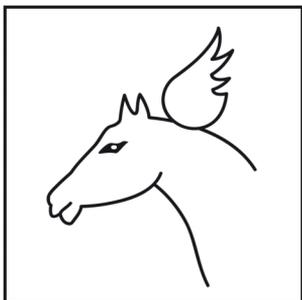


Dieses Werk, einschließlich aller seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und der Autorin unzulässig. Dies gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.



© 2016 spiritbooks, [www.spiritbooks.de](http://www.spiritbooks.de)

Autorin: Maren Diehl

Herausgeberin: Ulrike Dietmann

Umschlaggestaltung und Titelgrafik: Maren Diehl

Elemente Foto Cover: Nadine Haase/Eric Isselée, Fotolia.com

Grafische Gestaltung & Layout: Maren Diehl

Printed in Germany

**ISBN: 978-3-946435-40-2**

Haftungsausschluss:

Dieses Buch basiert auf dem 2015 aktuellen Wissensstand der Autorin und erhebt keinerlei Anspruch auf absolute anatomische, orthografische und sonstige Genauigkeit. Weder der Verlag noch die Autorin haften für Schäden jedweder Art, die aus der Interpretation von Texten aus diesem Buch entstehen mögen.

Für alle Hummeln,  
die zu Fuß gehen, weil sie es  
glaubten,  
als ihnen gesagt wurde, sie könnten  
nicht fliegen.

*Maren Diehl*

Jenseits  
der Biomechanik

# Biotensegrity

*Die Zukunft von Bewegungslehre und Körperbewusstsein*



*Wir lieben einfache Erklärungen, vor allem solche, die uns suggerieren, etwas anderes als wir selbst sei dafür verantwortlich, dass wir so sind, wie wir sind. (...) Aber eines verhindert diese Art, sich selbst zu denken, mit absoluter Sicherheit: nicht nur, dass wir Verantwortung für uns selbst übernehmen, sondern auch, dass wir uns selbst erkennen und entdecken können.*

*Wer aber ein Suchender bleiben will, der müsste sich selbst auf diesen wunderbaren Prozess einlassen, in dessen Verlauf er, je mehr er erkennt und entdeckt, umso weniger der bleiben kann, der er einmal war. Und in diesem Prozess müsste er mit dem, was er erkennen und entdecken will, in eine Beziehung treten, (...) Wenn der Gegenstand des Interesses aber lebendig ist, bleibt jeder Versuch, ihn zu erkennen und zu entdecken, indem man ihn zum Objekt macht und ihn gar in seine Einzelteile zerlegt, von Anfang an zum Scheitern verurteilt. Das, was ein Schmetterling ist, geht eben zwangsläufig verloren, sobald man ihn aufgespießt hat. Deshalb hat sich ein jeder, der sich als Produkt der Expression seiner genetischen Anlagen betrachtet oder sein Verhalten auf die Wirkung bestimmter Hormone oder die Aktivierung irgendwelcher neuronaler Strukturen zurückführt, gewissermaßen selbst aufgespießt.*

*So lässt sich zwar ganz gut erklären, weshalb man so ist, wie man ist und sich verhält, wie man das immer wieder tut, aber mit den Flügeln schlagen und davonfliegen kann so jemand nicht mehr, nicht mal in der eigenen Vorstellung.*

*Zitat aus dem Buch „Etwas mehr Gehirn, bitte“*

*von*

*Prof. Dr. rer. nat. Dr. med. habil. Gerald Hüther,  
Neurobiologe an der Universität Göttingen,  
Gehirnforscher und Autor*

# Inhaltsverzeichnis

Vorwort .....	13
<i>von Cornelia Klarholz</i>	
Einführung .....	14
<i>warum es nun doch ein zweites Buch gibt... und was alles darin vorkommt... und weshalb</i>	
Gebrauchsanweisung .....	20
<i>Über verschiedene Wirklichkeiten, Prämissen, Gedankengebäude und Wahlmöglichkeiten</i>	
(Bio)tensegrity I .....	28
<i>Eine kurze Einführung in Tensegrity und Biotensegrity - und wozu man sie benötigt, wenn es doch die Biomechanik gibt</i>	
Der Raum der Möglichkeiten I .....	36
<i>Der Raum der Möglichkeiten - eine energetische tensegrale Struktur, aufgespannt zwischen dem Bedürfnis nach Verbundenheit und dem nach Autonomie, zwischen Sein und Erleben</i>	
Der Faszienkörper .....	42
<i>Das myofasziale Netz als Bewegungs- und Wahrnehmungsorgan,</i>	

