

# Nichts Muss, aber alles darf.

**Nur durch gemeinsames Entspannen schaffen Sie eine Basis.**

Meinen letzten Denkanstoß habe ich bereits dem Thema der intrinsischen Arbeit gewidmet. Meine Beobachtungen und Erfahrungen, welche ich dank Intrinsic gemacht habe sind extrem spannend und für mich absolut wegweisend. Die Pferde entwickeln sich so enorm, wie ich es bisher noch nie beobachten konnte. Dank ausschließlicher, positiver Verstärkung erreicht man ein wundervolles Gleichgewicht von Körper und Geist. Es ist, als ob man Frieden schließt, mit sich, dem Pferd und dem Drang nach Perfektion oder Erfolg.

Da ich mir diese Übungen selber erarbeitet habe, ist es durchaus möglich, dass sich meine Herangehensweise von der Intrinsic -üblichen/-vorgeschlagenen unterscheidet. Wer sich selber ein Bild machen möchte findet alle Informationen unter: [www.intrinszen.horse](http://www.intrinszen.horse).

Ich möchte vor allem über die zwei Grundübungen schreiben, welche nach so wenig aussehen und doch so viel bewirken.

## 1. Der Kernstabilisator, (Crunches)

Das Pferd findet seine Mitte und zentriert sich. Mit Hilfe der Bauchmuskeln/dem Rumpfheber hebt es seinen Brustkorb an, wölbt den Rücken auf und verlagert seinen Schwerpunkt nach hinten. Bei dieser Übung heißt es wie so oft: der Weg ist das Ziel. Ich habe noch kein Pferd kennen gelernt, welches den Kernstabilisator nicht erarbeiten oder üben möchte. Ich gehe darum davon aus, dass er dem Pferd ein gutes und sicheres Gefühl vermittelt. Durch Berührungen der Oberlinie, leichtes hin und her schaukeln des Beckens/Hinterhand findet jedes Pferd ziemlich schnell seine Mitte. Oft kann man an verschiedenen Stellen des Pferdekörpers leichte Muskelzuckungen beobachten. Manche Tiere schütteln den Kopf, atmen gut hörbar ein und/oder aus, schließen die Augen, kauen ab oder gähnen, weil es ihnen so guttut. Jedes Pferd reagiert etwas unterschiedlich, einige brauchen Wochen bis sie ihren Körper wieder soweit unter Kontrolle haben, damit sie aus der inneren Kraft eine Stabilisation herstellen können. Auch wenn man in dieser Zeit von außen nicht viel beobachten kann, ist es trotz allem fast schon spirituell unterstrichen, wie konzentriert und «in sich gekehrt» die Tiere ihren Körper Schritt für Schritt neu programmieren.

Was ich oft als erster Erfolg ausmachen kann ist das «geschlos-



sene Stehen». Als ob sie Wurzeln schlagen würden, stellen sie sich stabil und geerdert hin. Es ist der Moment in dem Ruhe einkehrt. Schaut man sich dann das Pferd aus Distanz an, wird man eine optische Veränderung feststellen. Ich versuche es einmal in Worte zu fassen. Auf mich wirkten die Pferde «gefüllter», «in sich geschlossen», «voller», «stabiler» und «stärker». Oftmals ist mein erster Gedanke, nun sieht er/sie wieder aus wie ein Pony. Vor allem bei Pferden, die sehr eng stehen und bei denen man eine Schwäche in den Gelenken der Hinterhand gut erahnen kann, ist die optische Veränderung immens.

Als nächster Erfolg ist das Anheben des Widerrists gut erkennbar. Viele Pferde gehen zu Beginn einen Schritt rückwärts, bis sie verstehen wie sie ihre Muskeln einsetzen sollen. Über Wochen oder Monate wird der Kernstabilisator immer stärker und ausgeprägter. Das Pferd lernt sein Gewicht nach hinten zu schaukeln. Manchen Pferden hilft es, wenn sie ihren Hals/Kopf nach unten hinten rollen, dabei ihre Vorhand nach vorne schieben um so den Rücken aufzuwölben. Andere setzen ihren Hals hoch oben ein, um zuerst die Hanken zu biegen, daraus den Brustkorb in kleinen Schritten anzuheben und dabei die richtige Muskulatur zu erfühlen und zu trainieren. Glauben sie mir, alles ist richtig, sofern das Pferd den Weg selber wählt. Auch wir können von dieser Arbeit enorm profitieren. Es lehrt uns Geduld, dabei Dinge entstehen zu lassen und auszuharren. Ich glaube der schwierigste Teil dabei ist, gemeinsame Zeit mit dem Pferd verstreichen zu lassen, ohne dass wir es permanent manipulieren, zurechtweisen und verändern wollen. Dabei ist diese Zeit so wertvoll und lehrreich, wir bekommen in solchen Augenblicken die Möglichkeit zu beobachten. Muskeln, die zucken, Fell, welches sich plötzlich verändert in dem es sich in eine andere Richtung stellt/legt. Eine Pferdenase oder Lippe die Zuckt. Atmung die sich verändert. Pferde Augen die sanft werden. Gefühle in unserem Innern die sich verändern oder hoch kommen.

