Die besten Ideen kommen mir bei gemütlichen Ausritten, gerne im Sonnenschein. Mein Pferd und ich arbeiten dabei sozusagen NICHTS – wir lassen die Seele baumeln. Mein Pferd schreitet gemütlich vor sich hin. Die Zügel nehme ich nicht auf. Wir strengen uns beide nicht an. Wir genießen einfach das Beisammensein in der Natur und das am liebsten in aller Herrgottsfrühe, wenn noch keine Menschenseele unterwegs ist.

# Ein Lob der Langeweile oder Urlaubszeit ist Reisezeit

## reise doch einfach auf eine besonderen Art

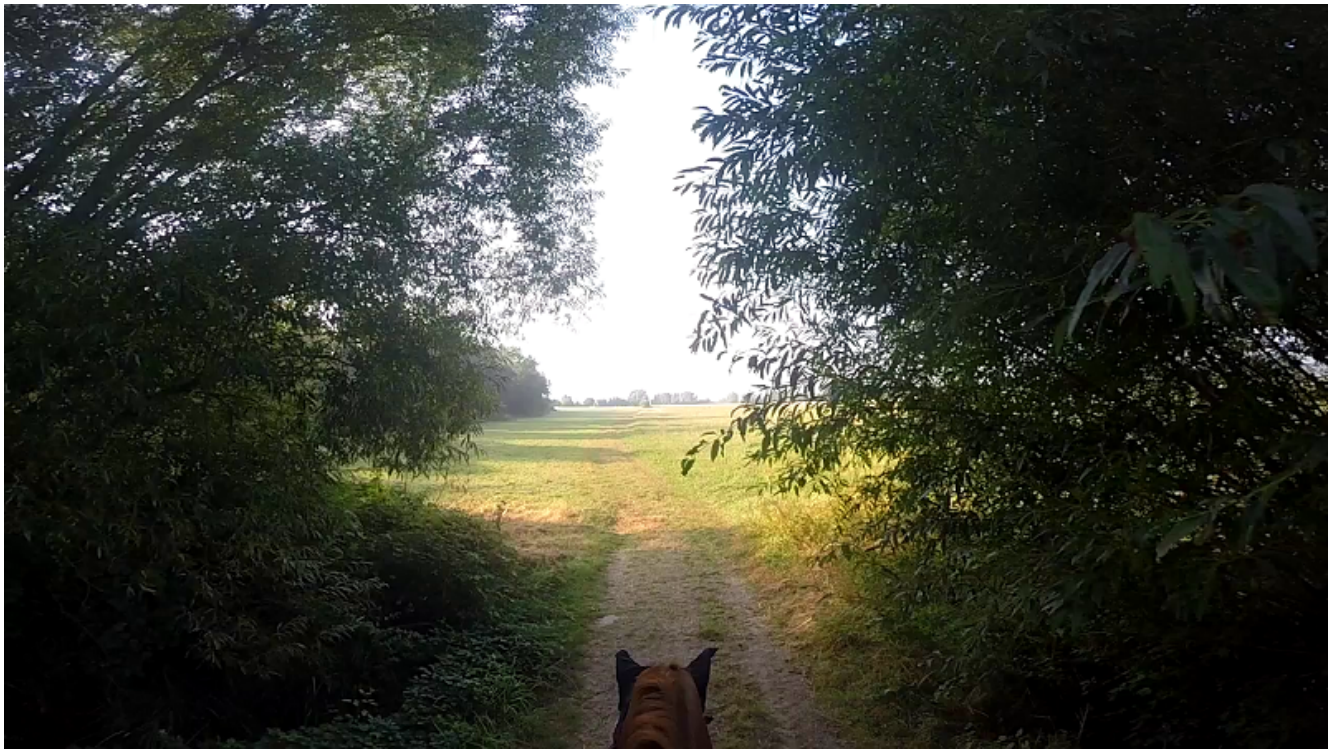
*Gastautorin: Cornelia Lausmann*

Ich verstehe sie insbesondere als geistige Produktivkraft und nicht als Übel, das es unbedingt zu vermeiden gilt. Viele Geistesblitze, die zu tollen Errungenschaften führten, **zeigten sich in Zeiten der Langeweile** bzw. Muße, wie ich sie lieber nennen mag.

