



Im Interview: Mentaltrainerin Dunja Lang

„Gewonnen wird im Kopf, verloren auch.“

Mentale Stärke ist für jeden Reiter wichtig. Wer selbstsicher ist und einen fokussierten Plan hat, strahlt das auch aus. Dabei kann ein maßgeschneidertes Drehbuch für einen inneren Film helfen.

UNSERE EXPERTIN



FOTO: PRIVAT

Dunja Lang ist Diplom-Sozialpädagogin, Mentalcoach und sportpsychologische Expertin.

Mit uns hat sie über Mentaltraining für Reiter gesprochen. Gerade für Reiter, die beim Reiten unnötigen Stress empfinden, steckt viel Potenzial in Mentaltraining. dunja-lang-consulting.de

Was bringt Mentaltraining?

Gewonnen wird im Kopf, verloren auch. Mentaltraining fängt mit einer systematischen Standortbestimmung und den richtigen Zielen an. Es geht um Ziele, die attraktiv und realistisch sind. Es geht primär um Handlungsziele. Gute Ergebnisse ergeben sich aus einer optimalen Performance.

Warum dürfen die Ergebnisse zunächst nicht im Fokus stehen?

Weil ich erst einmal klar haben muss, was ich tun kann, um diese zu erreichen. Meine eigenen Handlungen führen zum Erfolg. Das zu wissen ist wichtig und dafür brauche ich einen genauen Plan.

Wie sieht der aus?

Auf dem Turnier machen viele den Fehler, sich den Parcours oder die Dressuraufgabe nur von der technischen Seite her einzuprägen. Also nur, wo sie halten und wie das Pferd stehen soll, aber sie überlegen nicht, wie sie handeln müssen und zwar haargenau: Wie

FOTO: ADRIE STOCK

atme ich? Wie gebe ich meine Hilfen? In welchem Moment? Worauf fokussiere ich mich? Welche inneren Dialoge sind hilfreich, welche nicht? Sehen, hören, fühlen. Das müssen Sie spüren, wenn Sie Ihren Plan erarbeiten. Dafür bedarf es Methoden, um sich nicht nur die Aufgabe zu merken, sondern die Performance als Ganzes. Ein Drehbuch ist es, wenn ich es mir mit allen Sinnen einprägen und mir jedes Detail überlegen. Zudem muss ich es mental im Unterbewusstsein verankern, damit ich es automatisch abrufen kann, wenn ich es brauche. Drehbücher sind für viele Situationen hilfreich, zum Beispiel für das Training, für das Verladen, Satteln und das Verhalten auf dem Abreiteplatz.

Bei Springreitern beobachte ich häufiger, dass sie auf dem Vorbereitungsplatz „gestresst“ sind, weil der erste Sprung nicht gut war. Dann reiten sie Sprung um Sprung, besser wird es dadurch nicht. Für solche Situationen brauchen Reiter eine gute Fokussierung und einen Plan, um Stress zu vermeiden.

Was macht man, wenn es nicht nach Plan läuft?

Potenzielle „Störungen“ werden von vorneherein bedacht und in das Drehbuch eingebaut. Wie reagiere ich, wenn mein Pferd verweigert? Statt in Panik zu geraten, fokussiere ich mich auf das, was ich tun kann und nutze innere Bilder und Affirmationen: ‚Jetzt gerade anreiten und Schenkel dran, so klappt es!‘ Automatisierte Routinen sind da, um nicht aus dem Konzept zu kommen. Methoden aus der Hypnotherapie helfen da sehr gut. Damit kann man auch innere Blockaden, er-

lebte Niederlagen und Stürze, die uns unbewusst „reinfunkeln“, verarbeiten.

Aber jeder Reiter hat mal Stress.

Ja, mal ist die Halle zu voll, mal wird auf beiden Zirkeln longiert oder, oder, oder. Da ist es wichtig, wie ich das einordne: Sehe ich die Situation als Herausforderung oder als unüberwindbares Problem? Genau an dieser Stelle setzt mentales Training an. Es verändert die Sicht und daher ist es für jeden Menschen sinnvoll. Es geht um eine Strategie, wie ich mit Situationen umgehe.

Die Situation macht also keinen Stress, sondern das Empfinden?

Genau! Für den Kopf ist immer das wahr, was ich gerade denke. Es gibt aus diesem Blickwinkel keine Zukunft und keine Vergangenheit. Wenn ich an einen möglichen Sturz denke, bewertet mein Körper das in dem Moment wieder als potenzielle Gefahr und schüttet vermehrt Stresshormone aus. Daher rührt das Angstempfinden. Mit Mentaltechniken kann man ungünstige frühere Erlebnisse verarbeiten und sich auf das Jetzt, auf hilfreiche innere Bilder und Affirmationen für optimale Performance konzentrieren. Damit blendet man automatisch auch weniger hilfreiche Gedanken aus und erreicht eher seine Ziele.“

Was ist ein attraktives Ziel?

Das Bauchgefühl muss sagen: Da will ich hin! Attraktiv ist etwas, das im besten Fall in der eigenen Kontrolle ist und nicht von der Leistung anderer abhängt. Die Frage ist: Wofür will ich das erreichen? Es muss ein Ziel hinter dem Ziel geben. Dann bleibt man motiviert. ■