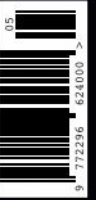




Nr. 5/2021 | 111. Jahrgang | CHF 10.-

Kavallo

Das Schweizer Pferde-Magazin | kavallo.ch



Visionen 2030
von Patrick Rüegg

TA Jeannine Mühlherr
Heilmethode-Interview

Centered Ground Work
Methodenvorstellung

Reiter-Gelassenheit
Pferde-Lernformen

Workout im Stall
Fit aufs Pferd

Das Geheimnis der Gelassenheit

Gelassenheit ist eines der häufigsten Themen in der mentalen Arbeit mit Reitern. Wir Reiter wissen, dass unsere Pferde sehr sensibel auf unseren seelischen Zustand reagieren. Sie werden hektisch, wenn wir ungeduldig werden. Sie haben Angst, wenn wir uns verkrampfen. Nur, wie stelle ich das ab? Und: Kann ich das überhaupt abstellen?

Von **Christine Lang**

Die innere Einstellung im Umgang mit dem Pferd bestimmt über Erfolg oder Misserfolg. Doch wie folgende Geschichten zeigen, ist cool sein gar nicht so einfach.

1. Die ganze Woche hast du dich auf deine Reitstunde am Dienstag gefreut. Es ist immer dein Highlight der Woche. Am Montag stellst du fest, dass du einen wichtigen Termin auf der Arbeit vergessen hast. Du arbeitest lang. Für dein Pferd bleibt an dem Tag leider wenig Zeit. Kurz laufen lassen an der Longe muss reichen. Am Dienstag dann noch mehr Arbeit. Du merkst, wie dir die Zeit davonrennt, bis du aufbrechen musst zum Stall. Wieder werden Dinge auf morgen verschoben. Noch auf dem Weg dorthin bist du am Telefon. Ein langsamer Lkw vor dir trödelt rum. Es bleiben dir noch 15 Minuten, um

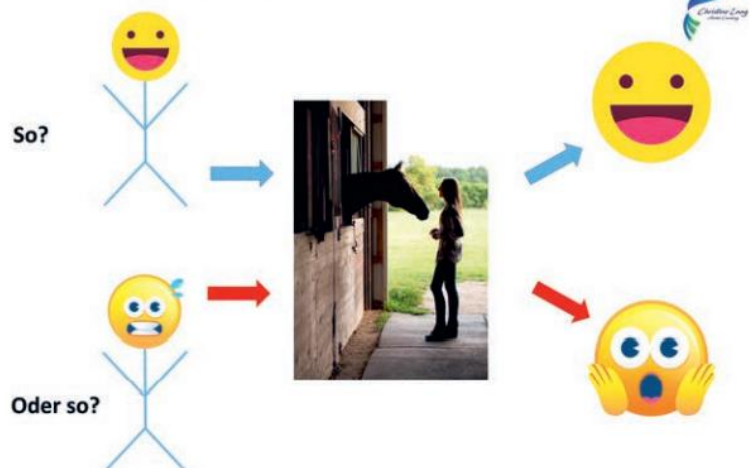
das Pferd parat zu machen. Gehetzt bist du knapp pünktlich. Die Reitlehrerin kommt mit zehn Minuten Verspätung an. Du bist genervt. Warum hetzt du dich ab und sie kommt zu spät?

2. Das Wetter ist prächtig. Endlich mal wieder Sonnenschein. Heute

gehst du ausreiten. Juchu. Max gesattelt und los geht's. Du kommst auf den ersten Waldweg, fängst an zu traben – und 100 m später siehst du, wie dir eine Kutsche entgegenkommt. Au weia, denkst du. Das geht schief. Oh je. Max hat doch panische Angst vor Kutschen. Dein Herz schlägt schneller. Du greifst die Zügel kürzer. Merkst, wie dir heiss wird. Starrst gebannt auf die zwei Pferde, die euch da entgegenkommen. Und schon passiert's...

