



Wut und Aggressionen im Reitsport

Gut gelaunt ist halb gewonnen



Reiten sollte Spaß machen. Wenn aber Frust im Alltag die Laune verdirbt, darf der Vierbeiner nicht zum Sündenbock werden. Kocht die Wut, ist das typisch Reiter – sagen Experten. Warum wir ausrasten, was gegen Aggressionen hilft und wann Grobi-ane gezügelt werden müssen.

FOTO: WWW.ARND.NL

Es gibt sie, die immer gut gelaunten Reiter, die mit ihrem Dauerlächeln scheinbar einer Werbesendung entsprungen sind. Oder ist das nur Fassade? Fakt ist, dass Frohnaturen mehr Spaß am Reiten haben. Aber wir kennen alle das Gefühl, wenn heute nicht unser bester Tag ist. Wenn wir uns beim Zähneputzen schon auf die Zunge gebissen haben, im Büro peinliche Kundenbeschwerden annehmen müssen, der eigene Freund lieber mit anderen in den Urlaub fährt und andauernd die hysterische Mutter ins Telefon brüllt, sollte wenigstens unser Dressursternchen sich heute mal Mühe geben. Macht es aber nicht. Langsam aber sicher spüren wir die Wut in uns hochsteigen. Schnell hat man dann seinem lieben Vierbeiner im Maul gezerrt, die Sporen in den Bauch gestoßen oder seine Stallkollegen angezickt. „Wut ist eine ganz natürliche Reaktion“, erklärt Inga Wolframm, Sportpsychologin und Fachbuchautorin in den Niederlanden. Die Dozentin an der Fachhochschule Van Hall Larenstein erklärt, dass Wut eine der sieben Hauptemotionen ist, die uns Menschen überall auf der Welt angeboren sind. Dazu gehört: Fröhlichkeit, Überraschung, Ekel, Furcht, Traurigkeit und Verachtung. Babys wie Erwachsene unterschiedlichster Kulturen empfinden diese Emotionen und zeigen sie am Gesichtsausdruck. „Wut ist eine starke, intensive und kurzfristige Emotion“, erklärt Wolframm. „Ärger ist weniger stark, aber langanhaltender und ganz anders als Zorn, den man bei eher die Allgemeinheit betreffenden Ereignissen empfindet.“ Wut mag zwar eine natürliche Reaktion sein, sie tut uns aber in den meisten Fällen nicht gut. Schon gar nicht, wenn wir gerade auf dem Pferd sitzen. „Zum einen sind wir in diesem Erregungszustand dermaßen angespannt, dass wir keine präzisen Hilfen mehr geben können. Zum anderen laufen wir Gefahr, unsere Aggressionen am Pferd auszulassen. Das ist unfair.“ Wird der Körper von starken Emotionen gepackt, beginnt das Herz zu rasen, die Atmung wird schneller und flacher, Muskeln verspannen sich, was beson-



Sich Durchsetzen ist das eine, wutentbrannt Draufschlagen das andere. Das Pferd ist nie am Misserfolg schuld.

