

Neue Trainingsimpulse

Raus aus der ROUTINE!



Wenn die Reitstunden in Routine erlahmen, kommt Frust auf – bei Schüler und Trainer. Was dann? Wir zeigen Auswege und bringen wieder Schwung ins Training.

Stumm zieht sich die Reitschülerin wieder ihre Winterjacke über. Nicht weniger wortkarg steht der Trainer daneben. Dann dreht sie Runde um Runde im Schritt um ihn herum. Zufrieden blickt weder sie noch er drein. Seit Wochen geht das nun schon so. Keinen Millimeter geht es im Training vorwärts. Sie stecken fest. Beide Seiten fühlen sich unwohl, sie kennen die Ursache nicht. Und nach dem Unterricht herrscht betretenes Schweigen.

Was tun, wenn man sich derart „festgeritten“ hat? Im Profi-Fußball heißt es in solchen Fällen schnell: neuer Trainer, neues Glück. Gilt das auch für den Reitsport? Manchmal ja – aber keineswegs immer! Oft braucht es nur neue Impulse, damit aus Frust wieder Lust wird. Das gilt vor allem für jene Trainer-Schüler-Duos, die ansonsten sportlich wie menschlich gut harmonisieren. Da wäre es doch schade, wenn man vorzeitig die Flinte ins Viereck oder zwischen die Stangen wirft.

Hier sind in erster Linie die Traineeinnen und Trainer selbst gefordert, drohende Routine-Fallen rechtzeitig zu erkennen und gegenzusteuern. So sieht es auch Dr. Inga Wolframm, niederländische Sportpsychologin und Buchautorin von der Fachhochschule Van Hall Larenstein in Wageningen, Niederlande: „Wenn mich der Unterricht mehr Energie kostet, als ich zurückerkriege, wenn ich denke, um Gottes Willen, jetzt muss ich da wieder rein, dann ist der Lack ab.“ Nichts ist schlimmer als ein Trainer, der resigniert oder seine Motivation verloren hat. Die Folgen sind absehbar: Der Unterricht wird langweilig und eintönig, in der Bahn steht ein unzufriedener, herumschreiender oder verstummter Reitlehrer – und die „Kunden“ ziehen irgendwann gefrustet von dannen.

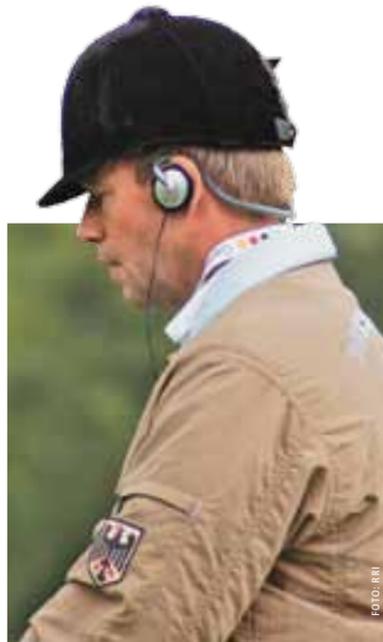
Lustlos in der Reithalle

Kerstin Popp kann sich an diesen einen Moment noch gut erinnern. „Ich hatte tatsächlich Angst, in eine Art 08/15-Unterricht abzuglei- ➤“

FOTO: WWW.ARNOLD.NL



Selbst ein nettes Wort klingt mit erhobener Stimme aggressiver als in gemäßiger Tonlage.



Mit Knopf im Ohr landet das ruhige Wort des Trainers schnell im Kopf des Schülers.

ten“, erzählt die Reitlehrerin aus Neudrossenfeld im Landkreis Kulmbach offen und ehrlich. Wer gibt schon gerne solch eine Schwäche zu? Andererseits: Wer ist vor Betriebsblindheit gefeit? Reitlehrer gewiss nicht.

