

Effektives Abreiten beginnt im Kopf



Die Prüfungsvorbereitung auf dem Abreiteplatz ist für den Erfolg auf dem Turnier in jeder Pferdesportdisziplin von großer Bedeutung. Denn die Vorbereitung entscheidet in der Regel auch über den Ausgang des Wettkampfs. Nur wenn Pferd und Reiter sich optimal auf die Prüfung vorbereiten können, werden sie auch auf dem Dressurviereck, im Parcours oder auf der Geländestrecke ihre Leistung optimal abrufen können.

Of t ist aber gerade diese Prüfungsvorbereitung für die Reiter ein großes Problem. Was zu Hause im Training noch gut funktioniert wird auf dem Abreiteplatz zur scheinbar unüberwindbaren Hürde. Pferde, die zu Hause durch nichts aus der Ruhe zu bringen sind, lassen sich von Fahnen, Lautsprechern und dem restlichen Drumherum so ablenken, dass der Reiter nicht mehr zu ihnen durchdringt. Und die teilweise überfüllten Plätze verunsichern die Reiter oft so stark, dass sie nicht wissen, wie sie ihr Pferd auf die Prüfung vorbereiten sollen. „Weil all diese Probleme dazu führen, dass der Turnierspaß schnell zum Albtraum wird, ist es wichtig, sich bereits im Vorfeld einen entsprechenden Plan zurecht zulegen“, betont Mentaltrainerin Angelika Wirzberger. Für sie fängt deshalb die Prüfungsvorbereitung bereits zu Hause an. Gerade unerfahrene Turnierreiter sollten sich nämlich schon dort einen Plan machen, wie sie den Turniertag verbringen wollen. So kann der Stress am Tag der Prüfung deutlich verringert werden. Denn eines steht fest: „Grundsätzlich bedeutet eine Prüfungssituation für jeden Menschen einen erhöhten Stresspegel.“ Doch diesen Stresspegel kann man so weit in den Griff bekommen, dass er einer erfolgreichen Turnierteilnahme nicht mehr im Wege steht.



Erfolg beginnt im Kopf! Die mentale Prüfungsvorbereitung muss stimmen!

Stresssituationen proben

Angelika Wirzberger trainiert deshalb mit ihren Schülern bereits zu Hause die Situation auf dem Abreiteplatz. Denn wer im Training immer in einer leeren Halle reitet wird auf dem Turnier durch die zahlreichen anderen Reiter abgelenkt und durcheinander gebracht. Ist man es hingegen gewöhnt, eine Linie auch mal nicht zu Ende führen zu können und sein Pferd

trotzdem entspannt zu lösen, muss man sich auf dem Turnierplatz nicht über seine Konkurrenten ärgern. Auch schwierige Witterungsverhältnisse lassen sich zu Hause trainieren. „Meine Schüler müssen auch beim Reitunterricht mal raus in den Regen oder bei starkem Wind auf dem Außenplatz reiten. So sind diese Faktoren auf dem Turnier bereits eine Selbstverständlichkeit und werden nicht als zusätzlicher

Fotos: Schupp/HHM



Wir waschen Ihre Pferdedecken

Sommerfrisch!!!

**Pferdedecken allgemein € 14,- ab 10 Stk. € 12,-
Imprägnieren € 4,-**



Reparaturen der Pferde-Decke/-n führen wir in der hauseigenen Werkstatt durch!

Reitsport Josef Hackenbroch GmbH * 50858 Köln - Junkersdorf * Langgasse 23

www.hackenbroch.net * info@hackenbroch.net * 0221/48 68 00



Typische Stresssituation beim Turnier: eine volle Vorbereitungshalle oder -platz. Mit mentalem Training behalten Sie auch hier die Nerven!

Störfaktor „wahrgenommen“, erklärt Wirzberger. Außerdem bespricht sie mit ihren Schülern, wie sie sich die Abreite-situation im Idealfall vorstel-

len. So wird dann ein Plan A erarbeitet, der aber auch einen Plan B und C enthält. Durch diese Vorgehensweise ist der Reiter bereits im Vorfeld darauf vorbereitet, dass er mit einer anderen Situation als im Training rechnen muss und kann sich so damit auseinandersetzen.

