

Vorstellungstraining – die wichtigste mentale Trainingsmethode

«...Im Rennen ist es bei mir fast so, als wäre ich gar nicht anwesend. Ich mache einfach, was ich vorher Hunderte Mal in meinem Kopf durchgespielt habe. Im Rennen muss ich dann nicht nachdenken, da funktioniere ich einfach.»

Dieses Zitat von Jérémy Desplanches, WM- Silbermedaillengewinner 200m Lagen Schwimmen 2019 aus der NZZ vom 31. Juli 2019, beschreibt die Wirkung von Vorstellungstraining perfekt. Ohne dies wäre moderner Spitzensport heute nicht auf dem Niveau, auf dem der sich bewegt.

Das Schöne an unserem Gehirn ist, dass es nicht unterscheidet zwischen einer *gedachten* Bewegung oder Tat und einer wirklich Ausgeführten. Aus der Wissenschaft und vielen Studien weiss man, dass mentales Training unseres Gehirns physisches Training des Körpers optimal unterstützen kann, denn letztlich wird unser Körper, unsere Sprache, unser Auftreten und unsere Bewegungen vom Hirn gesteuert.

Womit ich bereits bei der wichtigsten mentalen Trainingsmethode angekommen, wäre, die heute im Spitzensport flächendeckend eingesetzt wird, der sogenannten Visualisierung. Der Name sagt es schon... ich stelle mir etwas vor. Jedoch greift das Wort zu kurz, impliziert es doch rein visuelle Vorstellung. Wendet man die Methode vollständig an, so wird daraus Vorstellungstraining, das über das Visuelle alle anderen Sinne des Menschen mit einbezieht.

Vorstellungstraining im Reitsport

Die erste Frage, die man sich immer stellen muss, wenn man in das Vorstellungstraining einsteigen möchte, ist die nach dem Ziel. Was möchte ich erreichen? Geht es eher darum, Emotionen zu kontrollieren oder sich zu konzentrieren auf einen Ablauf?

Situationen, für die man im Reitsport das Vorstellungstraining anwenden kann, gibt es viele. Vielleicht habe ich Mühe, mich vor einem Wettkampf oder einem Training zu motivieren. So kann ich zum Beispiel positive Emotionen entfachen in dem ich mir vorstelle, wie es sich anfühlt, am Ende über die Ziellinie zu reiten, auf dem Podest zu stehen, dem OK-Präsidenten die Hand zu schütteln oder den Siegerstrauß entgegen zu nehmen. Im Gegensatz dazu kann ich durch Vorstellungstraining auch Emotionen kontrollieren, in dem ich ein Stärke- oder Ruhebild erzeuge in meinem Kopf und über eine vorherige Diskussion mit mir selbst auf eine Situation vorbereitet bin.

Des Weiteren ist es möglich, Wenn/Dann Strategien zu entwickeln zum Beispiel zum Vorbeireiten an dem Geländegeist, der uns unweigerlich bei jedem Ausritt auflauert, oder wie ich mich weiter verhalten werde, wenn im Dressurviereck schon die Grussaufstellung schief läuft oder im Parcours schon am ersten Sprung eine Stange fällt.

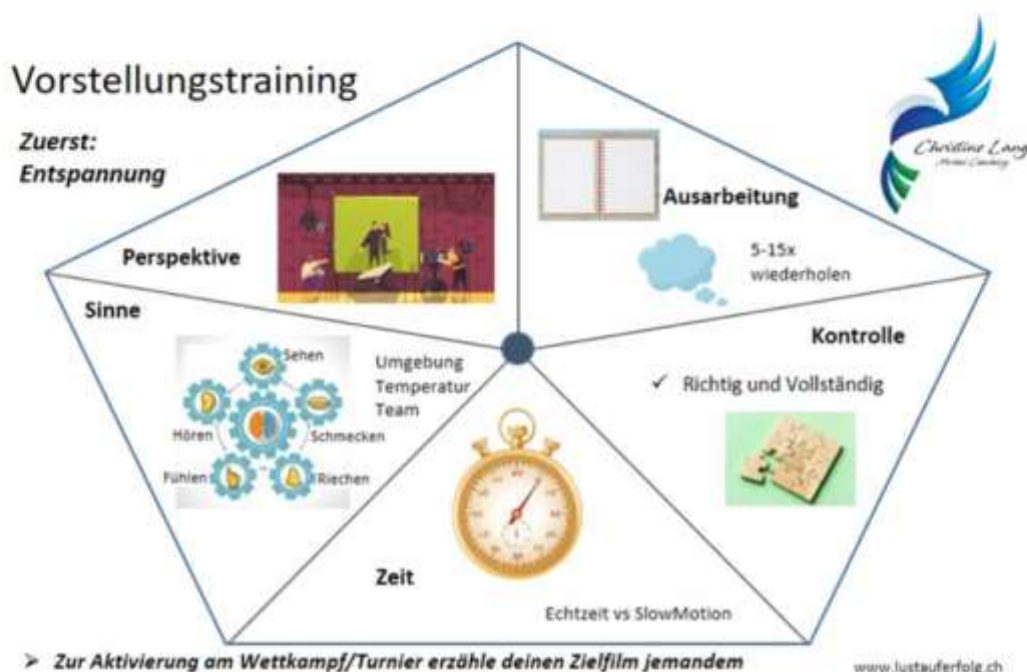
Die Königsdisziplin des Vorstellungstrainings ist dann das Visualisieren technischer Abläufe zum Erlernen, Vertiefen oder Wiederholen von Bewegungen im Sport. Auf den Reitsport angewendet kann das zum Beispiel das Reiten eines einfachen Galoppwechsels sein, das Reiten einer gebogenen Linie auf 5 Galoppsprünge im Springparcours oder der Wechsel der Sitzarten während der Geländestrecke.

