



(<https://www.lapasion.com/>)

Durch innere Stärke zu einer feinen Reitqualität



Ausbildung | Brigitte Lenz

Wer möchte nicht, im inneren und äußeren Gleichgewicht, mit unsichtbaren Hilfen reiten?

Das Geheimnis für dieses harmonische Zusammenspiel, liegt mehr noch an den wenig berücksichtigten psycho-mentalenen Kompetenzen eines Reiters, als an seinen körperlichen Voraussetzungen. Ebenso wie an der Fähigkeit des Reiters sich immer wieder selbst zu reflektieren.

(https://cdn.hd-cms.de/73/images/Ausbilder/Lenz/innere%20St%C3%A4rke/Pferde%20Physioraum%20055_web.jpg)

In der Bewegung kommt die Gesamtpersönlichkeit eines Reiters zum Ausdruck.

Pferde sind hochsensible Wesen, die den Reiter sehr differenziert wahrnehmen. Sie sind konsequent in ihrem Verhalten, sind ehrlich und reagieren unmittelbar auf die Aktionen des Reiters. Das Pferd erkennt auf seine intuitive Weise unsere innere Haltung, die sich ihm über die Ausstrahlung, Energie und Körpersprache mitteilt.

Pferde reagieren auf unsere bewussten, aber auch unbewussten Anteile sehr direkt und spiegeln in ihrem Verhalten somit unsere persönliche Wirkung in Bezug auf innere und äußere Balance. Menschliche und reiterliche Widersprüchlichkeiten und Dysbalancen zeigt uns das Pferd klar und direkt, auch wenn wir uns gerade für besonders bestimmt und überlegen halten.

Im Zusammenspiel zweier Individuen wie bei jedem Reiter/Pferdepaar oder zum Beispiel auch bei Tanzpaaren, sind Ursache und Wirkung, Aktion und Reaktion eng miteinander verbunden und bedingen sich gegenseitig. Diese Wechselwirkungen sind entscheidend für die Ausstrahlung und Harmonie des jeweiligen Paares.

So haben neben der körperlichen auch die gedankliche und die emotionale Ebene entscheidenden

Einfluss auf das Pferd.

Ein gutes Gefühl für Bewegungsabläufe ist eng gekoppelt mit der Empfindung von Emotionen, die im Ausdruck und der

Ausstrahlung des jeweiligen Paares von Reiter und Pferd wie auch bei Tanzpaaren zu erkennen ist. Durch die unterschiedlichen Emotionen wie Lebensfreude, innere Kraft, Harmonie und Leichtigkeit, Energie, Geschmeidigkeit, und auch Leid, Aggressivität und Dominanz – so sieht man leider auch oft gequälte Kreaturen – wird der Bewegung des Pferdes die jeweilige Ausdruckskraft verliehen.

Dieses Bewegungsgefühl kann nicht durch ständiges Denken und Kontrolle erzielt werden, sondern nur durch das Einfühlen in die Bewegung. Die Bewegung läuft damit in ihrer feinsten Form intuitiv, ohne Nachdenken über die Hilfengebung oder – bezogen auf den Tanz – ohne Nachdenken über Körper-Arm- und Beincoordination ab und fließt einfach durch den Körper.

Dann erst wird aus Technik Kunst, die den Zuschauer in ihren Bann zieht.



Selbsterfahrung in der Zusammenarbeit mit dem Pferd

Das Pferd bietet über das bloße Reiten hinaus zudem einzigartige Möglichkeiten der Selbsterfahrung für den Reiter. Das Reiten, kann verborgene Potenziale und Anlagen des Reiters und dadurch auch des Pferdes zur Entfaltung bringen. Jeder Reiter kann im Kontakt mit seinem Pferd mehr über sich selbst erfahren, wenn er sich für diese Erfahrungen öffnet.

Nur wenn die Zusammenarbeit mit dem Pferd in Wertschätzung und Achtsamkeit geschieht, kann der Reiter an gesundem Selbstvertrauen und Selbstwert gewinnen.

Durch das Pferd wird der Reiter auf verschiedene Weise berührt und in Kontakt mit sich gebracht. Es spricht unsere Beziehungs- und Kommunikationsfähigkeit, unsere Wahrnehmungsfähigkeit und Sensibilität ebenso wie unsere authentische Wirkung an. Das Pferd kann die Seele des Menschen berühren. Es spiegelt die Seelenlandschaft des Reiters wieder, seine Stärken und inneren Kraftquellen, aber auch seine Schwächen und ungeliebten Anteile, die ins Unbewusste verdrängt wurden und die ihn blockieren, der zu sein, der er sein könnte. Pferde sind so sensibel das sie jede kleinste Absicht und Emotion durch den körperlichen Ausdruck des Reiters wahrnehmen. Der Umgang mit dem Pferd und verstärkt das Reiten bietet somit auf jeden zugeschnittene Lern- bzw. Weiterentwicklungsmöglichkeiten an.