Die besten Ideen kommen mir bei gemütlichen Ausritten, gerne im Sonnenschein. Mein Pferd und ich arbeiten dabei sozusagen NICHTS – **wir lassen die Seele baumeln.** Mein Pferd schreitet gemütlich vor sich hin. Die Zügel nehme ich nicht auf. Wir strengen uns beide nicht an. Wir genießen einfach das Beisammensein in der Natur und das am liebsten in aller Herrgottsfrühe, wenn noch keine Menschenseele unterwegs ist. Wir können dann etliche Tiere, die man sonst nicht zu Gesicht bekommt, bei ihren Morgenritualen beobachten, die Vögel zwitschern fröhlich, der erwachende Tag ist noch frisch und auch an heißen Sommertagen müssen wir nicht schwitzen.

Langweilige Ausritte oder lieber doch wilde Jagden?

Früher empfand ich solche Ausritte tatsächlich als langweilig und ich absolvierte sie widerwillig, wenn ich musste (das Pferd also nur Schritt gehen durfte). Je länger ich meditierte und mein Geist es lernte zur Ruhe zu kommen, desto mehr Freude entwickelte ich an diesen wundervollen ruhigen Ausritten.



## Gemütliches Ausreiten am frühen Morgen

Früher ritt ich oft allein aus, um wilde Sachen machen zu können, über Gräben und Baumstämme springen, testen, wie schnell mein Pferd eine bestimmte Strecke zurücklegen kann usw. Allenfalls nahm ich meinen Hund mit, aber keine anderen ReiterInnen, weil die meisten keine Freude an solchen wilden Ritten haben.

Es ist nicht so, dass ich heutzutage nur noch gemütlich ausreite, an manchen Tagen ist mir auch nach wilden Jagden. Mein Pferd ist durchaus bereit, das mitzumachen, aber lieben tut es eher die ruhigen, gemütlichen, meditativen Ausritte. Bei diesen Ausritten lässt sich **unserer innigen Verbundenheit viel eher nachspüren** und wir können sie genießen.

Bei den wilden, flotten Ausritten geht es eher um das Vertrauen in schwierigen Situationen. Schnelle Entscheidungen sind gefragt. Ich darf meinem Pferd nur abverlangen, was ich ihm auch mit Sicherheit zutrauen kann. Und mein Pferd muss das Vertrauen haben, dass ich die Situation richtig einschätze und uns nicht durch falsche Entscheidungen in Gefahr bringe.

[adsense:responsive:1720544193]

## Unterschiede der Arten des Ausreitens

Je nachdem, welche Art von Ausritt wir gemacht haben, ist unsere Sicht auf die Welt eine andere. In beiden Varianten **entwickeln sich neue Gedanken.**

Bei den ruhigen Ausritten werden neue Ideen geboren, z.B. die Idee für diesen Text. Bei den wilden

Ausritten, die wir ab jetzt einmal außen vor lassen, stehen eher Gefühle des Stolzes und Zufriedenheit über das Geschaffte im Vordergrund. Solche Ritte führen eher weniger zu neuen Ideen für interessante Schreibprojekte oder Ideen für neue Mentalstrategien, die den mobilen Pferdeflüsterer noch interessanter für Mensch und Pferd machen könnte.

## Trainierbarkeit der Fähigkeit zur Muße

Die „Fähigkeit zur Muße (Langeweile)“, die wir bei gemütlichen Ritten erleben, müssen häufig erst erlernt werden.

Solange ich nicht die Vorzüge solcher gemütlichen Ausritte erfahren und schätzen gelernt habe, empfinde ich sie als langweilig. Ich sitze dann auf dem Pferd und warte gewissermaßen darauf, dass wir unser Pflichtpensum – z.B. eine bestimmte Anzahl an Kilometern geschafft haben. **Mit dieser Einstellung macht der Ausritt weder meinem Pferd noch mir Spaß.** Es ist dann halt ein Pflichtprogramm, das jeder von uns mit zusammengebissenen Zähnen hinter sich bringt.

