



# Fantastisch Reiten

Man muss man auch an sich arbeiten, nicht immer nur am Pferd

**Fantasie und erfolgreiches Reiten gehören eng zusammen. Denn wer reitet, der befindet sich in einem steten Lernprozess. Ob dieser Lernprozess zum Erfolg wird, hängt weitgehend damit zusammen, wie Sie Ihre Fantasie und Kreativität gebrauchen.**

Von Christoph Roos, Mental-Trainer

Kennen Sie das: Sie versuchen eine Übung zu reiten, und es will Ihnen überhaupt nicht gelingen? Sie versuchen immer wieder und geben sich Mühe, aber Sie kommen einfach nicht weiter? Sie wissen womöglich, was Sie falsch machen, und wie es korrekterweise aussehen müsste. Aber Sie kriegen in diesem Moment einfach nichts auf die Reihe. Ein Gemisch aus Ungeduld, Frustration und Enttäuschung steigt langsam in Ihnen hoch. Sie fangen an, negative Selbstgespräche zu führen und tadeln sich selber und das Pferd. Ihr Körper verspannt sich, und Sie haben das Gefühl, als kämen Ihre Kommandos aus dem Hirn an den Muskeln gar nie an. Da steht eine feste graue Wand irgendwo in Ihrem System. Kurzum, es geht nichts mehr.

## Reiten ist permanentes Lernen

Viele Reiter kennen solche Zustände aus dem Training oder dem Wettkampf. Wer sich als Reiter verbessern will, strebt automatisch danach, körperliche, geistige und emotionale Herausforderungen anzugehen. Diese Grenzen zu überschreiten, und die daraus resultierenden Spannungen zu erfahren, ist Ausdruck eines natürlichen Lernprozesses. Es ist der vorgegebene Weg vom blossen Verständnis hin zu Integration und Verinnerlichung von neuen Fähigkeiten. Die entscheidende Frage dabei ist, wie Sie diese Veränderung erleben. Erfahren Sie diesen Lernprozess eher als mühsam und anstrengend? Oder denken Sie schon an das Ergebnis und empfinden dabei Motivation und Vorfreude?

## Kreativität ist eine universelle Essenz; weder positiv noch negativ

Es ist egal, ob Sie eher eine positive oder eher eine negative Vorstellung mit Lernen verbinden. Beide Vorstellungen sind überaus kreativ und fantasievoll. Denn immer, wenn Sie sich etwas Vorstellen, egal ob positiv oder negativ, sind Sie dabei äusserst kreativ tätig.

Denken Sie an das Beispiel gleich zu Beginn. Da gerät jemand mental, physisch und emotional ins Stocken. Das es soweit kommt, braucht es zahlreiche fantasievolle Prozesse. Einmal ist da die Ausdauer, etwas immer wieder zu probieren. Ge-

danklich ist man dabei zu analysieren, und man zählt sich all die Dinge auf, die man falsch macht. Starke Gefühle werden aktiv, in diesem Fall Frustration, Ungeduld und Enttäuschung. Schliesslich führt man noch Selbstgespräche und hält innere Dialoge. Selbst innere Bilder und Metaphern, wie in diesem Beispiel die Mauer als Synonym für eine Blockade, manifestieren das vermeintliche Unvermögen. Nun mal ganz ehrlich: Ist das nicht eine fantastische Ansammlung von Gedanken, Bildern, Metaphern, Gefühlen und innerem Dialog? Ist dieses Zusammenspiel menschlicher Wahrnehmung nicht aussergewöhnlich kreativ? Und das Beste daran, alles ist feinsäuberlich aufeinander abgestimmt und funktioniert zuverlässig. Zum Schluss geht gar nichts mehr. Vielleicht denken Sie jetzt, was an alledem so toll sein soll ...

Lassen Sie uns für einen kreativen Moment diese Form von Bedenken zur Seite legen. Stellen Sie sich stattdessen vor, was wohl wäre, wenn Sie diesen destruktiven Ablauf in eine Strategie verwandeln würden, in der Sie Herausforderungen entspannt und fröhlich angehen könnten. Denken Sie dazu einfach an eine aktuelle Herausforderung mit Ihrem Pferd. Wenn Sie diese haben, überlegen Sie sich folgendes: Was genau möchten Sie haben, anstelle dessen, was Sie jetzt haben? Stellen Sie sich vor, wie das wohl aussehen würde. Was würden Sie zu sich selber sagen, wenn Sie Ihr Ziel schon erreicht hätten? Welche Überzeugungen hätten Sie von sich in diesem Moment? Wie würden Sie sich in Ihrem Körper fühlen? Welches Bild oder welche Metapher würde zu diesem Gefühl passen? Oder gäbe es da sogar mehrere? Was sagen die anderen, wenn sie Sie beobachten und sehen? All das stellen Sie sich vor, um sich auf die bevorstehende Herausforderung vorzubereiten. Sie „reiten“ innerlich dorthin, wo Sie wirklich hin wollen.

Dabei nutzen Sie dieselben Fähigkeiten, die Sie auch aus weniger positiven Situationen kennen. Eben genau diese Gedanken, Bilder und Vorstellungen, Metaphern, Gefühle und Ihren inneren Dialog. Es ist der genau gleiche Ablauf wie in der destruktiven Strategie, nur bleiben Sie jetzt gedanklich und emotional dem zugewandt, was Sie wirklich wollen und was Sie wirklich weiterbringt.

## Technisches Üben ist immer auch fantasiemässiges, mentales Üben

Dabei ist es wichtig, dass Sie kreativ bleiben. Nutzen Sie Ihre Phantasie und lassen Sie sich Zeit zu träumen. Kreieren Sie zu den technischen Elementen des Reitens immer eine fantastische Kehrseite. Malen Sie sich aus, welche Farbe Ihre Energie im Galopp hat. Haben Ihre Hände dabei eine andere Farbe als Ihre Schenkel? Wo hat das Pferd dieselben Farben? Spielen Sie diese farbliche Vorstellung in allen Gangarten und auch im Stehen durch. Und wenn Sie dann einen sauberen Stop hinlegen wollen, dann passen Sie gleichzeitig zur Hilfegebung im Ausssen, die Farben in Ihrem Inneren an. Das Vorgehen mit den Farben ist nur ein Beispiel. Effektiv arbeiten Sie mit solchen „nicht rationalen“ Elementen aktiv mit Ihrer rechten Hirnhälfte. So leiten Sie einen ganzheitlichen Lernprozess ein. Das ist zugleich ein Aufruf an alle Reitlehrer: Fordern Sie Ihre Kunden auf zu träumen. Wie heisst es doch so schön: Reiten kann man nicht erlernen, reiten muss man erfüllen. Genau dieses Zitat verbannt die rein rationale Arbeitsweise, und fordert uns auf, auf kreativ-intuitive Weise Lernerfahrungen zu machen.

Übrigens, wenn Menschen kreativ und fantasievoll mit sich umgehen, dann hat dies direkte Auswirkungen auf das Pferd. Lassen Sie sich überraschen.



## NATIER



### Multi - Caddy mit Elektroantrieb

zum Transportieren von

---

Pferdeäpfel - Zaunmaterial - Gras - Heu



NATIER - natürliche Tierhaltung

Manfred Rudigier - CH-8893 Hochwiese

[mail@natier.ch](mailto:mail@natier.ch)    [www.natier.ch](http://www.natier.ch)

Tel 081 733 48 80    Fax 081 733 48 81