VISUALISIERUNG

Die Kraft der inneren Bilder

Zu einem erfolgreichen Ritt gehören eine Vielzahl von Bedingungen. Nicht nur der Körper des Reiters muss „funktionieren“ und in Harmonie mit dem Pferd sein, auch der Kopf muss einen entscheidenden Teil zum Erfolg beitragen. Wie innere Bilder dabei helfen können, lesen Sie hier

Foto: v. Hardenberg, Illustration: Beth Preston/ Kosmos Verlag

Vor dem inneren Auge kann man Bewegungen (hier: „Sprungfedern an den hinteren Röhren“) nahezu perfekt ablaufen lassen. Dies in die Realität zu übertragen, ist das Ziel der Visualisierung.

Mentale Stärke ist im Spitzensport ein wichtiger Faktor. Längst haben die Reiter der verschiedenen Disziplinen ihre Mentaltrainer, die sie darin unterstützen, sich gezielt auf wichtige Wettkämpfe und Prüfungen vorzubereiten. Ein Teilbereich des mentalen Trainings ist das Arbeiten mit inneren Bildern, auch Visualisierung genannt. Vereinfacht gesagt geht es darum, sich bestimmte Abläufe beim Reiten so genau wie möglich vorzustellen, eine Art inneres Kopfkino ablaufen zu lassen. Mannschaftsolympiasiegerin und Reitmeisterin Ingrid Klimke ist überzeugt: „Die Visualisierung ist eines der wichtigsten Werkzeuge für den Erfolg.“ Vor jeder Geländeprüfung geht sie im Detail wieder und wieder durch, welche Linie sie in welcher Geschwindigkeit reitet, stellt sich jede Einzelheit vor, lässt den inneren Film ihres Rittes ablaufen. Die Dressur-Mannschaftsweltmeisterin von 2018, Jessica von Bredow-Werndl, hat es sich zur Angewohnheit gemacht, vor wichtigen Dressurprüfungen die Augen zu schließen und ihre Vorstellung vom Einreiten bis zur letzten Grußaufstellung vor dem inneren Auge ablaufen zu lassen. Im Vergleich zum realen Ablauf der Prüfung gelingt es ihr mittlerweile, fast sekundengenau die jeweilige Dressurprüfung zu visualisieren.

VISUALISIEREN IM ALLTAG?

Doch kann das Arbeiten mit inneren Bildern nicht nur Spitzensportlern, sondern auch dem Freizeitreiter bei seiner täglichen Verbesserung helfen? Gelingt es tatsächlich leichter, eine gute Traversale oder Trabverstärkung zu reiten, wenn man sich dies zuvor einfach bloß vorstellt? Ganz so einfach ist das zwar nicht, aber: „Im Prinzip ja“, ist der Sportwissenschaftler Eckart Meyners überzeugt. „Wir wissen aus zahlreichen Studien, dass Metaphorik im weitesten Sinn die größten Lerneffekte beim Bewegungslernen erzielt. Mit geeigneten Bildern im Kopf hat der Reiter genügend Spielraum, seine innere Vorstellung von einem Bewegungsablauf weit zu fassen statt sich in Details zu verlieren.“ Dabei geht es einerseits um eine möglichst genaue Vorstellung der einzelnen Lektionen oder Linien – andererseits aber auch darum, durch geeignete Vergleiche Bilder entstehen zu lassen, die die Ausführung der Lektion gefühlsmäßig fördern.

