

DIE MACHT DER GEDANKEN

# ERFOLG beginnt im Kopf

Ob Lampenfieber beim Turnier oder Frustration im Trainingsalltag – Stress und Ängste verhindern, dass Sie Ihre reiterlichen Ziele erreichen. Dabei können Sie mit einfachen Übungen Ihr Potenzial voll ausschöpfen

Fürchten Sie sich vor einem Galoppwechsel? Dann stellen Sie sich in allen Einzelheiten vor, wie Sie die Übung fehlerfrei reiten. Diese positiven Gedanken übertragen sich auch auf Ihr Pferd und tragen wesentlich zum Gelingen bei

## Titelthema

Simone runzelt konzentriert die Stirn, um das Stimmengewirr auszublenden. Die Startglocke hätte sie fast überhört. Mist, das geht ja schon gut los! Sie hält kurz die Luft an und gibt ihrer Araber-Stute Mary-Lou Starthilfen. Beim Grüßen schaut sie sich verstohlen um, es sind heute viele Zuschauer gekommen. In der ersten Reihe steht Simones ehemaliger Reitlehrer, na toll. Der wird sie bestimmt besonders unter die Lupe nehmen. Daneben sieht Simone schon, wie Britta lacht und ihrer Nachbarin etwas zuflüstert. Nicht daran denken!, befiehlt Simone sich. Sie galoppiert an, presst die Lippen zusammen und visiert das erste Hindernis an. Mary, wehe du gehst da jetzt nicht drüber!, flüstert sie. Der Oxer ist da, jetzt ... doch Mary-Lou schwenkt im letzten Moment nach links ab, Simone verliert die Balance und kippt wie in Zeitlupe vom Pferderücken. War ja klar, denkt sie, und spürt die Tränen aufsteigen. Drei Tage später, Lagebesprechung mit ihrer Reitlehrerin. „Ich möchte einfach im Springtraining weiterkommen“, sagt Simone. „Irgendwie stecke ich da fest. Wieso passiert so was immer wieder?“ Ob sie denn nicht mal Mentaltraining ausprobieren wolle, schlägt die Reitlehrerin vor, das gebe es auch speziell für Reiter. Aber was ist das überhaupt? Nun ja, zuerst einmal diene

das Mentaltraining der geistigen Stärkung. Dadurch soll ihr Selbstbewusstsein gesteigert werden. Und sie lernt, ihre Gedanken besser zu beeinflussen, erklärt die Trainerin. Es soll die Motivation, den Umgang mit Emotionen und damit auch das reiterliche Können verbessern. Denn indem der Kopf daran arbeitet, verändern sich auch die Bewegungen von Pferd und Reiter.

### Das Ziel ist der Anfang

Ein Mentaltrainer steht daher nie in Konkurrenz zum sportlichen Trainer. Er übernimmt die Begleitung auf Zeit, um mit dem Reiter klar definierte Ziele besser zu erreichen. Alles beginnt also mit einem Ziel. Wie beim Autofahren: Wenn der Fahrer nicht weiß, wohin die Reise gehen soll, dann ist es sinnlos loszufahren. Nach ihren Zielen gefragt, sagt Simone: „Na ja, ich möchte beim Springen nicht mehr so viele Fehler machen.“ Das ist der erste Schritt zum effektiven Training. Aber, ganz wichtig: Die Ziele müssen immer positiv und ohne Vergleiche formuliert sein. Na, mein Ziel ist doch positiv, denkt Simone, weniger Fehler eben. Die Trainerin macht ein Gegenangebot: Simone solle doch stattdessen denken: Ich reite eine wunderschöne und konzentrierte Runde auf einem Pferd,