Die Trainerin aus Franken, selbst erfolgreich bis zur Klasse M im Dressur- und früher im Springsattel, hat die drohende Gefahr frühzeitig erkannt. Sie wollte nicht in eine Tretmühle geraten und lustlos in der Reithalle stehen. Sie wollte Spaß haben und vermitteln, weil sie ihren Beruf doch gerne macht! Ihr Programm ist, seit sie sich vor 15 Jahren selbstständig gemacht hat, nicht geringer geworden: Fünf bis sechs Reitstunden täglich in zwei Reitställen, am Wochenende Lehrgänge – und nebenbei ist sie ehrenamtliche Jugendleiterin für den Fränkischen Reiterverband.

Diese Frau ist immer on tour, aber von einer Routine-Falle weit entfernt. Offen und neugierig zu sein, das ist das Patentrezept von Kerstin Popp. „Ich versuche zum Beispiel, regelmäßig PM-Fachtagungen und Reiterforen zu besuchen. Das Niveau ist zwar oft hoch und es ist nicht immer einfach, das in der Basisarbeit umzusetzen, aber mit ein bisschen Mühe geht das schon. Man bekommt neue Ansätze, Tipps und Ideen präsentiert.“ Unterricht zu geben, sagt Popp, das ist geistig anspruchsvoll, das erfordert Arbeit. Sie meint den guten Unterricht.

„Ich glaube die Gefahr, betriebsblind zu werden, ist in diesem Berufs-

bild sehr groß“, sagt Ingola Berg, Pferdewirtin und Trainerin aus Berlin. Über berufliche Umwege ist sie selbst mit dem Thema Coaching und Kommunikationstraining in Berührung gekommen und hat hier für sich und ihren Reitunterricht neue Impulse gefunden. „Außerdem muss man als Reitlehrer ja erst mal für sich erkennen, dass man auf der Stelle tritt oder sich gar in einer Abwärtsspirale befindet“, sagt sie. Das erfordert Selbstdisziplin und Selbstreflexion.

„Und genau daran mangelt es vielen Trainern“, glaubt Antje Heimsoeth aus Rosenheim. Sie ist Mentaltrainerin für Reiter, Golfer, Fußballer und zahlreiche andere Sportler. Für sie führt ein Weg zur Selbstreflexion über das Videofeedback. So empfiehlt sie Trainern, den eigenen Unterricht zu filmen und mit in eine sogenannte Supervision zu nehmen. Das heißt, die eigene Arbeit mit Hilfe von Dritten zu reflektieren, sich darüber auszutauschen.

Ein Feedback von einem anderen Trainer, der den Unterricht vom Rande aus beobachtet, ist eine weitere Variante – vorausgesetzt, der Kollege ist wertschätzend und spielt nicht den Alles-Besserwisser. Also, warum nicht? „Weil es das Ego ankratzen könnte. Viele Trainer sind nicht kritikfähig. Und gerade die guten Ausbilder wissen, dass sie gut sind, handeln aber auch nach dem Motto, ‚dann brauch‘ ich auch nichts ändern‘“, meint Heimsoeth.

Kein Lehrgang-Hopping

Selbstreflexion, Offenheit, Neugierde auf neue Erkenntnisse auch außerhalb des Pferdesport-Tellerrandes, wie Didaktik, Pädagogik, ein positives Menschenbild – das ist das Holz, aus dem laut Heimsoeth ein „idealer“ Trainer geschnitzt ist. Gar nicht so einfach, diesem Leitbild gerecht zu werden. Und auch Sportpsychologin Inga Wolframm findet: „Es ist natürlich anstrengender, immer mit vollem Elan zu unterrichten, das verbraucht unheimlich viel Energie.“

Nur selten gedeihen neue Ideen im stillen Kämmerlein, es braucht Impulse von außen. Das heißt nicht, sich

blindlings in irgendein Seminar zu stürzen oder von Lehrgang zu Lehrgang zu hoppen. „Die Selbstentwicklung ist gekoppelt an Zielsetzungen. Das heißt: Wenn ich mich entwickeln will, muss ich wissen, wohin. Und ich muss wissen, wie ich dieses Ziel in kleinen Schritten erreiche“, erklärt Inga Wolframm die richtige Strategie. Dann kommt die Selbstdisziplin ins Spiel: „Je lockerer ich das angehe und je größer die Abstände zwischen Lehrgängen oder Fortbildungen sind, desto eher holt einen das alltägliche Leben ein und die guten Vorsätze verfliegen.“ Einmal im Monat brauche es neue Inspiration, nennt die Sportpsychologin als grobe Faustregel. „Das ist eine gute Zeit, um Gelerntes zu verdauen, umzusetzen und zu sehen, ob man so den Unterricht überhaupt verbessern kann.“