„In der Wut verliert der Mensch seine Intelligenz“

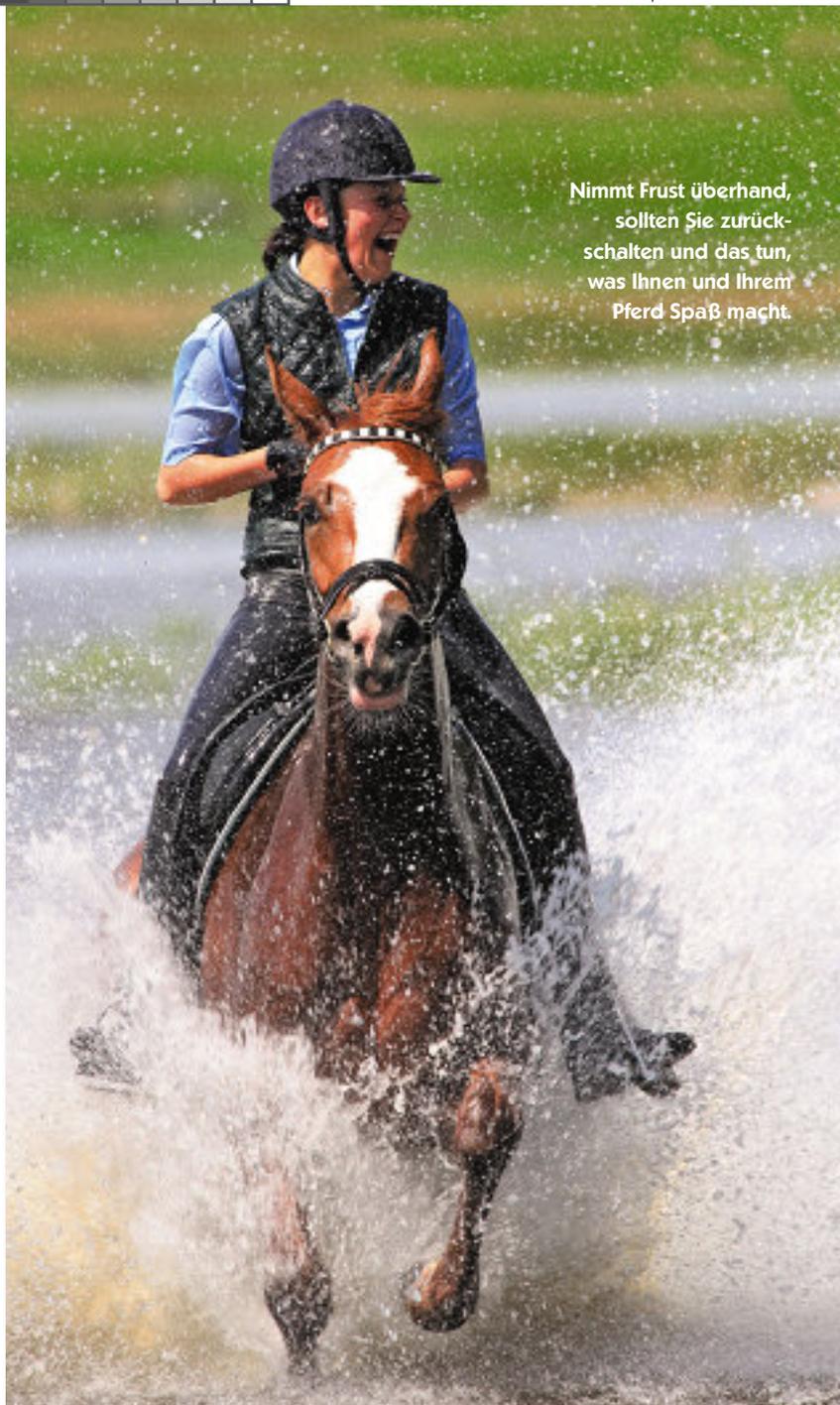
Dalei Lama

ders deutlich an zusammengepressten Zähnen sichtbar wird. Wut, ähnlich wie Angst, ist eine Notreaktion des Körpers, der Mensch empfindet sie, um sich auf eine drohende Gefahr vorzubereiten. Aber auch, um durch Körperhaltung und Mimik seine Emotionen zu kommunizieren. Blutzucker und Stresshormone werden dann ausgeschüttet, der Blutdruck steigt und der Körper beginnt zu schwitzen. Der Mensch ist nun zur Notsituation bereit: Angriff oder Verteidigung. In diesem Erregungszustand ist jedoch eine sportliche, kontrollierte Leistung nicht mehr möglich, da das Zusammenspiel zwischen Gehirn und Muskulatur gestört ist. Im Extremfall:

Schockstarre, in der wir kaum noch in der Lage sind, uns zu bewegen. Aber warum werden wir wütend? Liegt es an den Situationen, die uns überfordern oder liegt es an uns selbst?

Wie entsteht Wut?