<i>Faszientraining und Faszienbehandlung und das Netz der Zugspannung</i>	
Zwischenspiel: Gehirn I.....	50
<i>Die Parallelen in der Organisation von Faszienkörper, Gehirn und Gesellschaft</i>	
<i>Das übergeordnete System der Selbstorganisation durch Problemlösung</i>	
Indianerweisheit.....	55
<i>Von systemoptimierten toten Pferden und Reitern</i>	
Bewegte Anatomie.....	56
<i>Funktionale Einheiten, Kraftphasen innerhalb der Stützbeinphasen und pathogene Bewegungsmuster</i>	
Faszienzugbahnen.....	68
<i>Über die myofaszialen Zugbahnen beim Pferd, über die Parallelen zum menschlichen Körper und über die Vorteile der Ungenauigkeit</i>	
Biotensegrity II.....	86
<i>Die Erläuterungen zur Bewegten Anatomie werden in diesem Kapitel verbunden mit den tensegralen Bewegungsprinzipien, von denen eines der wichtigsten die Veränderung der Vorspannung durch Rotation ist</i>	
Der Teufelskreis.....	100
<i>... und der Weg heraus: über ein positives Verständnis von Arbeit, über Gehorsam und Timing, über Impulskontrolle</i>	

Zwischenspiel: Gehirn II .....	104
<i>Erstrebenswertes und ein Belastbarkeitstest für tensegrale Reaktion</i>	
Der Raum der Möglichkeiten II .....	110
<i>Vom Falschen Selbst, vom Armen Ich und der Authentischen Kraft auf dem Weg zum Authentischen Selbst</i>	
Zwischenspiel: Gehirn III .....	118
<i>Von Subjektbeziehungen, Objektbeziehungen und Marmeladenbrot</i>	
Der Raum der Möglichkeiten III .....	124
<i>Ein sehr ganzheitlicher Trainingsraum für Menschen und Pferde, in dem Wachstum durch Interaktion auf körperlicher, geistiger und emotionaler Ebene möglich ist</i>	
Biotensegrity und Reiten .....	130
<i>Warum es wieder keine Reitlehre wurde, was die innere Stimme mit Pferdeausbildung zu tun hat und die Macht des ersten Gedankens</i>	
Zwischenspiel: Gehirn IV .....	138
<i>Über EulenSpiegel, Situationskomik und Eigenverantwortung</i>	
Die Sicht des Pferdes .....	143
Biotensegrity und Reitweisen.....	144
<i>Sinn und Unsinn, Bilder und Vorstellungen, Sehen und Fühlen, Substanz und Tapete</i>	

(Bio)tensegrity Basics ..... 154

*Hall of Fame*

*Konstruktionsregeln*

*Funktionsweise*

*Eigenschaften tensegraler Strukturen*

*Hierarchische und demokratische Anordnung*

*Bastelanleitung*

Literaturliste ..... 168

*Ergänzend zu der Liste im ersten Buch "Die Pferde sind  
nicht das Problem - Keine Reitlehre"*

# Vorwort

Maren Diehl hat mich mit einem ebenso einfachen wie wahren Satz geködert: „Die Pferde sind nicht das Problem“. Diesem Titel ihres ersten Buches und der Aussicht, Faszientraining aus Sicht dieser so erfrischend anders denkenden Frau zu betrachten, verdanke ich es, dass ich mich im November 2014 auf den Weg nach Süddeutschland machte. Angekommen bin ich in einer für mich erleichternden und befreienden Erkenntnis.

Ich blicke auf zehn Jahre Berufsalltag als Pferdeosteopathin zurück. Die Wahrnehmung von Schmerz ist Teil meines Auftrages, aber dass sie im Laufe der Jahre immer mehr in den Focus rückte, war nicht geplant. Seien wir ehrlich: Mein Berufsstand kümmert sich *nicht* um die Folgen unglücklicher Stürze und des oft und gerne herbeizitierten Steins am Boden, über den sich das Pferd ungeschickt gewälzt hat. Unsere Reitpferde kranken. Die Ungerittenen übrigens auch. Sie kranken an den Lebensumständen, die wir als BesitzerInnen und ReiterInnen erschaffen.

Es ist bestürzend zu realisieren, in wie vielen Pferden der natürliche Bewegungsfluss gestört ist. Unabhängig von großen Lehrern und Überzeugungen, Schulen und Reitweisen sollten wir erkennen, dass die größte Lehrerin die Natur selber ist. In mir trage ich ein Bild des archetypischen Pferdes voller Kraft und Stolz, mit elastischen, tänzerischen Bewegungen. Die Realität in den Reitställen zeigt eine gänzlich andere Wahrheit. Ich danke all den Pferden, die mir ihre Einschränkungen und ihren Schmerz zeigen und trotzdem erstaunlich oft außerhalb der menschlichen Kontrollie auf der Weide oder im freien Spiel zu einem deutlich anderen Kraftausdruck zurückfinden können. Sie geben mir die Demut zu erkennen, dass wir in erster Linie den Auftrag haben, die naturgegebene Bewegungsintelligenz ungestört zu erhalten, anstatt sie mit unseren Vorstellungen zu begrenzen und zu behindern.

