



Oftmals hilft es wenn man vom Boden aus Unterstützung bekommt

# UND PLÖTZLICH REITET DIE ANGST MIT

Anne Wittrock reitet seitdem sie denken kann und war schon immer mit Leib und Seele „Pferdemensch“. Irgendwann wurde aus der sonst so sicheren Reiterin eine „Angstreiterin“.

Dem Magazin **pferdesport bremen** berichtet sie, wie es dazu kam und wie mit der veränderten Situation umgegangen werden kann.

**P**ferde und Reiten - beides gehörte schon immer zu meinem Leben dazu. Ich habe mich auf jedes Pferd gesetzt, ich habe Pferde eingeritten, bin ohne Sattel im Gelände galoppiert und an Hauptverkehrsstraßen entlang geritten, habe etliche Turnierstarts hinter mir. Wenn ich runter gefallen war, bin ich aufgestanden, habe den Dreck abgeklopft und mich wieder in den Sattel geschwungen. Ich hatte mich in rund dreißig Jahren, in denen ich meinem Hobby frönte, auch nie ernsthaft verletzt und kannte keine Angst.

Bis zum Tag X, ab dem dann plötzlich alles anders war. Auf einmal hatte ich die Angst im Bauch. Mir wurde schon bei dem Gedanken, in den Sattel zu steigen, schlecht und wenn ich auf dem Pferd saß, hatte ich das Gefühl, gar nichts mehr zu können. Es kam mir vor, als hätte ich meinen Gleichgewichtssinn verloren und in meinem Kopf entstanden immer wildere Horrorszenarien. Ich kann gar nicht sagen, was der konkrete Auslöser für diese drastische Veränderung war. Wahrscheinlich war es wie bei einem überlaufenden Wasserkessel, bei dem der eine Tropfen einer zu viel ist.

Ich weiß lediglich, dass es ein ganz bestimmtes Pferd war, durch das ich in eine der schwersten Krisen meines Lebens geraten bin. Das Maß war einfach irgendwann voll. Zu viele brenzlige Situationen, zu oft das Gefühl, die Kontrolle zu verlieren, zu viele Buckler, zu viele Stürze. Ein ganz großes Problem war, dass dieses Pferd mein eigenes war und ich unbedingt daran festhalten wollte.

Ich fühlte mich wie amputiert. Ich wollte reiten, da es zu meinem Glück dazu gehört. Doch die Angst hatte sich wie eine unüberwindbare Mauer zwischen mich und dem Reiten aufgebaut. Viele Nichtreiter in meinem Umfeld konnten meinen quälenden Gemütszustand nicht nachvollziehen. Ratschläge wie „Wenn Du Angst hast, dann such Dir doch ein anderes Hobby“ fühlten sich wie ein Stich ins Herz an. Das Gefühl, etwas gleichzeitig so sehr zu wollen wie auch zu fürchten, habe ich nie zuvor erlebt.

Zunächst zwang ich mich nach tagelangem Longieren immer wieder dazu, doch in den Sattel zu steigen, in der Hoffnung, dass sich die Angst wieder legt und ich meine Sicherheit zurückbekomme. Ich nahm Rescuetropfen und gab sie meinem Pferd gleich mit. Ich stimmte meine Reitversuche zeitlich so ab, dass bloß niemand in der Halle sein oder an der Bande entlang laufen würde. Doch nichts half. Mein Pferd wurde immer unsicherer und wusste nicht, was ich von ihm wollte. Er blockierte und meine Angst wurde immer schlimmer. Ein Teufelskreis.

## KEINE FALSCHER SCHAM BITTE!

Irgendwann erkannte ich, dass ich mein Problem alleine nicht wieder loswerden würde und begann, mit ganz unterschiedlichen Reitern aus meinem Freundes- und Bekanntenkreis darüber zu sprechen. Die Schwelle, zuzugeben, dass ich vor meinem eigenen Pferd Angst hatte, war zunächst groß. Doch je mehr Menschen ich von meinem Problem erzählte, desto mehr berichteten mir, dass sie das gleiche Problem hatten oder haben. Mir tat es gut, zu merken, dass ich mit meinem Problem nicht alleine war und es etliche Leidensgenossen gab.

Unter ihnen waren zu meinem Erstaunen auch diverse Berufsreiter und in der schweren Klasse erfolgreiche Pferdesportler, von denen ich das nie gedacht hätte. Ich merkte, dass die Meinung anderer ein Problem in eine ganz andere Perspektive setzen kann und erfuhr von ganz unterschiedlichen Möglichkeiten, die Angstspirale zu durchbrechen.

Für mich war es erst einmal wichtig, den Druck aus dem Geschehen heraus zu nehmen. Ich sagte mir immer wieder selbst, dass es nicht schlimm wäre, wenn es länger dauerte, meine Angst zu überwinden, solange ich überhaupt irgendwann wieder reiten kann. Mir hat das sehr geholfen, auch wenn ich zu dem Zeitpunkt noch nicht geahnt hatte, dass dieser Prozess über ein Jahr dauern sollte.

