



Unter sechs
gen: Reiterin
Pferd lausch
den Worten
Trainerin. Lo
wie Kritik so
beiden förde

FOTO: WWW.ARD.NL

Lob und Tadel im Reitunterricht

UNSERE EXPERTEN



Prof. Dr. Oliver Dickhäuser

leitet den Lehrstuhl Pädagogische Psychologie

an der Uni Mannheim und hat sich in seinen Publikationen ausführlich mit der Wirkung von Feedback auseinandergesetzt.



Antje Heimsoeth

ist Mental-Coach für Sportler und Trainer, unter anderem

für Reiter, Fußballer, Golfer. Ihr Praxiswissen hat sie in „Mental-Training für Reiter“ (Müller Rüschlikon) niedergeschrieben.

Gut gemacht!

Reitlehrer lehren reiten. Die Reittechnik im Sattel ist das eine. Das andere zielt tiefer, ins Unterbewusstsein, in die Seele des Reitschülers: das Feedback. Lob und Kritik sollen motivieren, den Lernprozess fördern. Aber wie geht das eigentlich?

TEXT: KAROLIN LESZINSKI

„aaawoll!“ Eine zufriedene Trainerstimme dröhnt durch die Reithalle. Der Reiter atmet durch, das Pferd schnaubt zufrieden. Erleichterung, Entspannung. Die Lektion ist wohl gelungen. „Etwas richtig gemacht“, freut sich der Reiter. Aber was genau hat er richtig gemacht? Wem galt eigentlich gerade das Lob? Oder hat hier doch „nur“ das Pferd Grund zum Jubeln?

Feedback – es sollte fester Bestandteil im Reitunterricht sein, eine Rückmeldung, ein Lob, eine Kritik. Es soll Motivation für den Reitschüler sein, ihn

verbessern, voranbringen. Aber wie sollte es gestaltet sein, damit es genau diesen Zweck erfüllt und der Reitschüler wirklich etwas lernt? Das ist gar nicht so einfach, denn Lob ist nicht gleich Lob, Kritik nicht gleich Kritik. Hier lauern Fallen. „Lob während des Reitunterrichts kann die Konzentration eines Reitschülers auch stören“, sagt Prof. Dr. Oliver Dickhäuser, psychologischer Pädagoge an der Universität Mannheim. „Jedes Feedback ist ein Angriff auf das Selbstwertgefühl des Reitschülers“, sagt Antje Heimsoeth, Mentaltrainerin aus Rosenheim: Das klingt

nach einer großen Herausforderung für den Reitlehrer. Und einer wichtigen Frage: Welche Feedback-Formen gibt es überhaupt, welche machen Sinn im Reitunterricht?

Was heißt hier Lob?

Das Wichtigste vorweg: das verhaltensorientierte Feedback. Der Reiterschüler bewältigt zum Beispiel eine bestimmte Lektion – wie hat er sie umgesetzt, wie hat er seine Hilfen eingesetzt? Das verhaltensorientierte Feedback beurteilt genau das, beschreibt konkret, was gut gelaufen ist, aus welchen Gründen es funktioniert hat oder was genau verbessert werden kann. Dieses Feedback bringt den Lernprozess ins Laufen, sind sich die Experten einig. „Wir haben einen ‚Mitarbeiter‘ zwischen den Ohren, der braucht klare Anweisungen“, sagt Antje Heimsoeth.

Das mag beim Lob noch einfach fallen, bei der Kritik umso schwerer. „Lege den Schenkel beim Wechsel nicht so weit zurück!“ Ein typischer Fehler, der vielen Reitlehrern passiert. „Denn ich will vom Trainer wissen, was ich konkret stattdessen tun soll und nicht, was ich lassen soll“, meint Heimsoeth. Nur auf diese Weise kann der Reitschüler sich verbessern und nur so verstärkt der Reitlehrer das Positive, nur so können Bewegungen in Fleisch und Blut übergehen. Und das ist noch nicht alles. „Es ist immer hilfreich, wenn es dem Reitlehrer gelingt, den Reitschüler zum eigenen Reitlehrer zu machen“, sagt Oliver Dickhäuser. In der Praxis funktioniert das, indem der Reitlehrer seinen Schüler fragt, wie ihm aus seiner Sicht die Aufgabe gelungen ist. Der Reitlehrer kann diese Aussagen des Schülers ergänzen. Der Fokus liegt weiter einzig auf der Umsetzung der Aufgabe. Das Ziel: „Dem Reitschüler nach und nach beizubringen, woran er erkennt, ob die Ausführung der Aufgabe gelungen ist. Auf diese Weise wird der Reitschüler vom Reitlehrer unabhängig und das ist sicherlich für weitere Lernprozesse hilfreich“, sagt Dickhäuser. Denn so kann der Reitschüler auch zwischen den Trainingseinheiten weiter auf das gesetzte Ziel hinarbeiten.

