

# Innehalten und Geschehen lassen

## Alexander Technik im Umgang mit Pferden

Sarah Schoch

Schon immer haben mich Pferde fasziniert. Als Kind musste ich immer stehen bleiben und staunen, wenn mir eines dieser riesigen, sanften Tiere begegnete. Für mich war schon mit 6 Jahren klar: ich werde Pferdebesitzerin! Diesen Traum konnte ich dann mit 21 Jahren verwirklichen, und der lange Weg, Ausbilderin für Pferde und Reiter zu werden, begann. Heute darf ich sowohl andere Menschen auf dem Weg zur hohen Kunst des Reitens begleiten, als auch einige Pensionspferde in meinem Stall betreuen.

Als ich die Alexander Technik kennenlernte, wurde mir schnell klar, welche unendlichen Möglichkeiten sich mir in Bezug auf die Pferde, das Reiten und das Unterrichten eröffneten.

### Die eigene Bewegungsqualität als Grundlage

Durch eigene Erfahrungen und die Arbeit an sich selbst wird es dem Menschen möglich, dem Pferd gegenüber eine Vorbildrolle einzunehmen. Pferde sind als Meister im Lesen der Körpersprache in der Lage, jede Regung und Bewegung zu registrieren und zu interpretieren.

Bei sämtlichen Lektionen der Reiterei macht es durchaus Sinn, diese einmal ohne Pferd selber zu „laufen“ und zu erleben. Zum Beispiel probiert der Reiter unter Anleitung der Lehrperson aus, wie sich ein Übergang vom Gehen zum Anhalten anfühlt und stellt so fest, dass dies auf verschiedene Arten geschehen kann. Auch können zum Beispiel Seitengänge probiert werden, denn die Bewegung nach vorwärts-seitwärts stellt andere Anforderungen als das „Geradeaus-Laufen“. Unter Anleitung kann an der Freiheit dieser Bewegungsabläufe gearbeitet werden und der Mensch erkennt, welche Schwierigkeiten diese für das Pferd beinhalten könnten. Natürlich kann die Lehrperson auch während des Reitens durch verbale Anweisungen das Bewusstsein des Reiters für seine eigene Bewegung verbessern helfen.

Der Reiter kann, im Gegensatz zum Pferd, all diese Erfahrungen bewusst wahrnehmen und reflektieren. Allerdings darf dies nicht dazu führen, dass der Reiter dem Pferd seine eigene Erfahrung so quasi aufzwingt. Im Gegenteil: Aus „Alexander-Sicht“ muss entscheidend sein, dass der Reiter neugierig auf die Reaktion des Pferdes bleibt, anstatt diese in irgendeiner Form als gegeben vorauszusetzen. Dass aber



foto: ©claudia.garbani-alexandertechnik

ein klares Ziel formuliert werden muss, um der Aufgabe als „Pädagogin“ und „Leittier“ gegenüber dem Pferd gerecht zu werden, ist Voraussetzung. Nur ist es nicht angebracht, so auf das Ziel fixiert zu sein, dass die Pädagogin nur noch „Lektionen“ wahrnimmt statt ein Lebewesen. Sie darf nur das Ziel und nicht gleich schon den Weg dorthin exakt vorgeben.

So bin ich der Ansicht, dass der Reiter die Lektionen selbst erlebt haben muss, um eben so klar in der Anweisung sein zu können. Der Mensch kann nicht verlangen, dass das Pferd einen Bewegungsablauf ausführt, welchen er selber nicht zustande bringt. Es geht darum, wie der Reiter mit dem Pferd offen und frei in der neuen oder vorgegebenen Bewegung bleiben kann und nicht, dass das Pferd die Lektion besser oder schneller lernt. Deshalb ist es wichtig, dass man weiss, wie sich die Bewegung anfühlt, denn so kann besser auf „Störungen“ im Fluss reagiert und dem Pferd sozusagen die Freiheit in der gewünschten Lektion vorgedacht werden. Bei der Arbeit mit den Pferden hilft es, dass so sofort erkannt wird, wenn die Offenheit verloren geht. Die Lektion kann abgebrochen werden, um wieder neu zu beginnen. **Aus diesem Grund empfiehlt es sich für alle Reiter, diese Erfahrung im Rahmen von Alexander Technik-Lektionen an sich selber zu machen.** Nur was man selber erlebt und erfahren hat, kann dem Pferd vermittelt werden. **Die Unterstützung der Alexandertechnik-Fachperson hilft, sich besser auf die Qualität des eigenen Bewegungsablaufes während der spezifischen Lektion zu konzentrieren.**

Denn: Wie soll der Reiter das Pferd und seine Rückmeldungen wahrnehmen können, wenn er nicht einmal seine eigene Bewegung und seinen eigenen Körper spürt?