In der Sportwissenschaft haben verschiedene Studien ergeben, dass folgende Faktoren Wutanfälle auslösen können: Provokationen, wenn sich beispielsweise Zuschauer über die eigene Leistung lustig machen, wenn der Reitlehrer schimpft oder andere die Unterrichtssituation stören. Demnach entsteht Wut durch Frustration. Wer ärgert sich nicht, wenn das



Nimmt Frust überhand,
sollten Sie zurück-
schalten und das tun,
was Ihnen und Ihrem
Pferd Spaß macht.

ach so talentierte Springpferd am Hindernis vorbeirennen oder der Viereckskünstler noch nicht einmal durchs Genick geht. Nur die wenigsten können dies als einen schlechten Tag abhaken, die meisten steigern sich in ihre Wut immer mehr hinein. Warum? „Weil der Frust häufig durch Angst und Hilflosigkeit entsteht. Es nützt nichts, zu versuchen, die Wut abzustellen. Die Betroffenen müssen an der Ursache, an ihrem Selbstbewusstsein, an ihrem Umgang mit Stress-Situationen arbeiten, damit Versagensängste wie auf dem Turnier oder das Gefühl der Hilflosigkeit erst gar nicht auftreten“, so Wolframm. Der Gute-Laune-Reiter flippt nicht aus, wenn die

FOTOS: J. RAU, WWW.RAND.NL

Lektionen nicht klappen wollen. Im Gegenteil. Er sieht diesen Moment als eine Herausforderung, als eine knifflige Aufgabe, anhand der er über sich hinauswachsen kann.

Eine Frage des Charakters

Ab wann wir uns aber provoziert oder frustriert fühlen und dies in aggressivem Verhalten ausdrücken, hängt auch von unserer eigenen Persönlichkeit ab. Im Rahmen einer groß angelegten Studie hatte Wissenschaftlerin Inga Wolframm versucht, die charakterlichen Bausteine von Elite-Sportlern herauszufiltern. Man nehme 37 Prozent Ehrgeiz, 22 Pro- ➤

Wissenschaft: Wut-Theorien

Ein angeborener Trieb: Wissenschaftler in den 30er und 40er Jahren erklärten Wutausbrüche als eine natürliche und unvermeidliche Reaktion von Frustration. Der Mensch würde wütend, wenn gewünschte Ziele wieder und wieder vereitelt würden. Das daraus folgende aggressive Verhalten sei ein nach Sigmund Freud erklärter angeborener Trieb, dem sich der Mensch gar nicht entziehen könne.

Das Bobo Doll-Experiment: In den 60er Jahren erkannten Forscher, dass der Mensch sich sehr wohl beherrschen kann. Aggressives Verhalten hänge von situationsgebundenen Faktoren ab und könne durch logisches Denken kontrolliert werden. Sprich: Wer sein Verhalten reflektiert und analysiert, kann Wut frühzeitig kanalisieren. Hinzu kam die Erkenntnis, dass aggressives Verhalten auch erlernt sein kann. Der kanadische Psychologe Albert Bandura schloss 1963 in seinem berühmten Experiment „Bobo Doll“ einen Erwachsenen in ein Zimmer ein, der vor laufender Kamera eine Puppe schlug, prügelte und mit Füßen trat. Der Film wurde vier- bis fünfjährigen Kindern vorgeführt. Sie wurden anschließend einzeln in den Raum geführt und allein gelassen. Sie alle ahmten den Erwachsenen nach und zeigten der Puppe gegenüber deutlich aggressives Verhalten, Jungen noch stärker als Mädchen. Eine andere Kindergruppe sah einen Film, in dem der Erwachsene die Puppe ebenfalls schlug, der aber anschließend von einer zweiten erwachsenen Person für seine Prügelei bestraft wurde. Diese Kinder ahmten das aggressive Verhalten zwar auch nach, aber deutlich gemäßigter. Als man danach den Kindern versprach, sie würden eine Belohnung erhalten, wenn sie alles nachahmen würden, an das sie sich in dem Film erinnern könnten, schlugen sie aggressiver auf die Puppe ein als je andere Kinder zuvor. Das bahnbrechende Experiment bewies, dass das soziale Umfeld eine wesentliche Rolle spielt, ob Kinder aggressiv werden oder nicht.

