

Mentaltraining im (Reit-)Sport

Mental sattelfest trotz Gedankengalopp

Fleissiges Training und ein gutes Pferd bringt den Erfolg im Reitsport, so meint man oft. Doch was, wenn das Pferd, der Trainer und der Einsatz des Reiters stimmt, der Erfolg jedoch ausbleibt? Roya Saberi war in einer solchen Situation und kam dadurch zum Mentaltraining. Heute betreut sie viele Sportler, vor allem Reiter, auf ihrem Weg. Die Spanne reicht dabei vom Profisportler bis zum Freizeitreiter. Sie wendet dabei Techniken des Mentaltrainings und der Sporthypnose an. Die «PferdeWoche» hat das Ganze in einem Selbstversuch getestet.

Chantal Kunz

Mit Freude meldet man sich an ein Turnier an, damit das Gelernte umgesetzt werden und man um eine Klassierung kämpfen kann. So hat man ein Ziel vor Augen, worauf mit dem Partner Pferd trainiert wird. Am Tag X schwabbeln dann aber die Beine, es ist einem unwohl – die Nervosität lässt bei vielen die Freude am Turnier vergehen. Mittelchen oder «mal durchatmen» helfen oft nicht mehr weiter. Also bleibt nicht viel anderes übrig, als an sich selber zu arbeiten. Da kommt Roya Saberi, Mentaltrainerin, Hypnosetherapeutin und Hypnosport-Spezialistin, zum Zug. Sie hilft Sportlern, genau dann bereit zu sein, wenn es darauf ankommt. Mit effizienten Techniken wird daran gearbeitet, dass man als Sportler am Tag X fokussiert bleibt und sein Leistungspotenzial voll ausschöpfen kann. Dazu trainiert man schliesslich – um zu zeigen, was man kann. Mentaltraining ist aber noch nicht überall bekannt. «Ich habe festgestellt, dass viel zu wenig Leute mit dem Thema Mentaltraining vertraut sind oder sie denken, es ist nur für Spitzensportler. Dabei dient Mentaltraining allen, die weiterkommen wollen und an sich arbeiten wollen, um noch



Roya Saberi (l.) im Gespräch mit einer Kundin. Fotos: privat

bessere Leistungen zu zeigen», sagt Roya Saberi.

Was ist Mentaltraining?

Mentaltraining beinhaltet eine Vielfalt von psychologischen Methoden, mit welchen eine verbesserte Selbstwirksamkeit des Sportlers auf körperlicher, emotionaler und geistiger Ebene angestrebt wird. «Sobald wir denken, fühlen wir auch etwas und die Gefühle bewirken etwas in uns», erklärt Saberi. «Wir führen pro Tag ständig Selbstgespräche, etwa 60000 Gespräche sind es täglich. Innerlich kommentieren wir alles, doch die meisten Gespräche sind uns überhaupt nicht bewusst. Viele von ihnen sind negativ und nicht ziel führend. Nur zwei Prozent davon sind neue Gedan-

ken, der Rest sind Wiederholungen und Muster. Diese Negativität und Ziellosigkeit liefert unserem

Mentaltraining dient allen, die weiterkommen und an sich arbeiten wollen, um noch bessere Leistungen zu zeigen.

Hirn ständig Futter für negative Gefühle. Als Beispiel: «Stellen wir uns am Tisch sitzend vor, wie wir im

Techniken

«Visualisieren ist etwas, was zum Mentaltraining gehört», erklärt Roya Saberi. «Wenn wir uns in Ruhe vorstellen, wie unser Ritt sein soll, hat unser Körper das Gefühl, wir sind tatsächlich so geritten. Er macht keinen Unterschied, ob wir einen Bewegungsablauf nur denken oder wirklich machen. Dieses Phänomen wird mit dem sogenannten «Carpenter-Effekt» beschrieben. Wenn ich mir zum Beispiel vorstelle, dass ich mit den ruhigen Händen von Steve Guerdat reite, sendet mein Gehirn Signale an die Muskeln, welche im Körper für diese Bewegung zuständig sind.» Was im Mentaltraining erarbeitet wird, kann irgendwann in die Realität übernommen werden. Ein mental starker Sportler kann am Tag X das volle Leistungspotenzial abrufen, völlig unabhängig davon, wie es ihm geht. Dazu gibt es verschiedene Techniken:

