

zeichnet werden. Zum Teambuilding gehört die Förderung einer effektiven Kommunikation im Team, welche von gegenseitigem Vertrauen und Verständnis geprägt ist. Auch gemeinsame Erlebnisse fern von Alltag und Pferdeställen gehören zum Teambuilding. Auf diese Aspekte wurde in der sportpsychologischen Betreuung mit dem Para-Equestrian Team ein besonderer Wert gelegt.

Sportpsychologische Betreuung im Rahmen der Weltreiterspiele

Die sportpsychologische Betreuung im Rahmen der Weltreiterspiele wurde durch das Bundesinstitut für Sportwissenschaft finanziell gefördert und gliederte sich in drei Vorbereitungstermine, Unterstützung vor Ort und einen Nachbereitungstermin. Durchgeführt wurde die Betreuung von Dr. Gaby Bußmann, Diplom-Psychologin, Psychologische Psychotherapeutin und Sportpsychologin am Olympiastützpunkt Westfalen und Diplom-Psychologin Kathrin Staufenbiel, Sportpsychologin und wissenschaftliche Mitarbeiterin im Arbeitsbereich Sportpsychologie der Westfälischen Wilhelms-Universität Münster.

Der erste Termin fand im Juni während der Deutschen Meisterschaften statt. Bei diesem ersten Termin wurde allen Reitern ein individuelles Coaching angeboten. In diesem Einzelgespräch wurde besprochen, was der aktuelle Stand ist und welche sportpsychologischen Themen im Vorfeld der Weltreiterspiele noch bearbeitet werden sollten. Der zweite Vorbereitungstermin wurde bei einem Kaderlehrgang in Münster durchgeführt. Auch hier gab es die Möglichkeit für ein individuelles Coaching. Hierbei konnten auch die jeweiligen Grooms teilnehmen, um auf diese Weise die Zusammenarbeit weiter zu stärken. In diesen Sitzungen wurden für jeden Reiter individuelle Strategien erarbeitet, die bei dem üblichen Stress und der Nervosität im Zuge eines großen Turniers für Orientierung sorgen. Eine dieser Strategien ist beispielsweise: „Zur Vorbereitung durchlaufe ich vor meinem inneren Auge in Turnierkleidung mein Drehbuch in der realen Zeit des Rittes („Kopfkino“). Ich stelle mir genau vor, was ich tun will und wie ich die passenden Hilfen gebe“.

Neben den Einzelsitzungen wurde an diesem Termin auch eine Mannschaftssitzung mit den Reitern durchgeführt. Hierbei gaben sich die einzelnen Teammitglieder gegenseitig Feedback und erarbeiteten Mannschaftsregeln. Eine dieser Regeln ist: „Wir akzeptie-

ren uns in unserer Verschiedenheit. Wir akzeptieren die Abläufe und Bedürfnisse anderer und erlauben Raum für Rückzug.“ Der dritte Vorbereitungstermin fand dann unmittelbar vor der Abreise zu den Weltreiterspielen in Langenfeld statt. Neben den individuellen Coachings stand bei diesem Termin die Unterstützung des „Teams behind the Team“, insbesondere der Grooms im Vordergrund. Es wurde ein Austausch unter den Grooms angeregt und nach Wegen gesucht, wie sie sich gegenseitig unterstützen können. Zudem verbrachte das Gesamtteam ein paar Stunden fernab der Ställe, im Schokoladenmuseum Köln, ganz treu dem Teammotto „Normandie – so schön wie nie“. Aufgrund der Verletzung ihres Pferdes konnte eine Reiterin kurzfristig nicht mit zu den Weltreiterspielen in die Normandie reisen. Auch die Unterstützung in dieser krisenhaften Situation gehörte in den Aufgabenbereich der Sportpsychologinnen.

Bei den Weltreiterspielen in Caen erfolgte eine Betreuung der Reiter und des „Teams behind the Team“ durch Gaby Bußmann. Die gute Vorbereitung, die in Caen zum Beispiel durch das Aufhängen der gemeinsam erarbeiteten Teamregeln in der Stallgasse präsent war, hat sich bewährt: „In Caen hatten wir ein sehr starkes Zusammengehörigkeitsgefühl im Team, geprägt von gegenseitiger Hilfe, Vertrauen und Aufmerksamkeit. Ich denke, dass viele Situationen im Vorfeld besprochen wurden und man sich immer zurück erinnern und auf die einzelnen Punkte der Gruppenbesprechungen beziehen konnte,“ so resümiert Hanne Brenner, die in Caen einmal mehr Gold und Silber erreichen konnte. Auch Elke Philipp, die in der Kür Bronze gewann, war zufrieden: „Die sportpsychologische Betreuung brachte mir die Fokussierung auf das Wesentliche und die Stärkung meiner Rolle im Team.“ Das Team kehrte insgesamt zufrieden mit Mannschaftsbronze von den Weltreiterspielen zurück.

