

Mentaltraining ist Training

Es war keine leichte Kost, der Vortrag von Claudia Stuff zum Thema „Mentaltraining im Pferdesport“. Bei der Veranstaltung des Fördervereins der Beruflichen Schule Münsingen und der Persönlichen Mitglieder der Deutschen Reiterlichen Vereinigung verfolgten zahlreiche Pferdefreunde die Ausführungen der Mentaltrainerin.



Das Bedürfnis, ein Ziel zu erreichen, ist schon mehrere tausend Jahre alt. So haben sich zahlreiche Persönlichkeiten in den letzten Jahrhunderten mit den Methoden des Mentaltrainings befasst. Die Beschäftigung mit der Optimierung sportlicher Bewegungsabläufe war der Ausgangspunkt. Dabei soll die urteilsfreie Auseinandersetzung im Geist genauso stattfinden wie die bewusste Wahrnehmung der einzelnen Schritte einer Handlung.

Mentaltraining im engeren Sinn ist das bewusste Durchspielen von Bewegungsabläufen. Dabei kommt es darauf an, sich nicht von Gedanken ablenken zu lassen, sondern sich voll und ganz

auf eine Sache zu konzentrieren. Die Analyse der Gedanken, der Gefühle, der Körperempfindungen und des Verhaltens bildet den Ausgangspunkt. Aufgrund der dabei gewonnenen Erkenntnisse sollte das Verhalten in eine positive Richtung verändert werden. Auftretende negative Gedanken, so die Empfehlung der Referentin, sollte man weiterziehen lassen und nicht weiterverfolgen. Sie verschlechtern die Leistung, während erfolgreiches Mentaltraining zu einer Leistungssteigerung von bis zu 30 Prozent beitragen kann.

Eine positive Einstellung zu finden ist das Ziel des Mentaltrainings. Dies systematisch und zielgerichtet zu konditionieren stellt echte Trainingsarbeit dar. Stuff nannte das Beispiel des Tennisspielers, der sein duftendes Handtuch als positiven Verstärker nutzt, um seine Leistung während des Wettkampfes zu steigern. Für den Sportler, der nur auf sich alleine gestellt ist, kann die Konditionierung leichter erfolgen als für jene Sportarten, bei denen es vor allem auf die Harmonie der Partner ankommt, beispielsweise beim Tanzen.

Noch schwieriger stellt sich die Situation dar, wenn der Partner ein Pferd ist. Auch dort gilt es gemeinsam ein gleiches Ziel zu verfolgen. Kann von gleichem Selbstverständnis, einem gemeinsamen Weg der Problemlösung und gegenseitiger Empathie ausgegangen werden? Das gemeinsame

Training muss zum Ziel haben, Körperempfindungen, Gefühle und Verhalten von Mensch und Pferd aufeinander abzustimmen. Beim Mensch sind die Gedanken als weitere Faktoren zu berücksichtigen.



Lässt sich der Mensch zu sehr von seinen Gedanken ablenken, geht zu viel Energie verloren, um sich auf die Arbeit mit dem Pferd zu konzentrieren. Deshalb ist es wichtig, sich so wenig wie möglich durch Gedanken ablenken zu lassen, die gar nicht in Verbindung mit der Arbeit mit dem Pferd stehen. „Je weniger Gedanken, desto besser die Konzentration auf das Pferd,“ so Stuff.

Gedankenfrei zu werden ist das Ziel, aber wie kann das erreicht werden? Entscheidend ist die

urteilsfreie Wahrnehmung des Raumes zwischen den Objekten im Augenblick. Dies beginnt mit der Wahrnehmung der Stille zwischen den Geräuschen, also nicht die Geräusche wahrzunehmen, sondern die Pausen dazwischen. Es setzt sich fort mit der urteilsfreien Wahrnehmung des eigenen Körpers mit seinen jeweiligen Kontakten. Für den Reiter heißt dies, den Kontakt seines Körpers zu seinem Pferd ganz bewusst wahrzunehmen.

Welche Reaktionen des Körpers ergeben sich durch erfolgreiches Mentaltraining? Blutdruck und Muskeltonus sinken, die Blutgefäße weiten sich, Atem- und Herzfrequenz nehmen ab. Das Stresshormon Adrenalin wird abgebaut, es kommt zu einer deutlichen Beruhigung des Organismus. Dieser scheint dem Schlafzustand nahe, ist aber wach. Eine deutliche Verringerung der Alltagsbelastung ist zu beobachten.

Die Einladung zur Teilnahme an einer sogenannten Achtsamkeitsübung verdeutlichte die gemachten Ausführungen. Dabei bedeutet achtsam, die urteilsfreie Wahrnehmung des hier und jetzt. Die Zuhörer wurden entführt in einer Konzentrationsphase ihren eigenen Körper wahrzunehmen und sich nicht von Gedanken ablenken zu lassen, die im Moment nicht von Bedeutung sind. Dadurch sollte demonstriert werden, wie es in kurzer Zeit

gelingen kann, einen gewissen Grad an Entspannung zu erreichen.

Für den alltäglichen Umgang mit dem Pferd heißt das, einen Zustand anzustreben, um mit dem Tier besser verbunden zu sein. Dabei stört es, sich ablenken zu lassen, also beispielsweise auch, die Kommunikation mit anderen Menschen eher zu pflegen als die Konzentration auf das Miteinander mit dem Pferd. Eine Hilfe kann dabei die bewusste Wahrnehmung und Beschreibung jedes einzelnen Schrittes einer Handlung sein, also die bewusste sprachliche Begleitung einer Tätigkeit. Die Referentin empfahl immer wieder eine Achtsamkeitsübung in den Alltag zu integrieren. Um in die Materie tiefer einsteigen zu können, bedarf es sicher einer intensiveren Beschäftigung mit der Materie, als dies im Rahmen eines Vortrages möglich ist, auch das wurde an diesem Abend deutlich.