- Selbstgespräche
- Visualisieren
- Atemtechniken

All diese Techniken kann man einzeln anwenden oder kombinieren. Innerhalb dieser Techniken gibt es verschiedene Methoden, wie man sie anwenden will. Dies erarbeitet Roya Saberi mit dem Athleten, da jeder Sportler und die Technik, die ihm hilft, individuell ist.

Ein Mentaltraining kann man sich folgendermassen

vorstellen: In einem Erstgespräch wird genau angeschaut, was das Problem ist, wie es sich anfühlt, was man bewirken möchte und was

Wenn wir uns genau vorstellen, wie unser Ritt sein soll, hat unser Körper das Gefühl, wir sind tatsächlich geritten.

das Ziel ist. «Erst, wenn man Klarheit hat, was man wirklich will, kann man auch hingehen und beschreiben, wie man es gern hätte und in welchem Zeitrahmen», erklärt die Mentaltrainerin ihre Vorgehensweise. Die Ziele werden immer positiv formuliert, wobei das Ziel immer realistisch und verbindlich ist. So gleise man sich innerlich auf und mache einen Vertrag mit sich selber, was man erreichen will und auch etwas dafür leistet. «Ich bin nur der Trainer und leite die Leute an. Ausführen müssen sie es immer noch selber. Mir ist wichtig, dass die Sportler verstehen, wozu es geht.»

Autobahnen im Hirn

Nochmal zurück zu den Selbstgesprächen, die wir selber führen: «Wir haben viele Neuronen im Hirn, welche elektrische Impulse senden, sich verknüpfen und so Synapsen bilden. So komplex das menschliche Hirn auch ist, so einfach macht es sich das Leben», weiss Roya Saberi. Menschen sehen oft das Schlechte und sagen sich das auch immer wieder. So verinnerlichen wir uns ständig Negatives. «Jedes Mal, wenn man den gleichen Gedanken denkt, wird die Verbindung (Synapse) immer ein bisschen dicker.



Mentaltraining-Grundkurs im Reit- und Pensionsstall Eulenhof bei Armin und Denise Schnellmann.

Wie eine befahrene, gut frequentierte Strasse. Das Hirn ist sehr bequem, es liebt solche ‚Autobahnen‘. Das Hirn überlegt sich nicht, ob der Gedanke sinnvoll ist, denn die Strasse ist schon ausgebaut und das Hirn nimmt diesen Weg.» Also muss man zuerst verstehen, dass diese Gedanken nicht hilfreich sind. So könne man die Autobahn sperren und einen neuen Weg erbauen, ist Saberi überzeugt. «Das erste Mal ist der Weg noch ein unebener Kiesweg, er ist mühsam zu befahren und man muss sich zwingen. Doch mit jedem Mal Denken des neuen Gedankens

wird dieser neue Weg weiter ausgebaut und bequemer.» Unser Unterbewusstsein macht es uns aber nicht

Wir sind heute sehr defizientorientiert, eine Leistungsgesellschaft.

leicht. Nur fünf Prozent läuft bewusst, 95 Prozent ist alles unterbewusst. Damit man das Unterbe-



Roya Saberi (Mitte) mit zwei Voltgiererinnen in Tryon (USA).

ihre Stärken und Fähigkeiten hinzuweisen. Wir sind heute sehr defizientorientiert, eine Leistungsgesellschaft.» Dazu ist es sehr hilfreich, wenn Athleten sich selber reflektieren können. Nur dann können sie sich auch weiterentwickeln. «Viel meiner Arbeit ist das Bewusstmachen, einen Wettkampf bewusst zu erleben und die eigene Leistung bewusst und fair wahrzunehmen, um daraus den nächsten Schritt abzuleiten.»