Auf dem Abreiteplatz selber führt diese Vorbereitung dazu, sich nicht mehr so schnell aus der Ruhe bringen zu lassen. Ein Handlungsplan gibt immens viel Sicherheit und sorgt ganz automatisch für einen geringeren Stresspegel. Dieser

Handlungsplan funktioniert jedoch nur, wenn er bereits im Training erarbeitet und mehrfach geprobt wurde. Nur dann kann der Reiter diesen Plan unterbewusst abrufen und sich aktiv auf die Arbeit mit seinem Pferd konzentrieren. Als Beispiel nennt Angelika Wirzberger die rote Schleife im Schweif von tretenden Pferden. Dieses Symbol wird jedem Reiter im Vorfeld als Gefahrensymbol eingebläut und so hält man auf dem Abreiteplatz ganz automatisch Abstand von Pferden mit einem entsprechenden Warnsignal. „Darüber müssen sich

die Reiter gar keine aktiven Gedanken machen, sondern sie bauen das ganz selbstverständlich in ihre Handlung ein“, so die Mentaltrainerin. Und genau diese Selbstverständlichkeit müssen Reiter auch für die anderen Situationen auf dem Abreiteplatz entwickeln.

Flucht und Angriff

Hierfür gibt es verschiedene Möglichkeiten aus dem Bereich des Mentaltrainings, die bei unterschiedlichen Persönlichkeitstypen zum Einsatz kommen. Denn für das richtige Konzept ist eine individuelle Analyse des Reiters nötig. „Grundsätzlich gibt es bei den verschiedenen Reitern auf dem Abreiteplatz zwei Arten der Nervositätskompensation“, erklärt Angelika Wirzberger die Grundlagen dieser Analyse. Die einen Reiter gehen „auf Angriff“ und reiten durch eine erhöhte Muskelanspannung mit deutlich mehr Druck als im Training. Oft sind sie gar nicht unbedingt ungerecht oder hart zu ihren Pferden, gehen aber einfach offensiver vor als sonst. Viele Pferde werden dadurch überfordert und es entsteht ein Verspannungskreislauf.



Reitlehrer-Funksysteme

komplett mit Headsets und Zubehör im praktischen Koffer



Geräte und Ohrhörer speziell für den Pferdesport ausgewählt und vielfach bewährt!

- schonen die Stimme des Ausbilders beim Training
- diskrete Unterstützung auf dem Abreiteplatz

Dressur, Springen, Gelände, Fahren? Wählen Sie die passende Lösung aus verschiedenen Möglichkeiten!



Bei Fragen beraten wir Sie gerne!
innoHorse GmbH, Schlesierstr. 9
63933 Mönchberg, Tel. 09374/979111

www.innohorse.de

DIE RRP-EXPERTIN

Angelika Wirzberger ist seit ihrer Kindheit im Pferdesport aktiv und kann sich als Turnierreiterin gut in ihre Klientel hineinversetzen. Seit ihrer Trainerausbildung gibt sie Reitunterricht im Dressur- und Springsektor und begleitet ihre Schüler stets auch zu den Turnieren. Zusätzlich ist die Bottroperin gemeinsam mit ihrem Mann in der höchsten deutschen Amateurklasse im Tanzsport erfolgreich. Dort lernte sie die Stärken des Mentaltrainings für sich kennen und entschied sich, eine entsprechende Coachingausbildung zu absolvieren. Mittlerweile betreut Angelika Wirzberger zahlreiche Dressur- und Springreiter im täglichen Training und auf dem Turnier. Dabei ist es ihr wichtig, dass Mentaltraining nicht als Ersatz zum normalen Reitunterricht, sondern als sinnvolle Ergänzung zu etablieren.

Infos: www.sportmentaltraining-reiten.de



Der andere Typus Reiter wählt unterbewusst die Fluchtvariante und gerät so in eine starke Passivität. Er zieht sich in sich zurück und vergisst die gezielte Prüfungsvorbereitung regelrecht. Die Pferde dieser Reiter fühlen sich dadurch allein gelassen und reagieren entweder ebenfalls mit Unsicherheit oder werden auch mal frech, weil ihnen die nötige Führung fehlt. Beide Nervositätsmuster führen dazu, dass beim Abreiten weder die nötige Losgelassenheit noch die Konzentration für die Prüfung erarbeitet werden kann. Der Körper der Reiter stellt auf Autopilot und wird auch in der Prüfung zu keinem aktiven, positiven Handeln zurückfinden.

