

Erfolg im Drehbuch, Erfolg beim Turnier

Sportpsychologin **DR. GABY BUSSMANN** war im Rahmen ihrer Seminarreihe „Erfolg beginnt im Kopf – Stressmanagement für Reiter“ zu Gast beim Lübecker Reiterverein. Im Interview mit PFERD+SPORT verrät sie, was Reiter tun können, um mental sattelfest zu sein, was positives Denken bedeutet und womit das Reiter-team der Olympischen Spielen in Rio de Janeiro gut vorbereitet war.

PFERD+SPORT: Es ist menschlich, Stress zu haben. Warum sollten wir uns überhaupt damit auseinandersetzen?

Foto: Uta Heikenberg
Dr. Gaby Bußmann: Im Sport geht es darum, gesunden Stress zu nutzen und leistungsmindernden Stress zu reduzieren. Dafür gibt es Techniken zur Stressregulation. Der Reiter will ja eine gute Leistung erbringen.

Dazu braucht er eine optimale Betriebstemperatur. Schön ist es, wenn der Reiter nach einem Turnier sagen kann, dass er das für sich abrufen konnte, wofür er vorher lange und intensiv trainierte.

Worin zeigt sich der leistungsmindernde Stress?

Dr. Gaby Bußmann: Wenn ein Reiter nicht mehr genau weiß, was eigentlich sein Ziel ist und nur noch negative oder kritische Gedanken hegt, dann ist das ungünstiger Stress. Doch jeder hat auch ein anderes Stressempfinden und nicht immer kommt der Stress von innen. Um mit einem Wohlbefinden im optimalen Leistungsvermögen zu bleiben, gibt es die Techniken zur Stressregulation.

Wie sehen diese Techniken speziell für den Reitsport aus?

Dr. Gaby Bußmann: Für den Reitsport haben wir nicht andere Formen der Stressregulation als in anderen Sportarten, wir haben aber die wunderbare Kombination aus Reiter und Pferd. Das heißt, der Reiter hat einen Partner, der gleichzeitig auch sein Spiegel ist. Wenn der Reiter ruhig, klar, zielorientiert, fokussiert und mit entsprechender Körpersprache ins Viereck, in den Parcours oder in das Gelände reitet, dann zeigt das auch sein Partner. Das Pferd nimmt alle Signale, die positiven wie die negativen, ungefiltert auf. Das ist die besonde-

re Herausforderung am Reit- und Pferdesport. Doch es gibt sehr viele Interventionen, die dafür sorgen, dass ein Reiter gut vorbereitet ist, auch vielleicht auf Situationen, die man von einem Turnier nicht erwartet.

Welche sind das? Nennen Sie bitte ein paar Beispiele.

Dr. Gaby Bußmann: Dazu gehören etwa Entspannungsübungen über die Atmung. Denn eine ausgeglichene, bewusste Atmung wirkt stressreduzierend und fördert das Selbstvertrauen. Dazu gehört, sich zu vergegenwärtigen, wie ich als Reiter überhaupt zu diesem Turnier gekommen bin, welche Erfolge ich schon hatte; das heißt, sich daran zu erinnern, dass ich es wert bin, hier und heute gut zu sein. Das überschneidet sich ein bisschen mit der Führung des inneren Dialogs – eine weitere Methode zur Stressregulation. Stress entsteht vor allem dadurch, dass die negativen Gedanken dominieren. Deshalb empfehle ich, ganz bewusst positive Gedanken zu generieren. Diese Dialogführung durch positives Denken wird allerdings oft falsch interpretiert. Es geht nicht darum, alles schön zu denken, sondern in erster Linie handlungsleitend zu denken.

Was sind handlungsleitende Gedanken?