So kann ein Reiter über sein Pferd auch mit seinen Ängsten konfrontiert werden, das kann zum Beispiel die Angst davor sein, selbst Führung zu übernehmen, oder sich die Erlaubnis zu geben, das eigene Licht scheinen zu lassen, gut sein zu dürfen, oder aber auch sich auf etwas einzulassen, Hingabe und Vertrauen zu spüren und Kontrolle abzugeben.

Durch den bewussten Weg in die eigene Wesenstiefe haben Sie als Reiter die Möglichkeit, ganz persönliche Herausforderungen und Entwicklungsschritte anzugehen, um neue Werte und Normen für sich bis in den Spitzensport hinein zu finden. Ein authentischer, selbstbestimmter und von Sinn erfüllter Umgang mit sich selbst, anderen Menschen und dem Reitpartner Pferd lassen blockierte Lebensenergien wieder frei fließen und führen zu mehr Freude, Glück, Erfüllung und Erfolg.

Indem Sie als Reiter bewusst mit Ihrem Pferd arbeiten, arbeiten Sie daher auch immer an sich selbst.

Es ist ein interessanter und spannender Prozess voller Höhen und Tiefen, sich mit dem Reitpartner Pferd auf den Weg der Selbstwerdung und Selbstfindung zu begeben, mit allen Möglichkeiten, wieder Zugang zu den individuellen Fähigkeiten und Kompetenzen zu finden.

Das Pferd kann, wenn Sie sich darauf einlassen, Einblicke in verdeckte Unklarheiten und Glaubenssätze geben.

Durch diesen Prozess des Bewusstwerdens, also der feineren Wahrnehmung und Entwicklung eines neuen Gefühls für sich selbst („Sich-wieder-fühlen-lernen“) können Verhaltensalternativen entwickelt und verborgene Potenziale aufgespürt und entfaltet werden.

Nachhaltige Veränderungen und Weiterentwicklung finden am ehesten dann statt, wenn das jeweilige Verhalten auf vielen inneren und äußeren Ebenen erlebt werden kann wie beim Reiten, oder in persönlichen und beruflichen Beziehungen. So können zum Beispiel eigene Blockaden wie Angst oft direkt an der Reaktion des Pferdes abgelesen werden. Auch Entwicklungspotenziale bezüglich Kommunikation, Beziehungsfähigkeit, Führungsqualität, Teamverhalten und Einfühlungsfähigkeit können im Kontakt mit dem Reitpartner Pferd entdeckt und gefördert werden. Dies sind zudem Fähigkeiten, die nicht nur im Umgang mit dem Pferd gefragt sind: Balancierte Führungskraft setzt Selbsterfahrung voraus.

Durch eine Steigerung des gesunden Selbstvertrauens, des Selbstwertgefühls und der nötigen Disziplin kann sich Selbstachtung entwickeln, die auch zur Achtung anderer Lebewesen führt.



Die inneren Zügel Grundlage „Feiner Hilfen“

Sie sind Ausdruck einer ausgeglichenen Persönlichkeit.

Die inneren Zügel bedürfen keiner Hilfszügel, spektakulärer Machtkämpfe und Dominanzkämpfe sowie rüder Erziehungsdemonstrationen. Die inneren Zügel sind eine Beziehungskraft, ein starkes

inneres Band zwischen Pferd und Reiter. Je gereifter und selbstbestimmter ein Reiter in seiner Persönlichkeit durch die Integration der verschiedenen Persönlichkeitsanteile und die sich entwickelnde innere Verbindung mit dem Pferd ist, desto weniger bedarf es grober und sichtbarer Einwirkung und Hilfsmittel von außen.