Um aus diesem negativen Kreislauf herauszukommen muss die Konzentration des Reiters zurück auf das gelenkt werden, was er eigentlich machen will: Sein Pferd optimal auf die bevorstehende Aufgabe vorbereiten. Oft hilft bereits eine kurze Pause, in der sich der Reiter die Frage stellt, wie er die Abreitesituation gerade wahrnimmt, wie er sie gerne hätte und was ihm wichtig wäre machen zu können. Durch diese konkreten Gedanken kann er sich einen Lösungsweg überlegen und auf das Wesentliche konzentrieren. Dabei darf der Reiter sich auf keinen Fall an den möglichen Problemen aufhalten, sondern muss sich darauf konzentrieren, wie er trotz dieser Probleme an sein Ziel gelangen kann. Hierbei kann es helfen, sich Minimalziele zu setzen und diese während des Abreitens Stück für Stück zu erarbeiten. Das sollten beispielsweise einfache Lektionen sein, die die Losgelassenheit des Pferdes fördern. Dabei ist es wichtig, Lektionen zu wählen, die im Training keinerlei Probleme machen. Während dieser Lektionen sollte der Reiter sich genau auf seine Hilfengebung konzentrieren und die Lektion Stück für Stück erarbeiten. Dadurch verändert er seinen

Fokus und lenkt seine Konzentration ab von den möglichen Problemsituationen hin zu einem handlungsorientierten Vorgehen.

Vorbereitung ist die halbe Miete

Das größte Problem vieler Reiter ist jedoch, dass sie ihre Nervosität nicht als solche erkennen. Oft wird die Schuld für missglücktes Abreiten und eine dadurch nicht gelungene Prüfung bei den äußeren Bedingungen, dem Pferd oder anderen scheinbar nicht beeinflussbaren Faktoren gesucht und vermeintlich auch gefunden. Angelika Wirzberger weiß jedoch aus Erfahrung, dass fast die Hälfte aller Reiter auf dem Turnier an ihrer Nervosität scheitert. Auf den Abreiteplätzen landauf landab kann man beobachten, wie sehr sich die Reiter verspannen und so ein schlechtes Gefühl mit in die

Prüfung nehmen. Den Vorteil haben dann die, die sich bereits in der Vorbereitung entspannend und fokussieren konnten. So bleiben deutlich mehr Kraft- und Konzentrationsreserven für die Prüfung übrig und die Leistung kann erfolgreicher abgerufen werden.

Um die Nervosität auf dem Abreiteplatz effektiv in den Griff zu bekommen, erarbeitet Wirzberger mit ihren Schülern entsprechende Atemtechniken. Diese haben für den Turnierreiter gleiche mehrere Vorteile. Sie sind leicht zu erlernen und in jeder Situation umsetzbar. Außerdem funktionieren sie bei jedem Menschen und übertragen sich auch direkt auf das Pferd. So kann man mit einem recht geringen Aufwand oft eine große Wirkung erzielen. Andersherum kann auch eine falsche Atmung eine negative Folge auf die Reitsi-



Auch bei strömenden Regen oder glühender Hitze gilt es beim Abreiten einen kühlen Kopf zu bewahren!



All Terrain

NEW ARRIVALS



Colorado Cap



Comfort Stick Jumping

Comfort Stick Jumping Cap



NEW ARRIVALS



Equistick Boot

Stick Protection Cap

NEW ARRIVALS



Bellboot Synthetic Skin

tuation haben. Vergisst der Reiter zu atmen, blockiert er damit ganz automatisch nicht nur seinen Kopf, sondern auch seine Muskulatur. Dadurch erhöht sich die allgemeine Anspannung, die sich sofort auf das Pferd überträgt. Hat der Reiter zuvor seine Atemtechnik entsprechend trainiert, kann er in der Turniersituation bewusst in den Bauch atmen und sich so entspannen. Durch diese Bauchatmung, die vielen von Pilates oder Yoga bekannt ist, bündelt er zudem Energie und Konzentration. Bei vielen Reitern im Spitzensport kann man beispielsweise beim Anreiten einer dreifachen Kombination ein bewusstes Ein- und ein exzessives Ausatmen beobachten. „Erfolgreiche Dressurreiter hingegen atmen vor schwierigen Lektionen oder vor Übergängen einmal tief durch“, erklärt Angelika Wirzberger. Und bereits auf dem Abreitplatz kann diese Vorgehensweise erheblich zur entspannten Prüfungsvorbereitung beitragen.