Im Alltag ist das gar nicht so einfach. Denn nicht nur das „Sich-Verlieren“ in wenig relevanten Details, sondern eine wenig Erfolg versprechende Herangehensweise führt häufig dazu, dass sich Reiter oft auch über Jahre nur langsam weiter entwickeln und der Traum von einer harmonischen Trabverstärkung oder einer von Leichtigkeit geprägten Traversale lange unerfüllt bleibt. „Im Reitsport fällt besonders auf, dass der Reiter sich stark an der Erfüllung von Formen orientiert, weniger an der Funktionaliät seiner Bewegungen“, sagt Meyners. Kopf hoch, Absatz tief, gerade sitzen … kommen Ihnen diese Begriffe – nennen wir sie einfach mal Korrekturen – bekannt vor? Auch diese Begriffe sind ja nichts anderes als Bilder, die wir im Kopf haben. „Aber diese Bilder pressen den Reiter in eine enge Form und lassen keinen Spielraum für das individuelle Bewegungsgefühl“, so Meyners.

DAS GEHIRN UND SEINE ZWEI HÄLFTEN

Erfolgreiches Visualisieren ist also weit mehr als simples „sich etwas vorstellen“. Damit eine Vorstellung nach und nach in die Realität überführt werden kann, muss sich der Reiter zunächst der Tatsache bewusst sein, dass er zwei Gehirnhälften mit völlig unterschiedlichen Funktionen

MACHEN SIE DEN „TYPEN-TEST“

Welcher Lerntyp sind Sie?

Lesen Sie die folgenden Sätze und wählen Sie drei davon aus. Die Auflösung finden Sie auf Seite 51.

1. „Deutlich habe ich vor Augen, dass das Pferd durchs Genick geht.“
2. „Ehrlich gesagt, empfinde ich das ganz anders als Du.“
3. „Siehst Du, was passiert, wenn Du die Zügel länger lässt?“
4. „Fühlst Du, wie das Pferd sich entspannt?“
5. „Hör mal, wie rhythmisch das Pferd im Galopp schnaubt!“
6. „Ich beobachte, dass das Mitschwingen nicht klappt!“
7. „Ich verstehe die Hilfengebung aber folgendermaßen …“
8. „Das Komische ist, dass ich das gar nicht beachtet habe.“
9. „Meine Einschätzung ist eher, dass der linke Bügel kürzer ist.“

Die Vorstellung, zwei gefüllte Gläser in den Händen zu halten, kann zu einer ruhigeren Zügelführung beitragen.

Fotos: v. Hardenberg

hat. Die linke Gehirnhälfte arbeitet mit Intelligenz und reagiert am besten auf Sprache. Sie hat die Fähigkeit, viele Informationen zu speichern, sie ist der logische, analytische, lineare und verbale Teil des Gehirns. Die linke Gehirnhälfte ist niemals kreativ oder gefühlvoll, dafür aber hoch konzentrationsfähig und von außen schwer abzulenken. „An Bewegung hat die linke Gehirnhälfte kein Interesse“, beschreibt Meyners. Diese Gehirnhälfte wird vermehrt angesprochen, wenn der Reitlehrer sachlich und über die Sprache nötiges Wissen vermittelt. Beispiel: „Diese Hilfen gibt man bei einer Traversale, diese Linie wird so geritten.“

Die rechte Gehirnhälfte dagegen arbeitet mit Intuition und visuellen Informationen. Sie „hört nicht zu“, reagiert nicht auf Situationen, in denen es gilt, ein Problem zu verstehen oder zu lösen. Sie ist für das Gefühl zuständig. Die rechte Gehirnhälfte hat eine hohe Vorstellungskraft, sie erinnert sich schnell an ganze, vollständige Bilder. Was sie nicht kann, ist Details voneinander zu trennen. Beim Reiten ist die rechte Gehirnhälfte also dafür zuständig, das notwendige Bewegungsgefühl für eine Lektion zu entwickeln, abzuspeichern und wieder

Foto: www.toffi-images.de

Mentaltrainer wissen: Je besser es dem Reiter gelingt, sich exakt zu fokussieren, desto größer ist die Wahrscheinlichkeit, dass Abläufe gelingen.

abzurufen. Hier kommen Metaphern ins Spiel, Bilder, die die Vorstellung von Bewegungsabläufen unterstützen (siehe Kasten unten).