Für neue Wege muss man nicht gleich tief in die Tasche greifen. Ingola Berg ist seit etwa 20 Jahren Vorsitzende der Reit- und Fahrgemeinschaft Berlin-

Süd. Regelmäßig setze sie sich mit den dortigen Amateurausbildern zusammen, „dann überlegen wir zusammen, was wir Neues im Unterricht machen können“. Für sie ist der Austausch unter Kollegen Gold wert. Und er ist umsonst. „Es muss nicht immer eine Fortbildung sein. Man kann sich einfach mit anderen Trainern zusammensetzen oder zusammen reiten. Das machen andere Berufsgruppen auch, wir nennen das Intevision: Austausch unter Kollegen. Auch der bringt Inspiration“, erklärt Wolframm.

Trainer für Trainer

Sie ist vor allem überzeugt: „Als Trainer braucht man einen Trainer – egal, wie gut man ist.“ Selbst der beste Reitlehrer gerät einmal ins Stocken, das solideste Trainer-Reitschüler-Gespann kommt mal nicht mehr richtig weiter. „Häufig wissen die Trainer sehr viel über das Training von Pferd und Reiter, manchmal braucht es einfach nur

einen anderen Ansatz, ein neues Stichwort.“ Lehrgänge zu besuchen oder an einem Kurs in einer anderen Disziplin teilzunehmen, bringt neue Denkansätze, sagt Wolframm. Warum nicht als Dressurreiter an einem Springlehrgang teilnehmen oder einen Polokurs besuchen? Oder einfach nur einen Dressurlehrgang bei einem anderen Trainer buchen. Selbst mal wieder Schüler sein, die Perspektive wechseln.

Alle acht Wochen kommt ein Trainer zu Kerstin Popp und ihren Reitschülern. Einen Tag lang gibt es dann Einzelunterricht im Akkord. „Ich schreibe mir seit jeher alles auf, was er mir und meinen Reitschülern sagt“, erzählt Popp. Dicke Akten hätten sich so angesammelt. Die nutzt sie, um bei Problemen nachzuschlagen oder Anregungen für neue Unterrichtsideen aus den Notizen zu ziehen.

„Ich bin auch dafür, dass meine Reitschüler mal woanders einen Lehrgang besuchen“, sagt Popp, „denn ➤

TIPPS VON TRAINERN FÜR TRAINER

Ralf Müller: „Was ich generell für Trainer sehr wichtig finde, ist, dass man sich selbst zunächst als Reiter möglichst hoch qualifiziert hat. Nämlich so weit, bis man mit sich selbst auch zufrieden ist. Das halte ich für ein gutes Fundament, um später auch guten Unterricht geben zu können. Man muss sich in jungen Jahren wirklich um sich selber kümmern. Wenn man das nicht tut, besteht die Gefahr, dass man später als Trainer verbittert wird.“

Kerstin Popp: „Hat man ein großes Unterrichtspensum, hilft es, sich selbst den Unterrichtstag möglichst abwechslungsreich zu gestalten. Dann gibt man zum Beispiel eine Anfängerstunde, eine Springstunde, dann Cavaletti-Training, dann eine Dressurstunde auf L-Niveau. Wenn ich mal einen Durchhänger habe, mache ich auch einfach mal eine Musik-Reitstunde. Dann wird sich erst aufgewärmt und dann Formation geritten.“

