

Losgelassenheit – Warum? Und vor allem wie?



Martina Schuler

Gespräch mit Martina Schuler

In der Reiterei gibt es zahlreiche Schlagworte, die jedem Reiter geläufig sind und die gutes Reiten charakterisieren. Die Umsetzung dieser Worte beim alltäglichen Reiten stellt einen hohen Anspruch an die Reiter und ihre Ausbilder.

Nicht erst seit dem Buch von Dr. Heuschmann, „Finger in der Wunde“ wird das Thema intensiv diskutiert. Wie kommt man zu gutem Reiten, bei dem das Pferd sein volles Potential entwickeln kann und lange gesund bleibt? Diese Frage wurde mir nach dem Vortrag von Dr. Heuschmann auf dem Geesthof von vielen Teilnehmern gestellt.

Eine Antwort auf diese Frage lautet: Sorgen Sie für einen aktiven, frei schwingenden Rücken ihres Pferdes. Damit ergibt sich sofort eine weitere Frage, wie geht denn das? Durch Losgelassenheit lautet hier die klassische Antwort. Und spätestens jetzt, dreht sich der engagierte Reiter im Kreis. Denn, wie muss ich mein Pferd reiten, damit es zur Losgelassenheit kommt, was verbirgt sich hinter diesem Begriff im Einzelnen?

Losgelassenheit beschreibt beim Reiten den Zustand, in dem ein Pferd mit schwingendem Rücken, nach vorne gedehntem Hals und ohne Eile mit natürlichen, taktmäßigen und entspannten Bewegungen läuft und auf die Hilfen des Reiters reagiert. Die *Losgelassenheit* ist die zweite Stufe der Ausbildungsskala. Sie ist erkennbar am getragenen, frei pendelndem Schweif, einem Mitschwingen des Rückens im Rhythmus der Bewegung, der Kautätigkeit des Mauls und dem Abschnauben.

Diese theoretische Beschreibung eines Zustandes kann jeder Reiter sicherlich nachvollziehen, aber die wesentliche Frage, wie dieser Zustand erreicht wird, bleibt völlig offen.

Damit wir dieses Dilemma lösen, möchte ich ihnen einige praktische Anhaltspunkte geben, wie ich dies in meinem Unterricht erreiche. Bitte bedenken sie, dass in der Realität jedes Pferd und Reiterpaar individuell sind und deshalb auch individuelle Lösungen benötigen.

Hier meine Vorschläge im Überblick:

- Dehnungshaltung (besonders auf gebogenen Linien in allen Gangarten)
- Freies Vorwärts
- Seitengänge lösend geritten
- Remontesitz, Leichttraben
- Wechsel zwischen An- (Aufnehmen/Versammlung) und Entspannung (Dehnen)
- Pausen
- Loben

Auch wir Menschen werden mit der Zeit, wenn wir keine Gymnastik betreiben, immer steifer in unseren Bewegungen. Jede Gymnastik benutzt Dehnungs- (Stretching) und Kräftigungsübungen, um die Beweglichkeit zu erhalten und zu verbessern. Gleiches gilt für unser Pferd. Wir müssen seine Muskeln aktivieren und vor allem darauf achten, dass diese nach der Kontraktion wieder gedehnt werden. Denn ein Muskel kann sich nur aktiv

verkürzen. Sein Gegenspieler (Antagonist) hilft ihm dabei, dass er sich nach der Kontraktion wieder verlängert, entspannt. Nur nach vernünftiger Vordehnung kann der Muskel seine maximale Kraft entfalten (positive Spannung).

Die Dehnungshaltung und das freie Vorwärts (Vorwärts-Abwärts) sind daher die zentralen Elemente, welche wir hier benutzen müssen. Dabei ist zu beachten, dass die Muskelaktivität direkt mit dem Herz-Kreislaufsystem und der Atmung verflochten ist. Die Pferdemuskulatur muss ausreichend durchblutet und mit Sauerstoff versorgt sein, um Bewegungen auszuführen. Dauerkontrahierte Muskeln mit einer hohen Muskelspannung werden aber nur noch schlecht durchblutet und können deshalb nur noch eingeschränkt oder gar nicht mehr arbeiten. Diese Grenzen ihres Pferdes gilt es zu Erkennen und zu akzeptieren. Denn Aufbau und Trainingserfolg benötigen Zeit.

Auch dem Sitz des Reiters kommt eine große Bedeutung zu, er sollte Rücken schonend sein. Also, möglichst häufig Leichtraben bzw. auch einmal in den Remontesitz gehen, um den Rücken zu entlasten, besonders, wenn dieser verspannt ist. Natürlich sollten sie ihrem Pferd Pausen geben und es loben, um seine Motivation zu steigern. Denn Losgelassenheit spielt sich auch im Kopf ab. Wenn ein Reiter sein Pferd permanent fordert und damit überfordert, dann wird Losgelassenheit unerreichbar.

Wie sie aus dem bisherigen ersehen, ist es sinnvoll, Entspannungs- und Dehnungsphasen nicht nur zu Beginn des Reitens, sondern auch nach einzelnen Lektionen in den Ablauf zu integrieren, um die Muskulatur zu entspannen, oder auch, um den Grad der Ent- bzw. Verspannung der Muskulatur zu überprüfen. Wie sicher ist die Dehnungsbereitschaft meines Pferdes?

Wenn sie es wünschen, helfe ich ihnen als Ausbilderin gerne dabei, mit ihrem Pferd Losgelassenheit zu erleben. Ich hoffe, dass ihnen diese Ausführungen weiterhelfen und wünsche ihnen glückliche und schöne Stunden mit ihrem Pferd.

www.Martina-Schuler.de



Abbildung 1: Dehnungshaltung im Trab (Pferdenase deutlich vor der Senkrechten bis Höhe des Buggelenks)