



Textverständnis...

...und Reitgefühle

Ihre Wortwahl - egal ob gedacht oder ausgesprochen - hat direkten Einfluss auf Ihren emotionalen Zustand. Kurzum, Sie reiten wie Sie denken und reden.

*Von Christoph Roos
Mental-Coach*

Vielleicht denken Sie jetzt, was Ihre Sprache mit Ihrem Reitstil zu tun hat. Sehr viel! Denn die von Ihnen verwendete Sprache beeinflusst direkt Ihr inneres Klima. Die Sprache ist durch ihre Wirkung ein effizientes Hilfsmittel für Ihr Selbstmanagement, und durch die bewusste Wahl der Worte können Sie in einen optimalen Zustand für das Reiten gelangen. Sie brauchen lediglich etwas Aufmerksamkeit und einen wachen Geist.

Überlegen Sie sich für einen Moment, wie viel Sie wirklich reden, wenn Sie reiten. Sie sprechen womöglich mit dem Pferd, sagen sich selber vor was Sie zu reiten gedenken, oder Sie führen Selbstgespräche mit inneren Teilen Ihrer Persönlichkeit. Vielleicht ist gerade der Skeptiker aktiv, und Sie sagen sich selber: „Das schaffe ich nicht“. Oder es tadelt Sie der innere Schulmeister mit gestrenger Stimme: „Du machst immer den gleichen Fehler. Lernst du das denn nie“. Auch wenn man alleine reitet, still ist es selten.

Gespräche haben - je nach dem ob sie unterstützend oder destruktiv sind - ihre charakteristische Wortwahl. Diese Worte lösen einen Zustand aus. Denn jeder Mensch hat mit jedem seiner Worte in seinen Zellen Erinnerungen und Gefühle gespeichert. Diese werden durch den Sprachgebrauch meist unbewusst aktiviert. Der Zustand

entsteht also weniger aus der Aufgabe die zu tun ist, sondern aus der Art und Weise, mit welchen Worten Sie darüber denken und sprechen. Wenn sich jemand sagt „das schaffe ich nicht“, dann endet das sicherlich im Gefühl von Hoffnungslosigkeit und Selbstaufgabe. Wenn man sich sagt „du machst immer den gleichen Fehler“, dann empfindet man Scham wie ein zurechtgewiesenes Kind, löst damit aber die Aufgabe kaum. Dabei sind schon kleine Anpassungen in der eigenen Wortwahl ausgesprochen hilfreich, um ressourcenvoll mit Situationen umgehen zu können. Machen Sie ein kleines Experiment, indem Sie unterschiedliche Wörter mit der gleichen Bedeutung auf Ihre Gefühlsauswirkungen testen. Wie fühlt es sich beispielsweise an, wenn Sie das Wort „müssen“ mit „sollte“, „dürfen“ oder „möchte“ ersetzen? „Ich muss noch ein Pferd reiten“ wird von anderen Gefühlen begleitet als „ich möchte noch ein Pferd reiten“. Der veränderte Sprachgebrauch verschiebt also ihre Sichtweise auf ein Thema.

Und noch etwas können Sie ausprobieren. Lauschen Sie einmal mit aufmerksamen Ohren auf Metaphern und Sätze bei Ihnen selbst und in Ihrem Umfeld. Dabei begegnen Sie vielleicht Aussagen wie „wir kämpfen in unserem Stall dafür, eine einheitliche Ordnung hinzukriegen“. Solche Aussagen sind durchaus alltäglich, und implizieren auf den ersten Blick nichts Schlimmes. Die Gewohnheit im Gebrauch bestimmter Wörter wie kämpfen und kriegen drängt jedoch ihre ursprüngliche Wirkung in den Hintergrund. Man spricht hier auch von „toten Redewendungen“, weil nur noch die Worthülle gehört wird, ihre Wirkung

sich aber unbewusst entfaltet. Irgendwann fühlen Sie sich dann „grundlos“ mies, weil die miesen Wörter - verantwortlich für Ihren schlechten Zustand - von der Selbstverständlichkeit der Aussage am bewussten Verstand vorbeigelots wurden.

Natürlich habe ich auch noch eine Alternative für kämpfen und kriegen: Wir setzen uns in unserem Stall dafür ein, gemeinsame Grundsätze und Ziele zu finden, die für alle gelten und nach denen sich alle orientieren. Wie klingt das? Erst wenn Sie beide Aussagen wiederholen, und den daraus entstehenden Gefühlen nachspüren, erkennen Sie den Unterschied.

Was auch immer Ihr reiterliches Kapital ist, Sie können mehr daraus machen, wenn Sie Ihre Sprache so gestalten, dass Sie sich gut fühlen. Wie bereits erwähnt zählt nicht der Umstand, sondern wie Sie auf ihn durch denken und sprechen reagieren. Denn Worte fühlen sich an, und Sie können sich im wahren Sinne des Wortes schlecht reden.

Für einen optimalen Zustand beim Reiten überlegen Sie sich also, was Sie zu sich selber sagen wollen. Es ist entscheidend, ob Sie eine Herausforderung öfters aufs Neue probieren bis Sie klappt und viel dabei lernen, oder ob Sie permanent an der gleichen Aufgabe scheitern, und dafür eine Abneigung entwickeln.

Wie heisst es doch im Talmud: Achte auf deine Wörter, denn deine Wörter werden Handlungen.

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



REITEN SIE WEITER!

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

MENTALE ENTWICKLUNG IM REITSPORT