Christiane Horstmann: „Ich lese viel. Momentan arbeite ich mich durch die alten Bücher von Guérinière, über die Reitlehre nach Baucher und Stodulka. Zur Motivation lese ich jedes Jahr

zwischen Weihnachten und Neujahr: Helmut Beck-Broichsitters ‚Reiterkloster‘ in den Gesammelten Werken. Da weiß ich, okay, es geht doch noch weiter.“

Ingola Berg: „Ich finde es wichtig, den Reiter am Anfang der Stunde auch mal zu fragen: Wie geht's dir eigentlich heute? Was willst du heute machen? Wie fit bist du? Gerade bei erwachsenen Schülern merke ich, wenn sie den ganzen Tag in Meetings saßen und Stress hatten, haben sie noch gar keine Lust Neues zu lernen. Die wollen eher entspannen. Da habe ich auch schon mal Yoga-Musik eingelegt und die Reiter erst mal ein paar Entspannungsübungen auf dem Pferd machen lassen.“



da kann es eben auch mal ‚Klick‘ machen.“ Dass der Ausflug des Reitschülers neuen Schwung bringt, kann sich auch Inga Wolframm gut vorstellen. Vorausgesetzt: der Trainer weiß Bescheid. Nicht wie in folgendem Szenario: „Gehen wir mal von einer Reiter-Trainer-Beziehung aus, die seit längerem besteht und gut funktioniert. Auf einmal entscheidet der Reiter: Ich fahre auf einen Lehrgang. Er sagt es aber dem Trainer nicht. Dann kann es sein, dass sich der Trainer auf den Schlipps getreten fühlt. Er könnte denken, der Reiter fühle sich bei ihm nicht mehr gut aufgehoben.“ Deshalb rät die Sportpsychologin zu einem offenen Gespräch. So könne der Reitschüler seinen Trainer fragen, was er von der Lehrgangs-Idee halte. „Damit bezieht er den Trainer mit ein und es entsteht keine Misskommunikation.“

Dass der Reitlehrer seine Schüler sogar begleitet, ist eine Seltenheit, weil es die Zeit oft nicht zulässt. „Aber es kann, wenn es sich bei dem Reitschüler um einen Leistungsträger handelt, sinnvoll sein. Davon profitiert dann auch der Coach,“ erklärt Inga Wolframm. „Der Trainer erfährt neue Ansätze und kann gleichzeitig seinen eigenen Schützling aus einer anderen Perspektive beobachten und sich auf dessen Verhalten in einer Lernsituation konzentrieren. Man hat sozusagen die Hände frei.“ Und: Der Trainer sieht, worauf er in den nächsten Trainingseinheiten aufbauen kann.

Monologe in der Reithalle

Auch Kurse von Sportpsychologen oder eine individuelle Beratung führen zu neuen Erkenntnissen für den eigenen Unterricht und sind ein aktueller Trend in vielen Sportarten. „Es geht ja nicht nur darum, die technischen Fähigkeiten zu vermitteln, sondern auch um die Frage: Wie bringe ich meinen Athleten mental weiter?“, so Wolframm.

Ralf Müller ist Dressurreiter und Trainer in Stuttgart. Besonders die Sportpsychologie fasziniert ihn seit vielen Jahren, er verschlingt Bücher zu diesem Thema, egal, ob es dabei um Reiter, Rennfahrer oder Skiläufer geht. Und fragt man ihn, wer ihn in Sachen



FOTO: WWW.ARD.NL



FOTO: WWW.ARD.NL

Wissen ist Macht: Neue Ansätze, Erkenntnisse oder einfach nur interessanter Erfahrungsaustausch – Seminare können eine wahre Schatzgrube für den Reitunterricht sein.

Sich einfach mal wie ein Jockey fühlen. Warum nicht, meinen Sportpsychologen – neben dem Spaßfaktor kommt man durch den Blick über den Tellerand zu neuen Impulsen.

