

ALLES PSYCHOLOGIE

Es ist erst ein paar Wochen her, dass wir die reitende Weltspitze in London bewundern durften. Ob Shooting-Star oder alter Hase was macht eigentlich gerade diese Reiter zu den sportlichen Größen, die sie zweifellos sind? Ist ihnen das Talent bereits im Grundschulalter anzusehen oder trennt sich die Spreu erst in späteren Jahren vom sprichwörtlichen Weizen? Und wenn es tatsächlich so ist, dass zukünftiger Erfolg nicht ausschließlich programmiert ist, können sich auch „normal sterbliche“ Reitbegeisterte eine Scheibe von der Reiterelite abschneiden?

In den vergangenen Jahren melden sich immer wieder Stimmen, die behaupten, „Talent“ als solches bestünde nicht. Vielmehr mache regelmäßiges, intensives, zielgerichtetes Training den Amateur zum Profi.

Effektives Reiten

Die „10.000 Stunden Regel“, die durch Malcolm Gladwell in seinem Buch „Outliers“ populär gemacht wurde, besagt, dass es – wie man aus dem Namen bereits schließen kann – 10.000 Stunden oder 10 Jahre Übung bedarf, um wirklich zum Köhner zu werden. Wer hier ein bisschen rechnet, wird schnell feststellen, dass selbst wer drei Stunden pro Tag, 365 Tage pro Jahr (also ohne Urlaub!) trainiert, immer noch neun Jahre braucht, um 10.000 Stunden zu trainieren. Wer bereit ist, mehr Zeit zu investieren, sagen wir fünf Stunden am Tag, braucht „nur“ noch fünf einhalb Jahre, um in die Reihen der Experten eingeordnet zu werden.

An dieser Regel gibt es aller-

dings einen kleinen Haken: Es ist nämlich nicht gleichgültig, wie das Training aussieht. Einfach nur blind drauflos zu reiten reicht nicht aus. Die 10.000 absolvierten Trainingsstunden sollten zielgerichtet und effektiv sein. Das bedeutet, dass „nur“ reiten ohne regelmäßigen Unterricht, auch wenn es viele Stunden im Sattel sind, leider keinen Reiter zum Experten macht.

Auf den Moment

Es führt also kein Weg daran vorbei: Intensives, konsequentes und korrektes Training ist auf alle Fälle eine der wichtigsten Grundlagen für den Erfolg im Sport. Der Olympia-Ersatzreiter des deutschen Vielseitigkeitsteams Andreas Dibowski bringt es auf den Punkt: „Gutes Reiten erfordert viel Fleiß, Einsatz und nochmals Einsatz.“

Aber viel – und gezielt – trainieren ist eben auch nicht alles. Die mentale Komponente spielt eine ebenso oder vielleicht sogar die allerwichtigste Rolle auf dem Weg ganz nach oben.

Denn das ist sicher: Wer auf Turnieren startet, sollte zum gewünschten Zeitpunkt die persönliche Topleistung abrufen können. Das erfordert einiges an psychologischen Fertigkeiten. Der britische Dressurreiter Wayne Chanon, der sein Land bei den Europameisterschaften 2005 und Weltreiterspielen 2006 vertrat, ist sicher: „Alle Topreiter, die ich kenne, sind von dem Moment an, in dem sie auf ihr Pferd steigen, vollkommen konzentriert. Sie bereiten sich gewissenhaft vor und arbeiten intensiv daran, sich im

Was macht einen Reiter zur sportlichen Größe? Wie wichtig ist Talent? Antworten gibt Sportpsychologin Inga Wolframm.

Dr. Inga Wolframm promovierte in Sportpsychologie im Pferdesport und ist Dozentin an der Fachhochschule Van Hall Larenstein. Sie ist akkreditierte sportpsychologische Expertin in Deutschland, den Niederlanden und Großbritannien und begleitet regelmäßig Reiter aller Disziplinen. Ihre dänische Warmblutstute und einen Hannoveraner Wallach stellt sie selbst auf Springturnieren vor. Nach ihren Büchern „Angstfrei Reiten in 7 Schritten“ und „Springen für Einsteiger“ erschien im August ihr drittes Buch „Dreamteam Pferd und Reiter: Persönlichkeitsbestimmung im Reitsport“ bei Müller Rüschlikon.