Hypnose

Neben dem Mentaltraining arbeitet Roya Saberi auch mit Hypnose. «Mit der Hypnose haben wir gute Möglichkeiten, die Techniken zu verstärken. Dabei gehe ich mit den Kunden reiten. Wir sind dann am bestimmten Turnier oder im bestimmten Moment und so können sie das Ganze noch mehr verinnerlichen», sagt sie. Man könnte sich den Moment oder das Turnier auch am Tisch sitzend vorstellen, aber mit der Hypnose geht es viel effizienter, weil man direkt im Unterbewusstsein arbeitet. «Viele Sportler kombinieren das Mentaltraining mit der Hypnose, weil die gewünschten Resultate so oft viel schneller eintreffen.» Natürlich gebe es auch skeptische Leute. Hypnose hat wegen den Showhypnosens manchmal einen schlechten Ruf. Sporthypnose oder therapeutische Hypnose habe damit aber nichts zu tun. Gerade im Sport wird Hypnose immer mehr zu Trainingszwecken genutzt. Sie hilft auch gut bei sehr tiefen Blockaden, beispielsweise bei einem Unfall oder Muster, wo man sich nie etwas zutraut. Dort wird mit einer intensiven Hypnosetherapie gearbeitet. «Ich bin manchmal bei den Sportlern vor Ort, dann machen wir das Mentaltraining oder die Hypnose im Reiterstübl oder in der Umkleekabine oder wo es gerade passt. Im Normalfall kommen die Kunden einfach zu mir, bekommen Hausaufga-

Erfahrungsbericht Hypnose und Mentaltraining

Als Erstes bekam ich die Aufgabe, die negativen Gedanken aufzuschreiben. Bei mir waren dies «ich kann das nicht», «hoffentlich vergesse ich den Parcours nicht», «ich blamiere mich bestimmt». Dann musste ich diese Sätze ins Positive umwandeln. So kann man die Gedankenautobahn, auf die unser Hirn sofort aufspringt, ändern. Wenn man sich das Positive immer wieder sagt, kann man es verinnerlichen und irgendwann denkt man nicht nur negativ. Das braucht aber natürlich Zeit. Dann war ich zum Gespräch bei Roya Saberi. Ich habe ihr mein Problem geschildert. Vor einem Turnier bin ich schon einige Tage nervös und denke, dass ich das nicht kann und es sowieso schiefgehen wird. Am Turnier selber bin ich dann so nervös, dass ich Puddingbeine habe und dadurch meine Kraft im Parcours nicht optimal einsetzen kann. Roya Saberi hat mir dazu Fragen gestellt: «Kennst du das Gefühl aus anderen Situationen?», «Hast du die Startliste studiert und dich von anderen Teilnehmern einschüchtern lassen?». Zu einigen Dingen hat sie mir gleich Tipps gegeben. Damit man die

Startliste nicht anschauen muss und denkt: «O jeh, da startet ja Frau Müller in der gleichen Prüfung, die ist doch viel besser als ich», kann man jemand anders bitten, die Liste anzuschauen, um die eigene Startzeit zu ermitteln. Oder wenn einen bekannte Leute im Publikum nervös machen, kann man sich überlegen, dass diese es ja zuerst mal besser machen müssten. Sie stehen ja nur dort und schauen zu, sie reiten nicht. Also hat man schon mal nichts zu verlieren. Solche Gedanken helfen tatsächlich. Auch zur Parcoursbesichtigung gibt es praktische Tipps. «Den Parcours sollte man nicht einfach abspulen, sondern ihn bereits beim Anschauen reiten. Man stellt sich schon bei der Besichtigung ganz genau vor, wie man dann durch den Parcours reitet. Der Körper unterscheidet nicht zwischen Gedanken und Realität. Wenn man den Parcours gedanklich reitet, inklusiv Hilfen, die man dann geben wird, hat der Körper das Gefühl, den Parcours schon einmal geritten zu haben», sagte Saberi. So hat man den Weg auch besser im Kopf und vergisst ihn bestimmt nicht.