Reitunterricht geprägt habe, dann nennt er Wolfgang Hölzel, den früheren Leiter der Deutschen Reitschule in Warendorf. „Eben weil er mehr auf die Psychologie des Reiters eingegangen ist“, sagt Müller. Für ihn ist Reitunterricht immer auch ein Dialog. „Ich bin ja kein Aerobik-Trainer“, erklärt er, „ich verstehe mich eher als Ratgeber, setze mich mit meinen Schülern zusammen, definiere mit ihnen Ziele und frage auch mal nach, was der Schüler selbst denkt, oder im Unterricht, was er fühlt.“ Zu seinen Reitschülern gehört der Grand-Prix-Reiter genauso wie der Hobbyreiter ohne Turnierambitionen oder auch der Reitlehrer.

Der Dialog zwischen Reitlehrer und -schüler – für Mentaltrainerin Antje

Heimsoeth ist das ein Beispiel mit Seltenheitswert. „Es werden in den Reithallen immer noch zu viele Monologe gehalten“, sagt sie und erläutert, warum gerade der Dialog zwischen Trainer und Athlet so wichtig ist: „Unter Stress kann ich nur das abrufen, was mit einer positiven Emotion besetzt ist. Einen Bewegungsablauf, der mit einer negativen Emotion behaftet ist, kann ich auf dem Turnier – also in einer Stresssituation – nie und nimmer abrufen.“ Wenn der Reitlehrer also nicht fragt, wie es seinem Schüler mit der Lektion ging, weiß er auch nicht, ob die Emotion positiv ist oder nicht.

Bei der Suche nach neuen Impulsen verweist Heimsoeth gerne auf die Fundgrube „Kommunikation“. Besonders die positive Sprache sei immer

noch Mangelware bei Reitlehrern. Und auch die bildhafte Sprache legt sie Trainern in Coachings ans Herz: „Weil wir in Bildern denken“.

Die Körpersprache ist der wichtigste Bestandteil der Kommunikation. Ihr Anteil am Kommunikations-Kuchen: 55 Prozent! Nur sieben Prozent gehören den Worten. „Der Mensch glaubt der Körpersprache mehr als den Worten“, berichtet Heimsoeth. Die ideale Körpersprache des Trainers: Aufrecht, Schulterblätter zurück, präsent, mit geradem Kopf und dem Kinn, weder tief noch hoch sowie mit offenen Handflächen. Das kann man lernen.

38 Prozent der Sprache macht übrigens die Stimmgestaltung aus. Trainer Ralf Müller legt beispielsweise großen Wert darauf, dass sein Unterricht ruhig abläuft. Herumzuschreien halte er für alles andere als zeitgemäß. „Was nicht heißt, dass ich nicht auch mal ein deutliches Wort spreche“, sagt er. Der Ton macht die Musik. „Selbst wenn der Reitlehrer nicht böse ist und sogar etwas Nettes sagt, klingt es aggressiver, sobald man die Stimme erhebt“, sagt Inga Wolframm. Der Einsatz von Headsets im Training kann deshalb ein Trainer-Schüler-Gespinn nach vorne bringen. „Dem Reiter hilft es außerdem, sich auf das Reiten selbst zu konzentrieren, weil er nur diese Stimme im Ohr hat. Die Stunde wird wesentlich effektiver. Die Intonation ist meistens freundlicher.“

Wenn die Luft raus ist ...

Ob im Spitzensport oder im Basislager: Wenn nichts mehr geht, gibt's nur noch die Trennung. „Manche Reiter wechseln ihre Trainer allerdings wie ihre Hosen“, erzählt Reitlehrerin Christiane Horstmann aus Bad Essen. Und Mentaltrainerin Antje Heimsoeth führt dieses Problem auf die „Nicht-Kritikfähigkeit des Reiters“ zurück. Dennoch, ein Trainerwechsel ist manchmal nicht zu vermeiden. Die Gründe sind ganz unterschiedlich. „Weil keine Impulse mehr aus dem Gespinn entstehen, weil man sich nicht mehr sympathisch ist oder Dinge in der Beziehung kaputt gegangen sind und nie geklärt wurden. Und manchmal ist es einfach für den nächsten Entwicklungsschritt wichtig, einen neuen Trainer hinzuzuziehen“, so Heimsoeth.