## MANCHMAL MUSS EIN LEHRPFERD HER

Als erstes bat ich einen guten Freund, mein Pferd mit mir im Sattel an die Longe zu nehmen. Ich hatte die Hoffnung, dass mir das ein bisschen Sicherheit verschaffen würde. Leider reagierte mein Pferd doch zu sensibel auf die nicht zu verbergende Angst meinerseits und es kam zu einer Art Rückkopplungseffekt: Ich übertrug meine Unsicherheit auf das Pferd und dessen Angespanntheit trieb mir wieder meine Gedanken in den Kopf, was gleich alles passieren könnte.

Die Enttäuschung war natürlich da aber ich sagte mir, dass es einfach noch nicht der Schlüssel zur Lösung meines Problems war. Ich bat eine Freundin, mein Pferd zu reiten, damit sie ihm wieder Sicherheit vermitteln konnte. Ich selbst wandte mich an einen anderen Freund, der eine Reitschule betreibt, und meldete mich für Reitstunden auf seinen Schulpferden an. Mir hat es geholfen, ein verlässliches, ruhiges Pferd zu reiten und ich merkte, dass ich doch etwas kann. Ein etwas mulmiges Gefühl war zwar da aber ich wusste ja, dass es sich um ein liebes Schulpferd handelte, von dem keine Eskapaden zu erwarten waren. In dem Pensionsstall, in dem neben meinem bereits erwähnten Pferd auch noch mein Vierjähriger stand, probierte ich, auch wieder in seinen Sattel und auch auf andere Pferde zu steigen. Das verhältnismäßig sichere Gefühl wie auf den Schulpferden stellte sich jedoch nicht ein und das zeigte mir, dass das größte Problem sich in meinem Kopf abspielte. Für mich gab es eine einfache Gleichung: Schulpferd = keine oder nur wenig Angst, andere Pferde = Angst.

## ORTSWECHSEL

Ich beschloss, dort, wo sich die Angst so manifestiert hatte, also in unserem Heimatstall, erst einmal nicht mehr zu reiten und fuhr einmal wöchentlich mit meinem jungen Wallach in die deutlich kleinere Reithalle einer meiner früheren Reitlehrerinnen, der ich das Problem ausführlich erörtert hatte. Sie zeigte sich von Anfang an zuversichtlich: „Das bekommen wir schon wieder hin“. Für mich war das ein Strohalm der Hoffnung, an den ich mich ganz fest klammerte. Natürlich war ich trotzdem total aufgeregt, als ich nach dem Ablongieren das erste Mal mit einem beklemmenden Gefühl in den Sattel stieg. Meine sehr geduldige Reitlehrerin hat meine Angst ernst genommen und meine Wünsche respektiert.

Dabei hat sie mich aber auch immer gefordert und mir Mut gemacht, neue Dinge auszuprobieren. Sie hat mir unendlich viel Sicherheit gegeben und hilft mir weiter, meine Angst Schritt für Schritt zu überwinden. Mittlerweile reite ich schon wieder in allen drei Gangarten und übe Lektionen der Klasse L. Reiten tue ich tatsächlich aber nur dort. Bald werden wir unser Training auf den Außenplatz verlegen und dann werde ich vielleicht auch mal wieder woanders reiten. Überstürzen möchte ich aber nichts, weil ich Angst davor habe, meine neu gewonnene Sicherheit zu gefährden. Ich weiß, dass es noch ein langer Weg ist, bis ich wieder unbeschwert und auch an anderen Orten reiten kann.

## MIT MENTALTRAINING DEN KNOTEN IM KOPF LÖSEN

Durch Zufall erfuhr ich von der Mentaltrainerin Angelika Wirzberger aus Bottrop, die selbst im Springsport bis zu Klasse M erfolgreich war und sich auf das Mentaltraining von Reitern spezialisiert hat. Kurzerhand nahm ich den Hörer in die Hand und rief sie an. Schon ein einziges Telefonat hat mich wieder einen Schritt weiter gebracht. Frau Wirzberger erzählte mir, dass ich kein Einzelfall sei und sie ständig mit Reitern arbeitet, die das gleiche Problem haben. Sie stellte in Aussicht, dass man meine ganzen negativen Gedanken umkehren und zu einer Stärke werden lassen könnte. Sie erzählte mir einiges über ihre Techniken und dass sie oft in der Umgebung von Bremen unterwegs sei. Leider haben wir bisher keinen Termin für ein Coaching finden können, aber ich habe mir ganz fest vorgenommen, bald eines bei Frau Wirzberger zu absolvieren.