Den Pferdekörper als biotensegrale Struktur wahrzunehmen, ist für mich eine neue Dimension der Ursachenforschung bei pathologischen Bewe-

gungsmustern und Störungen des Gesamtsystems. Die biomechanische Betrachtung einzelner Strukturen und ihres Verhaltens zueinander ist in der therapeutischen Arbeit sicherlich unverzichtbar, lebendige Bewegung ist aber weit mehr als das. Der holistische Therapieansatz der osteopathischen Arbeit lässt sich mit dem Ausspruch A. T. Stills wunderbar beschreiben: „Behaltet das Bild des normalen Körpers alle Zeit in eurem Geiste, während ihr den kranken behandelt.“ Diesem holistischen Gedanken können wir entsprechen, wenn biotensegrale Erkenntnisse unser inneres Bild gesunder und gesund erhaltender Bewegung prägen.

Ich bin sicher nicht die einzige Therapeutin und Reiterin, die sich angesichts der Folgen des Reitens auf den Weg gemacht hat und sich die Frage nach einer gesunden Lösung gestellt hat. Maren Diehl gibt eine Antwort, die es lohnt, durchdacht zu werden. Sie macht mit ihrem Leser das, was sie uns für unsere tägliche Begegnung mit den Pferden vorschlägt: Sie lädt ein, uns auszuprobieren, triggert unsere Widerstände und bietet den Boden, auf dem wir unser Wissen neu sortieren können. Gönnen Sie sich diesen Ausflug in ein anderes Verständnis des gesunden Körpers – die Fragezeichen werden sich dann in Ausrufezeichen verwandelt. Ich wünsche es Ihnen.

***Cornelia Klarholz***

Lage, den 22.02.2016



Cornelia Klarholz arbeitet als  
Pferdeosteopathin im Raum  
Ostwestfalen/Lippe  
und als Dozentin für das  
"Centrum Dry Needling"

# Einführung

**Alles ist einfacher, als man denken kann,  
zugleich verschränkter, als zu begreifen ist.**

*Johann Wolfgang von Goethe*

Seit ich das Buch „Die Pferde sind nicht das Problem – Keine Reitlehre“ geschrieben habe, sind zwei Jahre vergangen. Zwei spannende Jahre, in denen ich viel unerwartet positives Feedback erhalten, in Seminaren Fragen beantwortet und Zusammenhänge erklärt und vor allem mit den Pferden weiter an einem gemeinsamen Weg gearbeitet habe. Es beeindruckt mich noch immer, wie viele LeserInnen sich mehrfach durch dieses Buch gearbeitet haben und sich völlig eingelassen haben auf die Reise. Ihre Bücher habe ich auf meinen Seminaren gesehen. Zerfleddert, mit Eselsohren und Klebmarkierungen, mit Randbemerkungen, Kaffeerändern und gezeichnet vom wirklichen Leben. Selbst die schwarz-weißen Billigdrucke, die Amazon zum Zwecke der Gewinnmaximierung in England geordert hatte und denen nicht nur die Farbe, sondern dadurch auch einige Informationen fehlten, sind zu einem großen Teil nicht zurückgeschickt worden. Diese Exemplare sind jetzt handkoloriert und der breitere Rand um den Satzspiegel ließ viel Raum für eigene Bemerkungen. Toll!

Ein weiteres Buch war nie geplant. Ich wollte ursprünglich *einmal* alles zu Papier bringen, um danach etwas anderes anfangen zu dürfen. Aber dann lief mir der Begriff „Biotensegrity“ über den Weg.

## Warum Biotensegrity?

Das Thema hat mich gepackt und nicht mehr losgelassen. Da man sich nur dann über Biotensegrity und seine Bedeutung mit Anderen austauschen kann, wenn diese zumindest ungefähr wissen, worum es geht, es

diese Anderen aber noch kaum gibt, soll dieses Buch hier Abhilfe schaffen. Mit der "Biomechanik aus der Sicht des Pferdes", der Idee der Kraftausrichtung und dem Kapitel über Druck und Widerstand beschrieb ich im ersten Buch meine Wahrnehmung und meine Ideen ohne zu wissen, dass Biotensegrity genau dazu ein übergeordnetes Konzept liefert. Biotensegrity ist eine Wissenschaft, die sich mit der Bewegung von Lebewesen sowie der besonderen Struktur und Funktion lebendiger Körper befasst und die auf Hebelsystemen beruhende klassische Biomechanik als Betrachtungsweise und Trainingsgrundlage und vor allem als Erklärungsmodell ersetzen kann. Alles, was ich bereits zu Biomechanik aus der Sicht des Pferdes und zu Fasziensfunktion geschrieben hatte, lässt sich hier problemlos einordnen.

Graham Scarr hat in seinem Buch „Biotensegrity“, in dem er seine Erkenntnisse aus der Arbeit mit der entsprechenden, meist englischsprachigen, Primärliteratur beschreibt, sehr überzeugend begründet, warum die klassische Biomechanik lange nach Ablauf des Verfallsdatums auch dreihundert Jahre nach ihrer Erfindung weiterhin als Arbeits- und Behandlungsgrundlage herangezogen wird: Einfach, weil niemand mit einer besseren Erklärung für das Geschehen aufwarten konnte. Diese Erklärung gibt es nun, und es ist an der Zeit, alle Trainings- und Behandlungsmethoden, alle Reitweisen, das gesamte Equipment und vor allem die Bewegungsvorstellungen zu überprüfen.