Beide Male braucht man sich nicht zu fragen, wie die Geschichte ausgeht. Die Wahrscheinlichkeit, dass aus dem Highlight der Woche eine Enttäuschung wird und dein Max auch beim nächsten Mal vor der Kutsche wieder eine Kehrtwende vollziehen wird, ist

Gelassenheit – wie kommst du in den Stall?



Schon die Ankunft im Stall kann den weiteren Verlauf des Trainings bestimmen.

hoch. Beide Male wirst du dich ärgern über dich selbst und dich vielleicht fragen: Warum kann ich nicht einfach mal cooler sein?

Die gute Nachricht: Gelassenheit kann man lernen. Die schlechte: man muss das Übel an der Wurzel packen, sprich den Grund herausfinden, warum man so unentspannt ist – und den adressieren.

Gelassenheit fängt vor dem Stall an

Einer der häufigsten Gründe hat gar nichts mit dem Pferd zu tun, sondern

mit dem Rest des Tages - so wie im ersten Beispiel. Wir stauen Stress auf, bis wir am Stall sind – und den nehmen wir mit zum Pferd. Kein Wunder geht das Training dann schief.

Hast du dich schon mal gefragt, wie viele verschiedene Rollen du im Laufe des Tages bereits innehattest, bevor du als Reiterin zu deinem Pferd kommst? In jeder dieser Rollen, z.B. Mutter, StudentIn, PendlerIn, Angestellte/r, Vorgesetzte/r, VerhandlungspartnerIn etc., werden andere Erwartungen an uns gestellt und benötigen wir andere Kompetenzen. Oft

sind wir uns dessen gar nicht bewusst. Ein bewusst und aktiv durchgeführter Rollenwechsel kann helfen, den Stress der einen Rolle zurückzulassen und in die nächste Aufgabe, d.h. Rolle, einzutauchen. Dazu gehört auch, innerhalb einer Rolle Entspannung zu finden. Dies kann in Form einer Kaffeepause mit einem Kollegen sein, E-Mails abarbeiten, einfach mal aus dem Fenster schauen und die Gedanken für einen Moment schweifen lassen. Du kannst aber auch eine Atemübung machen: zehn Mal tief in den Bauch ein- und ausatmen und dabei spüren, wie die Atemluft in deine Lungen strömt und wieder hinaus.

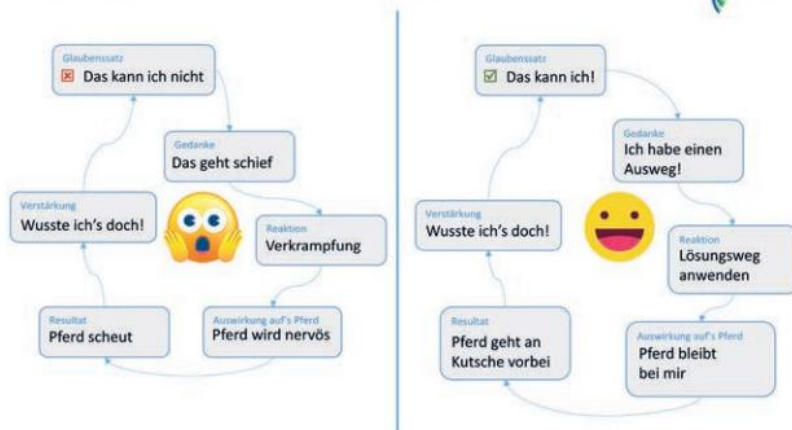
Vor dem Wechsel in die nächste Aufgabe ein kurzer Blick zurück: Ist die Aufgabe abgeschlossen? Was ist noch offen? Wann erledige ich das? Am besten schreibst du es dir auf. Das befreit deinen Kopf davon, sich etwas merken zu müssen. Aufschreiben von Gedanken trägt nachweislich zum Stressabbau bei.