Die persönliche Wut: Heute vertreten Wissenschaftler eine Misch-Theorie, nach der aggressives Verhalten sowohl erlernt als auch eine Frage der genetisch bedingten Persönlichkeit, des logischen Denkens und der Situation ist.

zent Durchsetzungsvermögen und 41 Prozent Nervenstärke, und schon sei eine olympische Medaille sicher – nein, so einfach war es nicht. Wieviel ein Mensch von welchen Charaktereigenschaften besitzen muss, um Spitzensportler zu werden, ließ sich nicht ergründen. Dafür fand die Sportpsychologin aus den Niederlanden etwas ganz anderes heraus: Der Faktor Verträglichkeit, der angibt, inwieweit eine Person mit anderen im Einklang lebt, ist bei Reitern im Vergleich zu Nicht-Reitern negativ ausgeprägt. Das heißt, Reiter würden eher einen Streit angehen als der Harmonie zuliebe Konflikte zu meiden; sie wollen andere von ihrer Meinung überzeugen statt sich anderen anzupassen; sie vertrauen mehr sich selbst als ihren Stallkollegen; sie geben nicht schnell auf und sind Wettkämpfen gegenüber nicht abgeneigt. Sportreiter zeigen im Vergleich zu Freizeitreitern noch weniger Verträglichkeit. Bedenkt man, was Reiter im Umgang mit Pferden leisten, überrascht dies nicht. „Eine geringe Verträglichkeit ist für Reiter nützlich. Sie sollen sich im Umgang mit Pferden durchsetzen, klare Signale senden, selbstbewusst auftreten, um sich als Alpha-Tier eines Pferdes zu etablieren. Da sind Konflikte vorprogrammiert. Es ist aber wie mit dem Huhn und dem Ei. Man weiß nicht, ob die Reiter im Sport so geworden sind oder ob sie sich den Reitsport aufgrund ihrer Persönlichkeit ausgesucht haben“, sagt Wolframm.

Das macht der Gaul extra!

Es liegt demnach in der Natur der Sache, dass Reiter ein hohes Aggressions-

potenzial besitzen und dieses leider manchmal am Pferd auslassen. Denn der Reitsport ist die einzige olympische Disziplin mit einem Tier als Partner, und im Zweifel ist der Bock eben Schuld. Die Maulspalte ist schon fast bis hinter die Ohren gezogen, die Sporen haben sich tief im Fleisch verankert. Meist geht das rüde Verhalten mit typischen Schlachtrufen einher: „Das macht der Gaul doch extra“ ... „Jetzt verarscht er mich auch noch“ ... „Der spinnt doch“ ... „Der will sich mit mir anlegen“ ... „Dem zeig ich es jetzt mal“. Sportmental-Trainer und Buchautor Andreas Mamerow aus Heiligenhaus bei Essen kann da nur den Kopf schütteln. „Es ist viel leichter, die Schuld beim Pferd zu suchen“, kritisiert der Westernreiter mit eigener sportpsychologischer Beratungspraxis. Seiner Meinung nach haben zu viele Reiter keine Ahnung, wie ihre Pferde eigentlich ticken. „Sie unterstellen ihren Tieren menschliche Züge, sie wären absichtlich böse, würden sich bewusst gegen den Reiter stellen. Das ist totaler Quatsch. Ein Pferd hat gar kein Bewusstsein. Alles, was es tut, ist eine Reaktion auf die Signale des Reiters.“ Der ehemalige Teamchef der deutschen Reining-Nationalmannschaft gibt Kurse zur Turniervorbereitung und erlebt immer wieder, wie schnell Reiter selbst in einer simulierten Stress-Situation aus der Haut fahren. „Eine Dressurreiterin sollte zur Probe eine Prüfung durchrei-



Daumen hoch? Offensichtlich hat die finnische Dressurreiterin Kyra Kyrklund Erfolg gehabt.