Foto Nikki de Kerf

richtigen Moment auf das Richtige konzentrieren zu können. Diese Eigenschaften sind ausschlaggebend. Reiter, die nicht die notwendigen mentalen Fähigkeiten besitzen, sollten alles dafür tun, um diese zu erwerben, denn ohne sie schafft es kein Reiter bis ganz nach oben.“

Klare Kopf-Sache

Die gute Nachricht dazu: Diese so begehrte „mentale Stärke“ kann man trainieren. Aber, so fragen sich wahrscheinlich unzählige Reiter, was genau sind mentale Fertigkeiten und wie trainiert man so etwas überhaupt?

Jeder von uns kennt sie, die „Trainingsweltmeister“, die zu Hause immer wieder Höchstleistungen erbringen aber auf einem Turnier, oder wenn es wirklich darauf an kommt, regelmäßig versagen. Die reiterlichen Fertigkeiten sind zweifellos vorhanden, aber es ist der Kopf, der in stressvollen Situationen nicht mehr mitspielt.

Schade und extrem frustrierend – besonders, weil das Problem meistens „hausgemacht“ ist: Viele Hobby- und Amateurreiter setzen sich nämlich entweder selbst zu sehr unter Druck oder lassen sich von der unmittelbaren Umgebung beeinflussen und ablenken. Kaum auf dem Turnierplatz angekommen, setzt sich dann die Idee „Jetzt zeige ich allen, dass ich gut reiten kann!“ im Kopf fest und lässt buchstäblich keinen Platz mehr für andere, auf das eigentliche Reiten bezogene Gedanken. Hinzu kommt eine gewisse innerliche Anspan-

nung („Was, wenn es mir nicht gelingt, zu zeigen, was ich kann?“), und schon ist ein Versagen beinahe zwangsläufig. Denn wer sich nur auf das Endergebnis (zum Beispiel eine Platzierung) konzentriert, denkt meistens nicht mehr darüber nach, welche konkreten Schritte er unternehmen muss, um überhaupt gut reiten zu können. Wenn dann auch noch angespannte Muskeln (also feste Hände, klammernde Knie, steifer Sitz) hinzukommen, ist das Malheur auch schon geschehen: Ein Pferd, das scheinbar nicht mehr auf die Hilfen reagiert, und ein Reiter, der immer unsicherer wird.

Topreiter, die Zeit darauf verwenden, ihre mentalen Fertigkeiten zu entwickeln, lassen es jedoch gar nicht erst soweit kommen. Das Konzept der mentalen Stärke ist nämlich beinahe untrennbar verbunden mit dem Gefühl des Selbstvertrauens. Wer sich sicher ist, dass er eine bestimmte Aufgabe meistern kann, muss sich nicht vor anderen beweisen und leidet auch weniger unter Selbstzweifeln. Statt sich Gedanken darüber zu machen, was die Richter, Zuschauer, Trainer oder Freunde über sie denken, widmen sich mental starke Reiter der eigentlichen Aufgabe: dem Pferd und den Anforderungen der Prüfung.

Konkrete Ziele

Der erste Schritt auf dem Weg zur mentalen Stärke bedeutet also in erster Linie, sich mit den Ansprüchen einer Situation auseinander zu setzen. Was wird von der Pferd-Reiter Kombination erwartet? Hier dürfen Reiter gerne ganz konkret werden: Wie viel Ver-

sammlung und welche Übungen werden in der Prüfung gefordert, wie hoch sind die Hindernisse und wie anspruchsvoll ist die Linienführung?

Selbstvertrauen

Im zweiten Schritt werden die eigentlichen Fähigkeiten von Reiter und Pferd genauer unter die Lupe genommen: Was können beide bereits, woran hapert es noch, und was muss der Reiter bzw. das Pferd tun, um den jeweiligen Anforderungen gerecht zu werden? Auch hier hilft die Liebe zum Detail: Arbeitet die Hinterhand aktiv genug mit, kommt das Pferd zum Tragen, welche Hilfen sollte er geben? Reiter, die sich auf diese Art sowohl mit den eigenen Fertigkeiten als auch mit den Ansprüchen einer Situation auseinander setzen, entwickeln im Gegenzug das so heiß begehrte Selbstvertrauen, und, sozusagen als attraktive Zugabe, den richtigen Fokus. In dem Moment, in dem sich Reiter bewusst werden, was sie tun müssen, um den Anforderungen einer bestimmten Situation zu entsprechen, sind sie auch in der Lage sich genau darauf zu konzentrieren.

Wie die perfekte Kombination aus reiterlichem Können, langjährigem gezieltem Training, unermüdlichem Einsatz, unerschütterlichem Selbstvertrauen und optimaler Konzentration letztendlich auszusehen hat, durfte die Reiterwelt in den grünen Gefilden des Greenwich Parks unlängst bewundern.