Denken Sie immer wieder positive Sätze wie: „Ich habe eine weiche Verbindung zum Pferdemaul.“

das sicher an den Hilfen steht. Klingt schon ganz anders, oder? „Eine positive Zielformulierung erhöht die Wahrscheinlichkeit, dass man das Ziel erreicht, enorm. Man sollte sich nicht auf die Fehler konzentrieren“, erklärt auch Antje Heimsoeth, Leiterin des Instituts SportNLPAcademy und erfahrener Sport-Mental-Coach und -Trainer. Das hat neurobiologische Gründe: Nervenverbindungen kann man trainieren wie Muskeln. Je häufiger Nervenbahnen genutzt werden, desto stärker prägen sich diese aus. Im Laufe der Zeit entsteht regelrecht eine Gehirnautobahn. Werden Nervenverbindungen nur noch selten benutzt, dann baut unser Gehirn diese ab. Denkt man ständig positiv, dann verändern sich die Gehirnautobahnen auch in diese Richtung. Umgekehrt natürlich genauso. Um Frustration zu vermeiden, kann Simone auch eine sogenannte Ziel-Landkarte machen: Die kleinen Stationen, die letztendlich zum Ziel führen, werden dabei zu Unterzielen oder kurzfristigen Zielen. Sie bestimmen, welche Etappen zurückgelegt werden müssen, um ein Oberziel zu erreichen. So erreicht man immer öfter Erfolgserlebnisse, und die vielen kleinen Ziele führen wie von selbst zum Oberziel. Als Simone gerade den Stall verlassen will, hört sie einen wütenden Schrei und einen scharfen Knall. Erstaunt dreht sie sich →



Negatives Denken überträgt sich aufs Pferd



Die Angst vor einem Sturz blockiert genauso ...



... wie das Gefühl, andere Reiter würden lästern



## GEGEN ANGST UND STRESS

### Fünf Übungen

**Affirmationen:** Vermeiden Sie negative Gedanken. Führen Sie ein positives Selbstgespräch. Sagen Sie eine kurze Wortfolge (ein sog. Mantra) auf (z. B. „Ich vertraue meinen Fähigkeiten und glaube an mich und mein Pferd“).

**Thymusdrüse klopfen:** Weckt Energie, aktiviert und baut Stress ab. Die Thymusdrüse liegt etwa fünf Zentimeter unterhalb des Schlüsselbeins in der Mitte der Brust: Etwa eine Minute lang mit Zeige-, Mittel- und Ringfinger sanft klopfen, so wie es angenehm ist.

**Entspannungsaftung:** Lockert und entspannt, sorgt für Ausgeglichenheit. Atmen Sie auf dem Pferd sitzend ein paar Mal bewusst tief in den Bauch, wobei das Ausatmen länger dauert als das Einatmen. Der tiefe Atem überträgt sich nach kurzer Zeit auf das Pferd.

**Außenorientierung:** Bekämpft negative Gefühle und verbessert die Konzentration. Betrachten Sie Ihr Umfeld und beschreiben Sie es sich selbst innerlich genau. Das lenkt die Aufmerksamkeit von der Angst weg.

**Progressive Muskelentspannung:** Baut Stress ab, fördert innere Ruhe: Spannen Sie nacheinander einzelne Muskelgruppen an, so fest Sie können, um sie dann wieder zu entspannen. Spüren Sie jetzt den Unterschied. Weitere Übungen finden Sie im Netz unter [www.mein-pferd.de/besser\\_reiten](http://www.mein-pferd.de/besser_reiten)

Fotos: Holger Schupp

# PREIS SIEGER

ab **49<sup>00</sup> €** im Jahr

**Pferdehalterhaftpflicht**  
 Großpferd: Jahresbeitrag 85,60 €  
 Kleinpferd: Jahresbeitrag 49,00 €

- ✓ 12 Mio. € Versicherungssumme für Sach-/Personenschäden
- ✓ Keine Vereins-Mitgliedschaft erforderlich
- ✓ Inklusive entgeltlichen und unentgeltlichen Reitbeteiligungen
- ✓ Weitere umfangreiche Deckungserweiterungen, z. B. Fohlen beitragsfrei für 3 Jahre mitversichert

DEUTSCHE FAMILIENVERSICHERUNG  
www.dfv.ag • 01805/768 500\*

\*14 Cent/Min. aus dem dt. Festnetz, ggf. abweichender Mobilfunktarif

## Titelthema

um und sieht, wie ein Stallkollege sein Pferd wütend herumreißt und dabei laut flucht. Wie er bringen viele Reiter den Stress vom Joballtag mit und gehen dann emotional geladen zum Pferd und lassen die Gefühle an ihm aus. Gestresste Reiter sind aber weniger effektiv. Die Kommunikation zwischen Pferd und Reiter leidet. Ein Motto, das jeder für sich persönlich aufstellt, kann in solchen Situationen helfen, mit Gelassenheit, Ruhe und Selbstkontrolle zu reiten. Die Mentaltrainerin trägt Simone auf, vor dem Training auf ihre Thymusdrüse, etwa fünf Zentimeter unterhalb des Schlüsselbeins mittig auf der Brust, zu klopfen (Übungen siehe Kasten).