Damit Visualisierung zum Erfolg führt, müssen die rechte und linke Gehirnhälfte gleichermaßen angesprochen werden, sachliche Informationen über Lektionen müssen sozusagen „verlinkt“ werden mit gefühlvoller Bewegungsausführung.

DAS GEHIRN „ÜBERLISTEN“

Visualisierung ist kein Ersatz für die Zeit im Sattel – sie ist aber dennoch ein ergänzendes Werkzeug, das jedem Reiter, ob im Freizeit- oder Leistungssport, dabei helfen kann, Veränderungen schneller und effektiver herbeizuführen. Wie wirkungsvoll das sein kann, hat eine Studie unter Spitzensportlern zutage gefördert: Die Sportler wurden in vier Gruppen unterteilt und erhielten unterschiedliche Trainingsprogramme. Eine Gruppe verbrachte die Trainingszeit ausschließlich mit körperlichem Training, die zweite Gruppe widmete dem körperlichen Training 75 Prozent der Zeit und 25 Prozent dem mentalen Training inklusive Visualisierung. Gruppe drei beschäftigte sich zu gleichen Teilen mit

Viele Dinge beschäftigen das Gehirn beim Reiten. Der Reiter hat es in der Hand, welche zielführend sind.

Foto: www.toffi-images.de

ANREGUNGEN FÜR INNERE BILDER

Innere Bilder – lassen Sie sich inspirieren

Stichwortartig finden Sie hier ein paar Anregungen für innere Bilder, die Ihnen helfen können, eine Bewegungsvorstellung für das Reiten auf verschiedenen Linien und in Lektionen zu entwickeln. Probieren Sie aus, was Sie davon anspricht – und machen Sie die inneren Bilder lebendig, indem Sie alle Sinne einbeziehen!

● Ziel: Besser Mitschwingen im Galopp

„Stell dir vor, du sitzt auf einer Schaukel und nimmst immer wieder Anschwung.“

„Stell dir vor, du hast keine Kraft in den Oberschenkeln, du würdest quasi ohne Beine reiten und dich ausbalancieren müssen.“

● Ziel: Ruhigere, nach vorne weisende Zügelführung

„Stell dir vor, du würdest deine Hände auf einem Tablett ablegen.“

„Stell dir vor, du würdest einen Einkaufswagen/Kinderwagen schieben.“

„Stell dir vor, die Zügel wären Stangen, die du immer leicht nach vorne schieben willst.“

„Stell dir vor, du hast in jeder Hand ein mit Wasser gefülltes Glas. Das Wasser soll im Glas bleiben!“

Zügelführung in Wendungen: Manchen hilft die Vorstellung, einen Fahrradlenker zu halten.

Foto: www.toffi-images.de

● Ziel: Das Pferd auf gebogenen Linien oder in Seitengänge einrahmen

„Stell dir vor, das Pferd unter dir soll wie auf Schienen einer Kurve folgen.“

„Rahme das Pferd mit dem inneren vortreibenden und äußeren begrenzenden Schenkel ein und biege es auf eine Weise zwischen dir, als wäre der Pferdekörper eine Poolnudel.“

● Ziel: im Trab und Galopp mitschwingender, aufrechter sitzen

„Stell dir vor, du würdest den Knopf deiner Reithose zum Platzen bringen.“

„Sitz wie eine stolze Prinzessin!“

„Stell dir vor, dein Brustbein wird von einem Faden in die Höhe gezogen.“

„Stell dir vor, an deinen Absätzen würden Gewichte hängen, die die Absätze bei jedem Trabtritt immer wieder nach unten ziehen.“

● Ziel: effektiver Treiben

„Berühre den Pferdebauch mit deinen Waden so schnellkräftig, als würdest du dich bei längerer Berührung wie an einem Motorradauspuff verbrennen.“

● Ziel: mehr Aktivität in der Hinterhand des Pferdes

„Stell dir vor, du könntest dein Pferd wie ein Akkordeon zusammenschieben.“

„Stell dir vor, das Pferd hat Sprungfedern an den hinteren Röhrbeinen, mit denen es vorwärts-aufwärts federt.“

Wichtige Aufgabe des Ausbilders: Bei Aufgaben an den Schüler Worte und sprachliche Bilder zu finden, die der Schüler nachvollziehen kann.

