



Fotos: Assia Tschernookoff

links | Die Schwedin Karin Oeljemark hat Mentalcoaching in ihre Dressurkurse integriert.

Reiten mit Köpfchen

MIT MENTALER STÄRKE ZUM ERFOLG: Mentales Training hat sich im Spitzensport als effektive Methode der Leistungsverbesserung fest etabliert. Auch in allen Sparten des Reitsports werden mit dieser Technik Erfolge erzielt. Bei den Olympischen Spielen 2016 in Rio wurden die deutschen Topreiter auch auf mentaler Ebene von Dr. Gabriele Bußmann als Sportpsychologin betreut. Inzwischen haben auch Amateurreiter mentales Training für sich entdeckt, um Blockaden und Angst abzubauen und in Harmonie mit ihren Pferden zu reiten. PFERD+SPORT hat Stimmen aus dem In- und Ausland eingefangen.

In der Vorstellung liegt die Kraft. Mentales Training bietet einen Blumenstrauß an Methoden und Techniken. Angstmanagement, Atemtechnik, Imitationsübungen, Visualisierungsstrategien

- die Lösungen sind so individuell wie die Probleme. Inzwischen ist wissenschaftlich belegt: Sportler, die intensiv mental trainieren, sind erfolgreicher als die, die sich ausschließlich körperlich auf Wettkämpfe

vorbereiten. Die Leistungsoptimierung durch Vorstellungskraft ist ein Baustein im komplexen Mentaltraining. Dabei reitet man eine Dressurlektion oder einen Parcours im Kopf und prägt sich jede Hilfengebung genau ein. Man braucht also nicht einmal auf dem Pferd, sondern kann ganz gemütlich auf der Couch sitzen. Denn das Gehirn kann nicht unterscheiden, ob eine Aufgabe real oder nur mental geritten wird. Es speichert die Bewegungsabläufe, Muskeln und Nerven reagieren genauso wie beim körperlichen Training. Das klingt simpel, ist es aber nicht. Wie beim physischen Training gilt auch beim emotionalen Training: Nur Übung macht den Meister.

Auch Beate Schubert-Steen, Präsidiumsmitglied im Verband der Hamburger Reit- und Fahrvereine ist überzeugt: „Gewonnen wird im Kopf! Mentale Stärke lässt sich trainieren. Andere Sportarten haben uns das auf beeindruckende Weise weit früher vorgemacht.“ Im Verband gibt es genug gute, Erfolg versprechende Pferde und Ponys unter talentierten Athleten. Doch zu oft beeinflussen Unsicherheiten und Ängste die Leistung. Deshalb holte Beate Schubert-Steen vor fünf Jahren die Sportpsychologin Sophie Petzold mit ins Team. Während ihres Studiums hat sie bei Dr. Gaby Bußmann - beim DOKR als Verbandspsychologin für die Nationalmannschaften und im Deutschen Kuratorium für Therapeutisches Reiten e.V. (DKThR) als sportpsychologische Betreuerin der Trainer der Damennationalmannschaft tätig - zwei Jahre lang hospitiert und ein sechs wöchiges Praktikum bei Prof. Dr. Hans-Dieter Herrmann, dem Teampsychologen der deutschen Fußballnationalmannschaft, absolviert. Beim HSV (Hamburger Sportverein) ist die Sportpsychologin im Kinder- und Jugendbereich halbtags beschäftigt. Im Sommer steht ihr Abschluss zur Psychologischen Psychotherapeutin bevor. Dass sie selbst reitet - die 28-Jährige ist bis zur S-Klasse im Springsattel unterwegs - kommt ihrer Tätigkeit als Mentalcoach der Hamburger Pferdesportler zugute. Im Gegensatz zu anderen Sportarten spielt im Pferdesport das Zusammenspiel zwischen Reiter und Pferd eine wichtige Rolle: „Ein Pferd ist eben kein Tennisschläger.“ Um

Petzolds Hilfe in Anspruch zu nehmen, muss man kein Kadermitglied sein: „Jeder kann kommen, unabhängig vom Leistungsstand und auch ohne ein konkretes Problem.“ In einem Erst-Gespräch werden die Motive analysiert und Zielsetzungen formuliert. Wenn es Sinn macht, schaut sie beim Training oder Turnier zu. „Doch in den Reitunterricht mische ich mich nicht ein,“ wie sie nachdrücklich betont. Hin und wieder werden die Eltern ins Gespräch mit einbezogen. Denn manchmal sind sie es, die Druck ausüben, ohne es selbst zu merken oder zu wollen. „Der Klassiker ist der Trainingsweltmeister“, weiß die Sportpsychologin. Zuhause klappt alles perfekt, auf dem Turnier jedoch ist das volle Leistungspotenzial nicht abrufbar, weil der Reiter nervös, angespannt oder ängstlich ist. Oft es auch ein Sturz, der die Reiter nicht mehr so beherzt und mutig zureiten lässt. Das mentale Coaching passt sie ganz den persönlichen Problemen und Zielen an: „Jeder kann und soll etwas für sich mitnehmen.“ Dass mentales Training immer populärer wird und längst nicht mehr nur von Profis in Anspruch genommen wird, begrüßt Sophie Petzold sehr. Doch sei es wichtig, dass die mentalen Trainer eine entsprechende Ausbildung und einen psychologischen Background haben. Sie empfiehlt, sich an der Expertenliste des Bundesinstituts für Sportwissenschaften zu orientieren: www.bisp-sportpsychologie.de

