

Das Potential liegt unter der Haut

Probleme richtig anpacken

Sich mit den eigenen Problemen auseinanderzusetzen ist nicht leicht, aber wichtig. Denn private Probleme und Defizite sind auch immer reiterliche Hindernisse. Dabei muss man nicht immer alles sofort lösen, aber man sollte handlungsfähig bleiben. Doch wie geht man vor, um Probleme in Bewegung zu kriegen, und Lösungen zu entwickeln?

Von Christoph Roos, Mental-Trainer

Es heisst, Probleme seien Lösungen die auf dem Kopf stünden. Demnach tragen Probleme ihre Lösung also schon in und mit sich. Für manche ist das eine provokative Aussage. Denn jeder trägt Dinge mit sich herum, für die es keine Lösung zu geben scheint, oder mit denen man nicht weiterkommt. Der Punkt hier ist wohl eher die eigene Befangenheit, und nicht die Unlösbarkeit eines Themas. Denn oft wird in der Hitze des Gefechts das Symptom eines Problems, und nicht das eigentliche Problem wahrgenommen. Welches Problem hat zum Beispiel jemand, der Schwierigkeiten bekommt, wenn er vor Publikum reiten soll? Hat derjenige Konzentrationsschwierigkeiten, oder mangelt es ihm vielleicht an Selbstvertrauen? Könnte sein, aber letztendlich sind es Interpretationen des beobachteten Verhaltens des Reiters. Konzentration und Selbstvertrauen machen sich ja nicht einfach von selber aus dem Staub, wenn eine gewisse Anzahl Menschen oder Zuschauer anwesend ist. Das unsichere Verhalten ist Ausdruck eines inneren Ungleichgewichts. Und dessen Ursache kann man auf Anhieb nicht erkennen. Die Verunsicherung des Reiters entsteht im Erleben und aus seiner Lebenserfahrung heraus. Das ist Vergleichbar mit der Hautbildung beim Erwärmen von Milch. Das eigentliche Problem ist die Hitze. Sie verändert den Zustand der Milch, und lässt die Milch gerinnen, wobei eine Haut entsteht. Die sichtbar gewordene geronnene Haut auf der heissen Milch, vergleichbar mit den sichtbar gewordenen Konzentrationsschwierigkeiten und dem fehlenden Selbstvertrauen des Reiters, ist nur Sym-

ptom. Es macht genauso wenig Sinn, die Haut für ihr Erscheinen verantwortlich zu machen, wie es keinen Sinn macht, einem verunsicherten Reiter einen Mangel an Konzentrationsfähigkeit vorzuwerfen. Der eigentliche Problemlöser (z.B. die Hitze) muss verändert werden, soll sich ein Problemverhalten ändern. Meist ist hier professionelles Coaching angezeigt. Aber man kann selber auch eine ganze Menge machen, um im Umgang mit Problemen handlungsfähig zu bleiben.

Die Anatomie eines Problems

Ein spannender Aspekt ist, dass jedes Problem seine individuellen Vertragsbedingungen hat. Erst wenn diese Bedingungen erfüllt sind, entfaltet ein Problem seine Wirkung. Bei der Milch z.B. braucht es 75°C, ein Kochgefäss, einen bestimmten Fett- und Eiweissgehalt, keinen Deckel usw., damit sich eine Haut bildet. Und genau so ist es auch mit menschlichen Problemen. Um Ihr eigenes Problem-Erkennungs-Rezept zu kreieren, können Sie wie folgt vorgehen:

Nehmen Sie ein Blatt Papier und einen Stift zur Hand. Nun denken Sie an ein Problem, welches Sie haben, und erleben Sie es innerlich voll und ganz. Lassen Sie sich etwas Zeit, um in die Stimmung zu kommen, die Ihnen eher unangenehm ist. Nun notieren Sie bitte die Antworten auf folgende Fragen:

Wann genau taucht das Problem auf?

Wo, in welcher/n Situation/en taucht das Problem auf?

Gehört jemand dazu? Wer oder was ist daran beteiligt?

Versuchen Sie, den Zustand, welcher mit dem Problem einhergeht, zu beschreiben. Haben Sie dazu innere Bilder? Was sagen Sie zu sich selber, wenn Sie sich so fühlen? Welche Farbe passt zu Ihrem Zustand? Was für eine Metapher, Bild oder Symbol verkörpert Ihren Zustand am ehesten?

Wann fängt der Zustand an? Und wann hört er auf?

Welche Werte und welche Überzeugungen sind verletzt, dass Sie dieses „Ding“ als Problem empfinden?

Was müssen Sie glauben, um dieses Problem überhaupt zu haben?

Wenn Sie nun die Antworten auf all die Fragen in Bezug zu Ihrem Thema so vor sich haben, dann haben Sie gewissermassen das Kleingedruckte Ihres Problem-Vertrags zur Hand. Sie wissen nun, was alles dazu gehört. Seien Sie sich bewusst, dass Sie diesen Vertrag selber so abgeschlossen haben. Ihr Problem weiss, dass es an der Reihe ist, wenn all diese Punkte genauso erfüllt sind. Ihr Problem würde Sie nie hintergehen oder im Stich lassen, und seinen Vertrag Ihnen gegenüber brechen. Es ist sehr zuverlässig. Schliesslich ist es Teil Ihres Bewusstseins, und es würde nie gegen Sie arbeiten. Schaffen Sie es aber, einen dieser Vertragspunkte zu verändern, dann wird sich auch etwas mit Ihrem Problem verändern. Nehmen Sie der Milch die Pfanne weg, oder schalten Sie den Strom aus, oder decken Sie sie zu ... Es geht nämlich nicht immer darum, Probleme sofort wegzumachen. Oft reicht es, Bausteine eines Problems zu verändern, damit es in Bewegung kommt. Schliesslich steckt im Wort Problem die Silbe Pro. Es steht für etwas, vielleicht eben für die Lösung, die auf dem Kopf steht.

Zurück zu unserem ängstlichen Reiter. Vielleicht hatte er einen strengen Lehrer, einen dominanten Vater, ein Mädchen, das ihn ausgelacht hat, oder irgendetwas anderes, wobei er sich blossgestellt fühlte. Alle Bemühungen hin zur Konzentration, und alle Zusprüche bezüglich des Selbstvertrauens, sind wohlgemeinte Versuche, die Haut aus der Milch zu fischen. Sie haben keinen Einfluss auf die Milch und deren Temperatur.

Danke für die konstruktiven Feedbacks:
info@roos-coaching.ch



INNER GAME OF RIDING

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

MENTALE ENTWICKLUNG IM REITSPORT