Hypnotisiert

Zum Mentaltraining durfte ich auch eine Hypnosesitzung genießen und als konkrete Situation haben wir die bevorstehende CC-Prüfung genommen. Dazu habe ich mich auf ein Sofa gelegt, habe eine Decke und ein Kissen bekommen – es war richtig angenehm. Roya Saberi sass auf einem Stuhl daneben. Sie begann damit, mich in einen Zustand tiefer Entspannung zu führen. Mein Körper fühlte sich total leicht und gut an. «Stell dir vor, wie sich alles an dir entspannt, deine Zehen, deine Beine, dein Rücken, deine Schultern», sagte sie mit ruhiger Stimme. Wenn man sich darauf einlassen kann, spürt man die Entspannung deutlich. «Nun stell dir vor, wie du mit einem Flieger, einem Ballon oder einem Pferd mit Flügeln auf eine Wolke fliegst.» Wenn man entspannt auf diesem Sofa liegt, ist dies eine schöne Vorstellung. Ich konnte meiner Fantasie freien Lauf lassen und habe mir natürlich ein weisses Pferd mit grossen, kräftigen Flügeln vorgestellt. Es tat gut, denn wann macht man das schon im Alltag. So ging es immer weiter, bis ich total entspannt war. Dann setzte sie mir einen «Punkt», der mich an diesen Zustand erinnern

soll. Dazu drückte sie eine Stelle an meiner Hand, welche ich auch im Alltag drücken kann und dann an diesen Zustand erinnert werde und mich entspanne. Dann sind wir zusammen «reiten» gegangen. Zuerst absolvierten wir das Springen. Sie sagte mir, dass ich nun auf mein Pferd aufsitzen und in den Parcours reiten soll. Dann absolvierten wir alle Hindernisse. «Du galoppierst auf das nächste Hindernis zu, voller Kraft und mit einer guten Kadenz. Dein Pferd ist motiviert und du hast den Weg genau vor Augen», sagte Saberi. Und ich fühlte, wie ich die Sprünge absolvierte und mein Pferd einen guten Vorwärtsdrang hatte. Dasselbe haben wir mit dem Geländeteil gemacht. Dann kam der für mich schwierigste Teil: die Dressur. Mein Pferd hat nicht sehr ausgeprägte Gänge und es ist nicht ganz einfach, die richtige Haltung und Anlehnung zu bekommen. Deshalb hatte ich von Anfang an das Gefühl, dass ich in der Dressur keine Chancen haben werde. Dies verursachte, dass ich mich körperlich kleinmache. Doch in der Hypnose sind wir das Dressurprogramm geritten. «Du bist eine richtige Dressurreiterin, sitzt stolz auf deinem Pferd, das durch das Programm schwebt», blühte mir Saberi ein. Und ich habe mich wirklich gestreckt, auf dem Sofa. Es war ein tolles Gefühl. Langsam kam ich dann zurück in die Realität. Es gab noch ein kurzes Abschlussgespräch und ich war so weit, das Gelernte in die Realität umzusetzen.

