

Die fünf Weisheiten des Reitens

Die drei Arten von Wissen

Dies ist mein letzter Artikel für den Westerner. Im vorliegenden Text „die fünf Weisheiten des Reitens“ finden Sie eine Richtschnur, wie Sie das Reiten von äusseren Zwängen und Einflüssen lösen können, und dadurch Ihren eigenen Rhythmus finden.

Von *Christoph Roos*
Mental-Coach

Das Wissen

Grundsätzlich gibt es in der Reiterei drei Arten von Wissen. Erstens, das Wissen über das Wesen des Pferdes, seine Anatomie, seine Bedürfnisse, sein Bewusstsein und seine Wahrnehmung. Zweitens, das Wissen über die Reittechnik und den Reitstil den Sie anwenden. Und drittens das Wissen durch Erfahrung, welches Sie sich selber durch Ihr Schaffen aneignen.

Es ist wichtig zu verstehen, dass die Inhalte dieser drei Wissensbereiche in dem Masse Erfolg bringen, wie sie von Ihnen gelebt und verinnerlicht werden. Es spielt keine Rolle, welchen Reitstil Sie ausüben. Wo Sie sich zugehörig fühlen ist Ausdruck Ihrer persönlichen Präferenz, hat aber nichts mit richtig oder falsch zu tun. Wo ein Reitstil als „Mehrwissen“ gegenüber einem anderen ausgegeben wird, geht es meistens nicht um Wissen als viel mehr um Glauben.

Die Fantasie

Die Fantasie ist die Gegenkraft zu mentalen und emotionalen Blockaden. Sie erlaubt Ihnen beim Reiten kreativ zu sein. Im „fantastisch sein“ liegt eine Kindlichkeit verborgen, auf die Ihr Pferd gerne anspricht. Fantasie ermöglicht Ihnen einen spielerischen Umgang mit Herausforderungen, und fördert lösungsorientiertes Handeln. Fantasiervolle Menschen haben

sehr viel mehr Abwechslung im Fühlen, Denken und Handeln. Und gerade in Problemsituationen ist die Fantasie eine wunderbare Fähigkeit, begrenzte Denkmuster aufzuweichen, und eine gewisse Leichtigkeit entstehen zu lassen.

Die Achtsamkeit

Im Zustand der Achtsamkeit nehmen Sie mit allen Sinnen wahr, und fokussieren den Moment. Achtsamkeit führt Sie ins Hier und Jetzt, und lenkt Ihre Wahrnehmung auf das, was gerade geschieht. Ohne Achtsamkeit verlieren Sie den Halt, und treiben auf den Wogen irgendwelcher Sorgen oder Bedenken, die sich auf das Morgen oder das Gestern beziehen. Die Achtsamkeit ist ein Ist-Zeit Anker und dem Bewusstsein der Pferde sehr ähnlich. Im Achtsam sein bauen Sie ganz konkret eine geistige Brücke zum Pferd. Achtsamkeit lässt sich auch als gelöste innere Spannung empfinden, wobei man über das Wahrgenommene nicht unmittelbar urteilt, sondern es einfach annimmt. Das hat den Vorteil, dass sich etwas in eine ganz andere Richtung entwickeln kann, als wenn man einer Wahrnehmung gleich von Beginn weg einen Stempel aufdrückt. Seien Sie achtsam, und Sie fühlen sich automatisch konzentriert und energievoll.

Die Langsamkeit

Vieles in unserem Alltag ist zeitlich verdichtet. Unter dem Motto „Zeit ist Geld“ wird undifferenziert auf das vermeintlich Wesentliche fokussiert. So kommt es, dass wir in vielen Bereichen zu schnell unterwegs sind. Als Folge bleibt die Reflektion auf der Strecke, und es findet keine Verarbeitung statt. Komplexe und ganzheitliche Erlebniswelten wie das Reiten bedingen

aber viel Raum für die individuelle Erfahrung und Interpretation. Das Verständnis für die eigenen körperlichen Feedbacks und der des Pferdes verlangen Inhalt und Zeit. Erst die Langsamkeit lässt das ganze Potential des Reitens entfalten, und lässt es den Reiter gebührend wahrnehmen. Wer also regelmässig Langsamkeit kultiviert, kommt langfristig schneller voran.

Das Vertrauen

Durch Tun entsteht Vertrauen, und erfolgreiches Tun stärkt das Vertrauen. Was so klar und plausibel daher kommt, ist in der Anwendung nicht selbstverständlich. Wer zögert oder hadert verdient sich gerade bei Pferden keine Führungspunkte. Pferde spüren das Vertrauen, das der Mensch in sich selber und in seine Umgebung hat. Menschen mit wenig Vertrauen suchen oft Halt in Techniken und Lehren, die sie mit unter auch öfters auswechseln. Die Eigenheit des Vertrauens ist, dass Sie stets daran arbeiten müssen und erst in Ausnahmesituationen mit dem Pferd feststellen können, wie stark es wirklich ist. Denn wenn Sie es brauchen ist es einfach da oder eben nicht.

Die beschriebenen fünf Weisheiten verkörpern Fähigkeiten, die ich in den letzten 20 Monaten ausführlich beschrieben habe. Sie alle fordern den Menschen mit der Absicht, durch das bewusste Gestalten der eigenen Handlung die Beziehung zum Pferd zum Erfolg zu führen. Denn über gelungenes Reiten entscheidet in erster Linie nicht das Konzept, sondern der Reiter. Nicht umsonst heisst es „Pferdeschule ist Menschenbildung“.

Alle Artikel demnächst unter:
www.roos-coaching.ch

ROOS COACHING

REITEN SIE WEITER!

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

MENTALE ENTWICKLUNG IM REITSPORT