

# Reiter Ohne Pferd

## Über internes Training



**Um reiterliche Fähigkeiten zu perfektionieren, braucht man nicht unbedingt auf dem Pferd zu sitzen. Denn eine bloße Vorstellung ist für das menschliche Bewusstsein genauso Realität wie eine „tatsächliche“ Handlung. Im Klartext: Kannst du es dir vorstellen, kannst du es auch reiten!**

*Von Christoph Roos*

Eine Vorstellung oder ein innerer Film ist weitaus wirkungsvoller, als dies gemeinhin angenommen wird. Allein eine Vorstellung reicht aus, um im Körper biochemische Prozesse anzuregen, und gezielt Bereiche im Körper zu stimulieren. So kann z.B. jemand über die bloße Vorstellung einer Bergwanderung ins Schwitzen kommen, obwohl er ruhig da liegt. Wer schon einmal Albträume durchlebt hat, weiss wie das geht. Der Albtraum spielt sich ja „nicht wirklich“ (oder doch?) ab, und trotzdem reagiert der Körper mit Schweiß und rasendem Puls.

Umgekehrt kann man sich in stressigen Momenten auch Orte der Entspannung und Situationen der Freude vorstellen, und der Stress wird weniger oder verschwindet ganz.

Es ist also offensichtlich, dass Vorstellungen vom Bewusstsein als Realität akzeptiert werden, und dass der Körper alleine über Vorstellungen reagiert und somit lernt, wie wenn tatsächlich etwas getan wird. Wer sich also innerlich bestimmte Handlungen und Sequenzen vorstellt und diese Vorstellung öfters wiederholt, der verbessert sein Leistungsvermögen beträchtlich. Verantwortlich für diese mentale Konditionierung ist das Gehirn, welches, wie schon angedeutet, jene Dinge als wahr nimmt, die Sie ihm unter dem Prädikat „Realität“ servieren. Wenn Sie also eine Lektion aus dem Training mental durchspielen, dann können Sie das genauso als real erleben, wie wenn Sie die Aktion tatsächlich ausführen würden. Je öfters Sie eine Sequenz

innerlich durchspielen, desto flüssiger und exakter werden Sie die betreffende Handlung später ausführen. „So tun als ob“ generiert Erfahrung, ohne dass Sie sich bewegen oder physisch aktiv werden müssen.

Wenn Sie z.B. in der Reitstunde eine neue Lektion lernen, und diese bis zur nächsten Reitstunde zwei Mal reiten, und zwei Mal mental durchspielen, dann haben Sie vier Mal geübt. So versteht es Ihr Bewusstsein, und lernt jedes Mal hinzu. Untersuchungen bei Leistungssportlern haben eine Stimulation entsprechender Muskelgruppen und Nerven aufgezeigt, die zur Ausübung des innerlich vorgestellten Verhaltens nötig waren. Inneres Erleben bringt also nicht nur kognitives Verständnis und Annäherung an neue Fähigkeiten, sondern stellt auf physischer Ebene auch gleich die zelluläre Verknüpfung her. Dabei sollte man wissen, dass sich Zellen, die miteinander feuern, vernetzen. So entsteht ein Muster. Dieses Muster verstärkt sich bei jeder Wiederholung, und formt schliesslich die Realität. Stellt also jemand durch inneres Erleben eine Verbindung mit den entsprechenden körperlichen Bereichen her, so lernt der Körper, und kann später in der praktischen Anwendung auf diese schon gelegten neuralgischen Verbindungen zurückgreifen.

Damit inneres Erleben und mentale Vorstellungen ihre Wirkung voll entfalten können, gibt es einige Tipps zu beachten.

Inneres Erleben gelingt am besten in entspanntem Zustand.

Inneres Erleben setzt sich aus allen Aspekten der Wahrnehmung zusammen: Bilder und/oder Film, Körperempfindungen, Geräusche und Gerüche.

Grundsätzlich gilt: Je detaillierter sie wahrnehmen, desto wirkungsvoller ist ihre Vorstellung. Zur Kontrolle können Sie sich folgende Fragen stellen:

Wie lebhaft sehe ich die Bilder? (beweglich, starr, gross, klein, 2 bzw. 3 dimensional, farbig,

schwarz-weiss, etc.)

Wie deutlich vermochte ich das Geschehene zu hören? (laut, leise, grell, schrill, dumpf, klar, etc.)

Wie spürte ich meinen Körper dabei? (Körperteile, Atmung, Bewegung, Spannung, Tempo, Energie, etc.)

Wie stark war die Emotion, die ich empfand? (Art der Emotion, Intensität, wo im Körper, Qualität, etc.)

Solches internes Training ist überall dort von Nutzen, wo Sie neue Fähigkeiten haben möchten, oder auf ein Ziel hinarbeiten. Wenn Sie sich etwas was Sie erreichen wollen so vorstellen, wie wenn es schon Realität wäre, dann fangen Sie an, Ihre Zukunft selber zu gestalten. Zur Anschauung nehmen wir einen Neujahrsvorsatz der heisst: Ich will ab Datum X täglich 15 Minuten meditieren. Dann macht es durchaus Sinn, wenn sich der Betreffende eine genaue Vorstellung davon macht, wie das aussehen soll. Wo werde ich das tun? Wie werde ich mich dabei fühlen? Wie wird meine Atmung sein? Welche Musik höre ich dabei? Wie fühlt sich das an, wenn ich so dasitze / liege? Am besten macht man sich solche Vorstellungen täglich mindestens 3 Wochen bevor man mit etwas Neuem beginnen möchte. Während diesen drei Wochen Vorlaufzeit formt sich sozusagen die Realität, wobei die spätere Handlung nur noch die logische Folge darstellt.

Der Vorteil lebendiger Vorstellungen ist, dass Sie diese Fähigkeit für unzählige Lebenslagen nutzen können. Egal ob Sie reiten oder stricken lernen möchten, oder sich auf irgendeine Herausforderung einstellen möchten. Inneres Üben ist zudem zeitlich und räumlich unabhängig. Sie können es im Zug, auf der Parkbank oder in der Wettkampfpause tun. Denn eines sollten Sie immer bedenken: Der beste Weg, die Zukunft vorauszusagen ist, sie selber zu gestalten.

*Weitere spannende Artikel unter: [www.roos-coaching.ch](http://www.roos-coaching.ch)*



## FÜR DEN ERFOLG IM NEUEN JAHR!

Infos: [www.roos-coaching.ch](http://www.roos-coaching.ch) oder +41 79 220 55 92 

MENTALE ENTWICKLUNG IM REITSPORT