Beim Rollenwechsel dann der Blick nach vorn. Was ist das Ziel meiner nächsten Aufgabe? Was brauche ich dafür? Habe ich etwas vorbereitet, das mir helfen wird? Welche meiner Kompetenzen ist jetzt wichtig?

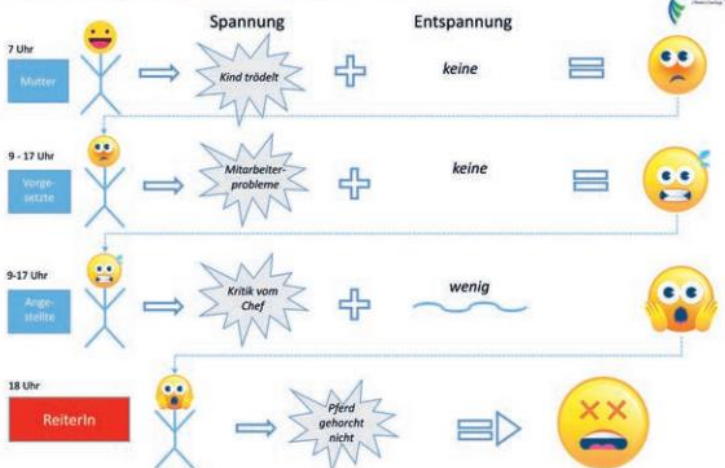
Ein bewusster Rollenwechsel braucht nicht viel Zeit. Eine Toilettenpause reicht oft aus, mal kurz zur Ruhe zu kommen, Altes abzuschliessen, Unerledigtes neu zu terminieren und das Neue ins Visier zu nehmen.

Genau so kommst du dann auch in den Stall. Vor dem Stall kannst du alles zurücklassen, was dich ablenkt. Zum Beispiel in einem mentalen Schliessfach, dem Kasten in der Um-

Gelassenheit ist Einstellungssache



Spannung/Entspannung ausser Balance

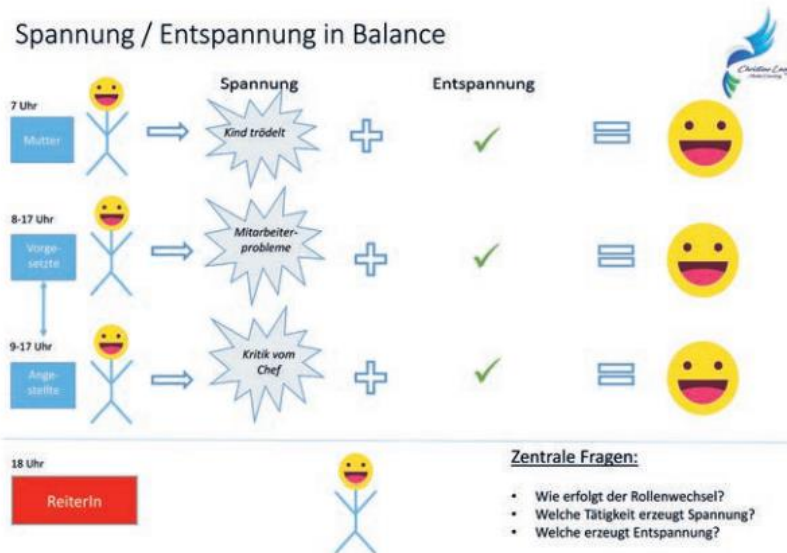


Die ganze Welt kann man nicht ändern, seine innere Einstellung jedoch schon. (oben)

Negative Ketten unbedingt durchbrechen, bevor man mit seinem Pferd arbeitet. (unten)



Spannung / Entspannung in Balance



Mit bewusster Entspannung und dem «Versorgen» allfälliger Probleme des Tages gelingt die positive Grundstimmung für die Arbeit mit dem Pferd.

kleide oder was immer dir als Speicherstätte für die Sorgen des Alltags dient, bis du den Stall wieder verlässt.

