



MENTALTRAININGS-KURS DES VSCR

RUNDUM EIN ERFOLG

Für die jüngeren Reiterinnen und Reiter organisierte der VSCR an drei Samstagen ein Mentaltraining, welches als Erfolg bezeichnet werden darf. Die beiden Trainer Christoph Roos und Claire Stiefel verstanden es, die Jugendlichen zu motivieren und zu einer tollen Gruppe zusammen zu führen. Die Reaktionen der Teilnehmerinnen und des einzigen männlichen jungen Reiters am Ende des letzten Kurstages sprachen für sich.

(sgw) Die drei Hauptthemen Konzentration, Zustandsmanagement und Zielsetzung verteilten sich jeweils auf einen ganzen Tag. Und an diesen wurde intensiv gemeinsam gearbeitet. Christoph Roos und Claire Stiefel lösten die Schwierigkeit des Spektrums von 15- bis 20jährigen bestens. Galt es doch, drei verschiedene Entwicklungsstufen des Alters unter einen Hut zu bringen. So wollte man die älteren nicht langweilen, die jüngsten aber nicht überfordern. Dies war wie die beiden sagten, bei der Vorbereitung fast eine Gratwanderung für das Erarbeiten des Konzeptes. Man konnte vieles aus der bisherigen Erfahrung planen, doch war es letztendlich von der Gruppe abhängig – und hier „fegte es“ wie Claire Stiefel sich ausdrückte.

Werner Muffs Weg

Spannend war der Besuch von Werner Muff. Er erzählte offen von seinem Werdegang und seiner Entwicklung. Und nach einem „Anstoss“ durch die beiden Trainer kamen auch die Fragen an ihn. Wobei natürlich der Link zum mentalen Aspekt im Reiten entstand und er erklärte den Teilnehmenden des Kurses warum und wie er dies macht. So konnte gleich der Bogen zum gelernten gespannt werden und die Jugendlichen merkten, dass dies wirklich in der Praxis eins zu eins so läuft wie was sie bisher gelernt hatten.

Nicht nur mit dem Willen

Man merkte beim Abschlussgespräch, wie gut alle diese drei Tage fanden. Die Freizeit für ein Mentaltraining zu „opfern“, empfanden sie als sehr sinnvoll. Auf die Frage, warum sie es gut fanden antworteten sie nicht etwa einzeln, sondern gemeinsam – „wir sind aller der gleichen Meinung“ war der entsprechende Kommentar. „Es war das Ziel von uns allen, Fortschritte zu machen“ äusserten sie sich. Man vernahm, dass man nicht allein war mit seinem Problem, anderen geht es ebenso. Sie lernten mit Stress umgehen – nicht nur beim Reiten sondern auch in der Schule, bei Prüfungen oder im Beruf. Dinge bewusster zu machen und sich auch selber besser kennen und sich realistische Ziele zu setzen. Man könnte noch viel aufzählen, doch wollen wir ja nicht eine schriftliche Anleitung zum Mentaltraining abgeben.

Auch das Herz muss dabei sein.

An jedem Kurstag nahmen die Mädchen und der Junge Aufgaben mit nach Hause und berichteten dann über ihre Erfahrungen. Mit praktischen Übungen, Erfahrungen und klaren Theorien wurde ihnen ein Leitfaden mit auf den Weg gegeben, auf den sie nun jederzeit zurückgreifen können. Sie lernten unter anderem sich ein realistisches Ziel zu setzen, wie dieses erreicht werden kann und wie plane ich das Erreichen eben dieses Ziels. Wichtig für alle ist sicher auch die Erkenntnis, dass man ein Ziel nicht nur mit dem Willen erreicht, das Herz muss auch dabei sein!

