



Erleuchtung auf dem Pferderücken

Die Chance auf ein Aha-Gefühl

Wie es sich anfühlt, wenn einem auf dem Pferd plötzlich ein Licht aufgeht und alles gelingt, weiss jeder, der sich intensiv mit dem Reiten beschäftigt: einfach genial! Solche Geistesblitze scheinen eher zufällig zu sein, und aus dem Nichts zu kommen. Das stimmt. Aber auch das Nichts hat seine Gesetzmässigkeiten.

Von Christoph Roos

Mit betrübter Mimik, dem rechten Zeigefinger an der Nase reibend, dann mit den Fingern schnippend und dem Ausruf „Ich hab's“, kennt ihn jedes Kind: die Comic-Figur Wicki. Und eigentlich war jeder von uns in irgendeiner Situation schon einmal Wicki, und hatte den zündenden Funken in einer kniffligen Situation.

Was genau sich im Gehirn abspielt, wenn man vom erhebenden Gefühl der Erkenntnis übermannt wird, liegt noch im Dunkeln. C.G. Jung hat einmal gesagt: „An den Grenzen der Logik hört zwar die Wissenschaft auf, nicht aber die Natur, die auch dort blüht, wohin noch keine Theorie gedungen ist“. Wie recht Jung doch hat. Denn auch wenn die Wissenschaft Geistesblitze in Form von messbaren Daten nicht vollumfänglich erklären kann, wissen wir alle, dass es diese Geistesblitze gibt. Und weil jeder solche Aha-Erlebnisse aus eigener Erfahrung kennt, weiss man doch recht viel darüber, wann und unter welchen Umständen eine Erleuchtung auftreten kann.

So geht einer Erleuchtung oft das Gefühl voraus, in einer mentalen Sackgasse zu stecken. Das kennen Sie, wenn Sie etwas krampfhaft versuchen. Je länger Sie sich abmühen, je unwahrscheinlicher werden Sie es erreichen. So z.B. wenn Ihnen der Name einer Person einfach nicht einfallen will, und Sie sich ununterbrochen den

Kopf darüber zerbrechen. Erinnern Sie sich dann auf einmal, scheint die Erkenntnis urplötzlich einzuschlagen, zumindest vom subjektiven Standpunkt aus her wie aus dem Nichts.

Dieses Phänomen kennt man auch aus Reitstunden, in denen man etwas zu reiten versucht, was einfach nicht gelingen will. Man versucht sich schon fast stur an der Übung, verheddert sich dabei aber immer mehr.

Gute Reitlehrer veranlassen einen Reiter in solchen Situationen scheinbar beiläufig den Fokus der Wahrnehmung zu ändern. Sie fangen an, über Nebensächlichkeiten zu reden, oder lassen den Reiter etwas völlig anderes tun als das, was er gerade noch krampfhaft versucht hat. Nach ein paar Minuten dann scheint der Reiter die zuvor noch unüberwindbare Herausforderung auf einmal wie selbstverständlich zu meistern. Halt eben wie aus dem Nichts.

Daraus lässt sich folgende Gesetzmässigkeit ableiten: Übermässige Konzentration schadet mehr als sie nützt. Durch EEG-Messungen (Messung von Hirnströmen) hat man bei übermässiger Konzentration und dem Versuch, Dinge aus dem Gedächtnis abzurufen, hauptsächlich Gamma-Rhythmen gemessen. In Versuchen wurde aufgezeigt, dass je ausgeprägter der Gamma-Rhythmus im Gehirn ist, die Wahrscheinlichkeit zu einer Lösung zu kommen schwindet. Übermässige Aufmerksamkeit bewirkt eine geistige Fixierung und führt zu mentalen Blockaden. Das Gehirn kann nicht mehr empfangen, und das Bewusstsein verengt sich.

Gegenteilig wirkt der Alpha-Rhythmus. Dieser Rhythmus steht für einen entspannten Wachzustand. Probanden mit viel Alpha-Rhythmus waren im Umgang mit Herausforderungen viel kreativer

und konnten zu einer Lösung gelangen.

Ob man nun einen Geistesblitz hat oder nicht, hängt weitgehend damit zusammen, ob man sich verbissen mit etwas auseinandersetzt, oder ob man das Gehirn einfach mal machen lässt.

Lernprozesse werden vom Bewusstsein weitergeführt, auch wenn man sich nicht pausenlos das Gehirn zermartert. Das zeigt das Beispiel aus der Reitstunde, wo Ablenkung und Fokuswechsel den Raum öffnet, damit sich Lernen vollziehen kann. Die bewusste Kontrolle zu lockern scheint auf der unbewussten Ebene Energie frei zu machen. Oder anders gesagt, die Gamma-Wellen werden weniger, und eine Entspannung verbunden mit Alpha-Wellen ermöglicht die Lösung.

Auf der physischen Ebene hat das massive Auswirkungen auf die Atmung und die Sauerstoffversorgung im Körper, sowie auf die Hautspannung und den Muskeltonus. Die positiven Auswirkungen auf den Zustand und das Lernverhalten des Pferdes werden spätestens hier offensichtlich. Die Chance ein Aha-Gefühl zu bekommen lässt sich also dadurch steigern, nicht darauf zu achten, was man denkt.

Lernen durch Erkenntnis muss also nicht bis ins Detail wissenschaftlich erforscht sein, damit man zum Schluss kommt: Geistesblitze können mit Druck nichts anfangen.

Für die Entwicklung von reiterlichen Fähigkeiten bedeutet das, die Entspannung und die kreativen Elemente im Reiten zu suchen. Immer nur Leistung vollbringen zu müssen ist ein Irrglaube, leider aber weit verbreitet. Denn eine Kopfnuss lässt sich nicht mit dem Hammer knacken.

Weitere spannende Artikel unter: www.roos-coaching.ch



ROOS COACHING

REITEN SIE WEITER!

Infos: www.roos-coaching.ch oder +41 79 220 55 92 

MENTALE ENTWICKLUNG IM REITSPORT