Dr. Gaby Bußmann: Handlungsleitend ist es, wenn ich denke: „Ich mache das jetzt so, so und so.“ Oder „Kopf hoch und Schultern zurück, jetzt zeigen wir, was wir können.“ Negative Gedanken wären: „Alle anderen sind besser und ich blamiere mich gleich.“ Oder „Bestimmt verreise ich mich wieder.“

Also resultiert handlungsleitendes Denken aus der inneren Entschlossenheit des Reiters, dass er seinen Ritt entsprechend seines eigenen Drehbuchs führt.

links | Sportpsychologin
Dr. Gaby Bußmann



Dr. Gaby Bußmann: Ja, genau. Sehr wichtig ist auch die Körpersprache. Eine selbstbewusste Körpersprache – Kopf hoch und die Schultern zurück – verleiht mir automatisch innere Sicherheit, dann habe ich Selbstvertrauen. Je mehr Selbstvertrauen ich habe, desto weniger Stress habe ich. Dann bin ich auch ein Stück toleranter in schwierigen Situationen. Gerade bei Wettkämpfen oder Turnieren kann man nicht alles planen. Umso wichtiger ist es, sich entsprechend vorzubereiten.

Was empfehlen Sie Reitern bei Turnierangst?

Dr. Gaby Bußmann: Ich habe zwölf Strategien für den Turnieralltag entwickelt, die auch bei Turnierangst helfen können. Neben den bereits genannten gehört dazu, sich vor Ort eine logistische Sicherheit zu verschaffen und das Wegesystem zu kennen. Es gehört dazu, seine eigenen Stärken als Reiter und die Stärken des Pferdes zu kennen. Es bedeutet, sich den Rückhalt im eigenen Team aufzubauen und zu leben. Und – um nochmal darauf zurückzukommen – auch das eigene Drehbuch gibt einem sehr viel Sicherheit. Was will ich heute hier machen und erreichen? Ein Drehbuch kann man gerade für einen Dressurritt wunderbar schreiben. Ich empfehle gerne, sich einen blanko Richterbogen von der Prüfung zu nehmen und dort genau zu notieren, was die einzelnen Stationen für den Reiter und das jeweilige Pferd bedeuten. Eine weitere Strategie besteht darin, sich nur auf die Informationen zu konzentrieren, die für das Team wirklich wichtig sind. Denn zu viele Informationen machen auch Stress. Der Reiter sollte außerdem kleine Fehler während der Prüfung einfach anzunehmen lernen. Die meisten Reiter neigen dazu, den absolut perfekten Ritt präsentieren zu wollen – doch den gibt es so gar nicht. Wichtig ist auch, die Spannung über den ganzen Ritt hinaus zu halten und nicht auf den letzten Metern Punkte zu verschenken. Genauso wichtig finde ich die Nachbereitung. Was wollte ich erreichen? Was habe ich erreicht? Was sind mögliche Erklärungsansätze? Was sagt mein Trainer? Was sagt mein Team? Was zeigen die Videoaufzeichnungen, was der Richterbogen? Diese Fragen gilt es zu klären und die richtige Lehre daraus zu ziehen. Dann habe ich auch in Zukunft weniger Stress. Das wird leider oft unterschätzt. Ich bin ein großer Freund von dieser Arbeit.