### Tief im Unterbewusstsein

Dabei soll sie innerlich oder laut einen positiven, bejahenden Satz sagen und ihn immer wiederholen, wie eine Art Mantra. Solche positiven Selbstgespräche (Affirmationen) sollen motivierende Gedanken ins Unterbewusstsein einprogrammieren und eine positive Stimmung erzeugen. Geeignete Mantras sind beispielsweise „Ich schaffe das“ oder „Ich bin leicht und locker“. So sind die Gedanken voll davon, was man möchte, und nicht von dem, was man vermeiden will. Jeder sollte jedoch seine ganz persönliche Affirmation



Falsche Nahrung erhöht die Angst



Mentaltrainerin Antje Heimsoeth



Gehen Sie die Prüfung vorher in Gedanken durch

Fotos: Privat, Holger Schupp

### ZIELE FINDEN

## Positiv denken

- P**ositive Ausformulierung, d. h. das Ziel positiv und ohne Vergleiche formulieren, Ziele in der Gegenwart formulieren.
- O**ekologisch, d. h. welche Konsequenzen entstehen für mich und mein Umfeld, wenn das Ziel erreicht ist? Welchen Preis bezahle ich dafür?
- S**innesspezifisch, d. h. ich erlebe, wie es ist, am Ziel zu sein. Was sehe, höre, spüre, schmecke und rieche ich? Denken Sie in Bildern.
- I**ndividuell, d. h. mein Ziel und dessen Erreichbarkeit unterliegen meiner eigenen Kontrolle.
- T**emporär, d. h. woran erkenne ich, dass mein Ziel erreicht ist? Kann ich die Zielerreichung eindeutig überprüfen? Einen konkreten Zeitpunkt angeben.
- I**nteressant, d. h. ist mir dieses Ziel jetzt so wichtig, dass ich es auch motiviert angehe? Ist es für meine jetzige Situation interessant?
- V**isionär, d. h. wie passt mein Ziel zu meinen Zukunftsvorstellungen? Wozu will ich mein Ziel erreichen?

finden. Das gibt Gelassenheit und eine positive Einstellung gegenüber sich und seinem Pferd. Und trainiert die Gehirnbahnen in die richtige Richtung. Simone hat also jetzt ein positives, realistisches und motivierendes Ziel. „Aber wie schaffe ich das? Ich bin so schnell frustriert“, gesteht sie zerknirscht. Um das Ziel mit Selbstvertrauen anzugehen, ist es wichtig, sich auf seine Stärken zu konzentrieren. „Schreiben Sie sie ruhig auf, machen Sie eine Liste mit mindestens zehn Ihrer Stärken, um sich auf Ihre Fähigkeiten und Talente zu fokussieren. Es geht darum, zum inneren Kritiker, der ständig an uns herumnörgelt, auf Abstand zu gehen“, legt Antje Heimsoeth ihren Seminarteilnehmern und Coaches stets ans Herz. Die Aufgabe: das Wort „nicht“ (und auch „nie“ und „kein“) aus dem Sprachgebrauch zu verbannen. Denn das Gehirn arbeitet mit Bildern. Für das Wort „nicht“ hat es allerdings kein Bild. Und nimmt daher das Gegenteil an. Was passiert also, wenn man denkt: Ich werde die Schultern nicht hochziehen? Das Gehirn erkennt „Ich“, „Schultern“ und „hochziehen“ – und schon sind die Schultern angespannt. Ebenso bei einem gut gemeinten „Hab keine Angst, es wird schon nichts passieren“. Was ankommt, ist: „Habe Angst, es wird schon was passieren.“ Besser wäre hier: „Es ist alles

in Ordnung, du bist gut vorbereitet.“ Auch Reitlehrer sollten dieses Prinzip bei ihren Kommandos berücksichtigen. Eine Handlungsanweisung („Konzentriere dich auf die Aufgabe“) anstelle einer Vermeidungsanweisung („Lass dich nicht ablenken“) ist motivierender, da sie besonders jungen Reitern Sicherheit gibt, wie sie sich verhalten sollen. Wer denkt: „Ich bin locker in den Schultern, sitze entspannt und balanciert“, wird das nach kurzer Zeit auch tun. Verhält man sich so, „als ob“, dann folgt der Körper dem Gedanken leichter.