Die innere Verbundenheit aktiviert eine gegenseitige Resonanz von Grundqualitäten wie Liebe, Zuneigung, Vertrauen und Sicherheit. Beziehung hat immer etwas mit Gefühlen zu tun, der Intellekt ist für diesen Bereich weniger zuständig. Die Liebe ist ein grundlegendes Element jeder tieferen Bindung, sie ist ein Gefühl starker Verbundenheit. Pferde, die viel Lob und Anerkennung bekommen, sind häufig wesentlich motivierter in der Mitarbeit und werden zu selbstsicheren Pferden. Ein Reiter, der aber kaum Zugang zu seiner Intuition und zu seinen Gefühlen hat, wird sich auch schwer in sein Pferd hineinfinden können. Die widersprüchlichen Botschaften durch fehlende innere Klarheit, die dann beim Pferd ankommen, führen zu Verunsicherung und Verwirrung beim Pferd und können eine Spirale der Gewalt und Grobheit auslösen. Der unverwechselbare Körperausdruck einer positiven und durch Leichtigkeit gekennzeichneten Lebenshaltung aber macht aus Reiter und Pferd das perfekte Paar. Umgekehrt passen sich die Körper der Lebenshaltung an und machen aus zwei einzigartigen Individuen eine harmonische Einheit. Diese Beziehungsdynamik ermöglicht die Kommunikation dann auf so feinstofflicher Ebene, dass, kaum hat man zum Beispiel an den fliegenden Wechsel gedacht, das Pferd ihn auch schon ausführt. Eine freudige starke Ausstrahlung des Pferdes hat immer mit Vertrauen zu tun. So wie das Gegenteil immer mit Zwang, Dominanz und starker Kontrolle zu tun hat.

Pferde brauchen reflektierte und selbstbestimmte Menschen

Es ist sehr wichtig, dem Pferd ein klares Bild davon zu vermitteln, was Sie als Reiter möchten und wie es dies ausführen soll. Die körperlichen Hilfen werden den Gedanken und Emotionen entsprechen ohne sich dem Pferd in negativer Weise aufzudrängen.

Reiter mit einer klaren, offenen und kooperativen Haltung sind eher in der Lage, Wertschätzung und Dankbarkeit auch für kleine Dinge zu empfinden. Dem Pferd gegenüber werden sie daher auch eher Achtung, Mitgefühl und Liebe entgegenbringen können. Diese positive Energie spürt das Pferd und fühlt sich mit einem solchen Reiter wohl. Eine ruhige und konsequente innere Haltung führt zu ruhigen und konsequenten Bewegungen, die vom Reiter auf das Pferd übertragen werden und dem Pferd Sicherheit bieten.

Das Pferd als Fluchttier muss dem Reiter vertrauen können, dazu benötigt es Sicherheit und Klarheit in den Anweisungen des Reiters. Dies wiederum kann nur entstehen, wenn Sie sich als Reiter bewusst wahrnehmen und reflektieren können, um daraus selbstbestimmt zu handeln.

Durch die Klarheit des Reiters entsteht beim Pferd Vertrauen in einen verlässlichen und berechenbaren Partner. Es weiß intuitiv seinen Reiter einzuschätzen und weiß, dass ihm mit diesem Reiter nichts Böses passiert.



Die Grundvoraussetzungen für eine harmonische Einheit mit dem Pferd

Es gibt einige Grundvoraussetzungen, die Sie erfüllen müssen, um zu einer harmonischen Einheit mit Ihrem Pferd zu kommen:

- Sie benötigen die Bereitschaft, mit Schuldzuweisungen gegenüber dem Pferd aufzuhören. Worte wie: „Es macht, es will mich ärgern, es will nicht“, müssen der Vergangenheit angehören.
- Sie übernehmen Verantwortung für die eigenen Überzeugungen, Gefühle und Taten.
- Sie erkennen die Ursachen auch bei sich selbst, für Verspannungen, mangelnde Durchlässigkeit usw.
- Sie entwickeln eine grundlegende Haltung dem Pferd gegenüber, die von Liebe und Respekt sowie von Güte und Sich-Einlassen, also Hingabe bestimmt ist.
- Jeder Umgang, jedes Reiten, an jedem Tag bietet Ihnen die Gelegenheit, Einheit, Glück und Harmonie mit Ihrem Pferd zu erfahren. Sie müssen nur den Focus darauf richten und nicht auf das, was gerade nicht in ihr Konzept passt.
- Achtsamkeit auf die kleinen unscheinbaren Dinge und Veränderungen legen
- Ihr Ziel sollte immer sein, dass sich beide Lebewesen wohl fühlen!

Viele Missverständnisse gibt es tagtäglich in der Kommunikation zwischen Reiter und Pferd, die natürlich nur der Reiter ausräumen kann. Die Verantwortung für ein harmonisches Miteinander, egal ob im Umgang oder beim Reiten hat alleine der Mensch. Der Mensch ist dazu verpflichtet, die Führung zu übernehmen. Aber Führung zu übernehmen bedeutet, mehr Verantwortung zu übernehmen zum Wohle beider Lebewesen, aber in erster Linie für das Pferd.

