



Was du als Reiter denkst und fühlst, hat einen entscheidenden Einfluss auf das Verhalten deines Pferdes.
Andreas Mamerow

Mental-Trainer Andreas Mamerow geht mit seiner Schülerin hier die Vielseitigkeits-Geländestrecke im Kopf durch, „ein wichtiger Bestandteil jeder Turnier-Vorbereitung.“



MENTALER MACHER

Mentales Training mit **Andreas Mamerow** hilft Reitern, die Leistung zu verbessern und auch unter Druck sicher abzurufen. **VON IRINA LUDEWIG**

Eigentlich stimmte alles: Er hatte ein tolles Pferd, die besten Ausbilder und fühlte sich topfit. Aber als **Andreas Mamerow** auf seinen ersten Western-Turnieren startete, staunte er nur noch über sich selbst: „Ich habe mir einen Mist zusammengeritten, das war unfassbar“, erzählt er heute und kann entspannt darüber lächeln. „Als erwachsener Mensch muss man doch in der Lage sein, bis 4 zu zählen, dachte ich. Aber ich drehte beim Spin immer eine Runde zu viel, kam erst beim 5. Mal zum Stehen, bekam unter Prüfungsstress keine Hinterhandwendung hin.“ Mamerow, damals Ende 30 und als studierter Betriebswirt Geschäftsführer eines mittelständischen Nutzfahrzeuge-Unternehmens, wurde plötzlich klar: „Die Lösung liegt im Kopf.“ Er beschäftigte sich mit allen Facetten des Mentalen Trainings – und ritt immer erfolgreicher.

Viel erreicht

Heute vermittelt der 49-Jährige als ausgebildeter Mental-Trainer sein umfangreiches, mit Diplom studiertes sportpsychologisches Wissen in Seminaren und Vorträgen Spitzensportlern aller Sparten – von der Badminton-Jugend-Nationalmannschaft in Mülheim an der Ruhr bis zum Württembergischen Schützenbund in Stuttgart, vom Tennis-Ass bis zum Erfolgs-

Golfer, vom deutschen Reining-Kader bis zur internationalen S-Dressur-Reiterin. Zur Equitana erschien jetzt das Erfolgsprogramm von Andreas Mamerow als Buch. *Das Pferd ist dein Spiegel – Besser reiten mit mentalem Training*. 192 Seiten – quadratisch, praktisch, gut mit vielen Fotos, alltagstauglichen Übungen und handlichen Infos, Checklisten, Zusammenfassungen. Mit 20.000 Startauflage – viermal so viel wie durchschnittliche Pferdefachbücher – setzt der Draksal-Fachverlag in Leipzig, Spezialist für sportpsychologische Ratgeber, darauf, dass seine hippologische Ersterscheinung (19,80 Euro) ein Renner wird. Davon ist Mamerow, der eine eigene Beratungspraxis in Heiligenhaus hat und Vorsitzender der Deutschen Mentaltrainer Akademie (DMA) ist, überzeugt: „Mentales Training ist nicht nur für Spitzensportler. Es hilft jedem ambitionierten Reiter, erfolgreicher und glücklicher im Sattel zu sein. Es kommt auf die eigenen Gedanken an, ob man verkrampft und nervös oder entspannt und locker ist. Ein Pferd, das so sensibel ist, jede Fliege selbst auf dickstem Winterfell zu spüren, merkt sofort, wie der Reiter drauf ist – und reagiert entsprechend. Das ist

nicht nur für Turniere wichtig, sondern auch für das harmonische Reiten zu Hause.“ Andreas Mamerow ist beim Thema Pferd sattelfest. Ein Mann der täglichen eigenen Praxis. 40 Quarterhorses stehen auf seiner idyllischen Ranch „Trains Hill“ am Rande