Der Zweck des Vorstellungstrainings muss also klar sein und es sollte auch nur ein Ziel definiert sein. Kombinationen, z.B. einer Bewegung mit gleichzeitiger emotionaler Regulation, sind sehr komplex und bedürfen viel Übung und gute Begleitung eines Mental Coaches.

Vorstellen - aber richtig!

Wenn man während der Phase der Parcoursbesichtigung den Reitern zuschaut, wie sie sich auf den Ritt vorbereiten, so sieht man einige, die nach Ablauf des Parcours stehenbleiben und im Kopf den Parcours nochmals durchgehen. Dies dauert meist ein paar Sekunden und schon sind sie fertig, womit das Ziel, sich die Reihenfolge der Sprünge und den Weg zu merken, erreicht ist. Es bleibt die Hoffnung auf den Null-Fehler-Ritt.

Um sich wirklich gut auf den Ritt vorzubereiten, lohnt sich eine vertiefte geistige Vorbereitung, die, einmal gelernt, immer wieder angewendet werden kann.



Sinne

Kennt ihr eure präferierten Sinne? – Jeder Mensch hat andere Präferenzen. Während die meisten Leute sich gut visuell etwas vorstellen können (ich sehe die Richter am Ende des Dressurvierecks), haben wir aber auch noch andere Sinne, die im Vorstellungstraining eine wichtige Rolle spielen, z.B. kann ich die Glocke hören, die mir den Start signalisiert, ich spüre die Tränen in den Augen während des Galopps im Gelände, ich rieche den Schweiß meines Pferdes oder ich schmecke den Sekt beim Sieg auf dem Podest.

Der Einbezug aller individuell präferierten Sinne in das Vorstellungstraining ist eine wichtige Komponente für dessen erfolgreiche Anwendung.

Perspektive

Eine weitere Entscheidung, die es vor der Ausarbeitung zu fällen gilt, ist die der Perspektive. Möchte ich die eigene Perspektive einnehmen – also mir vorstellen, wie ich selbst agiere – oder nehme ich die Zuschauerperspektive ein – beobachte ich mich also dabei, wie ich agiere? Es gibt kein richtig oder falsch. Aber haltet die gewählte Perspektive für die Ausarbeitung der mentalen Trainingseinheit.

Ausarbeitung schriftlich oder gedanklich

Nun geht es fast los... ich kenne das Ziel, das ich erreichen möchte, weiss, welche meine präferierten Sinne sind und habe entschieden, ob ich ich selbst oder mein eigener Zuschauer sein möchte.

Ausarbeitung schriftlich oder gedanklich

Nun geht es fast los... ich kenne das Ziel, das ich erreichen möchte, weiss, welche meine präferierten Sinne sind und habe entschieden, ob ich selbst oder mein eigener Zuschauer sein möchte.

Eine weitere vorbereitende Entscheidung steht noch aus: möchte ich das Training schriftlich oder gedanklich durchführen? Schriftliches Vorstellungstraining ist sicherlich gründlicher, da es in Ruhe am Schreibtisch gemacht wird und immer wieder abrufbar ist. Zudem merkt sich das Hirn etwas deutlich besser, wenn man es aufgeschrieben hat. Es lässt auch zu, dass man erst mal den Kopf leeren kann, z.B. auf Post-Its und dann alles ordnen, gruppieren und in einen Ablauf bringen. Schriftliche Ausarbeitung ist sehr nützlich bei neu zu lernenden Bewegungen und Abläufen. Die ganz Gründlichen verbinden es noch mit der Beobachtung eines Videos, auch slow-motion wird manchmal empfohlen.