#### **Losgelassenheit erleben**

Pferde profitieren enorm davon, wenn der Ausbilder eine bewusste und gelöste Bewegung vorlebt. Sie lassen sich von dieser Qualität gern beeinflussen – sowohl bei der Arbeit vom Boden aus, als auch beim Reiten.

Die wichtige Erfahrung aus der Alexander Technik, nämlich dass man „Lösen“ nicht erzwingen oder „machen“ kann, gilt selbstverständlich auch für die Pferde. Durch das eigene Erleben des „Geschehen-Lassens“ ergibt sich die Möglichkeit, das Pferd einfach so ins „Lösen“ mitzunehmen. Da die sogenannte „Losgelassenheit“ im Sinne einer geführten Ausrichtung in der Reitkunst einen sehr hohen Stellenwert besitzt, ist es unabdingbar, als Mensch zu wissen, wie sich genau dies anfühlt und sich darüber klar zu sein, dass diese Erfahrungen Zeit und Raum brauchen.

#### **Die Kunst des „Nicht-Tuns“ und des Wartens**

Ein weiterer Punkt, welcher in der Arbeit mit dem Pferd höchste Wichtigkeit hat, ist das Innehalten. Innehalten und sich konstruktiv ausrichten, sowohl vor als auch während der Arbeit, ermöglicht es, offen und in Kontakt zu sich und dem Pferd zu bleiben. Ein Start kann sein, eine Bewegung zu stoppen, in dem Moment, in dem das Pferd (oder der Mensch) fest wird. Das eröffnet uns den Zeitraum, Bewegungsmuster bei sich selber und beim Pferd bewusst zu machen und zu verändern. Auch macht es sicher Sinn, zu stoppen, zu atmen und nochmals neu zu beginnen, bevor das Pferd wegen „schlechten Ausführens“ vom wütenden Menschen bestraft wird....

Denn meist will der Mensch zu schnell zu viel und verhindert so eine Veränderung. Meine Erfahrungen zeigen, dass auch dem Pferd nichts aufgezwungen werden kann. Durch seine subtilen Wahrnehmungssensoren gibt es uns unmittelbares und gezieltes Feedback. So wird das Pferd auch immer wieder zum Lehrmeister des Ausbilders, da sich jedes „Fest-Werden“ und jedes „Fixiert-Sein“ auf eine äussere Form („so muss das Pferd in dieser Lektion aussehen“) sofort auf die Bewegung des Pferdes negativ auswirkt.

#### **Bewegungsmuster erkennen und verändern**

In Bezug auf das Pferd ist es durchaus möglich, Bewegung bewusster zu machen, indem diese ganz langsam ausgeführt



foto: ©claudia.garbani-alexandertechnik

und vom Menschen bewusst begleitet wird. Auch Pferde haben Muster, und auch sie sind in der Lage, diese zu verändern, wenn sie genügend Freiraum erhalten. So können sie selber ins Lösen finden, wenn wir innerhalb der Grenzen der gestellten Aufgabe Raum lassen, damit das Pferd „Suchen“ kann und um frei zu werden in seinen Bewegungen. Dieses Lösen äussert sich immer auch durch das Vertiefen der Atmung, was wiederum einen direkten Einfluss auf das Wohlbefinden des Pferdes hat. Interessant ist auch, dass Pferde von sich aus immer wieder dieses Lösen suchen, wenn sie dies einmal erlebt haben. Auch das ist ein Ziel der Arbeit mit dem Pferd: dass es den Menschen für seine Ausrichtung mit der Zeit nicht mehr braucht.

In Bezug auf den Reiter ist das sich passive Bewegungen-Lassen durch das Pferd eine tolle Möglichkeit, seinen eigenen Körper zu beobachten.

So kann direkt während des Reitens erlebt werden, dass dies um so einfacher wird, wenn weniger aktiv gemacht wird und dadurch der Sitz auf dem Pferd gelöster ist. Jede überflüssige Bewegung und jede Blockade im Bewegungsfluss des Reiters stören das Pferd.

### **Führen des Pferdes wie von Zauberhand**

Der mentale Aspekt der Alexander Technik ist auch beim Reiten enorm wichtig. Wenn die einzelne Situation oder Lektion nicht mehr bewertet wird, sondern die Anfrage ans Pferd mit Neugierde auf die Reaktion erfolgt, kann das Pferd automatisch in diesem Sinn nichts mehr „falsch“ machen, was sowohl für die Motivation der Pferde als auch für den Seelenfrieden des Reiters förderlich ist.

