

Reiten ist (auch) Kopfsache

Die Gedanken des Reiters bestimmen das Verhalten des Pferdes mehr als man denkt.

Text: Dr. Anja Baumeister



Foto: © Jag_cz - sock.adobe.com

Positive Gedanken des Reiters übertragen sich auch auf das Pferd. Ist der Reiter entspannt, ist es meist auch das Pferd.

Heute dachte ich nur an Galopp und schon ist er angesprungen!“ Diese Leichtigkeit und Feinheit wünschen wir uns alle beim Reiten. Das Pferd soll auf die minimalsten Hilfen reagieren. Wir wünschen uns Harmonie und ein Einssein mit dem vierbeinigen Partner. Doch können Pferde unsere Gedanken lesen? Das ist die Frage. Warum scheut mein Pferd beim Ausritt an jeder Ecke, nur weil ich fürchte, dass ein Traktor um die Kurve gebrettert kommt? Warum ist mein Pferd beim Absolvieren der Dressurprüfung auf dem Turnier nicht bei der Sache? Ich habe doch lediglich beim Einreiten das Getuschel zweier Vereinskoleginnen im Zuschauerbereich beobachtet. Die Antwort ist: Unsere Gedanken bestimmen unser Handeln und haben direkten Einfluss auf unser körperliches Verhalten. Und zwar meist ohne dass wir es merken! Diese kleinsten Veränderungen an uns nehmen unsere Pferde wahr. Ein unbewusstes Luftanhalten beispielsweise wirkt sich auf unsere Körperspannung aus und schon ist der Sitz nicht mehr losgelassen. Ein minimales Zügelnachfassen hier, eine fehlende Schenkeleinwirkung dort – unsere vierbeinigen Partner spüren das.

Es kommt also neben unseren reiterlichen Fähigkeiten auch darauf an, was in unserem Kopf vor sich geht. Die Gedanken, die wir über uns selbst, das Pferd und unser Handeln haben, sind maßgeblich für eine gelungene Teamarbeit aus Mensch und Tier. Wenn der Reiter auf dem Pferd mental und körperlich loslässt, dann wird auch das Pferd loslassen. Zur Veranschaulichung ein paar Beispiele, wo unsere Gedanken sofort eine körperliche Reaktion auslösen: Der Gedanke an einen herzhaften Biss in eine Zitronenscheibe lässt uns das Gesicht verziehen. Beim Anschauen eines Krimis, wenn der Bösewicht nachts durchs Haus schleicht, krallen viele von uns vor der vermeintlichen Bedrohung die Finger in die Sessellehne. Erstaunlich was passiert, denn es sind ja nur Gedanken! Jede geistige Vorstellung, hat körperliche Auswirkungen. Im Durchschnitt haben wir zwischen 50000 und 70000 Gedanken pro Tag. Ca. 5% davon bestimmen unser bewusstes Verhalten, der Rest, satte 95%, sind uns gar nicht bewusst. Das ist auch gut so, sonst wären wir maßlos überfordert mit Denken. Jedoch bestimmen diese 95% eben unser unbewusstes Verhalten, sind für unsere Bedürfnisse,

Selbst ein wenig Angspanntheit beim Reiter – unbemerkt – kann zu einer Reaktion beim Pferd führen.

Gedanken bestimmen unser Handeln

Der Traktor kommt, das Pferd scheut? Manchmal auch, wenn gar kein Traktor kommt.

Gefühle, Werte, Einstellungen usw. verantwortlich. Auch gelernte Abläufe, wie zum Beispiel das Leichttraben, sind irgendwann unbewusst und werden automatisch abgerufen. Unser innerer Schweinehund hat hier ebenfalls sein Körbchen. Immer wieder zeigt er sich, macht uns vermeintlich das Leben schwer. Die gute Nachricht ist, dass wir unserem Unterbewusstsein nicht hilflos ausgeliefert sind, wie eine Marionette, die von jemandem gesteuert wird. Wir haben die Fäden in der Hand, wenn wir beginnen, uns Gedanken über unsere Gedanken zu machen. Was will der Schweinehund wirklich? In welchen Momenten zeigt er sich? Könnte er auch was Positives für mich wollen? Wahrnehmen und Reflektieren. Das sollte für uns als Reiter gängige Praxis sein, denn meist liegt die Ursache bei uns selbst – und nicht beim Pferd, wie wir vielleicht vermuten.