Lassen Sie sich nicht verunsichern, wenn es anfangs nach nichts aussieht, oder wenn Sie noch nichts spüren oder beobachten können. Halten Sie durch und genießen Sie die Zeit, in der Sie und ihr Pferd einfach «Nichts» tun. **Nur durch gemeinsames Entspannen schaffen Sie eine Basis, auf der man gemeinsame Stärke aufbauen kann.**

Viele Pferde lassen sich nicht gerne anfassen. Bauen Sie Vertrauen auf. Entspannungsübungen können helfen. Sobald ein Pferd es schafft, seine Ruhe zu finden, wird es ihnen den Kernstabilisator gerne anbieten. Das Pferd spürt die Stärke und Stabilität dieser Übung, die dabei angenommene Haltung unterstreicht das gute Gefühl und es gewinnt an Selbstsicherheit. Will ihr Pferd nicht berührt werden, dann lassen sie es. Auch auf Distanz können Sie mit ihrem Pferd zur Ruhe kommen und daraus den Kernstabilisator entstehen lassen.

Es gibt auch Pferde, die auf den ersten Blick, kaum auf Berührungen reagieren. Diese Pferde werden nicht selten als faul oder unsensibel abgestempelt und aus meiner Sicht absolut missverstanden. Sie brauchen länger, müssen in kleinen Schritten an die gewonnene Freiheit herangeführt werden. Darum müssen wir uns die Zeit nehmen und **gut** beobachten. Loben Sie viel, belohnen Sie alle Ideen, welche ihr Pferd ihnen anbietet. Lassen Sie sich auf die «pferdische» Arbeit ein.

## 2. Der Pantherwalk

Diese Art von Gang wird vielfach mit dem «Spanischen Schritt» verwechselt. Hat was, wenn man nur die offensichtliche Bewegung betrachtet. Ich nehme mal an, dass es auch beim spanischen Schritt verschiedene «richtige» Ausführungsarten gibt, je nachdem mit wem man darüber spricht. Für mich ist der Pantherwalk aber sehr viel mehr. Es geht nicht darum, wie hoch das Pferd seine Vorderbeine anhebt oder wie gestreckt es seine Beinchen nach vorne führt. Lernt das Pferd im Vorfeld den Kernstabilisator und daraus das antreten mit angehobenen Schultern, bringt es sich in ein Gleichgewicht wie ich es noch selten beobachten konnte. Sogar «ältere» Pferde können sich dank dem Pantherwalk im Halsansatz neu organisieren und eine Diagonalität durch den Rumpf erreichen, welches ihnen ein neues, ganzheitliches Körpergefühl zuvermitteln vermag. Die Pferde erlernen einen tollen, spielerischen Rhythmus, ein Vorwärtsgehen auf allen «Vieren». Geradeaus oder Wendungen, beides funktioniert sichtlich leichtfüßig und flink. Anfangs nur ein paar Schritte, mit der der Zeit jedoch ein fester Bestandteil der Bewegungen. Der Kernstabilisator macht das Pferd leichter, der Pantherwalk sortiert die Beine und es entsteht eine Ordnung in der Vorwärtsbewegung.

Viele Pferde haben ihre natürlichen und physiologischen Bewegungen verlernt. Einerseits durch die oftmals nicht pferdegerechte Haltungsform, andererseits durch den *missbräuchlichen* Gebrauch uns Menschen.

Dank der intrinsischen Arbeit wurden für mich die extremen Missstände in der Zusammenarbeit von Mensch und Pferd erst sichtbar. Und ich habe einen Weg gefunden, dem Pferd seine Natürlichkeit und Freude in Form eines gemeinsamen Spiels zurück zu geben.

Im nächsten Denkanstoß werde ich ihnen von meinen Erfahrungen mit dem plyometrischen Trab und den kräftigen, energiegeladene Bewegungen erzählen.

Caroline Raimondi  
DRESSAGERIA  
Bewegungslehre pro Pferd