Neben dem verhaltensorientierten Feedback gibt es noch weitere Formen von Rückmeldung, die informatorische beispielsweise. „Gut“, „Jawoll!“ oder „Das war nix!“ geben kurz und knapp wieder, ob etwas geklappt hat oder eben nicht. Klare Aussagen aus dem Alltag, aber bringen sie den Reiter weiter? „Das ist ein Feedback, dass der Reiter nicht unbedingt vom Reitlehrer selbst bekommen muss“, findet Dickhäuser, „Ein gutes Beispiel bietet das Springreiten: Fällt eine Stange, ist das ein informatorisches Feedback, bedeutet: die Ausübung war nicht optimal. Kommt dieses Feedback schon aus der Aufgabe, kann der Reitlehrer auf informatorisches Feedback verzichten.“ Denn der

Reitschüler erfährt nicht, warum er etwas gut gemacht hat, sondern er bekommt nur den Hinweis, dass etwas gut oder nicht gut gelaufen ist.

Dickhäuser hält dagegen das sogenannte schwierigkeitsbezogene Feedback für eine wertvollere Rückmeldung. „Wenn sich der Reitlehrer nach der Stunde mit dem Schüler zusammensetzt und an einer Stelle tatsächlich den Eindruck hat, dass etwas Bestimmtes misslungen ist, weil der Reitschüler sich eine zu anspruchsvolle Aufgabe gestellt hat, dann sollte der Reitlehrer dies dem Reitschüler sagen. Es relativiert und legt dem Reitschüler nahe, nicht zu denken, dass das Misslingen an mangelnder Konzentration oder Fähigkeit liegt“, sagt Dickhäuser.

Apropos Fähigkeit: Auch darauf können sich Lob und Kritik beziehen. Hier geht es um Talent, um grundsätzliche Fähigkeiten – kurz, um ein heikles Thema, denn es geht um das Selbstwertgefühl des Reiters: „Du bist sehr talentiert“ oder „Du hast kein Talent“, was hört sich wohl besser an? Oliver Dickhäuser hält es dennoch für gerechtfertigt: „Es interessiert den Reiter ja durchaus, inwieweit der Reitlehrer denkt, ob er das Ganze nun prinzipiell beherrscht. Es wäre nur wichtig, dass das nicht während der Erledigung der Aufgabe passiert.“

Das 3:1-Verhältnis

Und da sind wir bei einem entscheidenden Punkt des Themas Feedback: das Timing. „Es gibt eine ganze Reihe von Arbeiten, die zeigen, dass Lob insbesondere dann die Konzentration der gelobten Person auf die Aufgabe stören kann, wenn das Lob nicht aufgabenbezogen, sondern fähigkeitsbezogen ist“, sagt Dickhäuser. „Der Aufmerksamkeitsfo- ➤

„Du bist sehr talentiert!“

„Das war nix!“

„Brauchst doch keine Angst zu haben!“

Lob und Kritik haben viele Gesichter – Bei diesen Sätzen sollte der Trainer sich vorher genau überlegen, ob er sie wirklich aussprechen möchte.



FOTO: WWW.AREND.NL

Unmittelbar und konkret auf die Aufgabe bezogen sollte es sein, das Feedback, das Lernprozesse in Schwung bringt

Nach einer Reitstunde ist Zeit für Lob und Kritik und die wichtige Frage: Sind wir unserem Ziel näher gekommen?



FOTO: WWW.ARNOLD



FOTO: DWA

Feedback bei Kindern: kindgerecht in der Ausdrucksweise, kurzweilig und dennoch klar und konkret.

Direkt nach dem Turnierstart sollte der Trainer mit Rückmeldungen sparsam sein. Der Reiter kann sie noch nicht verdauen, die Emotionen überwiegen.