### Mutig aufs Hindernis zureiten

Dabei unterstützen auch kleine, einfache Übungen wie das Entspannungsatmen. Atmet der Reiter tief und ruhig bis in den Bauch, tut es das Pferd auch. So lernt man, negative Gedanken zu verändern und sich auf die positiven Ziele zu konzentrieren. Wer stattdessen Angst wahrnimmt, konzentriert sich nach innen, auf sich. Das nimmt auch dem Pferd die Sicherheit. Wenn man es daher schafft, die Orientierung wieder nach außen auf die Situation zu lenken, kann man verhindern, dass die Angst aufsteigt. Das gelingt mit der Übung zur Außenorientierung, bei der man sich selbst konkret seine Umgebung beschreibt. Solche

Fälle wie Simone, die Angst kurz vor dem Sprung hat, sind ganz typisch und begegnen Antje Heimsoeth beim Coaching von Freizeitreitern häufiger. Die meisten Reiter haben Angst vor Sturz, Kontrollverlust bei Galopp oder im Gelände und Angst nach einem Sturz. „Aber das kann man mit mentalem Training relativ schnell verändern“, bestätigt die Mentaltrainerin. Ein netter Nebeneffekt von positiven Zielen hilft dabei übrigens auch: Ziele verhindern Angst. Sich gleichzeitig auf ein Ziel zu konzentrieren und Angst zu haben ist für unser Gehirn nämlich sehr schwierig. Dabei ist Angst zu haben ja ein völlig normales und gesundes Gefühl. Besonders nach einem Schockerlebnis wie etwa einem Unfall mit dem Pferd. Solche Extremsituationen prägen sich oft tief ins Unterbewusstsein ein, so dass später schon der Gedanke an den ratternden Traktor, der auf dem letzten Geländeritt den

Sturz und das schmerzvoll gebrochene Schlüsselbein verursacht hat, Panik auslöst. Denn solche negativen Erfahrungen speichert der Körper in den Muskelzellen ab, sie sind nicht löslich. Begegnen wir einer ähnli-

chen Situation, zum Beispiel einem Traktor, oder erwarten wir, ihm zu begegnen, so gehen wir unterbewusst in die Vergangenheit und wecken damit die gefürchteten Bilder des Unfalls. Das merkt das Pferd sofort. Denn Pferde reagieren sehr stark auf die Atmung des Menschen: In Angstsituationen verändert sie sich und mit ihr die ganze Körperhaltung des Reiters – wer Angst hat, „erstarrt“, atmet flacher oder hält sie an. Das Pferd ist alarmiert und übernimmt die Angst, die der Reiter aufgrund der Erinnerung an das Erlebte spürt. Solche tief sitzenden Ängste kann man mit Hilfe eines Profis, also eines Psychotherapeuten oder professionellen Coaches, aufarbeiten. Dabei wird das Angstthema üblicherweise erst in einem sicheren, geschlossenen Raum verändert, erst später arbeitet man mit Pferd und Reiter. Die Veränderung braucht vor allem eines: viel, viel Zeit, um das Vertrauen wieder aufzubauen; und eines nicht: Druck.

### Typischer Vorführeffekt

Viele Reiter sind auch besonders nervös, wenn sie Zuschauer haben. Ganz nach dem typischen Vorführeffekt will dann nichts so richtig gelingen. Es ist wie verhext. Dabei ist die Erklärung oft simpel: Die Person an der Bande nimmt uns in dem Moment die →



