



## LOSGELASSENHEIT

Mit Losgelassenheit sind sowohl die mentale als auch die körperliche Losgelassenheit gemeint. Die psychische Komponente der Losgelassenheit wird dabei oft unterschätzt, allerdings ist sie im Training immens wichtig, denn nur ein mental losgelassenes Pferd kann lernen.

Die Merkmale der Losgelassenheit sind das Fallenlassen des Halses aus dem Widerrist heraus, eine Dehnungsbereitschaft ins Vorwärts-Abwärts, ein entspannter Unterhals, erkennbares Muskelspiel der Oberhalsmuskulatur, ruhiges Abschnauben, ein getragener und mit der Bewegung pendelnder Schweif, ein schwingender Rücken, das Durchschwingen aller Gliedmaßen. Das Pferd ist aufmerksam und reagiert konzentriert auf die Hilfen des Reiters, wobei es mit einer ruhigen Maultätigkeit und entspannter Mimik gleichmäßig atmet.

Losgelassenheit ist der zweite Punkt der Ausbildungsskala der FN, die als Bestandteil der klassischen Reitlehre eine Übersicht über die Schritte der Ausbildung des Reitpferdes gibt. Neben Takt, dem ersten Punkt, ist die Losgelassenheit als eines der Hauptziele dieser Facharbeit formuliert. Takt und Losgelassenheit sind unmittelbar miteinander verbunden; das eine bedingt das andere. Ein angespanntes Pferd läuft nicht taktrein und ein taktunreines Pferd kann sich nicht loslassen.

Neben der Ausbildungsskala gibt es andere Modelle, die die einzelnen Punkte anders gewichten und in einen abgewandelten zeitlichen Rahmen setzen. Sicherlich ist es schwer, etwas so Komplexes wie die Ausbildung des Pferdes zu Papier zu bringen und ich denke, dass jeder Ansatz seine Berechtigung hat.

Losgelassenheit ist unabhängig vom Ausbildungsstand immer Grundvoraussetzungen für alles weitere. Sie ist Ziel jeder Aufwärmphase und begleitet als Basis das gesamte Leben des Reittieres.



### [1] Diagramm zur Wechselwirkung von Losgelassenheit mit anderen Kriterien

Die Abbildung zeigt die zentrale Bedeutung der Losgelassenheit durch ihre Wechselwirkungen mit diversen anderen Grundpfeilern der Trainingslehre: Ein angespanntes Pferd lässt den Rücken nicht los und der Reiter kommt nicht zum Sitzen, daher kann er über die Hilfen nicht exakt einwirken. Das wiederum spiegelt sich in den Bewegungen wider. Daran direkt gekoppelt sind Muskelaufbau und Gesunderhaltung.

Die Wechselwirkungen, besonders auch im psychologischen Sinn sind weitreichend. Ein losgelassenes Pferd wird durchlässiger und kann infolge des Trainings seinen Körper besser nutzen; für das Fluchttier bedeutet das, dass es nicht so angespannt sein muss und nicht vermehrt nach Feinden Ausschau hält, um einen schlecht funktionierenden Körper auszugleichen. Schmerzfreiheit und ein gutes Körpergefühl wiederum entspannen auch mental und die Pferde sind ausgeglichener und zufriedener in der Herde. Ein stressfreieres Leben in der Herde wechselwirkt direkt mit der allgemeinen Nervosität – die Verbindungen sind schier endlos...!

Losgelassenheit ist also Grundvoraussetzung für Gesundheit, Gleichgewicht und Durchlässigkeit, die zu den höchsten Zielen der Reiterei gehören, wobei jeweils sowohl die physischen als auch die psychischen Anteile gemeint sind.

Bei Stress jedweder Art fehlt die Losgelassenheit und das Pferd befindet sich in einem Fluchtmodus. Körperliche Folgen sind eine kurze Oberlinie mit festgehaltenem, verspanntem Rücken, flachgestelltem Becken und fehlender Hankenbeugung, woraus eine Überlastung der Fesseln resultiert. Außerdem wird der Unterhals prominent. Schmerz und dadurch weiterer Stress entstehen und setzen eine negative Spirale in Gang.

Gerd Heuschmann beschreibt die Zusammenhänge von verspanntem Rücken und Psyche ([2] S. 209): „Rückenverspannte Pferde sind meistens auch sehr ängstlich, schreckhaft und nervös! Seit dem Altertum ist bekannt, dass ein sehr enger Bezug zwischen der Physiologie (Rückenverspannung) des Fluchttieres Pferd und seiner Psyche (nervös werden, wegrennen etc.) besteht. [...] Das betroffene Pferd ist mit allen seinen Sinnen nach außen, vom Reiter weg, orientiert. Es wird jeden kleinsten Anlass nutzen, um seine Fluchtbereitschaft in die Tat umzusetzen.“

Für die Muskelphysiologie bedeutet fehlende Losgelassenheit folgendes: Unverkrampftes An- und Abspannen der Muskulatur ist nur bei innerer Gelassenheit möglich. Das wiederum ist Voraussetzung für Muskelaufbau, denn nur während der Relaxation wird ein Muskel durchblutet und kann mit Nährstoffen und Sauerstoff versorgt werden. Ergo ist bei einem verkrampften Pferd die Muskulatur nicht trainierbar, sondern atrophiert mit der Zeit.

([3] S. 16): „Wenn die Spannung des Sympathikus durch Stress, Angst oder Schmerz hoch ist, verspannen sich die Faszien durch ein stärkeres Zusammenziehen dieser glatten Muskelzellen. [...] Ein losgelassenes Pferd bewegt sich geschmeidiger und weicher als ein verspanntes Pferd.“ Das Training sollte daher so stressfrei wie möglich gestaltet werden. Das kann nur durch ein positives Miteinander, niemals durch Zwang erreicht werden. Auch der Mensch sollte entspannt sein, denn: „Das Pferd kann in der Regel nicht losgelassener sein als der Reiter.“ Michael Putz ([4] S. 68)

Im Training werden lösende Übungen für den Körper genutzt; die Psyche braucht eine pferdegerechte Kommunikation. Die zunächst negative Spannung wird in Losgelassenheit umgewandelt, um dann mit positiven Spannungsmomenten kombiniert zu werden.

---

## EIN GUTES INDIZ FÜR EIN LOSGELASSENES TRAINING IST, DASS NERVÖSE PFERDE RUHIGER, UND TRIEBIGE GEHFREUDIGER WERDEN.

[1] G. Heuschmann: Finger in der Wunde. Was Reiter wissen müssen, damit ihr Pferd gesund bleibt, 4., überarb. Aufl. ed., Wu-Wei Verlag, Schondorf, 2011.

[2] G. Heuschmann: Balanceakt. Wie Pferde geritten werden müssen, damit sie gesund bleiben, 1. Aufl. ed., Kosmos, Stuttgart, 2014

[3] B. Welter-Böller, C. Weingand: Einmal überbaut, immer überbaut? Exterieuranalyse und Tipps zum Pferde-Training, 1. Auflage ed., Müller Rüschnik, Zug, 2019

[4] C. Elsner, T. Kaspereit (Eds.): FN-Handbuch Lehren und Lernen im Pferdesport, 2. Aufl. ed., FN-Verl. der Dt. Reiterlichen Vereinigung, Warendorf, 2010