Sich mit Affirmation programmieren

Neben der aktiven Entspannung ist es für den Reiter auch wichtig, sich selbst auf die Prüfungssituation einzustellen. Hierfür kann er während des Abreitens die sogenannte Affirmation beziehungsweise positive Selbstgespräche nutzen. Mit der Affirmation bekräftigt der Reiter seine Ge-

danken und lenkt sein Unterbewusstsein ins Positive. Diese positive Einstellung ist wichtig, um in der Prüfungsvorbereitung optimal auf das Pferd eingehen zu können. Hierbei ist es wichtig zu wissen, dass das Unterbewusstsein den Unterschied zwischen Fakt und Fiktion nicht kennt. Das bietet dem Menschen die Möglichkeit, sich selbst zu „programmieren“. Dabei sollte sich der Reiter mit kurzen, positiven und in der Gegenwart formulierten Sätzen in die richtige Stimmung versetzen. Denn das Unterbewusstsein registriert alles, was man sagt, und versucht dieses auch umzusetzen. Sei es positiv oder negativ. Grundsätzlich befindet sich der Mensch deshalb in einem ständigen Dialog mit sich selbst. In einer Stresssituation wie dem Abreiten kommen schnell negative Gedanken auf, die das Unterbewusstsein dementsprechend in die falsche Richtung lenken. Diesem Negativen muss man mit Positivem entgegenwirken. Dies kann durch das Trainieren von positiven Selbstgesprächen gelingen. Sagen Sie sich vor dem Start beispielsweise: „Ich bin beim Einreiten ruhig und voller Selbstvertrauen.“ oder „Ich vertraue meinem Pferd.“. Auch in den Bezug auf Sitz und Einwirkung kann man hier positive Effekte erzielen. Hat der Reiter beispielsweise in der Dressur Probleme damit, in der Mittelpositur locker zu bleiben, sollte er sich beim Abreiten und in



Beim Abreiten gilt es, freien Platz zu erkennen und für sich zu nutzen.

der Prüfung sagen: „Ich sitze locker und entspannt.“ So kann er sein Unterbewusstsein in die richtige Richtung führen. „Bei der Affirmation ist es immens wichtig, positive Sätze zu bilden“, betont Angelika Wirzberger. Denn das Gehirn streicht bei diesen Selbstgesprächen die Wörter „kein“ und „nicht“. Sagen Sie sich also „Ich klemme nicht mit dem Knie“ geben Sie Ihrem Körper die Anweisung mit dem Knie zu klemmen. Hier wäre die richtige Formulierung: „Ich lasse das Knie locker am Sattel liegen.“ Oft genug wiederholt können Affirmationen die negativen Gedanken besiegen und eine positive Einstellung im Unterbewusstsein verankern. Das ist auch der Grund, warum Sie nicht erst in der Prüfung mit dieser Art der Selbstgespräche beginnen sollten, sondern bereits auf dem Abreiteplatz.

Sollten die negativen Gedanken doch einmal Überhand nehmen, hilft vielen Reitern auch ein regelrechter Gedankenstopp. Besonders Menschen, die gut visualisieren können, nützt es oft etwas, sich ein Stoppschild vorzustellen. So wird der Kopf wieder frei für positive Gedanken und die Abreitsituation kann entsprechend verbessert werden.