Der Plan

Einen guten Plan zu haben, sei schon die halbe Miete, sagte Roya Saberi. So habe man alles geplant und alles andere könne man sowieso nicht beeinflussen. Dazu gehört, dass man nicht erst am Morgen früh alles einpackt, sondern am Abend zuvor. Oder dass man jemanden als Hilfe dabei hat. Ebenfalls hilft es, sich am Turniertag konsequent auf die einzelnen «Abschnitte» zu konzentrieren. Zuerst kommt der «Abschnitt» Vorbereitung. Da putzt man das Pferd nochmal, sattelt es, macht sich selber bereit für die Prüfung. Dann ist man, für das aktuelle Beispiel CC, im «Abschnitt» Dressur. Dann konzentriert man sich nur auf diese Disziplin und überlegt nicht schon, wann man den Springparcours besichtigen kann. Es ist, als ob man nur an einem



Dressurturnier starten würde. Danach kann man kurz über diese Prüfung nachdenken und vielleicht negative und positive Punkte äussern. Aber nur kurz. Denn schon bald geht es in den neuen «Abschnitt» Springen. Ein grösseres Feedback kann man sich ganz am Ende geben. «Wichtig ist dabei aber, dass man sich auch die positiven Aspekte vor Augen hält. Denn viele Reiter neigen dazu, sich auf den einen schlechten Sprung zu konzentrieren, anstatt auf die 13 guten Sprünge», so Saberi. Ausserdem sei es wichtig, dass man Pausen einlegt. Wenn diese nicht geplant werden, werden sie vor Ort oft vergessen oder übergangen. Aber es ist wichtig, sich mental und auch körperlich etwas zu erholen. So wie man dem Pferd auch Pausen gönnt.



Das Turnier

Dann war der entscheidende Moment des Turnieres da. Durch meine Planung konnte ich tatsächlich schon etwas ruhiger an das Ganze rangehen. Etwas nervös war ich natürlich schon noch,

aber das gehört auch dazu. Aber die Nervosität war nicht mehr Tage zuvor schon so gross, dass ich darunter litt. Vor Ort habe ich mich wirklich nur auf die jeweilige Disziplin konzentriert. Die Dressur konnte ich tatsächlich genießen

und habe mich fast so gefühlt, wie es in der Hypnose war. Auch die Zuschauer waren mir nicht mehr so wichtig, ich konnte sie gut ausblenden, oder mich sogar ein bisschen an ihnen freuen.

ben, schreiben Feedbacks. Wir besprechen diese auch telefonisch oder per Mail. Es gibt auch solche, die möchten, dass ich zu ihnen komme oder sie auf Turniere begleite. Dies gibt nochmals eine Perspektive, da ich die Sportler live erlebe. Das, was ich sehe, ist manchmal viel mehr, als sie mir jeweils erzählen. Manchmal mache ich auch eine Art Reitstunde mit den Kunden und kann ihnen gleich den Mo-

ment sagen, in dem ich sehe, die Situation ist wieder so, wie sie es mir beschreiben», erzählt Saberi aus ihrem Alltag. «Mein Ziel ist es, die Athleten in ihrem Entwicklungsprozess zu unterstützen und so schnell wie möglich in die Eigenständigkeit zu bringen. Ich mache auch viele Vorträge und Gruppenkurse in Reitvereinen. Denn ich habe festgestellt, dass viel zu wenig Leute mit dem Thema Mentaltraining

vertraut sind oder sie denken, es ist nur für Spitzensportler oder nur, wenn ich ein Problem habe.»

Weg zum Mentaltraining

Roya Saberi ist selber erst spät zum Mentaltraining gekommen. «Ich hätte wahrscheinlich viele Probleme gar nicht gehabt, wenn ich gewusst hätte, was man da alles machen kann, nur schon bei Prüfungsangst in der Schule. Ich gehe auch oft

in Schulen und gebe Seminare, meistens für Lernende in der LAP-Vorbereitung.» Wenn man einige Dinge schon früh wüsste und umsetzen könnte, könnte man das Leben viel mehr genießen. Für die Reitvereine gäbe es Grundkurse von drei Stunden, wobei jeder selber entscheiden kann, ob er weitermachen möchte oder nicht. «Zum Mentaltraining bin ich aus der Not heraus gekommen. Ich reite,

seit ich fünf Jahre alt war, und bestreite auch Turniere. Das Höchste, was ich gesprungen bin, war lange ein R2. Zufällig nahm ich dann an einem Springkurs bei Thomas Fuchs teil und wollte dann ein neues Pferd kaufen. Dies habe ich dann bei Fuchs getan und habe das Pferd auch gleich bei ihm eingestellt. Damit eröffneten sich mir Möglichkeiten, auf höherem Niveau zu reiten. Ich war zu diesem

