicht plötzlich zur Seite weicht, und Sie ins Leere fallen. Niemand lehnt an, wenn kein Vertrauen zum Gegenüber vorhanden ist. Als Test machen Sie die gleiche Übung mit einer Ihnen fremden Person. Sie werden merken, dass es Sie mehr Überwindung kostet, sich fallen zu lassen.

Vertrauen ist der Schlüssel, um sich im „fallen lassen“ seinem Partner zu öffnen, und sich der gemeinsamen Anlehnung hinzugeben. Denn nur durch die uneingeschränkte Hingabe können Sie sich auf den Rückenkontakt ein-

lassen. Sobald Sie zögern oder unbeherrschte Bewegungen machen, droht die Anlehnung zusammenzufallen.

Genauso funktioniert das Anlehnungsprinzip zum Pferd.

Die Bereitschaft des Pferdes zur freiwilligen und selbstbestimmten Anlehnung ist ein Geschenk für den Reiter. Es ist nicht etwas, das er sich nimmt. Dieses Geschenk ist gleichzeitig die Aufforderung an den Reiter, auch sich selber hinzugeben und anzulehnen. Es gibt viele Pferde, die sich hingeben und die bereit für Anlehnung sind, der Reiter sich selber dem Tier aber nicht anvertrauen möchte.

Dahinter steckt oft der fatale Glaube, ein offenes Herz schade dem Führungsanspruch des Menschen. Oder anders gesagt: Wer anlehnt ist schwach. Es wird dabei ausgeblendet, dass Anlehnung im Reiten nur beidseitig stattfinden kann.

Anlehnung meint also viel mehr eine Gefühls- und Geisteshaltung. Diese Haltung liegt allem zugrunde, was mit und um das Pferd getan wird. Anlehnung kann zum Beispiel schon auf dem Weg zum Stall beginnen. Sie zeigt sich beim Putzen des Pferdes, und in der Berührung zum Pferdekörper. Sie wirkt auf den Energieaustausch, der Mensch und Pferd schon lange vor dem Aufsteigen verbindet.

Ina G. Sommermeier schreibt dazu: „Anlehnung wird zur gemeinsamen Haltung – Pferd und Mensch richten sich gemeinsam aus“.

Wer Anlehnung nur technisch interpretiert, lässt sie zu reinem Muskeltraining verkommen. Solche Reiter begnügen sich mit Stauden und Blättern, und lassen die Kartoffel in der Erde verfaulen. Aber jeder hat die Chance, mit Vertrauen und einem offenen Herzen auch die etwas tiefer liegenden Früchte zu ernten. Der „Nährwert“ ihrer Beziehung wird sich erheblich steigern.

Weitere spannende Artikel unter: www.roos-coaching.ch



REITEN SIE WEITER!

Infos: www.roos-coaching.ch oder +41 79 220 55 92 

MENTALE ENTWICKLUNG IM REITSPORT