



FOTO IRINA LUDEWIG

RAUS AUS DER KUPPEL! REIN INS LEBEN

Aus Fehlern wird man klug – mehr als eine alte Volksweisheit. Auch die moderne Psychologie rät: Machen Sie Fehler und lernen Sie daraus. Dann werden Sie sich nie wieder als Versager fühlen. Von **Dr. INGA WOLFRAMM**.

Die meisten Menschen – besonders Reiter – hassen es, Fehler zu machen. In dem Moment, in denen ihnen ein Fehler unterläuft, fühlen sie sich irgendwie inkompetent. Willkommen im Teufelskreis...

Ein Reiter, der sich inkompetent fühlt (auch wenn er es nicht ist), verliert beinahe automatisch sein Selbstvertrauen. Ein Reiter ohne Selbstvertrauen jedoch zweifelt an sich selbst, zweifelt daran, wie er mit seinem Pferd zu kommunizieren hat, welche Hilfen er geben muss, wann er auf welche Art und Weise reagieren sollte. Das Ergebnis ist – selbstverständlich – ein unsicherer Reiter auf einem noch unsicheren Pferd, bei denen ein Fehler den anderen jagt.

Und schon wären wir wieder beim eigentlichen Problem: Wer Fehler macht, fühlt sich inkompetent. Und niemand fühlt sich gern inkompetent.

Die Professoren **Edward Deci** und **Richard Ryan**, angestellt in der Abteilung für klinische und soziale Wissenschaften der Psychologie an der Universität von Rochester/England, sind davon überzeugt, dass ein Gefühl der Kompetenz ein grundlegendes, menschliches Bedürfnis ist. Der Wunsch, Herrscher über unsere eigene Welt zu sein, wurde uns sozusagen in die Wiege gelegt. Wir möchten anerkannt

werden für das, was wir können, wissen und leisten – und wir fürchten uns davor, ausgelacht, verspottet und verpöht zu werden.

Genau aus diesem Grund gibt es eine Menge Reiter, die sich lieber nicht in eine Situation begeben, in der sie womöglich Fehler machen könnten.

Sie wollen sich nicht dem möglichen Spott der anderen aussetzen, sondern bleiben gern Herr (oder Frau) der Lage. Sie bevorzugen ihre eigene, kleine, sichere Welt. Eine Welt, die sie sich über Jahre hinweg zurecht gebastelt haben. Eine Welt, wie unter der Glaskuppel.

In dieser Welt ist eigentlich so ziemlich alles vorprogrammiert. Man weiss alles, kennt alles, kann mit (fast) allem umgehen, macht keine Fehler.

Klingt toll. Funktioniert aber nicht.

Wenn Sie besser werden wollen, wenn Sie noch mehr Kompetenz zeigen möchten, wenn Sie also ihren angeborenen Bedürfnissen nachgehen wollen, müssen Sie Fehler machen. Ohne geht es nicht. Wenn Sie im Pferdesport – im Leben überhaupt – etwas erreichen möchten, schaffen Sie das nur, wenn Sie auch regelmäßig Fehler machen.

Klingt hirnrissig? Wie kann jemand wirklich gut werden,

wenn er ein Turnier nach dem anderen vergeigt, weil er mal wieder zu viele Fehler in der Prüfung hatte?

Eigentlich ganz einfach. Nur wer sich traut, aus seiner perfekten, kleinen Glaskugel auszubrechen, kann sich auch neuen Herausforderungen stellen.

Herausforderungen, die er noch niemals vorher gemeistert hat. Herausforderungen, die er sich momentan noch nicht im Stande fühlt, zu meistern. Solche Herausforderungen führen schon fast selbstverständlich zu Fehlern.

Wer noch nie einen fliegenden Wechsel gesprungen hat, hat eben erst einmal Schwierigkeiten, Bein-, Zügel- und Schenkelhilfen zu koordinieren. Wer noch nie eine dreifache Kombination gesprungen hat, lässt sich beim ersten Mal vielleicht ins Bockshorn jagen und lenkt sein Pferd mit zu wenig Schwung über die Reihe und kassiert Abwürfe. Und? Wie fühlte es sich an, mal wieder ein wenig inkompetent zu sein? Furchtbar? Sehr gut. Denn jetzt können Sie so richtig loslegen.

Die Alternative zum Vermeiden jeglicher neuer Herausforderungen ist nämlich, dafür sorgen, dass ein Fehler nie wieder vorkommt.

Konkret: Begeben Sie sich auf die Suche nach der Fehlerquelle. Woran also hat es gelegen, dass Ihr Pferd vor dem letzten Hindernis verweigerte oder dass der Mitteltrab zum Mittelgalopp wurde.

Wussten Sie vielleicht nicht so ganz genau, wie Sie das erreichen, was Sie erreichen wollten? Oder fehlte Ihnen nur ein wenig Training zu Hause*? Vielleicht täte Ihnen eine Reitstunde bei einem anderen Trainer gut? Oder müssen Sie sich konkret mit der Frage auseinandersetzen, wie Sie am besten mit unvorhergesehenen Situationen umgehen können? Lassen Sie sich schnell ablenken? Oder werden Sie nur viel zu schnell viel zu nervös?

Es ist völlig gleichgültig, welche Fehler Sie machen – solange Sie wissen, warum Sie diese Fehler machen. Denn jetzt können Sie sich neue Fertigkeiten zu eigen machen. Jetzt können Sie sich weiter entwickeln, als Reiter, als Pferdekennner, als Mensch. Jetzt können Sie Ihre eigenen Grenzen verschieben und Ihren Horizont erweitern.

Machen Sie sich klar, wie Sie Ihr Pferd zu jeder Zeit reiten müssen, vor den Lektionen, zwischen den Hindernissen. Kalkulieren Sie Zeit ein für das solide Training zu Hause. Schnuppern Sie bei einem anderen Trainer rein.

Reiten Sie einfach mal im Regen oder Wind, mit oder ohne anderen Pferden in der Bahn, damit Sie sich besser auf Unvorhergesehenes vorbereiten können. Nehmen Sie teil an einem Kurs für mentales Training. Arbeiten Sie an körperlicher und geistiger Entspannung.

Sie werden sehen, wenn Sie so viel Zeit, Mühe und Energie in die Entwicklung Ihrer reiterlichen Fähigkeiten investieren, werden Sie sich nie wieder als Versager fühlen. Im Gegenteil, Sie fühlen sich Herr (Frau) Ihrer Sache. Sie fühlen sich kompetent. Und trauen sich, Fehler zu machen. Je mehr, desto besser.

ZU HAUSE ÜBEN

Die größten Herausforderungen können Sie am besten zu Hause üben. Denn in der vertrauten Umgebung und mit der vertrauten Routine lassen sich die ersten Fehler am leichtesten ausbügeln. Und genau so entwickelt sich das Gefühl, richtig kompetent zu sein, am besten.

Back on Track®

a Swedish brand - Est. 2000

Für Gesundheit und Wohlbefinden



Decke Frost 1680D
(330g Füllung)



Regendecke 1680D



Decke Rime Mia
(160g Füllung)

