

Wahrer Glaube

Reiterliches Potential ist im Grunde für jeden unbeschränkt verfügbar

Das Leistungsmass eines Reiters bestimmt nicht sein vielzitiertes Talent, sondern der Glaube, über solches zu verfügen. Wäre ein Reiter also zu mehr fähig, nur weil er davon überzeugt ist, noch mehr lernen zu können? Selbstverständlich! Und da hört es noch lange nicht auf.

Von Christoph Roos, Mental-Trainer

Haben Sie sich schon einmal gefragt, welche Art Reiter/in Sie sind? Hier eine kleine Auswahl: Amateur, Trainer, besser als viele Andere, ängstlich, professionell, all-rounder, kompetent, immer am lernen, kann viele Pferde reiten, Besitzer, hole immer das Maximum heraus, Anfänger, der Schüler meines Lehrers, ...

Wenn Sie diese kleine Liste durchlesen, kommen Ihnen sicherlich noch andere Attribute in den Sinn, und bestimmt auch solche, die speziell auf Sie zutreffen. Denn egal welche Erfahrungen Sie gemacht haben, und egal auf welchem Level Sie angekommen sind, Sie haben sich ganz bestimmte Glaubenssätze angeeignet. Glaubenssätze und Überzeugungen darüber, was das Reiten einfach macht, möglich, wann es schwierig wird oder sogar unmöglich, ob sie weitermachen können, oder schon am Limit laufen, und so weiter.

Was Sie glauben formt aber nicht nur Ihre aktuelle Realität, sondern beeinflusst auch Ihre Möglichkeiten in der Zukunft. Mit anderen Worten: Der Glaube wird zu einer sich selbst erfüllenden Prophezeiung.

Das Glaubenskonstrukt gibt dem Menschen den Rahmen vor, indem er sich orientiert und erlebt, und aufgrund dessen er seine Realität aufbaut. Es lässt sich auch mit dem Kiel eines Schiffes vergleichen. Der Kiel soll das Schiff auf Kurs halten, selbst und gerade dann, wenn es einmal stürmisch und rau wird. Wettkämpfe und Turniere

lassen sich manchmal mit stürmischen Gewässern vergleichen. Viele Reiter werden bei einer gewissen „Windstärke“ regelrecht weggeweht, obwohl sie technisch alles drauf hätten. So ist auch die Dunkelziffer der „under-performer“ in Wettkämpfen beträchtlich. Eine Ursache ist, was ein Reiter über das Level, die Fähigkeiten und das Wissen der Jury, der Mitkonkurrenten, oder der Richter glaubt, und aufgrund dessen er sein eigenes Leistungsvermögen auf- oder abwertet. Nur schon zu wissen, dass man beurteilt und beobachtet wird, schränkt bei vielen Reitern die Leistungsfähigkeit ein. Im Gegensatz dazu gibt es aber auch Reiter, die solche Gelegenheiten gerne nutzen, um ihr tolles Pferd zu zeigen, und ihr bestes Können abzurufen.

Glauben und Überzeugungen müssen nicht zwangsläufig wahr sein. Viele Werte und Meinungen übernimmt man aus dem sozialen Umfeld, z.B. von Eltern, Lehrern, Freunden, Mentoren oder Vorbildern. Glaube oder Überzeugungen gehen deshalb oft über die Beweisbarkeit hinaus, weil man sie einfach als wahr an- und übernimmt, ohne dazu eigene Referenzerlebnisse zu besitzen. Und weil man nur das als Realität erlebt, was man auch glaubt, scheinen sich die eigenen Überzeugungen immer wieder als real zu bewahrheiten. Wenn Sie zum Beispiel glauben, als Reitschüler seien Sie weniger kompetent als ihr Reitlehrer, dann werden Sie Ihre Arbeit und die Ihres Pferdes immer als jemand der weniger kompetent ist erfahren. Es kann durchaus sein, dass Sie immer unter Ihrem wahren Potential reiten. Umgekehrt könnte man einen Reitlehrer auch fragen: Welchem Druck ordnen Sie sich unter, wenn Sie glauben, Ihren Reitschülern fortwährend höhere und bessere Fähigkeiten demonstrieren zu müssen? Wenn man sich diese Situation „untergeordneter Reitschüler“ und „allwissender Reitlehrer“ anschaut,

dann führt das zu einer Abhängigkeit, die vielerorts zu beobachten ist. Reiter aus solchen Beziehungen können ihre Fähigkeiten nicht abrufen, wenn sie mit ihrem Pferd alleine sind. Der Reitlehrer unterstellt dem Reitschüler, dass er besser ist (was in gewissen Bereichen womöglich zutrifft), und dass er dem Reitschüler zu zeigen hat, was gut und richtig ist. Der Reitschüler wiederum glaubt, dass er den Trainer braucht um zu wissen, was zu tun sei. Solche Reiter entwickeln kein Gefühl dafür, was ihrem Pferd gut tut, und wie es reagiert. Diese Haltung beschert dem Reiter fortwährend Erlebnisse, die seine eigene Unzulänglichkeit bestätigen. Der Glaube, weniger kompetent als der Reitlehrer zu sein, wird durch solche Erfahrungen der Inkompetenz gestärkt, und als Realität akzeptiert, obwohl das gar nicht so sein müsste.

Glaubenssätze und Überzeugungen sind die einflussreichsten Förderer oder Hemmer in der Entwicklung von reiterlichen Fähigkeiten. Ein „talentierter“ Reiter hat Glaubenssätze als Antreiber, die es ihm möglich machen, Höchstleistungen mit dem Pferd zu vollbringen. Ein durchschnittlicher Reiter der glaubt, dass einem das reiterliche Potential in die Wiege gelegt sein müsse, scheitert nicht an mangelndem Potential, sondern am Glauben, über dieses nicht zu verfügen.

Was ist nun der wahre Glaube in Bezug auf das Reiten und die eigenen Fähigkeiten? Ganz einfach, es sind all jene Glaubenssätze, die Sie weiterbringen, indem sie Ihre Wahrnehmung und Ziele ressourcenvoll unterstützen. Denn Realität wird durch Glauben erschaffen. Glauben Sie was Sie wollen, und Sie werden es erleben.

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



DAS PFERD? NEBENSACHE!

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

MENTALE ENTWICKLUNG IM REITSPORT