Gerade für viel beschäftigte, multitaskende Karrieremenschen, die dann oft beim Reiten auch wieder leistungsorientiert vorgehen, bestimmte Trainingspläne abarbeiten und auch allen anderen Menschen, die dazu neigen, immer auf der Flucht oder aber auf der Jagd nach was auch immer zu sein, vorwärts hetzen um irgendetwas zu erreichen, zu erjagen, rufe ich zu:

> Stopp, erlaubt es Euch und Euerm Pferd einmal, die Seele baumeln zu lassen. Macht einfach – zumindest hin und wieder – schöne, ruhige Ausritte, genießt die schöne Landschaft, Euer

Pferd, Eure Partnerschaft mit Euerm Pferd sowie Euer Sein in der Welt.

Wer auch immer es probiert und mit einer positiven Einstellung gemeinsam mit seinem Pferd in die wunderschöne Natur startet, sich an dem wundervollen Schauspiel erfreut, das sich ihm und seinem Pferd bietet und seinen Geist zur Ruhe kommen lässt, der wird reichlich belohnt werden. Mit einem angenehmen Gefühl des ANGEKOMMENSEINS und evtl. schon mit speziellen Einfällen, die sonst niemals das Licht der Welt erblickt hätten.

## Schweifende Gedanken

In der Muße lassen wir Menschen unsere Gedanken schweifen. Die Aufmerksamkeit ist nicht fokussiert, weder auf die innere noch die äußere Welt. Stattdessen schweift sie ab, geht auf Reisen, sucht ohne bestimmtes Ziel und meldet sich mit spannenden Ideen zurück.

Wichtig ist, diese Einfälle bei deren erstem zaghaften Auftreten, diese auch zu würdigen und sie z.B. umgehend mit der Aufnahme-Funktion des Smartphones zu speichern, sie sind nämlich scheu wie Rehe und springen gern auch einmal wieder von dannen.

## Unterstützung für gemütliche Ausritte

Wenn Du und/oder Dein Pferd die Ruhe und Gelassenheit für einen solchen gemütlichen Ausritt noch nicht aufbringen kannst, kannst Du erst einmal mit einem meditativen Entspannungsputzen zu beginnen. Für **das meditative Entspannungsputzen** nutzt Du einfach eine unserer Tiefen-Entspannungsmusikstücke und

putzt Dein Pferd ausgiebig. Du gehst dabei ganz langsam vor und spürst nach, welche Stellen Dein Pferd am liebsten geputzt, gekrault oder massiert haben mag. Diese Art des Putzens reduziert Stress und stärkt die Beziehung.

Für den ruhigen Ausritt stehen ebenfalls spezielle Musikstücke zur Verfügung. Sie helfen Dir und Deinem Pferd eine ruhige Gelassenheit an den Tag zu legen und den Ausritt wirklich zu genießen.

## Tolle Projekte

Wären das nicht tolle Projekte gerade für die Urlaubszeit, wenn Du ohnehin nicht in den Urlaub fahren magst, weil Du Dein Pferd nicht allein zu Hause zurück lassen magst?

Oder wäre das etwas, das Du mit Deinem Pferd gewissermaßen zur Belohnung tun möchtest, weil es Deine Urlaubszeit ohne Dich ausgekommen ist und brav die Vertretung, die Du organisiert hattest, ertragen hat?

Vielleicht hast Du auch ein Turnierpferd und magst ihm einfach, weil es alles so toll mitmacht auch hin und wieder zum Ausgleich schöne, gemütliche und auf andere Weise gewinnbringende gemeinsame Zeit schenken.

> In diesem Sinne wünsche ich Dir entspannte Zeiten, gemütliche Ausritte tolle sowie neue Ideen und Erkenntnisse.

*Conny vom mobilen Pferdeflüsterer*