Nach dem Turnier ist vor dem nächsten Turnier. Um aus den diesjährigen Weltreiterspielen Lehren zu ziehen, wurden telefonische Nachbesprechungen mit den Reitern geführt. Zudem hatte das Gesamtteam die Möglichkeit, Ideen und Anregungen für zukünftige Turniere in einem Onlinefragebogen loszuwerden. Schlussendlich wurde ein Vortrag über sportpsychologische Möglichkeiten vor dem Beirat Leistungssport des Deutschen Kuratoriums für Therapeutisches Reiten gehalten und darüber gesprochen, wie die sportpsychologische Betreuung in Zukunft aussehen könnte.



Foto: Britta Bando

Das Gesamtteam bei einer Pressekonferenz in Caen. Auch ein Medientraining kann Teil sportpsychologischer Betreuung sein.



Foto: Kerstin Schnarre

Erfolgreich im Team: Die Reiterinnen Britta Näpel, Carolin Schnarre, Hanne Brenner und Elke Philipp mit Equipe-Chefin Britta Bando und Bundestrainer Bernhard Fliegl.

Sportpsychologie für alle

Im Leistungssport ist die sportpsychologische Betreuung ein konsequenter Schritt in Richtung Professionalisierung. Doch auch Sportbegeisterte fernab des Leistungssports können von den sportpsychologischen Themen und Methoden profitieren. Zwei dieser Themen werden nun näher erläutert und es werden erste Tipps gegeben, wie sie sich in diesen Bereichen weiterentwickeln können. Darüber hinaus werden zwei Literaturangaben zum Weiterlesen angegeben.

Motivation

Aus den Wörtern „Motiv“ und „Motivation“ geht bereits sprachlich ein Zusammenhang hervor. Doch wie sieht dieser Zusammenhang aus? Ein Motiv ist ein zeitlich stabiles, persönliches Bedürfnis und somit Antrieb für jegliches Verhalten. Menschen unterscheiden sich in ihren Motiven. Auch zum Sport treiben können verschiedene Motive führen. Menschen treiben zum Beispiel Sport, um gesund zu leben, Spaß zu haben oder um sportliche Erfolge zu erreichen. Motive lenken das Verhalten und sind dennoch häufig unbewusst. Wenn man sich darüber Gedanken macht, was einem wichtig ist und wonach man sich sehnt, können die eigenen Motive bewusster werden. Dieses Bewusstwerden eigener Motive und Bedürfnisse spielt für das Setzen bewusster Ziele eine große Rolle: Unbewusste Motive und bewusste Ziele sollten möglichst ähnlich sein. Was ist hingegen Motivation? Motivation ist ein zeitlich begrenzter Zustand. Menschen sind motiviert, wenn die Situation zu den eigenen Motiven passt. Wenn sich also gute Trainingsbedingungen bieten, ist die Motivation höher als zum Beispiel bei starkem Regen.

Um die eigene Motivation zu steigern (zum Beispiel um mehr Sport zu treiben), ist es wichtig, die eigenen Motive zu erkunden und die Ziele möglichst nah daran auszulegen. Wenn man sich zum Beispiel das Ziel setzt, an einem Wettkampf teilzunehmen, doch gleichzeitig das Bedürfnis vorhanden ist, besonders viel Zeit mit der Familie zu verbringen, kann es schwierig sein, dem Ziel mit einem hohen Trainingspensum motiviert zu folgen. Es ist also wichtig, über folgende Fragen nachzudenken, um passende Ziele zu den bestehenden Motiven zu finden: „Wonach strebe ich? Nehmen die Dinge, die mir wichtig sind, in meinem Alltag genügend Raum ein? Welche Trainingseinheiten machen mir besonders Spaß?“. Eine weitere Möglichkeit, sich zu etwas zu motivieren, ist ein unterstützendes Umfeld. Hier kann man sich z. B. folgende Fragen stellen: „Welche Personen geben mir Kraft? Mit wem kann ich gut über meinen Sport sprechen? Wer motiviert mich?“ Darüber hinaus ist auch die Vorstellung der Zielerreichung eine Möglichkeit, sich zu motivieren. Dabei sollte man sich ganz bewusst an das eigene Ziel erinnern und sich vorstellen, wie es sich anfühlen wird, wenn man das Ziel erreicht haben wird. Möglichst bildhaft sollte man sich dabei vorstellen, was für ein tolles Gefühl es sein wird und wie stolz man auf die eigene Leistung sein wird. In diesem Zusammenhang kann es auch sinnvoll sein, sich ein Bild oder ein Lied zu suchen, welches man mit den eigenen sportlichen Zielen in Verbindung bringt und welches anspornend wirkt.

