

Pause/Ausatmen!

Wer arbeitet muss auch Pausen machen. So sieht das auch der Gesetzgeber für uns Menschen vor. Hier ist meist die Pausenzeit an die Arbeitszeit geknüpft. Arbeite ich lange mache ich auch mehr Pausen. Wann aber ist eine Pause sinnvoll, wie gestalte ich diese?

Ich mache entweder eine Pause wenn das Pferd nicht mehr kann, zum entspannen oder zur Belohnung. Ein Pferd gibt uns Zeichen und diese müssen wir deuten. Am Anfang der Ausbildung ist das ziemlich oft ein ruckartiges Zügel aus der Hand ziehen oder ein sich auf die Hand legen. Natürlich darf das Pferd nicht lernen, dass dies vom Reiter geduldet wird. Ziemlich oft ist das aber ein Zeichen von Überforderung.

Beim Zügel aus der Hand ziehen bitte sofort gegenwirken und nach oben vibrieren und eine Aufwärtsparade geben um das Pferd aus dem Gleichgewicht wieder nach oben zu holen. Im Anschluss mache ich sofort eine Pause.

Ich will mein Pferd ja weder überfordern, noch große vermeidbare Diskussionen provozieren.

Wenn ich mein Pferd entspannen will mache ich auch eine Pause. Habe ich eine schwierige Lektion verlangt oder ist es heute einfach etwas zackiger drauf können Pausen zum entspannen helfen. Wenn man sie richtig „erlernt“ und vorbereitet hat.

Und es gibt auch nichts schöneres mein Pferd nach einer gelungenen halben Runde Schulterherein im Schritt durch eine schöne Pause im Stand zu belohnen.

Wie sollte aber diese Pause aussehen?

Ich halte an und gebe bei meinem Pferd den ganzen Zügel hin. Nicht irgendwo festhalten damit das Pferd sich nicht unerwartet eine sinnlose Parade abholt. Das Pferd kann so selber entscheiden ob es sich strecken will oder nicht. Viele ziehen die Halsmuskulatur wieder gerade und dehnen diese.

Nun kommen wir zu dem Punkt ausatmen (Mal abgesehen davon, dass ich das Ausatmen auch zum Anhalten nutze). Ich atme nach dem Anhalten immer 1-2 Mal ganz langsam, tief und durch den Mund aus. Wenn ihr es zulässt euch selber zu entspannen wird dies auch euer Pferd tun und selber tief ausatmen.

Das ist ein ganz tolles Gefühl. Man fühlt sich wunderbar verbunden und kann sich noch mehr entspannen.

Probiert es mal aus!

Gibt es Probleme beim Anhalten bzw. stehen bleiben muss man daran natürlich erstmal arbeiten. Einigen Pferden ist das sehr unangenehm sich zu entspannen und stehen zu bleiben. Da muss man die Zeit einfach langsam steigern. Anhalten schnell Zügel weg und ggf. direkt wieder aufnehmen und los reiten. Immer los reiten bevor das Pferd von selber los läuft, damit man den Moment positiv bestärken kann. Auch hier kann das ausatmen zum anhalten helfen das Becken abzukippen, sich zu entspannen und das Pferd zu beruhigen.

Es wird hierbei gute und schlechte Tage geben. Vielleicht ist es auch am Anfang der Einheit schlechter als am Ende. Aber seit gewiss es wird besser werden mit der Zeit und Eure Pferde werden diese Auszeit zum Denken nutzen und genießen.