In der Ausbildung und Behandlung von Pferden werden viele der üblichen Interpretationen der Biomechanik und ihrer Gesetzmäßigkeiten als Wahrheiten verbreitet, obwohl sie krank machende Haltungen und Bewegungsmuster zur Folge haben. Hier handelt es sich nicht mehr um „Meinungen“ oder „unterschiedliche Wege“, sondern all zu oft (und selten bewusst) um den Tatbestand der Tierquälerei. Deshalb kann ich mich nicht mehr darauf ausruhen, dass viele Wege nach Rom führen und man eben unterschiedlicher Meinung sein kann. Biotensegrity hat das Potenzial, eine umfassende, gesunde Bewegungslehre zu begründen. Biotensegrity selbst ist keine Methode und keine Behandlungsweise. Es handelt sich um eine Wissenschaft, die sich in den letzten vierzig Jahren entwickelt hat. Da bestehende Systeme eine gewisse Trägheit aufweisen (ca. 30 Jahre, bis Ver-

änderungen sich durchsetzen) und der Tensegritygedanke es selbst in Fachkreisen schwer hat, halte ich es für wichtig, Nicht Mehr Einverstanden Sein zu leben. Es ist anstrengend, dieses Nicht Mehr Einverstanden Sein immer wieder zu äußern, sich zu weigern, bestimmte Sachverhalte als normal zu akzeptieren und vor allem immer wieder die Informationen weiterzugeben, die nötig sind, um sich für dieses Nicht Mehr Einverstanden Sein bewusst entscheiden zu können. Für alle, die noch mehr wissen und noch tiefer in die verschiedenen Themenbereiche eintauchen möchten, sind zu allen Aussagen und Informationen in diesem Buch Quellenangaben angefügt (S.168), die weitere Recherchen erleichtern.

## Nicht Mehr Einverstanden Sein

Ausgehend von diesem Nicht Mehr Einverstanden Sein kann man sich bewusst für einen eigenen Weg und eigene Werte und Ziele entscheiden. Das „höher, schneller, weiter“ im Pferdesport empfinde ich persönlich als Lebensinhalt ebenso wenig erstrebenswert wie die altmeisterliche Pferdefaltung oder die reine Clickerdressur. Der oberflächliche, von äußerer Bewertung, der Beherrschung von Techniken und Zeit- wie Formvorgaben abhängige Erfolg lenkt von den Qualitäten ab, die für echtes Wachstum nötig sind.

Vielleicht ist es meine Aufgabe – und die vieler Anderer – die Reiseleitung in Gebiete zu übernehmen, über die wir selbst noch lange nicht alles wissen. Aber wir haben die Nerven dafür voranzugehen, wir haben das Feuer und den Willen, gepaart mit der Einstellung, dass sich etwas ändern muss. Und den trüben Verdacht, dass genau das unser Job ist – einfach anfangen. Ohne Anspruch auf Perfektion. An dieser Stelle möchte ich all jenen danken, die sich die Mühe gemacht haben, wissenschaftliche Erkenntnisse in allgemein verständliche Form zu bringen und zu veröffentlichen und damit mir und anderen wissenschaftlichen Laien die Möglichkeit gegeben haben, dieses Wissen in unsere jeweiligen Fachgebiete zu übertragen und neu zu verknüpfen.

Die Grafiken in diesem Buch stammen - sofern nicht anders angegeben - von mir selbst und stellen meine persönliche Sicht der Dinge und meine

Interpretation der zu Verfügung stehenden Informationen dar. Es handelt sich nicht um anatomisch absolut korrekte Darstellungen.

## Gehirnforschung

Die Kapitel über das Gehirn und seine Funktionsweise, über Potenzialentfaltung und Erkenntnisfähigkeit, basieren auf der Arbeit von Prof. Dr. rer. nat. Dr. med. habil. Gerald Hüther, Neurobiologe an der Universität Göttingen (s. Literaturliste), dessen Wunsch es ist, das derzeit zur Verfügung stehende Wissen einer möglichst breiten Öffentlichkeit zukommen zu lassen. Ich hoffe, mich mit der Transferarbeit in den Pferdebereich nützlich gemacht zu haben.

Faszienkörper, Gehirn und Gesellschaft funktionieren nach den gleichen Regeln. Sie werden so, wie sie gefordert und genutzt werden, wobei “nutzen” nicht im Sinne von “ausnutzen”, sondern im Sinne von “auf ein Ziel ausrichten” steht. Diese Parallelen sind meines Erachtens so wesentlich, dass sie in diesem Buch einen Platz bekommen mussten. Damit unsere ganze Welt zu einer “Akademie der Potenzialentfaltung”, wie Gerald Hüther sie gegründet hat, werden kann.