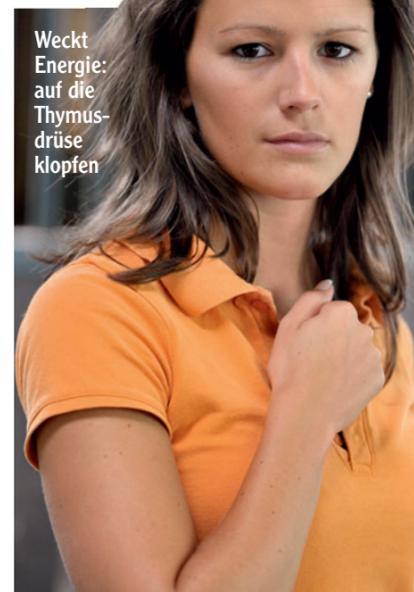
Versuchen Sie, sich nicht durch Zuschauer und Reiterkollegen ablenken zu lassen

## Titelthema

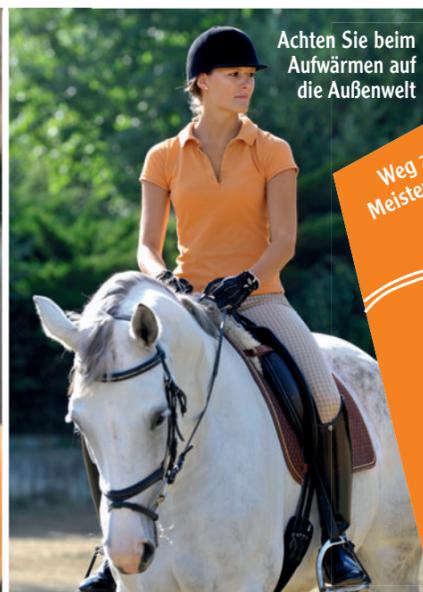
Aufmerksamkeit weg vom Pferd, die Konzentration lässt nach – und es klappt nicht. Die Biathletin und mehrfache Weltmeisterin Magdalena Neuner verbessert ihre Konzentrationsfähigkeit beim Schießen mit Ohrstöpseln. Um in solchen Situationen als Reiter konzentriert beim Pferd zu bleiben, hilft die Visualisierung eines imaginären Schutzraums: eine Seifenblase etwa, in der wir reiten, und die alle Außenreize abhält. Den beruhigenden Effekt kann man sich auch vorstellen wie einen Motorradhelm, der alles Äußere abhält.

### Lampenfieber besiegen

Diese Nervosität vor Zuschauern kennt auch Simones Stallkollege Andreas. Er fürchtet am meisten, dass er sich auf Dressurturnieren mit seinem Wallach Cherokee blamiert, wenn er schlecht abschneidet. Oh je, bloß keine Fehler machen! Und schon glaubt er, die dritte Lektion vergessen zu haben. Panik kommt auf, Unruhe. Cherokee folgt schnell. Die inneren Bilder, die in Andreas' Kopf ablaufen, spürt der Trakehner. Was denken die anderen, wenn er wieder nicht gewinnt? Wird sein Vater wieder enttäuscht die Stirn runzeln? Jetzt bloß alles richtig machen. In verschiedenen Studien zeigte sich, dass die Versagensangst in den meisten Sportarten deutlich größer ist als die Angst vor Verletzungen. Um sich der Aufgabe bei einem Wettkampf voll konzentriert stellen zu können, gibt es verschiedene Übungen, die akut helfen, Lampenfieber zu besiegen. Etwa die Visualisierung eines Ruhebildes: Gehen Sie in Gedanken an den Strand, auf eine idyllische Wiese, wo die Grillen



Weckt Energie: auf die Thymusdrüse klopfen



Achten Sie beim Aufwärmen auf die Außenwelt

zirpen und es nach frisch gemähtem Gras riecht. Das hilft, den Angst-Film im Kopf zu unterbrechen und ruhiger zu werden. Dieses Prinzip ist nicht nur im Sport, sondern auch bei Prüfungsangst in der Schule oder vor Präsentationen hilfreich. Und auch die richtige Vorbereitung kann Wunder wirken. „Klar, die Lektionen trainieren wir bis zum Umfallen“, sagt Andreas. „Cherokee und ich, wir bereiten uns lange vor.“ Aber auch die psychische Vorbereitung zählt. Bevor man eine Lektion reitet, muss diese als mentales Bild innerlich vorhanden sein. Wenn Lektionen bis ins kleinste Detail im Kopf mental durchgegangen werden, können sie auch unter Stress besser abgerufen werden. Je öfter, desto besser, ob kurz vor dem Ritt, abends im Bett oder beim Morgenkaffee. Das gilt nicht nur im Reitsport. Das Themenfeld kommt ursprünglich aus der Sportpsychologie: die Übungen im Kopf immer wieder durchgehen, bis ins Detail, in jeder Einzelheit. So erklärte der legendäre Golfprofi Jack Nicklaus, dass 50 Prozent seiner Golferfolge das Resultat dieser präzisen Visualisierungstechnik sind: Er spielte keinen Schlag, ohne sich vorher genau vorzustellen, wo der Ball landet, den Bewegungsablauf übernehme dann das Unterbewusstsein. Heute wird diese Methode von fast allen Profisportlern angewandt.