Führung besteht darin, eine Bewegungsrichtung vorzugeben und das Pferd zu veranlassen und zu motivieren, sich auch tatsächlich in diese Richtung zu bewegen.

Gute Führerschaft bedarf:

- der Fähigkeit, Beziehungen einzugehen, was bedeutet, sich auf das Lebewesen Pferd zu beziehen
- der Fähigkeit, pferdegerecht, also integral (verbindend)zu kommunizieren, sie ist der Ausdruck für die gegenseitige Beziehung
- der Fähigkeit und Bereitschaft, Wirkung zu erzielen
- der Fähigkeit, sich auf ein anderes Lebewesen einzulassen.
- der Bereitschaft zu vertrauen und vertrauenswürdig zu sein
- der Absicht, dem Wohl aller zu dienen
- Disziplin und Selbstreflexionsfähigkeit.

Selbsttest: Ihre Glaubenssätze

Welche Glaubenssätze tragen Sie mit sich herum und wie bestimmen Sie selbst ihr Denken, Gefühl und Handeln?

Betrachten Sie dazu einfach einmal, was sich in Ihrem Leben und im Umgang mit dem Pferd ereignet. Damit können Sie schon viele unbewusste Mechanismen enttarnen. Das Leben und das Pferd spiegeln Ihre Überzeugungen wieder. Nehmen Sie sich Zeit und Ruhe und notieren Sie sich Ihre ganz persönlichen Überzeugungen auf einem Blatt Papier. Schreiben Sie diese auf, denn es ist wichtig, es bildlich vor sich zu haben, damit es auch später noch vervollständigt und ergänzt werden kann.

Welche Vorstellungen erweisen sich als hilfreich, welche blockieren Sie oder schaden Ihnen sogar?

Konzentrieren Sie sich auf ihre Überzeugungen, was denken Sie:

- über sich selbst
- über ihr Pferd
- über ihren Trainer
- über ihre Stallkollegen?

Damit Ihnen dies leichter fällt, folgen hier einige Beispiele für Glaubensüberzeugungen, Sie können aber auch etwas ganz anderes und eigenes hinzufügen:

- Es dauert viele Jahre, bis man reiten kann.
- Reiten ist schwer.
- Ich bin kein Profi, mehr als ein unteres Niveau kann ich nicht erreichen.
- Ich bin Profi und weiß schon alles.
- Mein Pferd ist nicht gut genug.
- Ich muss bescheiden sein.
- Guten Unterricht kann ich mir nicht leisten.
- Ich will meinem Pferd nicht schaden, deshalb lasse ich es wie es will.
- Ich bin nur Freizeitreiter/-in.
- Ich schaffe die Ausbildung meines Pferdes alleine.
- Ich bin mit anderen Dingen zu sehr beschäftigt, um „dranzubleiben“.
- Mein Pferd ist schuld, es will mich ärgern, austricksen.
- Eine Reitweise ist besser oder leichter als eine andere.
- Mein Pferd nimmt sich dauernd einen Krankenschein.
- Das habe ich immer so gemacht.
- Die Anderen machen es auch so
- Das ist ja lächerlich.
- Die anderen sind einfach besser.

Wenn Sie Ihre persönlichen Glaubenssätze erst einmal erkannt haben, können Sie darangehen, diese auf ihre Richtigkeit zu überprüfen. Ebenso können Sie prüfen, ob es sich dabei um hilfreiche oder behindernde Überzeugungen handelt.

Über die Autorin:

Brigitte Lenz

Ist staatlich anerkannte Physiotherapeutin und Pferdeosteopathin, Trainerin FN Leistungssport, aktive Dressurreiterin, Autorin und sie begründete das IntegraLenz®- Balance Konzept (I.B.K) Ihr besonderer Fokus liegt auf dem Reiter und auf einer unsichtbaren Hilfengebung. In ihrer Praxis (u.a. Schiefentherapie des Reiters) und bei der Schulung auf dem Pferd, hat sie sich die Vermittlung einer feinen Hilfengebung durch das Reiten im dynamischen Gleichgewicht zur Aufgabe gemacht. Sie schult Reiter, Ausbilder und Trainer im Freizeit- und im ambitionierten Leistungssportbereich. Sie vermittelt ihr Wissen in Einzelarbeit, Seminaren, Workshops, sowie auf Fachveranstaltungen und bildet Reiter und Pferde nach ganzheitlichen und funktionellen Grundsätzen aus.