



Immer die richtige Lösung

Losgelassenheit betrifft nicht nur das Pferd

Losgelassenheit ist im Reiten ein unabdingbarer Baustein. Gemeinhin ist mit Losgelassenheit im Reiten stets das Pferd gemeint. Kaum einer redet vom Reiter. Was aber fordert die Losgelassenheit vom Menschen im Reiter?

Von *Christoph Roos, Mental-Trainer*

Fast alle Definitionen über Losgelassenheit bezeichnen konkrete Wahrnehmungen in Bezug auf das Pferd. Der Fokus gilt der Ausstrahlung des Pferdes, und nimmt die Atmung, die Muskulatur, und die Bewegungen als Referenz. Als Ausdruck von Losgelassenheit ist das sicherlich richtig. Aber was geschieht im Innen? Und was geschieht, bevor dieser Ausdruck der Losgelassenheit von aussen sichtbar wird? Und warum wird eigentlich immer das Pferd gemessen, selten aber der Reiter?

Es gibt eine Skala der Ausbildung für Pferde, nicht aber für Menschen. Definitionen über Losgelassenheit, welche sich nur auf das Pferd beziehen, sind in jedem Fall unzureichend. Denn all diese Erklärungen klammern den Menschen als sinnstiftende Kraft aus. Wirkliche Losgelassenheit im Reiten ist erst dann erreichbar, wenn der Mensch selber zu ihr findet, bevor er dies vom Pferd verlangt. Was sind demnach die menschlichen Aspekte in Bezug auf Losgelassenheit, und wie können sie erlangt werden?

Im Begriff „Losgelassenheit“ sind zwei Vorannahmen eingebettet. Erstens, dass man etwas fest hält. Denn nur wer etwas festhält, kann etwas loslassen. Diese Implikation verweist auf die eigene Handlungsfähigkeit. Die Kompetenz liegt beim Menschen selber. Denn er ist es, der fest hält, und nur der Mensch selber kann auch wieder loslassen.

Zum zweiten ist von etwas sein lassen die Rede, und nicht von etwas auflösen. Auch nicht von etwas verändern oder beeinflussen. Manche Menschen denken viel darüber nach, wie sie loslassen könnten, und was sie anstatt machen sollten. Somit wird wieder an etwas festgehalten, nämlich an

der Absicht loszulassen. Dass der eigentliche Sinn der Losgelassenheit im Sein lassen selber liegt, wird oft übersehen.

Alles, was aus dem Zustand der Losgelassenheit getan wird, hat mehr Intensität und Wirkung

Durch das sein lassen kann Ruhe einkehren. Erst dann eröffnen sich neue Möglichkeiten. Die Phase der Losgelassenheit dient sich selber und allem, was danach kommt. Erst aus der Losgelassenheit heraus können sich Veränderungsprozesse entfalten.

Losgelassenheit meint körperliche, geistige und emotionale Entspannung. Diese Entspannung stellt sich entweder auf allen drei Ebenen ein, oder gar nicht. Dies gilt sowohl für den Menschen sowie auch für die Pferde. Das bedeutet im Gegenzug, es gibt mindestens drei Ansatzpunkte, um in die Losgelassenheit zu gelangen. Die meisten Reiter versuchen Losgelassenheit über das Reiten, also den körperlichen Ansatz, zu erzeugen. Das ist nur eine Möglichkeit. Bewegung und angeregter Energiefluss verändern das Bewusstsein und können Blockaden lösen. Es ist aber genauso wichtig, die inneren Vorgänge wie Gedanken und Emotionen zu lösen. Pferde reagieren unmittelbar auf die Zustände der Menschen. Wenn Menschen nicht gelöst sind, dies aber vom Pferd unter Ihrem Sattel verlangen, dann lässt man dem Pferd genau zwei Möglichkeiten. Die erste Möglichkeit besteht darin, dass es zum Konflikt kommt, weil das Pferd die menschliche Spannung spiegelt, und zum Ausdruck bringt. Oft wird das Pferd im Gegenzug dafür sogar noch bestraft. Das ist dann ein regelrechter Teufelskreis. Je mehr sich der Mensch verspannt, desto mehr verspannt sich das Pferd. Als zweite Möglichkeit bleibt das Pferd trotz aller menschlichen Anspannung eher gelassen. Im Klartext: Die Beziehung zum Pferd ist nicht sehr gut, da das Tier den Menschen ignoriert.

Die innere Losgelassenheit ist auch deshalb so wichtig, weil aus diesem Zustand optimales Lernen geschieht. Daher ist der tiefere Sinn der Losgelassenheit der,

dass Mensch und Pferd als Fundament ihrer Beziehung immer wieder in diesen Zustand kommen. Alles, was aus dem Zustand dieser Entspannung und Losgelassenheit getan wird, hat mehr Intensität und Wirkung.

Die wahre Herausforderung der Losgelassenheit liegt darin, dass sie nie als Ziel angegangen werden darf. Wenn man Ziele hat, richtet man sich aus und hält fest. Sinnvoll ist ein Streben oder eine Absicht nach Losgelassenheit. Diese Absicht drückt sich durch eine Entspannung der Gedanken und des Körpers, und durch wertfreies Wahrnehmen aus. Einher gehen Gefühle des sich Einlassens auf das, was gerade vor sich geht. Es bedeutet das Abschied nehmen von Zukunft und Vergangenheit und ein sich Ausrichten auf den Moment. Wenn man los lässt, dann entspannt man sich, und begibt sich in einen Zustand der „Lösung“; ab hier kann man Probleme lösen und Ziele fokussieren, vorher nicht. Losgelassenheit heisst, zu sich kommen, mit sich und dem Pferd eins werden, im Hier und Jetzt. Sich von allem lösen, um sich auf etwas auszurichten. Erst jetzt wechselt der Fokus auf das bevorstehende Ziel oder die Aufgabe, welche geritten werden soll.

Losgelassenheit als Grundlage von Horsemanship

Aus der Sicht des Pferdes besitzen Sie mit wahrer Losgelassenheit den Schlüssel zu seinem Herzen. Losgelassenheit führt zu seiner Öffnung der menschlichen Seele. Dieser Zustand des Seins und sich Einlassens entspricht in hohem Masse dem Bewusstsein der Pferde. Wer Losgelassenheit im Umgang mit Pferden lebt, der gibt der ganzen Beziehung eine ungeahnte Dimension. Übrigens, es macht durchaus Sinn, sich nicht erst mit dem Pferd zu lösen, sondern schon losgelassen beim Pferd anzukommen. So gesehen könnte der Weg zum Pferd oder in den Stall schon ein Ritual in die Ruhe darstellen. Wie ist das bei Ihnen?



Homöopathie und Heilpflanzen für Tiere

Praxis, Hausbesuche und Kurse

Priska Mathys

Chorbacher 2, 5079 Zeihen

Telefon 062 / 876 20 78

e-mail: info@tierhomoeopathie-mathys.ch

Diverse Kurs- und Vortragsthemen zu Pferden, Haustieren, Gesundheit und Fütterung
Fragen Sie nach dem aktuellen Programm!

www.tierhomoeopathie-mathys.ch