KAPPE

FIDERTANZ
von Fidermark 1 -
Ravallo

Decksaison 2011

ECHTE Siegertypen.

Alle Böckmann Deckhengste auf einen Blick: Jetzt im neuen Hengstkatalog.
Anfordern unter +49 (0) 4472 68856-0 oder WWW.BOECKMANN-PFERDE.COM

DE NIRO

CANTOBLANCO

Zucht
Pension
Sport

ten. Sie hatte so viel Angst zu versagen, dass sie sich prompt verritten hat. Die Enttäuschung war so groß, dass sie vor Wut anfang zu weinen. Da ist es oft nicht mehr weit und der Reiter lässt seinen Frust am Pferd aus.“

Mit Plan aufs Pferd

Damit das nicht passiert, muss der Reitlehrer rechtzeitig einschreiten. „Wenn ich sehe, dass sich beim Reitschüler immer mehr Frust aufbaut, muss ich das Training stoppen und mit dem Schüler darüber sprechen“, sagt Andreas Mamerow. Fragen wie „Was ist schief gelaufen? Woran kann es liegen? Wo genau lag der Fehler?“ helfen, das eigene Handeln zu reflektieren. „Es ist erschreckend, wie falsch viele Reiter ihre eigene Leistung einschätzen. Zwischen dem, was sie fühlen und dem, was sie tatsächlich tun, liegen Welten“, fügt er hinzu. Durch das Reflektieren baut sich die emotionale Anspannung wieder ab und die Wut verpufft. „Auf keinen Fall darf der Trainer den Druck auf seinen Schüler noch weiter aufbauen. „Sätze wie: Jetzt streng dich doch mal an, sind grundverkehrt und bringen das Fass nur zum Überlaufen.“ Damit seine Schüler auch in Zukunft alleine zurecht kommen, rät Mamerow immer zu einem Notfallplan: wie ein Pilot, der im schlimmsten Fall seine Checkliste abarbeitet und dadurch gar nicht in Panik verfallen kann. „Ob im Gelände, auf dem Abreiteplatz oder Zuhause, ich steige immer mit einem Plan aufs Pferd. Ich habe ein Ziel, was ich heute erreichen oder woran ich arbeiten will und ich habe mir Alternativen zurecht gelegt, falls mein Vor- ➤

FOTOS: J. RAU, DPA

Wohin mit der Wut?

Im ersten Moment scheint es eine Erleichterung zu sein, sich wutentbrannt Luft zu machen. Das Problem: Dabei entsteht jede Menge Adrenalin und Noradrenalin im Körper. Diese Stresshormone können den Organismus krank machen, vor allem, wenn sie häufig auftreten: Erhöhter Blutdruck, Herzrasen, verengte Blutgefäße, erhöhte Zuckerproduktion sind akute Begleiterscheinungen von Wut. Führt diese Emotion in einen Dauerstress, klagen Patienten fast immer über Kopfschmerzen, Fieber, Müdigkeit, Muskelschmerzen und Gelenkschmerzen, Appetitlosigkeit

und allgemeines Unwohlsein. Wer Wut dauerhaft unterdrückt, schadet sich aber auch. Zwar steigt der Hormon-Spiegel nicht so drastisch, die Folgen sind jedoch mit Dauerstress vergleichbar und führen zu denselben Erkrankungen wie das Ausleben der Wut. Dauerhaft unterdrückte Wut kann auch zu Depressionen, Essstörungen und Alkoholismus führen. Um langfristig keine Gesundheitsschäden davon zu tragen, sollte man Wut adäquat kanalisieren: Sport, mentales Training, Gespräche zur Analyse sowie Entspannungsübungen.



Würden Sie eingreifen? Behandelt ein Reiter sein Pferd schlecht, sollte er einer Diskussion gestellt werden.



BELSTAFF

CHECK IN

BAILARINO

QUATTRO

Alle Deckhengste unter boeckmann-pferde.com und im Hengstkatalog.