einer der besten Wohnlagen von Heiligenhaus. 20 davon sind eigene, mit denen er züchtet. 20 sind Pensionsgäste. Luftige Offenstallhaltung mit viel Bewegung in matschfreien Paddocks und auf den weiten hügeligen Wiesen rund um den Hof sind Mamerow wichtig. Das romantische rund 300 Jahre alte Fachwerkwohnhaus hat er mit seiner Frau vor zehn Jahren kernsaniert. Auch Dr. **Claudia Mamerow** (45) ist vom Fach, sie hat eine Tierarztpraxis. Held im Stall ist Nic (Nics Peppy Train). Der 15-jährige Fuchshengst ist Vater sämtlichen Nachwuchses der Mamerow-Pferde, brachte international 167 Fohlen. Überall hängen Plakate und Fotos mit Nic – kraftvoll glänzend in Action. Überall stehen seine Trophäen, Siegesstatuen, Pokale.



TRAININGS-TIPPS

Es gibt zahlreiche verschiedene Techniken. Man muss sich eine aussuchen und die dann in der Praxis oft üben. „Reine Theorie nützt bei mentalem Training genau so wenig, wie die Kenntnis der Reitlehre ohne ihre Umsetzung im Sattel. Wichtig ist, sich alles, was man tut, bewusst zu machen“, erklärt Andreas Mamerow. Eine tolle Übung: „Schreiben Sie genau auf, was Sie bei einer Lektion tun. Ganz detailliert. Wo liegt der Absatz, was macht der kleine Finger. Je konkreter Sie dabei sind, desto besser wird Ihr Reiten.“ Das Durchgehen im Kopf ist übrigens bei anderen Sportarten lange selbstverständlich. „Leistungsschwimmer können im Kopf 100 Meter mit einer Wende auf die Zehntelsekunde genau schwimmen – sogar ihrer Tagesform entsprechend mal schneller, mal langsamer“.



Andreas Mamerow: Theorie muss man in der Praxis trainieren.



Andreas Mamerow im Sattel seines international erfolgreichen Hengstes Nics Peppy Train.

„Er war 2001 Nummer Eins der Weltrangliste – bis heute das einzige Quarterhorse außerhalb der USA, das das schaffte. Und er siegte beim Derby in Italien.“ Nics Reiter gehören zu den Tops des Western-Who-is-Who, wie auch die international erfahrenen Champions **Grischa Ludwig, Volker Schmidt** oder **Sylvia Jäckle**,

Große Ziele

Mamerows erstes Pferd, Paint-Wallach Mr. Overeasy, genießt mit 21 sein Herdenleben in Heiligenhaus. „Auf ihm wurde ich vom exotischen Urlaubs-Ausreiter zum Reining-Fan“, erzählt Andreas Mamerow und bekommt leuchtende Augen, wenn er beschreibt, was ihn besonders beim Westernreiten fasziniert. „Diese feine Koordination, die Zügel hängen durch, man sieht keine

Hilfen, der Reiter wirkt wie ein Passagier.“ Mamerow hat große Ziele: „Jedes feine, harmonische Reiten begeistert mich. Mit dem Mental-Training möchte ich dazu beitragen, dass man dies, egal in welcher Sparte, viel häufiger sieht und als Reiter genießt. Mit einem bundesweiten Netzwerk können wir sportpsychologische Betreuung und Mentaltraining zum Bestandteil von Reit-Trainer-Ausbildung machen und so auf breiter Basis und auch schon bei der Jugend mit diesen Methoden arbeiten. Die gelernte bessere Selbstregulation hilft ihnen ja auch im Alltag, in der Schule, im Beruf.“ In konkreter Planung sind Seminare der Ersten Westernreiter Union (EWU) mit Lizenz. Nächster Schritt wäre die Anerkennung durch den Deutschen Sportbund.