Anker konditionieren

Solche Visualisierungen werden auch bei der Ankertechnik verwendet. Hierbei handelt es sich um eine Neuroassoziation



Für viele Reiter ist schon das Reiten Zuhause Stress, zum Beispiel wenn sich am Rande des Reitplatzes Stallkollegen zum Zuschauen tummeln. Auch hier hilft mentales Training!

ve Konditionierung. Was sich im ersten Moment nach einer komplizierten Wissenschaft anhört, ist eine gut umsetzbare Möglichkeit, in Stresssituationen auf zuvor gespeicherte Gefühle zurückgreifen zu können. Dabei ist ein Anker eine erlernte Assoziation zwischen einem bestimmten emotionalen Zustand und dem entsprechenden Auslöser. Bei dieser Technik ist es Mentalcoach Angelika Wirzberger wichtig, den Reiter hinsichtlich seines Typs gut einschätzen zu können, denn Anker können auf visueller, auditiver, aber auch physischer Ebene konditioniert werden. Außerdem können Mischformen sinnvoll sein. Dann wird der Reiter in eine Situation kompletter Entspannung versetzt, die mit einem Anker kombiniert wird. Dies kann je nach Typus ein Bild im Kopf, ein Wort oder auch der leichte Druck auf einen bestimmten Körperpunkt sein. „Dieser Vorgang muss so häufig wie möglich wiederholt werden, sodass der Reiter den Anker jederzeit und auch in großen Stresssituationen abrufen kann“, erklärt Wirzberger. Ist der Reiter auf einen solchen Anker konditioniert, kann er diesen beim Abreiten als Entspannungshilfe einsetzen. So kann er sich auf dem Abreiteplatz gezielt und effektiv entspannen und fokussiert sich durch die Unterbrechung des Stresspegels wieder auf das Wesentliche und seinen Handlungsplan.

Gute Voraussetzungen schaffen

Neben diesen und weiteren möglichen mentalen Hilfestellungen empfiehlt Angelika Wirzberger, sich für die Abreitesituation entsprechende Voraussetzungen zu schaffen, die man unabhängig vom Turnierplatz und den Mitreitern beeinflussen kann. Dazu gehört ein entsprechendes Zeitmanagement genauso wie die Zusammenarbeit mit den mitgereisten Helfern. Durch einen ent-



Gemeinsam das Ziel fest im Blick!

sprechenden Zeitpuffer vor der Prüfung kann man ein großes Stresspotenzial bereits im Vorfeld vermeiden. Mit genügend Zeit im Rücken kann das Pferd in Ruhe fertig gemacht werden und die Prüfungsvorbereitung kann systematisch beginnen. Wichtig hierbei ist es, lange genug Schritt zu reiten, um Reiter und Pferd an die Atmosphäre zu gewöhnen. Die mitgereisten Helfer sollten zu einer Beruhigung der Situation beitragen und nicht für zusätzlichen Stress sorgen. Hier kann es hilfreich sein, die geplanten Abläufe bereits im Vorfeld zu besprechen, sodass später keine Konfliktsituation entsteht. „Oft ist auch ein sogenanntes Umfeldmanagement für den Erfolg der Prüfungsvorbereitung wichtig“, weiß Angelika Wirzberger. Denn Mitreisende können in hoher Form zur Entspannung beitragen, aber auch großen Stress verursachen. Deshalb sollte sich der Reiter auch nicht davor scheuen, offen und ehrlich im Vorfeld zu besprechen, wen er am Abreiteplatz tatsächlich braucht und wer vielleicht besser am Prüfungsviereck auf den Auftritt wartet. So kann nicht nur die Situation entspannt, sondern

auch Konflikte innerhalb des Teams verhindert werden. Fazit: Mit der richtigen Vorberei-

tung ist auch das Abreiten keine gefürchtete Stresssituation!
REBECCA THAMM

JETZT COMPACT FAHREN UND SPAREN.

Gebaut, um zu bewegen: Ab sofort im neuen Design mit 7 Jahren Dauerhaftigkeitsgarantie*, attraktiven Einführungsangeboten und günstiger Schnuppermiete „Weekend-Special“¹⁾. Einfach Termin vereinbaren unter: www.compact-fahren.de



Mieten · Kaufen · Leasen

*Gilt für die Aluminiumbodenkonstruktion und den Aluminiumwandaufbau der neuen Compact Modelle, nicht für das Fahrzeug-Chassis (Einzelheiten entnehmen Sie bitte den Bockmann-Garantiebedingungen).

¹⁾ „Weekend-Special“: Gilt von Freitag (Abholung bis 12:00 Uhr) bis Montag (Abgabe bis 14:00 Uhr)