SEIT  1956

BÖCKMANN PFERDE



9 Wege zur guten Laune

1. Das Stopp-Schild



Auch mittels Vorstellungskraft können wir unsere Emotionen regulieren. Sie spüren beim Reiten, wie sich Wut in Ihnen ausbreitet? Dann sagen Sie zu sich selbst ein klares, bestimmtes und laut ausgesprochenes

STOPPI! Zur Verstärkung stellen Sie sich auch ein typisch rot gefärbtes Stopp-Schild vor. Dadurch werden erste Anzeichen von Aggressionen reduziert und Sie kommen erst gar nicht dazu, Ihr Pferd ungerecht zu behandeln. Reflektieren Sie Ihr Verhalten.

2. Das Ruhe-Bild

Lässt es Ihre Umgebung und das Temperament Ihres Pferdes zu, können Sie sich gedanklich auch eine größere Auszeit nehmen. Visualisieren Sie ein Bild der Ruhe, stellen Sie sich beispielsweise vor, wie ein Bächlein sprudelt, wie Sie neben Ihrem schlafenden Pferd in der Box sitzen, wie Sie einen zweisamen Ausritt an einem endlosen Strand machen ... So schöpfen Sie Ruhe und Kraft. Meist ist ein aggressiver Ausrutscher nämlich eine Form der Hilflosigkeit, Angst und Unsicherheit, weil sie in der Situation mit Ihrem Pferd kurzfristig überfordert waren. Lassen Sie sich vom Leistungsdruck nicht die positive Stimmung verderben.

3. Die Erfolgsgeschichte

Spüren Sie auf dem Turnierplatz Unsicherheit, Versagensängste und Aggressionen aufflammen, denken Sie an eine Erfolgsgeschichte. Ob echt oder erfunden, das Gehirn setzt bei positiven Gedanken glücklich machende Hormone frei – und prompt steigen Stimmung und Leistungsfähigkeit wieder.

4. Das Körperschütteln

Um Wut und Aggressionen wieder abzubauen, hilft ein Blick auf den eigenen Körper. Lockern Sie alle ange-

spannten Muskeln, Kopf nach links und rechts drehen, Oberschenkel kurz vom Sattelblatt lösen, Schultern kreisen und fallen lassen. Nicht mehr die Zähne zusammenbeißen, sondern den Kiefer entspannen: Strecken Sie die Zunge hinaus, gähnen Sie und atmen Sie tief in den Bauch.

5. Das echte Lächeln

Bemühen Sie sich um ein echtes Lächeln, von den Mundwinkeln bis zu den Augenfältchen. Wenn Sie Freude ausstrahlen, werden Sie auch Freude empfinden. Ein logisches Prinzip vieler Wie-werde-ich-glücklich-Seminare.

6. Das fröhliche Liedchen

Auch ein fröhliches Liedchen zu summen hebt die Stimmung, reguliert aber vor allem die verkrampte Atmung.

7. Die Wohlfühl-Atmung

Droht Schnapp-Atmung, hilft diese Technik: Atmen Sie durch die Nase langsam ein, füllen Sie Ihren Bauch mit Luft – dabei muss der Bauch nach außen gehen – dann atmen Sie länger als Sie eingeatmet haben durch den leicht geöffneten Mund wieder aus. Sprechen Sie dabei Wörter wie Ruhe aus.

8. Das Glückshormon

Kaffee auf der Bluse, Stress mit dem Chef, Panne auf dem Weg zum Stall – Sie sind gereizt. Dann sollten sich noch vor dem Reiten wieder beruhigen. Das klappt am besten mit körperlicher Erüchtigung: kleine Runde joggen, mit



Antje Heimsoeth ist Mentaltrainerin und leitet die von ihr gegründete Sport- & BusinessNLPAcademy in Rothenheim. Mit einer lösungs- und ressourcenorientierten Vorgehensweise erarbeitet sie mit Sportlern unterschiedlichster Disziplinen Übungen, unter anderem um Emotionen wie Angst oder Wut besser kontrollieren zu können.

dem Rad in den Stall fahren oder die ganze Wut am Boxsack auslassen. Solche Ausdauersportarten setzen Endorphine, sogenannte „Glückshormone“, frei und Sie fühlen sich danach viel besser. Kleiner Helfer: Mittels Kneten eines Knautschballs in der Hand können Sie auch schon Ärger abbauen.