Schwedische Vorreiterin

Für die schwedische Dressurreiterin Karin Oeljemark ist Mentaltraining ein elementarer Baustein, um die persönliche Bestleistung immer zu hundert Prozent abrufen zu können. Die Ex-Kaderreiterin im schwedischen Dressurteam lebte 19 Jahre in Deutschland, machte ihre reiterliche Ausbildung bei Klaus-Martin Rath und betrieb zehn Jahre lang einen eigenen Ausbildungsstall in Groß-Vollstedt bei Warder, bis sie vor neun Jahren nach Schweden zurückkehrte und in Enköping ihr eigenes Trainingszentrum für Dressursport „Velaro“ aufbaute. Ihre Lizenz zum Mentalcoach erwarb sie bereits 2006 beim schwedischen Psychologen und PhD (Philosophical Doctorate) der Psychologie Lars-Eric Uneståhl, der die Skandinavische Internationale Universität in Örebro leitet und über hundert Bücher zu dieser Trainingsmethode geschrieben hat. Bereits in den siebziger Jah-



oben | Sportmentaltrainerin Angelika Wirzberger weiß, wie wichtig die mentale Einstellung für den Erfolg ist.

ren trainierte Uneståhl bekannte Sportler auf mentaler Ebene. Bei den olympischen Spielen in Montreal 1976 war er der einzige Sportpsychologe und Mentaltrainer im Olympischen Dorf. Karin Oeljemark erarbeitete sich zunächst aus eigenen Überlegungen einen Weg, wie sie ihre Performance in der Prüfungssituation verbessern könnte. „Auf Turnieren hatte ich Spaghetti-Beine und konnte nur dreißig Prozent meines Könnens abrufen. Am liebsten wäre ich nochmal ins Viereck geritten, um es besser zu machen,“ resümiert sie ihre ersten Wettkampferfahrungen. Schließlich gelang es ihr, immer auf dem Gipfel ihrer Leistung zu reiten. Selbst mit Pferden, die von Natur aus weniger talentiert waren, sammelte sie Punkte: „Ich entwickelte mich zu einer ziemlich zuverlässigen Prüfungsreiterin.“

Reiten wie unter eine Käseglocke Oeljemarks mentales Trainingsmodell, das fest in ihre Dressurkurse verankert ist, verknüpft ihre eigene Selbstmanagement-Erfahrung mit dem von Uneståhl vermittelten Wissen. Dreh- und Angelpunkt ist die visuelle Vorstellung, unter einer Käseglocke zu reiten und sich voll auf die Aufgabe und den Partner Pferd zu konzentrieren. „Das Pferd ist dabei unser bester Lehrer, denn es lebt in der absoluten Gegenwart, ohne an gestern oder morgen zu denken. Ganz im Gegensatz zum Mensch, der viel seltener im hier und jetzt lebt“, erklärt die Dressurtrainerin. Die hektische und laute Turnieratmosphäre entspricht so gar nicht seinem Naturell. Wenn dann noch sein Reiter nervös und verunsichert ist, möchten sie als Fluchttiere dieser gestressten Situation am liebsten entrinnen. In seinen Augen ist zu lesen: „Warum soll ich denn hier bleiben, wenn sich nicht mal

mein Reiter wohlfühlt.“ Auch hier hilft das Modell der Käseglocke, um sich selbst von störenden Umwelteinflüssen abzuschirmen und so als gelassener und selbstbewusster Reiter seinem Pferd das notwendige Selbstvertrauen zu geben. Nur ein Pferd, das Spaß hat, kann im Viereck strahlen und sein volles Potenzial entfalten. Ihrer ehemaligen Reitschülerin Kristine Dölle klingen sich noch heute die Worte in den Ohren, die ihr die schwedische Trainerin damals in Warder immer wieder vorsagte: „Hol Dir das Gefühl zurück, wie Du als Kind voller Stolz in die Prüfung geritten bist. Für Dich war Dein Pony das schönste und beste überhaupt.“ Der feste Glaube an den eigenen Erfolg ist das Wichtigste: „Wer stark im Kopf ist, kann auch gewinnen.“

Keine Kopfschmerztablette

Was es bedeutet, mit voller Konzentration zu reiten, weiß auch Berit Hoffmann aus Tangstedt. Die versierte Reiterin im Damensattel hatte sich zum Ziel gesetzt, an den englischen Meisterschaften teilzunehmen. Doch ihre Holsteiner Stute schien ihr einen Strich durch die Rechnung zu machen. „In manchen Situationen brachte mich Ufelia in große Schwierigkeiten. Sie war dann nicht mehr bei mir. In ihrer Verunsicherung fing sie sogar an zu steigen.“ Um dem Problem auf den Grund zu gehen, holte sie sich Hilfe bei der Mentaltrainerin Angelika Wirzberger aus Nordrhein-Westfalen. „Wir fanden heraus, dass sie diese Unarten vor allem bei Ausritten zeigte oder wenn ich mich zuhause nicht voll auf sie konzentrierte. Beim Aufgabenreiten oder bei Auftritten sogar vor großem Publikum, macht sie immer willig mit.“ Die Lösung lag auf der Hand. Die 13-jährige Holsteinerin braucht die starke mentale Unterstützung ihrer Reiterin, nicht nur auf dem Turnier, sondern auch im täglichen Training. „Das zu verinnerlichen und immer und wieder üben, war anstrengend“, gibt die Ingenieurin zu und Wirzberger ergänzt: „Mentaltraining ist eben keine Kopfschmerztablette, die man einfach einnimmt und gut ist.“ Das Üben hat sich für Berit Hoffmann jedenfalls gelohnt. Von den englischen Meisterschaften brachte sie einige schöne Schleifen mit nach Hause, darunter sogar eine goldene für den Sieg in der Gesamtwertung der ausländischen Teilnehmer.