### Auf Süßigkeiten verzichten

Zur guten Vorbereitung gehört außerdem eine Checkliste. Was brauche ich fürs Turnier? Wer macht was? Das gibt Sicherheit, denn wer ständig im Kopf durchgeht, ob er nichts vergessen hat, macht sich selbst noch nervöser. Auch zu viel Zucker erhöht die Prüfungsangst beim Reiter: Eis und Kuchen sollte man daher besser stehen lassen. Kaffee



Zeichnen Sie sich eine Landkarte mit Ihrem Ziel und den Unterzielen (weiße Kästen)

und Cola verstärken die Angst. Wenn man dagegen 20 Minuten vor dem Ritt einen halben Liter Wasser trinkt, erhöht dies die Konzentration enorm. Antje Heimsoeth hält auch das Umfeld am Turniertag für extrem wichtig: „Überlegen Sie sich genau, wen Sie mitnehmen. Eine Ponykaderreiterin hatte ihren Onkel dabei, der eine unglaubliche Hektik und Anspannung verbreitet hat. Den schickte ich dann erst mal ein Bier trinken. Danach ging es, weil niemand mehr rumschrie.“ Wenn der Fokus auf dem Ritt liegt, dann sollte man auch am Einlass zum Prüfungsplatz nicht über die gelungene Party vom letzten Freitag reden, sondern bei den bevorstehenden Lektionen bleiben.

### Rituale geben Sicherheit

Gerade das fällt Andreas schwer: Er lässt sich oft ablenken, vergleicht sich mit den anderen Reitern und wird schnell unsicher. Hier helfen Rituale. Wer zu Hause einen festen Ablauf zum Warmreiten entwickelt, sollte dann beim Turnier auch genau das machen, was ihm vertraut ist, und nichts Neues ausprobieren. Denn Rituale geben Sicherheit. Nicht nur vor einem Turnier. Egal, ob auf einem Turnier, beim Training oder vor einem Ausritt, negative Gefühle wie Angst oder Mutlosigkeit kennt wohl jeder Reiter. Wenn solche Gefühle überzuschwapen drohen, hilft es, bewusst im Hier und Jetzt zu bleiben: Atmen Sie tief durch und stoppen Sie negative Gedanken bewusst. Dann konzentrieren Sie sich statt dessen auf Ihre Ziele, auf die Gegenwart. Macht man sich klar, dass das Pferd der Spiegel seines Reiters ist, findet man leichter wieder in eine entspannte Stimmung. Und wenn akut doch die Angst kommt: Thymusdrüse klopfen.

Lisa-Marie Bille

### ZUM WEITERLESEN

## Mentaltraining für Reiter

Als Mentaltrainerin und Gründerin des Instituts SportNLP Academy hat sich Antje Heimsoeth auf die Begleitung von Amateur-, Freizeit- und Profisportlern insbesondere im Reitsport spezialisiert. In ihrem Buch zeigt sie mit zahlreichen praktischen Übungen und nachvollziehbaren Erklärungen Wege auf, wie Reiter Selbstvertrauen und Motivation aufbauen können. Selbst passionierte Reiterin von Kindesbeinen an, gibt sie Tipps, die eigenen Ressourcen zu nutzen und mehr Erfolg und Spaß mit dem Pferd zu haben. Erschienen bei Müller Rüschklikon, ISBN 978-3-275-01640-2. Mehr Infos finden Sie auf [www.mentaltraining-im-pferdesport.de](http://www.mentaltraining-im-pferdesport.de)

Fotos: Halger Schupp