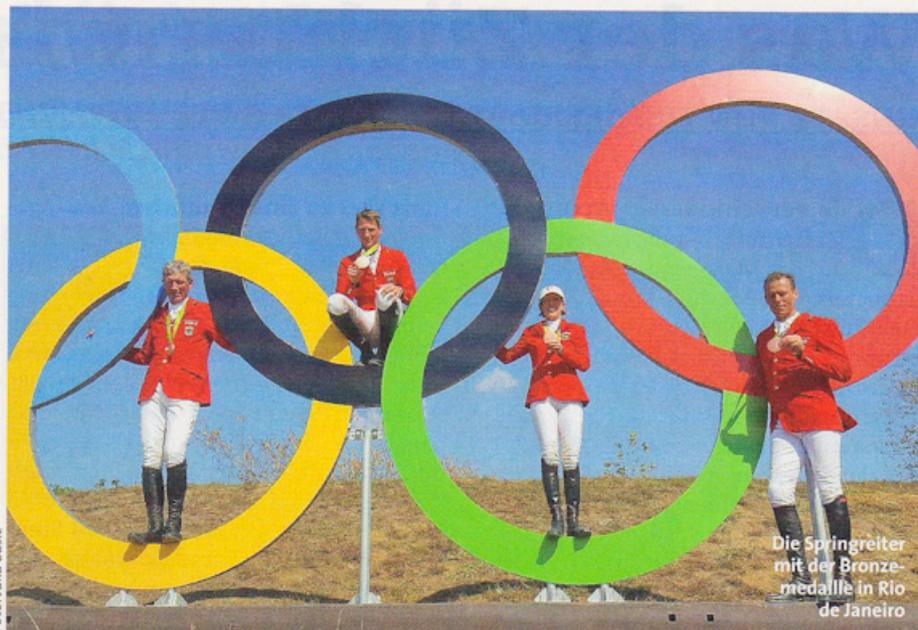


Foto: Julia Basic

Die Springreiter mit der Bronzemedaille in Rio de Janeiro

Sie betreuten die Reiter im deutschen Olympiateam. Diesmal fanden die Spiele in Rio de Janeiro statt. Welchen Herausforderungen in Bezug auf die Stressregulation sind Sie dort begegnet?

Dr. Gaby Bußmann: Das Besondere ist, dass Olympia nur alle vier Jahre stattfindet. Das verlangt auch von den Reitern einen gewissen Rhythmus in der Vorbereitung. Im Reitsport ist es glücklicherweise so, dass jeder Reiter auch mehrmals an den Olympischen Spielen teilnehmen kann. Es gibt ja auch Sportarten, bei denen das für jeden vielleicht nur ein einziges Mal möglich ist. Eine weitere Besonderheit sind die vielen Sicherheitsvorkehrungen. Auch das Leben im Dorf mit allen Athleten aus allen Nationen, das natürlich auch sehr schön ist, kann eine besondere Herausforderung bedeuten. Denn solche Begegnungen haben auch Spitzensportler nicht alle Tage.

Wie haben Sie die Reiter darauf vorbereitet?

Dr. Gaby Bußmann: Das waren mehrere Maßnahmen. Unter anderem hatte jeder Reiter eine persönliche „Rio Power Karte“ erhalten. Darauf standen die persönlichen Stärken des Reiters und seine wichtigsten Erfolge, die ihm den Weg nach Rio ebneten. Wenn man eine solche Karte von sich selbst liest, dann ist man schon in einem sehr guten Film. Daneben waren noch die Unterstützer aufgezählt und jeder Bundestrainer hatte eine kleine persönliche Botschaft an den Reiter formuliert. Zusätzlich zierte ein schönes Foto von einem der letzten

Erfolge diese Karte. So hatten die Reiter jederzeit die Chance, sich wieder zu erinnern, wer sie sind, was sie können und dass sie in Rio genau richtig waren.

Sie wissen aus eigener Erfahrung, wie es ist, bei den Olympischen Spielen anzutreten und zu gewinnen. 1984 holten Sie die Bronzemedaille mit der 4-mal-400-Meter-Staffel in Los Angeles. Hatten Sie damals ein anderes Verständnis von Stress als heute?

Dr. Gaby Bußmann: Ja, natürlich. Heute würde ich ganz anders an die Spiele herangehen. Vor einiger Zeit traf ich einen Leichtathleten wieder, mit dem ich viele Jahre zusammen auf Wettkämpfen war. „Ach Gaby“, meinte er zu mir, „damals hätte ich Dich auch gebraucht.“ Meine Antwort: „Ja, ich mich aber auch.“ (lacht)

Welche Weisheit ergibt sich für Sie aus Ihrem Werdegang?

Dr. Gaby Bußmann: Jeder Athlet hat ein ganz besonderes Talent. Damals war mir das noch gar nicht so bewusst, dass ich das habe. Mit ca. 30 Jahren ist in vielen Disziplinen die Altersgrenze erreicht. Für manche ist es also nur eine kurze Zeitspanne, in der sie ihr Talent nutzen können, für andere ist es eine längere. Die Verantwortung ist aber dieselbe. Mit diesem Talent muss man sehr sorgfältig und behutsam umgehen, das ist mir ganz wichtig in der Beratung.

DAS INTERVIEW FÜHRTE
CHRISTOPH KRELLE