Gedankliches Vorstellungstraining dagegen kann nützlich sein für den Springparcours, bei dem man eine Aufgabe bewältigen muss, für die man nur sehr kurze Vorbereitungszeit hat. Es ist sehr gut in Kombination mit der schriftlichen Ausarbeitung, um zum Beispiel bestimmte Sequenzen – das Anreiten eines Oxers aus der Linkswendung, das Reiten eines Galoppwechsels – zu vertiefen. Um es zu perfektionieren ein Tip für Dressurreiter... - macht diese Art des Vorstellungstraining mit dem Velo auf einem grossen Platz, das erspart eurem Pferd das unnötige Auswendig-Lernen der Aufgabe und Kilometer auf dem Reitplatz.

Ausarbeitung

Nach all diesen Entscheidungen geht es endlich los. Dafür gilt es einen ruhigen Ort zu suchen und zuerst ein paar mal tief ein- und auszuatmen. Und nun: Vorstellen... schriftlich und/oder gedanklich, unter Einbezug aller präferierten Sinne. Macht die Augen zu und träumt von der Situation. Was seht ihr vor dem geistigen Auge, was spürt ihr, was riecht, hört und schmeckt ihr, während ihr die Situation durchlebt? In welcher Reihenfolge und an welchem Zeitpunkt findet das statt, usw..

Am Ende ist es wichtig, die Ausarbeitung wie schriftlich oder geistig notiert, zu kontrollieren. Ist sie richtig? Habe ich auch keine Lektion ausgelassen? Ist die Bewegung, die ich mir vorstelle, auch korrekt in ihrer Ausführung? Hab ich an die Umgebung gedacht? Das Wetter womöglich? Die Tageszeit? Bei technischen Bewegungsabläufen ist es empfehlenswert, sie mit dem Trainer zu besprechen um zu vermeiden, dass man sich womöglich etwas Falsches antrainiert.

Vorstellungs-Training

Ist die Vorstellung einmal ausgearbeitet, gilt es, sie zu trainieren. Hat man Zeit, so geht man seine Vorstellung wiederholt durch, dabei kann man sie auch immer wieder verbessern und erweitern, und weiter verinnerlichen. Dies kann zum Beispiel jeden Abend vor dem Einschlafen geschehen. Gut ist es, wenn man am Ende das Kopf-Training in Echtzeit macht, also einen Parcours in 50 Sekunden, eine Dressurprüfung in 4 Minuten, oder die Linie mit 5 Galoppsprüngen in 4 Sekunden ablaufen lässt. So wird die Vorstellung im Hirn gefestigt und kann hinterher in Echtzeit vollautomatisch abgerufen werden.

Sehr hilfreich ist zusätzlich, sie jemandem zu erzählen, der einfach nur zuhört. Dies kann der Hund, das Pferd, der TT oder auch ein Baum sein. Indem man sein Vorhaben jemandem erzählt, wird es einem noch präsenter und einfacher zum Abrufen.

Was gilt es zu beachten

Vorstellungstraining kann recht komplex werden, ist aber auch sehr effektiv, wenn man wirklich etwas erreichen möchte und einen wichtigen Start vor sich hat oder eine Angewohnheit verändern möchte. Es erfordert Übung und Konzentration. Einige Risiken sind dabei auch zu beachten.

Nicht oft genug wird die Vorstellung auf ihre Richtigkeit und Vollständigkeit überprüft. Es besteht dadurch die Gefahr es Einübens einer falschen Bewegung oder die potentielle Orientierung auf etwas Irrelevantes. Wie bereits gesagt lohnt sich die Validierung durch Trainer oder Reiterkollegen.

Ebenso ist es möglich, dass man sich auf etwas so fokussiert, dass man in der Realität auf einmal nicht mehr flexibel reagieren kann, sollten sich die Umstände anders entwickeln, als man sie sich vorstellt. Dadurch können auch Missverständnisse entstehen. Daher heisst es: Eventualitäten zulassen.

Zu guter Letzt muss man sich bewusst sein, dass Vorstellungstraining etwas mit Training zu tun hat, und wie alle Trainings bestimmt der Aufwand den Ertrag, d.h. je mehr ich mich damit befasse, je öfter ich es durchführe, desto besser werde ich darin. Es bedarf Geduld und Ausdauer um seine Leistung merklich steigern zu können. Ungeduld ist hier fehl am Platz.

Aus eigener Erfahrung in allen klassischen Reitsportdisziplinen – und auch aus dem Berufsleben – kann ich diese Art des mentalen Trainings jedem wärmstens empfehlen, wenn er wichtige Ereignisse hat, auf die er sich vorbereiten möchte. Man geht gelassener und selbstbewusster an den Start oder in die Situation. Gute Vorbereitung ist der halbe Erfolg.

Wenn ich denke, ich kann es, dann kann ich es auch.

Viel Erfolg!