

# DREI SCHRITTE ZUM REITGLÜCK

**D**ie Menschen sind kritisch. Schon immer gewesen. Bei anderen, aber genau so oft bei sich selbst. Sie kritisieren, was sie tun oder nicht tun, was sie haben oder nicht haben. Denn eigentlich hätten sie alles gerne ein wenig besser. Und mehr davon. Danke sehr. Reiter sind da nicht anders. Es sind ja auch nur Menschen. Meistens hört sich dann ungefähr so an: „Der ist ja so lang wie von hier bis Tokio. Der soll sich mal mehr versammeln.“ „Der Raumgriff muss besser werden – der soll Lampen austreten.“

Ich bin sicher, Sie wissen, was ich meine... Irgendwo hat das Ganze natürlich auch sein Gutes. Ohne ein bisschen Kritik an sich selbst, am eigenen Umfeld, an der Welt wie sie ist, ohne den Wunsch nach besser, und mehr, und noch mal besser, wäre die Menschheit wohl nie so weit gekommen.

**Denn nur wenn wir erkennen, dass etwas nicht ideal ist, können wir den erst Schritt Richtung Veränderung setzen.** Und wenn wir Schwächen und eventuelle Unzulänglichkeiten mit kritischem Blick erforschen und analysieren, kann es durchaus sein, dass wir irgendwann tatsächlich besser werden und mehr leisten.

Für uns Reiter ist das Streben nach besserem Reiten und mehr Pferdegefühl eines der wichtigsten Bestandteile des täglichen Trainings. Nur dann, wenn wir uns klar werden, woran wir noch mehr arbeiten könnten, worauf wir uns noch mehr konzentrieren müssten, schaffen wir es auch, besser zu werden.

**Mehr lernen, damit wir besser reiten können. Das macht Spaß. Das macht glücklich.** Und das ist es, was alle Reiter wollen. Glücklich sein mit und auf unseren Pferden.

Wenn denn dann nur der kritische Blick nicht wäre. Auf einmal reicht „mehr lernen“ nicht aus. Und „besser reiten“ schon gar nicht. Nein, da muss noch mehr Mehr her. Und sowieso noch ein besseres Besser. Denn das bringt dann noch mehr Spaß und macht noch viel glücklicher.

Frei nach dem Motto: Bessere Bewegung und mehr Talent bringen bessere Plazierungen. Und bessere Plazierungen bringen mehr Medaillen, die dann wieder mehr Geld und mehr Ruhm bringen. Aber macht das eigentlich glücklich? Wohl kaum.

Das Überleben und die Entwicklung der Menschheit funktionieren vielleicht ganz gut so, aber mit Sicherheit nicht das Glück. Im Gegenteil. Denn früher oder später gibt es kein mehr Mehr, kein besseres Besser. Die Folge ist Frust oder Trauer, Wut oder Unglücklichsein.

Und hiermit schliesst sich auch schon der Teufelskreis. Denn der frustrierte, traurige, ärgerliche, unglückliche Reiter ist nicht in der Lage, gut und effektiv mit seinem Pferd um zu gehen, geschweige denn mehr lernen oder besser reiten.

Treten Sie aus Ihrem Schatten.  
Wer keine Schwächen bei sich  
duldet, bleibt zwangsläufig  
hinter seinen Ansprüchen zurück.

VON DR. INGA WOLFRAMM



Foto Inga Wolframm

**Es scheint fatal: Das, was uns mehr Glück bringen sollte, nämlich das Streben nach mehr und besser, hat uns ins Unglück gestürzt.**

Wie weiter? Das Geheimnis, so belegen zahlreiche Studien aus dem Fachbereich der positiven Psychologie, liegt nicht so sehr im Streben nach mehr (und besser), sondern im Erkennen und Schätzen dessen, was bereits gut ist.

Jetzt kommt das Erstaunlichste: Menschen, die in der Lage sind, das Gute in ihrem Leben zu schätzen, erfahren mehr positive Gefühle, mehr Optimismus im Leben und mehr Vitalität. Sie sind zufriedener und können besser mit Stress umgehen. Mit einem Wort, sie sind glücklicher.

**Wer glücklicher ist – auch das haben Forschungsarbeiten erwiesen – neigt auch weniger schnell dazu, andere anzufahren, zu beleidigen, herumzukommandieren oder zu nötigen.** Ich wage zu behaupten, dass

ein glücklicher Reiter weniger schnell zur Gerte greift, kein scharfes Gebiss einschnallt, dem Pferd nicht die Nase auf die Brust zurt. Ein glücklicher Reiter ist der, der das Gute an seinem Pferd schätzt, und dann in aller Ruhe darauf aufbaut, und das mit Geduld und Einfühlungsvermögen. Klingt toll, oder? Und doch tun sich die meisten von uns schwer damit, das Gute zu erkennen. Wir wissen inzwischen natürlich auch warum. Die Natur, nein, die Evolutionsgeschichte der Menschheit, hat uns diese Neigung zum Kritisch sein sozusagen mit in die Wiege gelegt.

Aber es ist eben nur eine Neigung. Eine Neigung, die sich, mit ein bisschen Übung, gut überlisten lässt. Somit lernt man, dem gemeinen Kritiker, der einem regelmäßig weismachen will, dass es eben noch mehr sein muss, endlich mal den Mund zu schnüren.

Und so geht's: Lassen Sie am Ende eines Tages drei Dinge Revue passieren, für die sie dankbar sind oder die sie glücklich gemacht haben.

Am besten geht das, wenn Sie diese Gedanken in einem Tagebuch festhalten. Und, ja, am Anfang kommen Sie sich albern vor, oder vielleicht sogar kindisch - wer schwelgt denn schon in rosaroten Tagträumen? Aber das ist bloss Ihr Kopf, der noch so auf „kritisch denken“ programmiert ist. Bleiben Sie dran. Je mehr Sie Ihre neue Wahrnehmung schulen, desto leichter fällt es Ihnen, auch kleine Glücksmomente zu registrieren: Der eine Tritt, der die echte Versammlung andeutet, zum Beispiel. Oder der Rücken, der zum ersten Mal richtig loslässt. Oder die sanfte Nase, die zum unzähligen Mal auf der Suche nach einem Leckerli versucht, in Ihre Jackentasche zu kriechen...

**Auf einmal ist gut tatsächlich gut genug. Und besser und mehr kommen von selbst.**

**New Product  
from MagicBrush**



Erhältlich auf der Equitana  
Reitsport Lindner  
Halle 2 D 02  
Halle 2 F 02

[www.magicbrush.com](http://www.magicbrush.com)  
[facebook.com/MagicBrushHorse](https://facebook.com/MagicBrushHorse)

Clever Henry in Tropic & Petticoat

**Collection 2015**



Petticoat



Tropic



Sugar Shake