Ich weiß nicht mehr, wer es so oder ähnlich gesagt oder geschrieben hat: Die äußere Welt ist weitgehend erobert und erforscht, die letzten unbekanntesten Gebiete finden wir in uns selbst. Wenn wir uns wirklich um gemeinsames Wachstum bemühen – und nicht um ein Wachstum des Egos auf Kosten des Pferdes – dann, glaube ich, können Pferde und Menschen die im Außen fehlende Freiheit in sich und ineinander finden. In dem Raum der Möglichkeiten, der sich auftut, wenn wir es zulassen. In dem Menschen wie Pferde sowohl die Freiheit als auch die Verbundenheit finden, die sie benötigen, um ihre Potenziale zu entfalten.

Dieser Raum der Möglichkeiten hat für mich durch die Erfahrung tensegralen Denkens und Fühlens eine gewaltige Erweiterung erfahren. Die Idee der tensegralen Zusammenhänge, zunächst nur eine blasse Ahnung, hat sich zu einem übergeordneten System entwickelt, in das sich alle bisherigen Einsichten einfügen, um dort zu einem größeren Ganzen zu verschmelzen.

Dazu gehört das Wissen über die Faszien ebenso wie das über die Abläufe bei Erkenntnisprozessen und das ganzheitliche Bewegungslernen, die Kommunikation innerhalb des Körpers ebenso wie die Interaktion mit der Außenwelt und vor allem das die Möglichkeit der individuellen Freiheit gewährende gemeinsame Streben nach Verbundenheit mit anderen Lebewesen.

## Pferd sein

Eine der Kernfragen war für mich in den letzten Jahren: „Wo möchte ich Pferd sein?“ (gleich nach: „Möchte ich jetzt gerade das Pferd sein?“). Und die ehrliche Antwort lautete: Es gibt bei uns kaum Orte, wo im ursprünglichen Sinne gut Pferd sein ist. Wirklich artgerechte Haltung gibt es nicht, denn dann dürfte es keine Haltung sein. Pferd sein bedeutet für mich frei sein. Leben in Freiheit. In einer Weite über den Horizont hinaus. Menschen spielen in dieser Freiheit keine Rolle, höchstens als Bedrohung derselben.

Freiheit in dieser Qualität bedeutet jedoch in den meisten Fällen die Trennung der Wege von Menschen und Pferden. Das allerdings kann nicht der Zweck der Übung sein, denn die Pferde scheinen die Nähe zum Menschen zu wollen. Hätten sie sich so konsequent zickig angestellt wie die Zebras, wäre die ganze Weltgeschichte anders abgelaufen. Es besteht also der begründete Verdacht, dass die Pferdeahnen zur allgemeinen Erbauung und Erheiterung beschlossen haben, ein groß angelegtes Projekt zur Entwicklung der Menschheit zu starten.

Meine Begegnung mit einer rohen, wild aufgewachsenen Mustangstute in South Dakota hat mir gezeigt, welche Präsenz und Klarheit ein Pferd hat, das außerhalb des menschlichen Einflusses aufgewachsen ist. Und doch hat sich diese Stute für mich mindestens genauso interessiert wie ich mich für sie, und wir führten eine längere Unterhaltung, in deren Verlauf wir uns einander soweit näherten, dass wir uns berühren konnten. Es wäre sicher hochinteressant geworden, weiter mit dieser Stute zu arbeiten und eine echte Herausforderung in Sachen Potenzialentfaltung für uns beide. Genau hier liegt meines Erachtens die Schnittstelle der artgerechten Haltung von Pferden – und Menschen. Die Möglichkeit für Potenzialentfaltung

von Körper, Geist und Seele kann viele Unzulänglichkeiten der Lebenssituation ausgleichen.

Seit etwa einem Jahr habe ich wieder einen persönlichen vierbeinigen Trainingspartner, der sich dafür entschieden hat, mit mir zusammenzuarbeiten (nachdem er alle anderen Menschen erfolgreich das Fürchten gelehrt hatte). Durch alle Höhen und Tiefen und ziemlich viele Zweifel hindurch haben wir uns gegenseitiges Vertrauen, Fehlertoleranz und eine gewisse Gelassenheit erarbeitet. Wir jonglieren mit Faszienzugbahnen und Tensegrität, Erkenntnisprozessen und Zug und Druck. Tragen und oben bleiben sind unsere Kernthemen, gleich nach angemessener Streitkultur.

## Der Kreis schließt sich

Nach vierzig Jahren und einem interessanten Weg vom “mit Pony ohne Sattel durch den Taunus flitzen” über Rindertreiben in Australien, Gangreiten, Dressur bis zu den Zweierwechseln, Indianerpferden in den Badlands von South Dakota und zahllosen Traininseinheiten mit Pferden zahlloser Rassen und Reitweisen bin ich wieder da angekommen, wo ich angefangen habe. Gebisslos und ohne Sattel, back to the roots, finden wir unseren Weg.

Es geht noch weniger um Form und Techniken als im letzten Buch, es gibt noch weniger Antworten auf die üblichen Fragen, es geht viel mehr um die ganzheitliche Entwicklung von Körper, Geist und Seele bei Pferden und Menschen. Der Tensegritätsgedanke eröffnet neue Räume, neue Möglichkeiten.

Zu einer Reise durch diese Räume lade ich alle Leserinnen und Leser herzlich ein!