Das System Mensch - Pferd

Nun sind wir beim Reiten ja nicht alleine, sondern bilden mit dem Pferd ein Team, also ein System, das sich gegenseitig beeinflusst. Habe ich zum Beispiel die Sorge beim Ausritt, mein Pferd könnte scheuen, wenn wir einem Traktor begegnen, wird das Pferd dies sicher irgendwann tun, auch wenn weit und breit kein Traktor zu sehen ist. Was passiert? Im Kopf läuft ein Film ab, der genau dieses Szenario darstellt, der Körper verspannt sich, der Atem wird angehalten, die Zügel werden minimal

nachgefasst und das Pferd als Fluchttier ist jetzt in erhöhter Alarmbereitschaft. Da muss doch was sein?! Auch das Pferd verspannt sich und wird unruhig. So beeinflussen wir uns gegenseitig und dabei waren es nur Gedanken. Es gab ja gar keine reale Gefahr, sondern der Film lief nur in meinem Kopfkino ab. Was tun? Zunächst ist es wichtig, sich bewusst zu machen, was da genau passiert. Gibt es denn eine reale Gefahr? Hat die Situation überhaupt was mit mir zu tun? Oft hilft schon, ein deutliches STOPP zu sich zu sagen, wenn der Gedankenfilm losgeht. Am besten dazu noch ein signalrotes Stoppschild vor dem inneren Auge vorstellen. Oder sich auf etwas anderes Fo-

„Bestleistung entsteht im Kopf“

Melde Dich jetzt für ein **kostenloses Erstgespräch**

Raus aus dem Gedanken-Karussell und mit Bestleistung zum Erfolg!

www.hoechster.team

Patrick Höchster 0170-5305059



Mentaltraining & Coaching



Foto: TOMSpic

Die Visualisierung des Parcours vor dem Einritt kann zum Erfolg beitragen.

kussieren. Auf die Dressuraufgabe beispielsweise. Alles andere wird ausgeblendet, wir ziehen Scheuklappen an. Auch Konzentration auf die Atmung hilft. Schöner Nebeneffekt: Tiefes Atmen entspannt! Gedanken haben also eine enorme Macht über uns. Können wir dieses Potential nicht auch positiv nutzen? Ja klar! Genauso wie wir uns die schlimmsten Dinge im Kopf ausmalen können, lassen sich auch unsere Ziele visualisieren. Am besten so, dass wir sie auch körperlich spüren. Ich stelle mir ganz genau vor, wie ich fokussiert in den Parcours einreite. Spüre, wie ich meinen Körper einsetze, wie es sich anfühlt, wenn wir die einzelnen Sprünge absolvieren und nehme bewusst die Freude über den fehlerfreien Ritt schon im Vorfeld wahr.

Viele Spitzensportler nutzen Mentaltechniken, wie zum Beispiel die Visualisierung. Wer schon mal Ski-Abfahrtsläufer vor dem Start beobachtet hat, weiß, dass jede Kurve, jedes Tor im Kopf und durch Mitgehen des Körpers virtuell gefahren wird. Auch lohnt es sich, das Selbstbild anzuschauen. Wie sehe



Foto: TOMSpic

ich mich? Was kann ich gut, was weniger gut? Wie sehen mich andere? Worin sind die Bilder gleich und wo unterscheiden sie sich? Vielleicht sehen andere Stärken in mir, die ich selbst nicht an mir wahrnehme, die mir aber für mein Selbstbild guttun würden. Hier ist es wichtig ehrlich mit sich zu sein und nur vertraute Menschen um Feedback zu bitten. Diese Stärken darf ich mental gut verankern, sodass ich jederzeit darauf zurückgreifen kann, wenn ich mich selbst „stärken“ muss. Genauso können wir es mit sogenannten Referenzerfahrungen machen. Alle unsere Erinnerungen sind mit Gefühlen gekoppelt und werden so im Gehirn archiviert. Ein tolles Erlebnis oder ein persönlicher Erfolg sollte ganz bewusst abgespeichert werden, sodass diese schöne Erfahrung jederzeit greifbar ist. Gerade in Situationen, in denen wir an uns zweifeln oder in denen wir verunsichert sind, helfen uns diese Erfahrungen schnell wieder in unsere Stärke und in eine positive Energie zu kommen. Wir lassen los und das Angaloppieren gelingt mit Leichtigkeit.

Die Autorin: Anja Baumeister



Seit über 20 Jahren beschäftigt sie sich mit Kommunikation, ist Mit-Inhaberin einer PR-Agentur für Tourismus in Tübingen. Die Faszination fürs Reiten begleitet sie schon ihr ganzes Leben. Ihre beiden Pferde haben den Weg ihrer persönlichen Weiterentwicklung ausgelöst. Eine Ausbildung zum NLP-Master folgte. Dabei erkannte sie, wie gut sich NLP und Reiten ergänzt. Mittlerweile gibt sie Seminare und Coachings zum Thema.

Was ist NLP?

NLP steht für Neuro-Linguistisches-Programmieren. Der etwas sperrige Name steht für ein ganzes System von Methoden und Übungen, um unsere Kommunikation, unsere Wahrnehmung und uns als Persönlichkeit weiterzuentwickeln. Neuro-Linguistisches-Programmieren ist in allen Bereichen des Lebens einsetzbar.