KURSE

Mentales Training in der Praxis: Dazu veranstaltet Andreas Mamerow Seminare für Reiter aller Sparten. Mamerow ist auch für Seminare im eigenen Stall zu engagieren und macht Einzelcoachings. Seminare kosten 99 Euro für den 1-Tages-Grundkurs (man lernt das gesamte Spektrum des mentalen Trainings kennen) und 189 Euro für die 2-Tages-Module, z. B. „Mentale Turniervorbereitung“. Die 2-Tages-Module enthalten immer auch einen Praxisteil mit eigenem Pferd. www.reiten-mental.de/turniervorbereitung.html www.reiten-mental.de/personal_training.html

COACH THE COACH

Das Schlüsselerlebnis zur Wirkungskraft von mentalem Training lieferten in der Reitbranche die Weltreiterspiele 2006 in Aachen. **Andreas Mamerow** war Chef d'Equipe des gleich zu Beginn stark geschwächten Reining-Nationalteams. „In der Verfassungsprüfung flogen zwei unserer besten Pferde raus. Damit hatten wir nur noch drei Pferde, mussten ohne Streichnummer antreten. Es war das Jahr der Fußball-WM. Das Jahr, in dem **Jürgen Klinsmann** Schlagzeilen machte, weil er sich mit Professor **Hans-Dieter Hermann** psychologische Unterstützung bei der Teambetreuung holte. Wir baten die Psychologin **Gaby Bußmann** um Hilfe. Als *Coach the Coach*. Gemeinsam sorgten wir für gute Stimmung in wenig aussichtsreicher Lage. Gute Stimmung hat wissenschaftlich nachweisbar sehr positiven Einfluss auf die Leistung.“ Das Ergebnis machte alle stolz: „Unsere drei Reiter brachten Topleistungen. Wir schrappten ganz knapp an Bronze vorbei, wurden Vierter – und in der Presse als Sieger der Herzen gefeiert.“



TURNIER-TIPPS

„Die Hälfte der Reiter schafft es nicht, den Richtern beim Einreiten zum Beginn der Prüfung zuzulächeln. Selbst wenn man noch so angespannt oder ängstlich ist: Lächeln hilft zu entspannen. Der Körper siegt mit der Botschaft über den Kopf“, weiß Andreas Mamerow, der mit seinen Schülern Turniersituationen so oft wie möglich übt, damit sie zur Gewohnheit werden. Mit einflechten und schick machen, Richtern und natürlich prüfungsmäßiger Aufgabe. „Gewöhnung ist ein wesentlicher Faktor für Entspannung und damit für Erfolg. Außerdem belegen internationale Studien, dass das Abrufen/Prüfen von Lerninhalten in der Lernumgebung wesentlich besser funktioniert als im neuen, anderen Umfeld.“ Mamerow hat sich mit dieser Erkenntnis angewöhnt, sein Show-Equipment im Alltag zu tragen und nicht für Gut zu schonen, „denn schon die selten getragenen Stiefel und steifen Zügel sind für Pferd und Reiter sonst unnötige Störfaktoren.“



Andreas Mamerow
Das Pferd ist dein Spiegel
Besser reiten mit mentalem Training
ISBN 978-3-86243-004-8
19,80 Euro.
Draksal Fachverlag Leipzig
Infos: www.das-pferd-ist-dein-spiegel.de

Besuchen Sie uns am DERBY®-Stand auf der EQUITANA, Halle 1, Stand A 15

www.derby.de

DERBY® Dressage

Nährstoffreiches Müsli zur Förderung einer ausgeglicheneren und losgelasseneren Muskeltätigkeit



Hohe Verlässlichkeit



Reiter ist offen für Vitamine



Fördert den Muskelaufbau



DERBY® Dressage ist eine Müslimischung mit hohen Konzentrationen an Spurenelementen und Vitaminen.

Auf diese Weise werden die hohen Anforderungen an Kraft und Ausdauer dressurmäßig trainierter Pferde ideal erfüllt, um eine entspannte und losgelassene Muskeltätigkeit zu unterstützen.



SPORT

Unsere Qualität für Ihre Leidenschaft.

Industrieweg 110, 48155 Münster, Kontakt 0251/682-2580