*Naven Döchl*





# Gebrauchsanweisung

Von der Relativität  
der Wirklichkeit

Von den Systemen  
zugrundeliegenden  
Annahmen

Von den  
Wahlmöglichkeiten  
und dem Abenteuer des  
Unbekannten

Vom Weg nach Rom

Auch dieses Buch ist keine Reitlehre, keine Anleitung zum „schöner Reiten“. Es bezieht sich nicht ausschließlich auf Pferde. Es ist ein Sprungbrett in die Potenzialentfaltung. Manchmal scheint es wirr, manchmal kompliziert. Gelegentlich verärgert es vielleicht.

Es sind immer wieder Kapitel über das Gehirn, über Lernen, Erkenntnisgewinn und Potenzialentfaltung eingeflochten. Zum einen, weil sich die Arbeitsweisen von Gehirn und Faszienkörper sehr ähnlich sind und zum anderen, weil das Gehirn einfacher sinnvoll zu nutzen ist, wenn man weiß, wie es funktioniert. Gut integriertes, also erfahrener, erlebtes und verknüpftes Wissen ist etwas völlig anderes als abstraktes Buchwissen, auswendig gelernter Text und isolierte Information. Um innere Bilder und Vorstellungen zu verändern, braucht es Erfahrungen. Das Wissen, das ich mit diesem Buch vermitteln möchte, muss durch Erfahrung, Ausprobieren, Nachspüren und Lernfreude in Bewegung integriert werden.

Dazu ist es gut zu wissen, wann und warum das Gehirn sich heimlich abschaltet oder warum es mit bestimmten Puzzleteilen nichts anfangen kann.

Um es nach Vera F. Birkenbihl auszudrücken: Es gibt viele neue Fäden, die in das vorhandene Wissensnetz eingeknüpft werden können. Vielleicht ist aber das vorhandene Netz an der Stelle „Pferdeausbildung und Reiten“ bereits so dicht, dass keine weiteren Fäden mehr aufgenommen werden können, oder die neuen Fäden passen nicht so recht.

Dann kann man an anderer Stelle im Netz beginnen, wo es noch wenige Fäden hat (im Bereich „Basteln“ oder „Architektur“) und einfach mal im Anfängermodus an die Sache herangehen und später erst das neu erworbene Wissen mit dem Altbestand verbinden. Das hat den Vorteil, dass das Gehirn viel weniger Widersprüchliches entdeckt und deshalb neue Informationen im Bereich „Basteln/Tensegrity“ akzeptiert, die es im Ordner „Pferdekram/Biomechanik“ nicht zulassen würde.

Das Gleiche gilt, wenn man noch keine Fäden zum Anknüpfen zu haben glaubt. Es reicht, selbst einen physischen Körper zu haben. Vermutlich geht es aber auch ohne.

Je näher man in allen Bereichen an die Grundprinzipien des Lebens kommt, um so leichter lassen sich Verknüpfungen herstellen, bis hin zu der etwas verallgemeinernden Aussage: „Es ist immer das Gleiche.“ Man muss sich nicht alle Details merken, wenn man herausgefunden hat, was sie bedeuten. Alles Wissen über Teilbereiche kann man am Stück ins Archiv verschieben, wenn man zu dem Schluss gekommen ist, dass man dieses Detailwissen nicht mehr braucht, weil man ein Gefühl für das Ganze entwickelt hat. Dort findet man es gegebenenfalls auch wieder, ohne dass es zwischenzeitlich im Wege ist. Viele Details dienen zunächst dazu, Erkenntnisse zu verifizieren, und Aussagen zu begründen. Wer erfühlt hat, was Tensegrity ist, benötigt die Einzelheiten nicht mehr.

Das, was die Pferde von uns übernehmen können, ist ohnehin kein Detailwissen sondern ein Gesamtbewegungsgefühl. Und dieses basteln wir mit Hirn, Faszienkörper und „dem richtigen Geist“.

Um diesen Geist zu entwickeln, um überhaupt den Freiraum zu schaffen, in dem dieses Gesamtbewegungsgefühl entstehen kann, um das Wissensnetz sinnvoll nutzen zu können, bedarf es einer Standortbestimmung. Jedes Wissensnetz verankert sich in eigenen Erfahrungen und in äußeren Systemen, die Möglichkeiten eröffnen oder verschließen.

## Wirklichkeit

**„Es soll gezeigt werden, (...) dass das wackelige Gerüst unserer Alltagsauffassungen der Wirklichkeit wahnhaft ist, und dass wir fortwährend mit seinem Flickern und Abstützen beschäftigt sind – selbst auf die erhebliche Gefahr hin, Tatsachen verdrehen zu müssen, damit sie unserer Wirklichkeitsauffassung nicht widersprechen, statt umgekehrt unsere Weltschau den unleugbaren Gegebenheiten anzupassen.“**

In seinem Buch „Wie wirklich ist die Wirklichkeit“, aus dem die Zitate in diesem Abschnitt stammen, unterscheidet Paul Watzlawick zwischen Wirklichkeit erster und zweiter Ordnung:

*„Ganz allgemein (...) vermischen wir meist zwei sehr verschiedene Begriffe der Wirklichkeit, ohne uns dessen genügend Rechenschaft zu geben.“*

Sich dieses Unterschiedes bewusst zu sein, vereinfacht die Kommunikation erheblich. Die Wirklichkeit erster Ordnung bezieht sich auf das sichtbare, messbare, fotografierbare, während die Wirklichkeit zweiter Ordnung immer subjektiv ist und abhängig von der individuellen Wahrnehmung und deren Interpretation. Dazu gibt es auch Gruppenwirklichkeiten, wenn eine Gruppe von Menschen sich auf eine Sichtweise und eine Interpretation dessen, was ist (und wie in der Folge damit umzugehen sei) geeinigt hat. Auch diese Gruppenwirklichkeiten sind Wirklichkeiten zweiter Ordnung – zu ihnen gehören Religionen, Kulturen, Reitweisen, Weltanschauungen, politische Ansichten und so weiter.

*„Wir wollen also jene Wirklichkeitsaspekte, die sich auf den Konsensus der Wahrnehmung und vor allem auf experimentelle, wiederholbare und daher verifizierbare Nachweise beziehen, der Wirklichkeit erster Ordnung zuschreiben.“*

Es gibt vermutlich keine echte Wirklichkeit erster Ordnung, aber man kann versuchen, bestimmte Fakten und Zusammenhänge zu einer solchen zu erklären. Das bedeutet im Kontext, dass ich fotografierbare Bewegungsinformationen ebenso wie die wissenschaftlichen Fakten über Biotensegrity oder aus der Hirnforschung als Wirklichkeit erster Ordnung betrachte, während mein Anspruch an das Gefühl, dass ich beim Reiten unter meinem Hintern spüren möchte, aus meinen eigenen, persönlichen Erfahrungen und Vorlieben rührt und daher – ebenso wie das von mir bevorzugte Equipment oder meine Kommunikation mit Pferden – zu meiner individuellen Wirklichkeit und damit zu einer Wirklichkeit zweiter Ordnung gehört.

Sobald der Unterschied zwischen Wirklichkeiten erster und zweiter Ordnung nicht bewusst ist und daher auch nicht differenziert betrachtet werden, kann, vermengen sich diese Wirklichkeiten und es kommt zu endlosen Diskussionen, Rechtfertigungen und Begründungen von Meinungen. Für die Wirklichkeiten zweiter Ordnung anderer Menschen kann man sich interessieren, man kann sie übernehmen, aber es ist sinnlos, darüber diskutieren zu wollen.

Um eine reitweisenübergreifende Einigung zu erreichen, welche Bewegungsabläufe ein gesundes (Reit-)Pferd auszeichnen und was ein Pferd krank macht, ist es vonnöten, eine gemeinsame Wirklichkeit erster Ordnung zu definieren. Eine Phasenverschiebung oder eine hinter der Senkrechten befindliche Nasenlinie gehören zur Wirklichkeit erster Ordnung. Desgleichen dissoziierte diagonale Beinpaare im Trab, Dreibeinstützen in der Piaffe und viele andere fotografierbare Tatsachen.

## Prämissen

sind Annahmen, auf denen sich eine Lehre, ein System oder eine Weltanschauung begründet. Die Auswahl und Festlegung der Prämissen beruht auf einer mehr oder weniger willkürlichen Entscheidung.

Quantenphysikalisch betrachtet, gestaltet wiederum die Wahl der Prämisse die Realität, wobei sich diese Realität eher als eine aktuelle Auswahl an Möglichkeiten definiert denn als feste Struktur. Dies jedoch nur am Rande, um zu zeigen, in welchem weitem Feld wir uns mit diesem Thema bewegen.

*„Wenn sich einmal eine grundlegende Prämisse ausgebildet und gefestigt hat, ergibt sich der Rest der blühenden Wahnvorstellung fast zwanglos aus anscheinend durchaus logischen Schlussfolgerungen von dieser einen absurden Prämisse.“*

### **Die Logik von Systemen und Ansichten ist demnach immer in Abhängigkeit zu der gewählten Prämisse zu verstehen.**

Wer in einem bestimmten System die zugrundeliegenden Annahmen definieren kann, ist in der Lage, zu entscheiden, ob diese mit der Wirklichkeit erster Ordnung kompatibel sind und auch zu der eigenen Wirklichkeit zweiter Ordnung passen. Erst danach ist es sinnvoll, sich mit der inneren Logik des Systems zu befassen, die in den meisten Fällen wasserdicht und in sich geschlossen ist. Je weniger sich die Prämissen an der Wirklichkeit erster Ordnung orientieren, um so beeindruckender ist häufig die Eloquenz der systemstützenden Erklärungen.