Embodiment

Embodiment ist ein englischer Begriff, der übersetzt in etwa „Körperlichkeit“ oder „Verkörperung“ bedeutet. Embodiment berück-

sichtigt die Tatsache, dass unsere Psyche stets in unserem Körper eingebettet ist und nicht losgelöst von diesem betrachtet werden kann. Mit verblüffenden Studien konnte gezeigt werden, wie selbst unbewusste Bewegungen unsere Gefühle und Gedanken beeinflussen können. Es ist nicht nur so, dass wir bei einer positiven Stimmung eine positivere Körperhaltung einnehmen, sondern auch anders herum: Wer eine positive und selbstbewusste Körperhaltung einnimmt, kann negative Gedanken leichter aushalten und es stellen sich schneller zuversichtliche Gedanken ein. Bei aller Unterschiedlichkeit des menschlichen Körpers, so gibt es immer Körperhaltungen, die wir eher als positiv und selbstbewusst wahrnehmen und Haltungen, die eher mit einer schlechten Stimmung verbunden sind. Um also positiv und zielgerichtet ins Training oder in einen Wettkampf (oder in ein schwieriges Gespräch mit Arbeitskollegen) gehen zu können, ist es sinnvoll, bewusst auch eine entsprechende Körperhaltung einzunehmen. Auch bei Nervosität kann ein Trick aus dem Bereich Embodiment unterstützen: Durch eine tiefe und ruhige Atmung kann man die Nervosität aus dem eigenen Körper verschwinden lassen und Platz für eine positive, konzentrierte Anspannung machen. Zudem kann auch gähnen oder sich strecken hilfreich sein. Dadurch signalisiert man sich selbst, dass es gerade keinen Grund gibt, angespannt zu sein, sondern dass es in Ordnung ist, sich nun Ruhe zu gönnen. Wichtig ist an dieser Stelle der Hinweis, dass es nicht so leicht ist, z. B. bei Misserfolgen einfach eine selbstbewusste Körperhaltung einzunehmen, um auf diese Weise wieder selbstbewusster zu sein. Es ist nicht leicht, weil uns unsere Körperhaltung häufig unbewusst ist und es daher schnell passiert, dass wir in eine negative Haltung fallen. Doch es lohnt sich, die eigene Körperhaltung zu trainieren und eben gerade in besonders schwierigen Situationen bewusst eine positive Haltung einzunehmen, um zur eigenen Stärke (zurück) zu finden. ■

Anmerkung der Redaktion: Um die Lesbarkeit des Textes zu erhalten, wurde auf das Nebeneinander weiblicher und männlicher Personenbezeichnungen („Reiterinnen und Reiter“) verzichtet. Es wird ausschließlich die männliche Form benutzt. Dafür bitten wir alle Leserinnen und explizit Reiterinnen um Verständnis.

Literatur:

- Bußmann, G. (2012). Sportpsychologische Beratung im Reit- und Pferdesport. In D. Beckmann Waldenmayer & J. Beckmann. Handbuch sportpsychologische Praxis. Mentales Training in den olympischen Sportarten (S. 161-171). Balingen: Spitta.
- Engbert, K. (2011). Mentales Training im Leistungssport. Stuttgart: Neuer Sportverlag.

Die Autorinnen



Kathrin Staufenbiel

Diplom-Psychologin, Sportpsychologin, wissenschaftliche Mitarbeiterin Arbeitsbereich Sportpsychologie der Westfälischen Wilhelms-Universität Münster

Foto: Privat



Dr. Gaby Bußmann

Diplom-Psychologin, Psychologische Psychotherapeutin, Sportpsychologin am OSP Westfalen, seit 2003 als Sportpsychologin im Reit- und Pferdesport tätig.

Foto: Privat