Der Schlusstrich wird für das Ego oft zur Tortur. „Du Depp“ oder „Du wirst es nie lernen“ – gerade im Streit wird's schnell persönlich. Schuldzuweisungen bilden das jähe Ende einer Partnerschaft. Das andere Extrem: kein Gespräch. Schluss machen per SMS – „das geht natürlich überhaupt nicht!“, sagt Antje Heimsoeth, „vielmehr setzt man sich zusammen und sagt erst einmal Danke. Und zwar beide Seiten. Dann bespricht man, was gut gelaufen ist, was vielleicht nicht so gut war und beendet das Gespräch mit etwas Positivem.“ Schließlich gehe es nicht darum, dass der Trainer oder der Reitschüler schlecht ist, sondern dass die Beziehung einfach nicht mehr passt. „Es geht häufig ums Ego“, sagt Sportpsychologin Inga Wolframm, „deshalb ist es auch so wichtig, die persönliche Schiene außen vor zu lassen. Pferdesport ist eben mehr als ein Hobby, es ist eine Lebensart mit enormem Einsatz.“ Und großen Gefühlen.

KAROLIN LESZINSKI



IM INTERVIEW: Moritz Anderten

Der 30-jährige ist Diplom-Sportwissenschaftler und sportpsychologischer Experte (ASP) an der Sporthochschule Köln.

RRI: Welche Bedeutung hat das Coaching von Trainern im Sport generell?

Das Coaching hat in jeder Sportart eine enorm hohe Bedeutung. Weil der Athlet sich im Gespinn mit dem Trainer sehr gut aufgehoben wissen möchte. Er möchte jemanden an seiner Seite haben, der sowohl über die Fachkompetenz der Sportart verfügt als auch über die sozialen Kompetenzen – jemanden, der ihn vielleicht sogar durch die gesamte Karriere begleitet.

RRI: Wie hat sich die Rolle des Trainers in den vergangenen Jahren entwickelt?

Heutzutage hat der Trainer im Zuge der Professionalisierung des Sports, wo die Turnierreisen in jungen Jahren schon sehr viel weiter gehen, ein größeres Aufgabenspektrum zu bewerkstelligen. Vor allem im weiblichen Leistungssport sieht man, dass eine sehr gute Trainer-Athlet-Beziehung dazu beiträgt, mit dem Sport auch in kritischen Phasen weiterzumachen. Wir beobachten sehr stark das große Problem des „Drop-out“, also den frühzeitigen Ausstieg aus dem Sport. Die Coach-Athlet-Beziehung ist ein Faktor für den Drop-Out. Für die Trainer ist das ein klares Signal: Versucht eine gute Beziehung zu Euren Athleten auszubauen und zu erhalten!

RRI: Gibt es eine Sportart, die als Vorreiter für gute Trainer-Athlet-Beziehungen gilt?

Man muss zwischen Mannschafts- und Individual-Sportarten unterscheiden. Wenn ich an Fußball, Handball oder Basketball denke, da habe ich einen wesentlich größeren Betreuerstab als in Individualsportarten. Dafür ist dort wiederum das Verhältnis zwischen Coach und Athlet oft viel enger, alleine schon, weil sie viel gemeinsam unterwegs sind. Tennis ist hier das klassische Beispiel. Hier ist die Aufgabe des Trainers natürlich in kritischen Phasen, für den Sportler da zu sein, aber auch in normalen Phasen für Ablenkung zu sorgen, zum Beispiel durch ein Kulturprogramm.

RRI: Aber das betrifft lediglich den Leistungssport ...

Im Breitensportlichen Bereich ist das im Grunde genommen nicht anders. Zwar kommt es hier auch auf das Motiv des Sportlers an, ob er also Turnierambitionen hat oder ob er den Sport aus gesellschaftlichen Gründen, betreibt. Unabhängig davon ist es wichtig, dass der Trainer mit einer gewissen Offenheit gut mit den Breitensportlern umgeht. Denn Breitensportler gehen auch in einen Verein, weil dort ein toller Trainer ist, der sich um sie kümmert, mal einen Grillabend organisiert oder ein kleines Turnier veranstaltet.