

Wenn die Angst im Sattel sitzt

Stürze können nicht nur physische Folgen hervorbringen. Auch mental hinterlassen sie Spuren. Ängste sind häufig und vielfältig, aber kein Tabu-Thema mehr.

Die bisher vorhandenen Daten zu Reitunfällen können zwar nicht immer die Unfallursache sowie den Hergang im Nachhinein aufklären, doch sie zeigen eines: Stürze vom Pferd können jeden treffen. Vom Einsteiger bis zum Vollblut-Profi. Heilen Prellungen, Frakturen und Schürfwunden in vielen Fällen schnell aus, bleiben bei verunfallten Reitern die vorangegangenen Geschehnisse oftmals noch lange darüber hinaus im Kopf. Ängste machen sich breit auf dem Weg zurück in den Sattel. Immer wieder hat man das steigende Pferd oder den Sturz in den Wassergraben wieder vor Augen. Sorgen, die sich Reiter nach Unfällen machen, sind dabei so vielfältig wie die Reiter selbst, weiß Lena Heinze, Sportpsychologin und Koordinatorin Leistungssport beim DOKR: „Manche tragen die Sorge vor einer weiteren Verletzung in sich, andere bekommen Respekt vor dem Pferd, wieder andere befürchten eine Blamage auf dem Turnier.“ Durch Stürze verursachte Ängste treten bei Reitern jeglichen Leistungsniveaus auf. Auch das Alter spielt nicht zwangsläufig eine Rolle. „Neben der Schwere des Unfalls sind vor allem Charakter und Persönlichkeit des Rei-



FOTO: ERIC26/ADOBE STOCK

Viele Reiter haben ihren Sturz immer wieder vor Augen.



Perfekte Pferdetransporte

in Europa.....



Fon: 0 52 04 / 89 01 11
[www.johannsmann-
pferdetransporte.de](http://www.johannsmann-pferdetransporte.de)

Johannsmann
Transport-Service GmbH


ters für mentale Folgen entscheidend. Auch die bisher gemachten Erfahrungen nehmen eine zentrale Rolle ein“, sagt Heinze, die seit 2008 im Pferdemekka Warendorf tätig ist und dort unter anderem die Nachwuchskader betreute. Kids, bei denen Stürze früh zum Reiteralltag gehören, würden sich meist leichter tun als beispielsweise Teenager oder Späteinsteiger, die erst mit steigendem Alter das erste Mal vom Pferd fallen. Immer wieder warnt die Expertin aber davor, Ängste nach Altersklassen oder dem Leistungs niveau zu pauschalisieren. „Jeder geht anders mit solchen Negativerfahrungen um“, so die selbst bis zur Klasse S aktive Springreiterin. So individuell wie die Reitersorgen nach einem Unfall ist auch die Verarbeitung im Anschluss. Heinze: „Für den Umgang mit Angst gibt es keinen Masterplan.“

Dennoch gibt es Mittel und Wege, wieder bedenkenlos zum Reiten zu kommen. Zunächst hält die Expertin das Eingestehen der Problematik für entscheidend. Nur wer die Angst einräumt, kann sie dann auch „beim Schopfe packen“ und mit Hilfe von Trainern und Experten Lösungswege ausprobieren. Hilfreich ist es, so erzählt Heinze aus ihrem Erfahrungsschatz, sich neben Atem- und Entspannungsübungen auch das Schreiben eines Drehbuchs zu eigen zu machen. „Das unterstützt das Sortieren der Gedanken und hält eine genaue Handlungsanweisung fest“, erklärt Lena Heinze. Kommt der Reiter also wieder in eine knifflige Situation,



Lena Heinze betreute jahrelang am DOKR die Nachwuchs-Kaderreiter.

wie beispielsweise nach einem Sturz beim erneuten Anreiten des Wassergrabens, ruf er sich sein zuvor angelegtes Handlungs drehbuch zurück in Erinnerung. „Galopp halten, zurücksitzen, Wade am Pferd lassen“ könnte da unter anderem stehen. So kann der Fokus weg von der Negativerfahrung hin auf das Wesentliche gerückt werden: „Und das ist beim Reiten nun mal immer die Hilfengebung“, sagt Heinze. Wirkungsvoll sei darüber hinaus auch die Konzentration auf die eigenen Stärken. Gerade nach Unfällen rückt das Bewusstsein des eigenen reiterlichen Könnens oftmals in den Hintergrund. Setzen sich Reiter zu sehr unter Druck und die Negativerfahrung ist weiter höchst präsent, empfiehlt es sich, auch

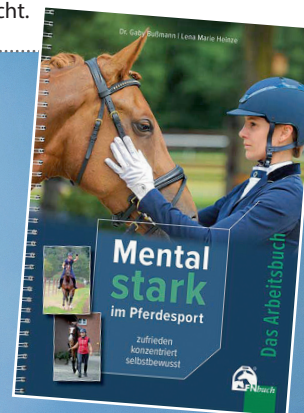
nochmal darüber nachzudenken, warum man das Ganze eigentlich macht. „Die Freude, die einem dieser Sport bereitet, muss die dunklen Geschehnisse wieder überstrahlen“, erklärt es die Sportpsychologin bildlich. Bei der Verarbeitung von Stürzen und Reitunfällen sind nach Heinze neben den Reitern selbst auch die Trainer und Eltern gefragt. Noch heute sei bei Ausbildern zu oft zu hören, was ihr Schützling nicht tun soll, anstatt den Spieß umzudrehen und positive Handlungsanweisungen mit auf den Weg zu geben. Das sei ganz allgemein so, aber auch nach Stürzen. Eltern, die Unfälle von außen ja oftmals noch schlimmer miterleben als die Kinder selbst, müssen im Nachhinein darauf achten, ihre eigene Unsicherheit von ihrem Nachwuchs fernzuhalten. Denn Angst überträgt sich nun mal. Vom Reiter zum Pferd, vom Trainer zum Schützling, von Eltern zu ihren Kindern. Und dieser Sport hat zu viele positive Facetten, um den Negativerfahrungen bei aller Aufarbeitung am Ende zu viel Platz einzuräumen. 

Text: Florian Adam

Mental stark

Die Zusammenarbeit mit dem Pferd erfordert von Reitern einen fairen Umgang. Dafür ist es entscheidend, dass der Reiter mit seinen Emotionen umgehen kann. Konzentrationsfähigkeit, Gedankenkontrolle, Umgang mit Misserfolg, Bewältigung von schwierigen Situationen und die optimale Trainings- und Turniervorbereitung sind nur einige der Inhalte, die dem Reiter helfen, in unterschiedlichsten Situationen passend zu reagieren.

Gaby Bussmann und Lena Heinze haben dazu nun das Buch „Mental stark“ veröffentlicht.



Schon vor dem Aufsitzen sollte ein Reiter seine Gedanken sortieren.