Foto: www.arnd.nl

körperlicher und mentaler Vorbereitung, die vierte Gruppe widmete dem Sport nur 25 Prozent ihrer Zeit, drei Viertel ihres Trainings bestand aus mentalem Training – insbesondere sollten die Sportler immer wieder vor ihrem inneren Auge die idealen Abläufe durchgehen. Das Ergebnis kann als Durchbruch des mentalen Trainings im Sport betrachtet werden, denn die vierte Gruppe erzielte die mit Abstand größten Verbesserungen! Die amerikanische Buchautorin und Mentaltrainerin Jane Savoie ist sich sicher: „Das Unterbewusstsein, das letztlich Ihre Handlungen bestimmt, kann zwischen dem, was wirklich existiert, und dem, was Sie in Ihrer Vorstellung üben, nicht unterscheiden." Sie behauptet: „Über Erfolg oder Misserfolg entscheidet nur zu 15 Prozent das Können. Zu 85 Prozent ist es die innere Einstellung!"

GEHEN SIE INS DETAIL

Damit innere Bilder nicht nur im Kopf verbleiben, sondern ihren Weg in den Körper finden, sollte man als Reiter fünf Kriterien berücksichtigen:

- **Je detaillierter, desto besser:** Statten Sie Ihr inneres Bild mit so vielen Einzelheiten wie möglich aus. Dadurch wird es lebendig. Denken Sie beispielsweise an eine gelungene Trabverstärkung, sehen Sie das Viereck, auf dem Sie reiten, die Satteldecke, die Sie aufgelegt haben. Sie sehen auch, ob das Pferd auf Trense oder Kandare gezäumt ist, ob es das Maul geschlossen, die Ohren nach vorne gerichtet hat, wie es den Schweif trägt. Sie sehen sich selbst, welche Kleidung Sie tragen, welche Farbe Ihre Reithandschuhe haben, ob Sie eine Gerte in der linken oder rechten Hand halten und vieles mehr.

Sich selbst fühlen bei Sitzveränderungen – typisch für kinästhetische Lerntypen.

Foto: www.toffi-images.de

Buchtipp

Sie möchten mehr erfahren über innere Bilder, Visualisierung, die Effekte mentalen Trainings? Wir verlosen fünf Bücher von Jane Savoie: „Positiv denken – besser reiten" aus dem Kosmos Verlag: **www.st-georg.de/gewinn/positivdenken**. Das Buch zählt zu den Klassikern zum reiterlichen Mentaltraining und enthält auch viele Tipps und Fotos von Reitmeisterin Ingrid Klimke.

