

Die Kraft steckt in der Qualität. Oder: Richtig Reiten fängt im Kopf an!

"Man kann nur so weit fliegen, wie weit man im Kopf schon ist", sagte einmal der Skispringer Jens Weißflog, der mehrfach die bekannte Vierschanzentournee gewann. Ohne mentale Fitness würde so eine Extremleistung wohl unmöglich sein. Und das trifft genauso auf den Breitensport zu.



Und ist übrigens nix Neues. Schon 1910 wurde in dem Buch *Die Welt in 100 Jahren* prognostiziert, dass es heutzutage beim Sport vielmehr um mentale, denn rein physische Kraft gehen würde. Das betrifft nicht nur hoch bezahlte Fußballprofis, sondern auch Phöbener Normalreiter. ‚Coaching für mentale Fitness‘ findet hier täglich statt. Obwohl jeder unserer Lehrer seine ganz eigene Art der Wissensvermittlung und Motivierungskraft hat, geht man immer anders aus der Stunde heraus, als man hineingeritten ist.

Eben hat's noch mit den Hufschlagfiguren gehapert, nun fühlt man sich fit für die Dressurprüfung.. Eben noch beim Ausritt ‚nur zu Gast‘ auf dem Pferd dahingaloppiert, nun Teilnehmer auf der Jagd. Aber wie funktioniert das nur?

Ganz einfach: Mentaltraining! Besonders wichtig ist neben der reiterlichen Fähigkeit hierbei die sogenannte Vorstellungsregulation. Hierbei beeinflusst die Vorstellungskraft direkt die Bewegungen, damit der Kopf dem Körper nicht (mehr) im Wege steht.

Und was heißt das für uns? Die meisten sind ja nicht unbedingt Leistungssportler – aber in seinem Rahmen ‚erfolgreich‘ sein will jeder. Das ist gar nicht so schwierig, wenn die mentale Fitness stimmt. Hier ein paar Grundsätze:

Ich lasse mich vollkommen auf den Moment ein!

„*Tue was Du tust*“ ist ein Kernsatz des Zen-Buddhismus, der sich ohne weiteres aufs Reiten anwenden lässt. Wenn ich ungeduldig oder unkonzentriert bin, kann ich nicht bei mir (und beim Pferd) ‚ankommen‘. Falsche Ansprüche und zu hohe Erwartungen ziehen geradezu zwangsläufig Versagen und Frustration nach sich. Und wenn man sich das ungern eingestehen möchte, liegt es natürlich oft an anderen Dingen: mal ist das Pferd schuld, mal der Boden, die Phöbener Zeit, das Wetter... Wenn ich hingegen in mich und in das Pferd ‚hineinhorche‘, kann ich alle variablen Faktoren einbeziehen und entsprechend handeln. Der ‚kleine Wille‘ bringt einen da bedeutend weiter als das große oft unerfüllbare Wollen.

Ich bin habe einen Plan – und zwar immer!

Wie der Fußballspieler vorm Elfmeter seinen Zielpunkt anpeilt und sich sagt „*Genau DA schieße ich das Ding rein!*“ sollte der Reiter planvoll Abläufe und Zielpunkte bestimmen und dies in möglichst klar verständlichen Handlungsanweisungen ans Pferd weitergeben. Sonst landet man halt da, wo das Schicksal einen hintreibt. Und wer plant, kann auch kreativ variie-

ren: dann ‚langweilt‘ sich das Pferd weniger, ist wach und motiviert. Abschalten kann man ja später in der Box oder im Kasino.

Ich halte durch!

Den Satz „*Der Geist ist willig, aber das Fleisch ist schwach*“ lassen wir nicht beim Reiten gelten. Sicher, manchmal muss man zuviel Pferdekopf tragen und selbst die eiserne Beinschere kann mal krampfen, aber es kommt wie immer auf den Willen an. H.D. Hermann, Mentalcoach der Deutschen Fußballnational Elf 2006 sagt dazu: *"Man kann ganz schlüssig demonstrieren, dass Sportler körperlich erst dann aufgeben, wenn der Kopf sagt: Jetzt ist Schluß!"*. So ist wohl auch mancher ungewollte Abstieg zu erklären, denn wer springt schon vollen Bewusstseins aus einem fahrenden Zug?

Ich habe Spaß am Reiten!

Klar, die Meinungen gehen hier auseinander. Was dem einen der wilde Ritt übers Feld ist, mag dem anderen ein dynamisches Stangentraining oder die intensive Vor- und Nachbesprechung im Kasino sein. Nichtsdestotrotz kommen alle auf einen Nenner: Erfolg beim Reiten haben heißt sich wohl zu fühlen – auf dem Pferd und in der Gemeinschaft. Also: immer schön locker bleiben!

Das Fazit für den Reiter: „Mit gutem Willen ist wesentlich mehr drin, als drin ist!“

Das Fazit für das Pferd: „Der Hafer ihm im Hintern spielt, bis dass er vorne Kräfte fühlt!“
(Sorbisches Sprichwort)

Unsere Serie zu den Stallregeln – Teil 2

Regel 2

Grundsätzlich trinkt der Reiter zu Pferde (also aufgesessen) mit der rechten Hand. Warum? Die Geschichte dahinter führt uns in die alte Zeit, als Soldaten einen Säbel trugen. Der Säbel wurde immer links getragen und mit der rechten Hand gezogen. Die linke Hand war am Zügel.

Zweiter Erklärungsversuch: Die berittene Einheit entrichtet den Gruß an den Oberkommandierenden während der Parade mit der rechten Hand zur Mütze und hält die Zügel in der linken Hand.

Verstößt ein Reiter gegen Regel 1 (sh. NaP 2/10) oder Regel 2 wird er mit einer Trinkrunde bestraft. Vorteil für ihn: er darf die Hand für sein Getränk frei wählen. Entrichten die eingeladenen Reiter dem zu Bestrafenden einen Reitergruß (z.B. „Prost Reiter!“), trinken grundsätzlich alle Beteiligten nach Regel 1 bis 2.

Diese Regeln gelten natürlich auch für Mineralwasser und Apfelschorle

Und übrigens:

- In der Jahreshauptversammlung des Vereins wurden Dagmar zur 2. Vorsitzenden und Natascha zur 2. Schriftführerin gewählt.
- Osterfeuer Samstagabend, Osterfrühstück und Ritt am Ostersonntag (Phöbener Zeit)
- Der nächste Lehrgang: ‚Sicheres Reiten im Gelände‘ findet am 9. und 10.4. statt. Theorie und Ausritt in kleinen Abteilungen. Bei Micha anmelden.
- „Einer der nur schaut und nichts liest, ist auch ein Trottel“ (Alfred Hrdlicka, Bildhauer 1928- 2009)

Kennen Sie jemanden, der ‚Neues aus Phöben‘ lesen sollte? Schicken Sie uns bitte die email-Anschrift: dstehle@wiley.com