Über eine klare, innere Richtung ergeben sich in der Reiterei sowie auch in der Arbeit vom Boden aus ganz neue Horizonte. Die gewünschte Richtung (räumlich) wie auch die gewünschte Ausrichtung (Qualität der Ausführung) können mit der Zeit immer mehr vorgelebt statt vorgegeben werden. Die Pferde folgen dieser inneren, passiven Führung sehr gerne und scheinbar ohne aktive Einwirkung durch den Reiter. Die Leichtigkeit, die so entstehen kann, und die Zufriedenheit der Pferde in der Arbeit sind faszinierend. Es entsteht das Gefühl, dass das Pferd nur durch blossen Gedankenübertragung geführt werden kann.

Je mehr der Mensch geschehen lassen kann, je mehr Freiraum er sich und dem Pferd gibt, um so mehr wird möglich. Oft ist auch gerade die fixe Idee, wie eine Lektion auszusehen hat, enorm hinderlich. Das Pferd wird in eine Form gezwungen, welche ihm in diesem Moment nicht entspricht. Wenn man in der Lage ist, diese starren Vorstellungen loszulassen, sich auf das Pferd und den Moment einzulassen und neue Wege zu gehen, ist man oft erstaunt, über welche „Umwege“ das Pferd sich die Lektion selber erarbeitet und wie schön und geschmeidig seine Bewegung dann werden kann.

### **Das Pferd machen lassen – alles andere als „laisser faire“**

Der Gedanke, das Pferd auch einmal einfach machen zu lassen, kann beängstigend sein. Viele Menschen empfinden das als Verlust der Kontrolle und Autorität. Was das Pferd braucht ist eine klare, jedoch nicht einengende Führung. Es will diese spüren, und wird innerhalb dieser Sicherheit bietenden Führung immer mehr bereit zum Experiment. Als „Pädagoge“ muss der Ausbilder wissen, dass selbst gefundene Lösungen viel mehr Lerneffekt bieten als endloses Eintrichtern.

Die Kunst dabei ist, die Balance zu finden. Es ist nicht einfach, dem Pferd Freiräume zu bieten, und sich gleichzeitig nicht von ihm auf der Nase herumtanzen zu lassen. Und bald macht man die Erfahrung, dass sich die Pferde noch mehr auf uns einlas-

sen und noch „kontrollierbarer“ werden, wenn wir sie eben nicht so sehr einengen.

### **Auf zu neuen Horizonten**

Die Klarheit, welche die Alexander Technik mir als Ausbilder gibt, verhindert viele gefährliche Situationen, da das Pferd als Fluchttier in gewisser Weise unberechenbar ist und bleibt.

Was die eigene Selbststeuerung angeht, ist es bei der nicht immer ungefährlichen Arbeit mit diesen sensiblen Tieren wunderbar, ein Instrument wie die Alexander Technik mehr und mehr integrieren zu können. In diesem Sinne bin ich sehr dankbar, weiterhin von der Zusammenarbeit mit den **Alexandertechnik-Fachfrauen Claudia Garbani** und Susan Frehner zu profitieren und auf diesem Weg immer wieder neue Möglichkeiten ausschöpfen zu können.

### **RÉSUMÉ**

#### **Inhiber et laisser faire - la Technique Alexander dans la relation aux chevaux.**

Quelle peut être la contribution de la Technique Alexander dans le travail avec les chevaux?

C'est à cette question que l'article «Inhiber et laisser faire - la Technique Alexander dans la relation aux chevaux» cherche à répondre.

Il décrit les expériences d'une éducatrice de chevaux intégrant la Technique Alexander. Il est particulièrement intéressant de constater que le travail du cavalier sur lui-même a une influence directe sur la qualité de la relation entre l'humain et l'animal. En résumé, si le cavalier est en bon contact avec lui-même et son corps, certains problèmes avec le cheval se règlent d'eux-mêmes. Plus la personne agit de façon fine et subtile sur son partenaire le cheval, plus ce dernier travaillera avec souplesse et plus harmonieuse sera la coopération. Lorsque l'on travaille avec les chevaux, l'idée directrice devrait donc être de continuer à s'instruire et de travailler sur soi et à sa propre qualité de mouvement, plutôt que de vouloir former le cheval.

Le cheval amène déjà toutes les conditions nécessaires à une collaboration fructueuse. C'est à l'humain de créer les conditions qui permettront à ce potentiel de s'exprimer pleinement. Cette attitude apporte une toute nouvelle perspective à la notion d'«éducation de chevaux».

Un cavalier littéralement «bien en selle»; voici ce à quoi la Technique Alexander peut contribuer de manière significative.

**Sarah Schoch**, Rothenburg  
Ausbildnerin für Pferde und Menschen  
[www.western-coaching.ch](http://www.western-coaching.ch)  
[www.alexandertechnik-luzern.ch](http://www.alexandertechnik-luzern.ch)