- **Alle Sinne einbeziehen:** Beteiligen Sie das Sehen, Fühlen, Hören, Riechen und Schmecken an Ihrem inneren Bild. Sie sehen den Bahnpunkt H vor sich. Sie fühlen die Sonne, die auf Sie herunterscheint. Sie hören das Auftreten Ihres Pferdes bei jedem Trabtritt, die Atmung Ihres Pferdes. Sie riechen den feuchten Sand des Vierecks oder dass gerade die Wiese nebenan gemäht wurde. Sie schmecken die Trockenheit im Mund, den salzigen Schweiß auf Ihren Lippen …
- **Verknüpfen Sie Emotionen mit ausdrucksvollen Bildern:** Finden Sie Bilder, die Ihre Bewegungsvorstellung verstärken und stellen Sie sich genau vor, wie es Ihnen bei der Leichtigkeit, mit der nun Bewegungen möglich sind, geht. Müssen Sie lächeln, weil Ihnen die vorgestellte Lektion gerade so gut gelingt, fühlt sich alles leicht und mühelos an?
- **Das Gehirn kennt kein „Nein":** Vorsicht bei der „inneren Wortwahl" – unser Gehirn hat keine Vorstellung von dem Wort „nein" oder „nicht", es spricht besser auf positive Formulierungen an. „Ich schwinge geschmeidig mit" ist also Erfolg versprechender als „Ich sitze nicht steif"! Auch der Gedanke: „Ich versuche es" hat nichts in Ihrem Gehirn zu suchen. Nicht versuchen – machen!
- **Wiederholen hilft:** Es dauert 21 Tage des regelmäßigen Trainings, damit etwas zur Gewohnheit wird bzw. ein altes Bewegungsmuster durch ein neues „ersetzt" wird. Halten Sie durch!

Bei jedem Galoppsprung mit dem Absatz herunterfedern – die Vorstellung von Gewichten an den Absätzen kann helfen.

Foto: www.toffi-images.de

JEDER LERNT ANDERS

Die Frage ist nun aber: Wie findet man für sich selbst geeignete innere Bilder, die ihre Wirkung voll entfalten können? Denn nur wenn man für sich persönlich einprägsame Metaphern findet, kann das Arbeiten an Feinheiten mit Hilfe von inneren Bildern funktionieren.

„Entscheidend für den Erfolg innerer Bilder ist zunächst, dass man sich darüber im Klaren ist, welche Art von Lerntyp man ist", betont Eckart Meyners. Die Wissenschaft unterscheidet grob zwischen drei verschiedenen Lerntypen:

Der visuelle Lerntyp benötigt in erster Linie eine bildhafte Sprache und viele Vergleiche („reite, als ob der Teufel hinter Dir her wäre"), der auditive Typ lernt eher durch die Verwendung von relativ sachlicher Sprache und kann mit Bildern wie „stell Dir vor dein Oberkörper ist ein Baum der in die Höhe wächst" nur wenig anfangen. Der kinästhetische Lerntyp braucht innere Bilder, die er mit einem Gefühl verbinden kann. „Allein die eigene Wort- und Bildwahl sowie die Ansprache vom Ausbilder kann entscheidend zum Lernerfolg beitragen", ist sich Meyners sicher. Der Wissenschaftler fordert seit langem, dass sich Reitausbilder intensiver mit der Theorie der Lerntypen auseinander setzen und die Kenntnisse darüber in die Sprach- und Bildwahl des Reitunterrichts mit einbeziehen.

Kerstin Niemann

AUFLÖSUNG VON SEITE 47

- **Ihre Favoriten sind die Sätze 5, 7, 8?** Sie sind ein überwiegend **auditiver Lerntyp**. Wer schwerpunktmäßig über das Hören lernt, hat in seinem Sprachgebrauch viele Wörter, die dies verdeutlichen. Weitere typische Wörter, die auf auditives Lernen hinweisen: vernehmen, lauschen, anhören, hinhören.
- **Sie haben die Sätze 1, 3, 6 gewählt?** Für Sie als **visuellen Lerntyp** spielt alles rund ums Auge die Hauptrolle. Blicken, schauen, entdecken, betrachten, sichten sind weitere Verben, die ein visueller Typ mit Vorliebe wählt und auf die er reagiert.
- **Ihre Favoriten sind die Sätze 2, 4, 9?** Gefühle spielen bei Ihnen eine große Rolle. Wer Dinge ahnt, wittert, begreift, vorhersieht oder sich irgendwo befindet, ist ein überwiegend **kinästhetischer Typ**.

Hinweis: Fast jeder von uns hat von allen Typen etwas in sich, aber einer der drei Lerntypen ist eben ausgeprägter als die anderen.