Gelassenheit ist Einstellungssache

Nun bist du im Stall – und nun kommt der zweite Grund für oft fehlende Gelassenheit: die innere Einstellung. Glaubst du, dass das Training oder der Ausritt heute ein Erfolg wird? Oder bist du schon überzeugt davon, dass es schiefgehen wird? Je nachdem, wie du an die Arbeit mit deinem Pferd mental herangehst, wird sich höchstwahrscheinlich auch der Ausgang gestalten. Es ist eine selbsterfüllende Prophezeiung, wenn du schon erwartest, dass dein Pferd vor der erstbesten Kuh eine Kehrtwende macht oder vor der Mistkarre in der Ecke beim Eingang des Reitplatzes immer wegspringt. Die innere Einstellung beruht oft auf Glaubenssätzen, die entweder schon in der Kindheit entstanden sind oder durch schlechte Erfahrungen «gelernt» wurden. Das Problem: Wir glau-

ben an unsere Glaubenssätze und die schlechten dominieren! Wir sind die besten Kritiker unserer selbst – und übertragen es auf unsere Reiterei. 90 Prozent unserer Selbstgespräche sind negativ. Sätze wie «Das kann ich nicht», «Das geht schief», «Das hat noch nie funktioniert» usw. sind unsere grössten und stärksten Erfolgshemmer. Sie induzieren eine Abwärtsspirale, die dann meist die schlechten Glaubenssätze noch tiefer in unser Hirn einzementiert. Unser Pferd ist dann nur noch der Empfänger dieser schlechten Emotionen.

Aber wie kommt man da nun raus? Das Wichtigste ist, sich bewusst zu werden, wenn negative Gedanken aufkommen. Sie aufzuschneiden: die negativen, wiederkehrenden, meist kurzen Sätze, mit denen wir uns kleinreden. Sie ruhig auch mal aufzuschreiben. Und dann? Nein, nicht negieren. Es reicht nicht, aus einem «Ich

kann das nicht!» ein «Ich kann das!» zu machen. So einfach ist unser Gehirn leider nicht zu überlisten. Die pessimistischen Gedanken sind zumeist viel stärker.

Willst du sie ablegen, so musst du dich mit ihnen beschäftigen. Mit ihnen reden wie mit deiner besten Kollegin, die sich bei dir über ihre Unfähigkeit beklagt. Wie würdest du ihr helfen, aus einer negativen Stimmung herauszukommen? Wahrscheinlich würdest du zusammen mit ihr auf Ursachenforschung gehen. Woher kommen diese negativen Gedanken? Wie sähe die Welt im optimalen Fall aus? Was kann sie selbst dazu beitragen? Wer oder was in ihrem Umfeld kann ihr dabei helfen?

So kommst du aus der passiven, reaktiven Rolle in die aktive, proaktive Rolle. Du wirst dir Lösungsoptionen ausdenken, wie du die gefürchtete oder negativ erwartete Situation selbst für einen optimalen Ausgang beeinflussen kannst. Im Fall der eingangs erwähnten Kutsche wirst du dir zum Beispiel vornehmen, bei der nächsten Begegnung nicht mehr die Kutsche anzustarren, sondern erst mal tief durchzuatmen und nach einer Stelle Ausschau zu halten, wohin du und dein Max ausweichen könnt – oder dem Kutscher ein Signal zu geben, stehenzubleiben, sodass Max das Ungetüm aus der Nähe beschnuppern kann. Das gibt dir – und deiner Einstellung – den Weg, um aus dem «Das geht schief» ein «Das schaffen wir» zu machen.

Zur Autorin

Christine Lang ist Mental-Coach für Sport, Beruf und Alltag. Als aktive und erfolgreiche CC-Reiterin kennt sie die Bedeutung von mentaler Stärke im Reitsport. www.lustauf Erfolg.ch