FOTO: WWW.ARNOLD

kus des Reiters verschiebt sich sonst von der Aufgabe weg, hin zu sich selbst. Und das kann die Erledigung der Aufgabe beeinträchtigen.“

Über Talente spricht man also besser nach der Stunde. Über das Reiten selbst am besten sofort. „Unmittelbares Feedback ist wichtig, weil ich bis zum Ende der Stunde schon wieder einzelne Details vergessen habe. Bei einer Reitstunde muss ich noch den Bezug zu dem Verhalten, das verstärkt oder kritisiert wird, herstellen können“, sagt Heimsoeth.

Auf die Dosierung kommt es an. Die Mentaltrainerin nennt eine Faustregel: „3:1, auf drei positive Feedbacks kommt eine negative Rückmeldung.“ Zu viel des Lobes kann auch störend wirken, nicht mehr den gewünschten Lerneffekt erzielen, nicht ernst genommen werden. Zu viele negative Rückmeldungen schwächen das Selbstwertgefühl des Reiters – Gift für den Lernprozess.

Darf Reitunterricht dennoch streng sein? Unbedingt, wenn Strenge heißt, dass der Reitlehrer klar in seinen Anweisungen und konsequent ist – und zwar in beide Richtungen, positiv wie negativ.

„Das Feedback muss immer echt sein, ohne falsche Untertöne, individuell zugeschnitten auf den Reiter“, rät Heimsoeth. Es mache einen Unterschied, ob man Erwachsene als Reitschüler hat oder Kinder. Der Unterschied liegt vor allem in der Sprache. „Generell ist die bildhafte Sprache im Reitunterricht ganz wich-

tig, bei Kindern und Jugendlichen brauche ich sie noch mehr“, sagt Antje Heimsoeth.

Welche Wirkung Lob und Kritik erzielen, hängt vom Verhältnis zwischen Reitlehrer und Schüler ab. „Der Reiter kann einen megatollen Trainer haben, aber wenn die Beziehung zu ihm nicht vertrauensvoll ist, wird der Reiter nie gut lernen. Wenn der Reiter immer Angst hat, in den Augen des Trainers zu versagen, dann wird er immer unter Spannung und schlechter reiten als bei einem Trainer, der vielleicht technisch nicht so gut ist, aber dafür eine gute Beziehung zwischen beiden herrscht“, ist Antje Heimsoeth überzeugt. Respektvoller Umgang stärkt Vertrauen genauso wie Empathie, echtes Interesse, Zuhören und Ängste nicht zu verharmlosen. „Da brauchst du doch keine Angst zu haben, das ist ein ganz normaler Parcours ...“ Das ist ein Bagatellisieren und keine Empathie, das schrottet die Beziehung!“, ist Heimsoeth überzeugt. Der Reitlehrer könnte hier beispielsweise die Stelle im Parcours, die Sorgen bereitet, mit dem Schützling noch einmal besprechen, so für Klarheit sorgen.

Eine Frage der Beziehung

Empathie schafft Vertrauen, Vertrauen eine gute Beziehung, eine gute Beziehung eine bessere Einordnung von Feedback. Ginge es nach Antje Heimsoeth, könnte jeder Reitlehrer seinen Unterricht mit den Worten „Zeige mir kurz mit dem Daumen, wie es dir geht“ beginnen, und seine Stunde entsprechend gestalten. „Geht es dem Schüler nicht gut, werde ich ihn an diesem Tag nicht mit Dingen, die ihm schwer fallen, überfrachten. Dem werde ich erst mal Erfolgserlebnisse verschaffen und kann dann immer noch mal schwenken. Und geht es einem Reiter richtig gut, kann ich ihn auch anders fordern.“ Ob der Reitlehrer nachfragen sollte, warum es einen Reitschüler nicht gut geht? „Nein“, sagt Heimsoeth. „der Reitschüler kann, aber muss sich nicht erklären Reitlehrer sind Trainer, keine ‚Seelenklempner‘.“

Lob und Tadel im Reitunterricht – wohl dosiert und mit Bedacht eingesetzt sind sie nicht nur die beste Motivation für den Reitschüler, sondern die bestmögliche Art zu unterrichten. Jawoll! ■



Ein kurzes Handzeichen zu Beginn der Stunde und der Trainer weiß, was er verlangen kann.

FOTO: FOTOLIA