Kommentar

Erfolg ist wie ein Mosaik. Er setzt sich aus vielen kleinen Steinchen zusammen. Die einzelnen Teilchen zu finden und richtig zu platzieren, ist oft anstrengend und energieraubend. Dank der tollen Zusammenarbeit mit Roya durfte ich lernen, meine Energie noch sinnvoller einzusetzen und nicht mit irrelevanten Sachen zu verpuffen. Roya verschenkt keine Erfolgsrezepte, sie hilft nur dabei, dir selber zu helfen und das macht ihre Arbeit so unglaublich wertvoll!

Nicole Geiger
Para-Dressurreiterin



Mentaltrainerin Roya Saberi im Gespräch mit der Para-Dressurreiterin Nicole Geiger.

Zeitpunkt etwa 38 Jahre alt, also schon 'nicht mehr ganz jung', offenbarte Saberi. Sie sei nicht sehr talentiert, sagt sie, aber fleissig. «So hatte ich alles – mit Thomas Fuchs einen super Trainer, tolle Pferde und alles war so ausgeglichen, dass ich höher springen könnte. Doch da hatte ich ständig Puddingbeine, Stopps, Stürze und dachte, das kann doch nicht sein.» Durch Zufall sei sie dann in das Mentaltraining gekommen und habe sofort gemerkt, wie schnell sich etwas nur durch sie selber ändern könne. «Ich war dann ein Jahr schwer krank und in dieser Zeit hat mir das Mentaltraining sehr geholfen.» Für sie sei sonnenklar gewe-

sen, dass sie in Zukunft etwas mit Mentaltraining machen wolle und dies auch weitergeben möchte. «Dann kam ich noch zur Hypnose. Jemand sagte mir, ich müsse Tatjana Strobel kennenlernen. Ich hatte gerade Zeit und schaute, was sie an diesem Abend präsentierte. Es ging um Selbsthypnose. Dies

sagte mir nicht sehr viel, doch ich wollte es mir anhören und habe eine Freundin mitgeschleift. Dann hat es uns beide so fasziniert, einfach weil es so etwas Einfaches ist.» Saberi habe die Selbsthypnose sofort beim Reiten angewendet und es sei noch einmal einen riesigen Schritt vorwärtsgegan-

gen. Zu guter Letzt hätte sie sogar einige S-Springen gewinnen dürfen und sei bei Turnieren auch gegen Steve

sich etwas gewandelt, man gehe zum Mentaltrainer, weil man schon etwas Tolles kann und schneller vorwärts kommen will oder einen «Knopf» lösen wolle. Es seien nicht die «Schlechten», die das brauchen. «Ich merke auch, dass es immer mehr Leute gibt, die privat oder beruflich Herausforderungen meistern wollen und zu mir kommen, da geht es dann nicht um den Sport.»

Zum Mentaltraining bin ich aus der Not heraus gekommen.

Kraftquelle

Die Arbeit gebe Saberi sehr viel zurück. «Eine Bäuerin kam zu mir, sie hat zwei Kinder und ein Pferd und muss sich die Zeit für das Reiten richtig abverdienen.» Bis jetzt springe sie über 90 Zentimeter und wolle nun einen Meter springen. Sie sei ins Mentaltraining gekommen und habe später noch eine Hypnosetherapie gemacht. «Seit dort springt sie nur noch über einen Meter und freut sich so sehr, sie ist ein anderer Mensch geworden. Sie kann das Reiten richtig genießen. Das sind wunderschöne Momente für mich.»



Roya Saberi ist auch als Begleitung an Turnieren dabei.