*„Sobald einmal das Unbehagen eines Desinformationszustandes durch eine wenn auch nur beiläufige Erklärung gemildert ist, führt zusätzliche, aber widersprüchliche Information nicht zu Korrekturen, sondern zu weiteren Ausarbeitungen und Verfeinerungen der Erklärung. Damit wird aber die Erklärung `selbst-abdichtend`, das heißt, sie wird zu einer Annahme, die nicht widerlegt werden kann. Mit Hilfe solcher unwiderlegbaren Beweisführungen kommt man schließlich zu Überzeugungen, deren Unerschütterlichkeit nur von ihrer Merkwürdigkeit übertroffen wird.“*

Solange man sich nicht an die Überprüfung der Prämissen heranwagt, können Widersprüche zwischen System und Wirklichkeit erster Ordnung nur erklärt, aber nicht aufgelöst werden. Leider gibt sich der Verstand meistens mit einer besänftigenden Erklärung zufrieden, anstatt die Prämissen zu demontieren.

In der Mehrheit bilden in der Reiterwelt verschiedene Interpretationen der Biomechanik und der Schriften der alten Meister die Prämissen, also die grundlegenden Annahmen, auf denen weitere Folgerungen logisch aufbauen. Das Problem besteht darin, dass die jeweiligen Annahmen zu einer bestimmten Zeit und in einer bestimmten Situation willkürlich festgelegt wurden. Geht man von anderen Prämissen aus, entstehen andere logische Strukturen. Je einfacher und klarer sie sind, um so besser. Um diese geht es in diesem Buch.

“... die Hartnäckigkeit und Komplexität von Pseudolösungen ...”

ergibt sich aus dem Maß an Erfolg, das man mit einem Lösungsansatz erreicht. Ohne Erfolg gibt man auf. Wenn etwas fast immer funktioniert, ist die Erklärung meistens einfach. Nur im Bereich der Pseudolösungen wachsen endlose Erklärungen und Begründungen, Techniken, Hilfsmittel und Methoden. Je fragwürdiger der Lösungsansatz, um so ausufernder die Theorien und die dazugehörigen Erläuterungen.

Auch dieses Buch enthält viel Theorie. Allerdings nicht, um etwas zu beweisen oder eine Lehre zu begründen, sondern um das Wissen zur Verfü-

gung zu stellen, das man benötigt, um nicht nur meine Schlussfolgerungen, sondern vor allem die Wahl meiner Prämissen zu verstehen. Schlussendlich hilft dieses Buch vielleicht bei der bewussten Definition der Prämissen eines eigenen Weltbildes.

Solange man von unterschiedlichen Prämissen ausgeht oder sich weder der eigenen noch der Prämissen eines Anderen bewusst ist, kann man viel Zeit und Energie in fruchtlosen Diskussionen verschwenden.

## „Viele Wege führen nach Rom“

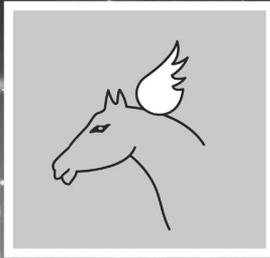
Dieser Satz, oft gehört, und das nicht nur in Zusammenhang mit Reiten und Pferdeausbildung, ist ein wunderbares Beispiel für eine versteckte Killerprämisse. Die zugrundegelegte Annahme, alle Welt wolle nach Rom und dieses Rom sei eine absolute Größe, verursacht eine verheerende Beliebtheit in der Wahl des Weges, der Leitlinien und der Mittel.

Es ist unglaublich schwer zu vermitteln, dass man, bitteschön, nicht nach Rom möchte. Zumindest nicht in das selbe Rom, von dem das Gegenüber spricht. Mein Rom ist keine Stadt mit heiligen Hallen und wichtigen Menschen, in der Absolution erteilt wird für alles, was man auf dem Weg dorthin angestellt hat. Mein Rom ist weites, offenes Land ohne Zäune. Ohne feste Wege, aber dafür mit klar erkennbaren Himmelsrichtungen. Wo jeder die Verantwortung für sich und seine Handlungen trägt.

## Die gewählten Prämissen

Biotensegrity liefert die Erklärungen, die einen aus Zug- und Druckspannung entstehenden Raum verständlich machen. Biotensegrity ist das widerspruchsfärmste Erklärungsmodell für lebende Körper in Bewegung.

Ein Reitpferd muss einen Reiter im Einvernehmen tragen können. Dazu muss es seinen Raum einnehmen und halten und körperlich wie geistig in Verbindung zu seinem Menschen bleiben.



[www.spiritbooks.de](http://www.spiritbooks.de)

*Bücher, die authentisch sind  
und Spirit haben.*

*Die Bücher des Verlags erhalten Sie in allen Buchhandlungen  
und bei zahlreichen Online-Anbietern wie [amazon.de](http://amazon.de). Sie können  
die Bücher auch beim Verlag direkt bestellen: [www.spiritbooks.de](http://www.spiritbooks.de)*

*Wenn Sie direkt beim Verlag bestellen,  
unterstützen Sie den Verlag und die Autoren.*



### **Die Vision des Verlags**

*Vertrauen in das Gespür von Leserinnen und Lesern  
Bedingungslos authentische Bücher*

*Autorinnen und Autoren als Persönlichkeiten,  
die etwas Unverwechselbares zu erzählen haben.*