Frau Wirzberger hatte vor einigen Jahren selbst ein Problem im Sport, für dessen Lösung sie einen Mentaltrainer aufsuchte. Allerdings handelte es sich um eine Leistungsblockade im Tanzsport, den sie mit ihrem Mann Thomas in der höchsten deutschen Amateurlasse betreibt. „Je mehr mein Mann und ich im Tanzsport erreichen wollten, desto mehr ging schief“, erinnert sich Angelika Wirzberger. „Unsere Unzufriedenheit im sportlichen Bereich wirkte sich schon negativ auf unser Privatleben aus“, ergänzt sie. Durch die Zusammenarbeit mit dem Mentaltrainer ging es bald im Sport und auch im Privatleben der Wirzbergers wieder bergauf. Frau Wirzberger war so fasziniert von der positiven Wirkung des Mentaltrainings, dass sie selbst eine Ausbildung zum Mentaltrainer absolvierte und außerdem die Prüfung zum Trainer C im Reiten ablegte. Seit ihrer Trainerausbildung gibt Angelika Wirzberger nun Reitunterricht im Dressur- und Springsektor und begleitet ihre Schüler stets auch zu den Turnieren. Sie kann sich als Turnierreiterin mit Erfolgen bis zur Klasse M im Springen gut in ihre Klientel hineinversetzen. Das Mentaltraining nutzt sie als sinnvolle Ergänzung zum normalen Reitunterricht.

„Mentaltraining ist eine Trainingsmethode, bei der wir körperliche Leistung über mentale Abläufe, also Gedanken und Gefühle, steuern und verbessern können“ erklärt sie. Im klassischen Sinne ist das Mentaltraining das gedankliche Durchspielen („Kopfkino“) von Bewegungsabläufen und des eigenen Verhaltens in Leistungssituationen, etwa mit Leis-

Als aktive Reiterin kann sich Angelika Wirzberger gut in die Gefühlslage der Reiter hineinversetzen



Eine Leistungsblockade im Tanzsport brachte Angelika Wirzberger in Kontakt mit dem Mentaltraining

tungsdruck umgehen, Nervosität und Lampenfieber regulieren, Konzentration fördern und Selbstvertrauen stärken oder eben der Umgang mit der Angst, wie in meinem Fall.

Der optimale Ablauf von Bewegungen, Leistungen und Wettkämpfen oder auch anderer Situationen wird dabei innerlich vorweggenommen. „Wenn man innerlich schon einmal am Ziel war ist es leichter, es zu erreichen“, so Angelika Wirzberger. Mentaltraining bezeichnet die Optimierung der gesamten menschlichen Informationsverarbeitung: Wahrnehmung, Denken, Gefühle, Verhalten, Gedächtnis. Hier steht der bewusste Umgang mit Umweltreizen und eigenen Gedanken und Gefühlen im Vordergrund. Das bedeutet, sich die eigenen Gedanken, Bilder und die innere Kommunikation bewusst zu machen und die negative Einstellung (Zweifel, Angst, Unsicherheit, Stress, Nervosität) durch zielorientierte Formulierungen zu ersetzen.

„Durch zahlreiche Studien wurde belegt, dass sich Sportler verschiedener Sportarten schneller und besser entwickeln, wenn sie technisch und mental trainieren“, berichtet die Mentaltrainerin. Bei vielen Sportlern gehört das Mentaltraining daher als fester Bestandteil zum Trainingsplan. Das Mentaltraining für Reiter bei Angelika Wirzberger kann mit oder ohne Pferd stattfinden. Es findet in Einzelcoachings statt, wobei ein Termin zwischen 60 und 90 Minuten dauert. Zunächst wird grob umrissen, was das Problem ist, sprich, an was gearbeitet werden soll. Danach erfolgt die Bestandsaufnahme: Wo stehe ich und wo möchte ich hin?

Frau Wirzberger analysiert die möglichen Blockaden, die den Teilnehmer daran hindern, sein Ziel zu erreichen. Ziel ist es, gemeinsam eine Strategie zu entwickeln, wie das zuvor definierte Ziel erreicht werden kann. Dabei ist die Ausarbeitung der individuellen Stärken und Ressourcen ein wichtiger Bestandteil des Mentaltrainings.

## GLÜCKLICHE UMSTÄNDE

Nach langer Überlegung habe ich mich dazu entschlossen, mein älteres Pferd an meine Freundin abzugeben, die sich zwischenzeitlich nach mehreren Monaten der Arbeit mit ihm unsterblich in ihn verliebt hatte. Ich habe mir mittlerweile eingestanden, dass ich mit ihm an meine Grenzen gestoßen bin und mir absolut nicht sicher bin, ob ich mit ihm je wieder eine Einheit gebildet hätte. Mit meiner Freundin und ihm hingegen läuft alles perfekt, er macht einen glücklichen Eindruck und ich weiß, dass ich die richtige Entscheidung getroffen habe.

Mit meinem mittlerweile Fünfjährigen geht es stetig bergauf und das nächste Nachwuchspferd steht schon in den Startlöchern. Ich bin auf dem richtigen Weg und mein Ziel ist es, mit meinem Fünfjährigen in das Turniergeschehen einzusteigen und den anderen selbst einzureiten – wie in alten Zeiten...

Text: Juliane Müller, Fotos: Silvio Bachmann