9. Der freie Schrei

Überwinden Sie sich und schreien Sie Ihren Frust in den Wald hinein, das befreit ungemein.

Befreiendes Schreien muss nicht immer Ausdruck von Wut oder Angst sein. Aber bitte das Pferd nicht erschrecken.



FOTO: WWW.ARPND.NL



haben nicht gleich gelingt. Dann entsteht auch kein Frust.“

Wir kennen alle das Gefühl von Frust, Wut und dem schlechten Gewissen, weil wir dem Vierbeiner unrecht getan haben. Und wir sind jedesmal hin- und hergerissen, ob wir andere Reiter aufgrund ihres rüden Verhaltens ermahnen oder uns daran erinnern sollen, dass wir auch schlechte Tage haben. Sportpsychologin Wolframm empfiehlt das direkte, aber schonende Gespräch: „Wer unfaires Verhalten dem Pferd gegenüber beobachtet, sollte in einem freundschaftlichen Ton nachfragen, was denn „heute los ist“? Dabei auf einen lockeren Tonfall achten, damit sich der andere nicht gleich angegriffen fühlt und sämtliche Schutzmechanismen aktiviert, denn dann kommt man nicht weiter.“

Gewalttätige Ausbildungsmethoden wie die der Ex-Grand-Prix-Reiterin Christine W. (siehe RRI 12/2008), die wegen Tier-

quälerei in mehreren Prozessen verurteilt wurde, kommen leider häufiger vor. Hier macht es meist keinen Sinn, sich unüberlegt vor die Peitsche zu werfen. „Sie sollten Beweise oder Zeugen sammeln und den Stallbesitzer informieren. Unter vier Augen sollte dem Reiter klar gemacht werden, warum sein Verhalten inakzeptabel und moralisch nicht tragbar ist“, sagt Wolframm. Der Grad zwischen Durchsetzungsvermögen und Aggression ist sehr schmal, hinzu kommt die Persönlichkeitsstruktur von Reitern und ihre tiefe Überzeugung, es besser zu wissen. Das macht eine Beurteilung von Falsch und Richtig nicht gerade einfach. Das weiß auch Inga Wolframm: „Wer allerdings glaubt, dass das Wohlbefinden eines Pferdes unter der Behandlung seines Reiters leidet, ist meiner Meinung nach moralisch zum Eingreifen verpflichtet.“

KERSTIN WACHTER

BUCH-TIPPS

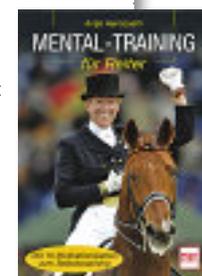
Für mehr Selbstvertrauen im Sattel: **Angstfrei reiten in sieben Schritten**, Inga Wolframm, Müller Rüschlikon Verlag, 96 Seiten, 9,95 Euro. ISBN: 978-3-275-01729-4



Mental-Training für ein besseres Verhältnis zum Pferd: **Das Pferd ist dein Spiegel**, Andreas Mamerow, Draksal Verlag, 192 Seiten, 19,80 Euro. ISBN: 978-3-86243-004-8



Gegen Stress, Angst und Erwartungsdruck: **Mental-Training für Reiter**, Antje Heimsoeth, Müller Rüschlikon Verlag, 208 Seiten, 24,90 Euro. ISBN: 978-3-275-01640-2



Jos Lansink



In jeder Situation **perfekt.**

Setzen auch Sie auf den **BowBalance-Steigbügel** mit Ideal-Kontakt und Aktiv-Sicherung!

BowBalance
Safety Stirrups



Eine Innovation aus dem Sprenger Entwicklungs-Center.

HS SPRENGER
GERMANY
www.sprenger.de

