

# „Kompetenzen geraten bei Ängsten schnell mal in Vergessenheit“

**Johanna Kujaw** ist Heilpraktikerin für Psychotherapie und zertifizierter Sport Mental Coach. Die frühere Berufsreiterin hat sich als Kommunikations- und Mentaltrainerin auf den Pferdesport spezialisiert. Johanna Kujaw lebt in Rastede im Landkreis Ammerland.

**Frau Kujaw, woran sieht man es einem Reiter an, wenn er nervös oder ängstlich ist?**

**Johanna Kujaw:** Nervosität oder Angst ist nicht jedem Reiter anzusehen. Aber ein erster Hinweis wäre die Mimik des Reiters. Mit einem geschulten Auge erkennt man auch, wenn der Reiter sich vor Anspannung zusammenzieht. Der Reiter sitzt dann weniger aufrecht. Die Schultern fallen nach vorne. Der Kopf wird eingezogen. Infolgedessen fehlt die Geschmeidigkeit in der Bewegung des Reiters und alles wirkt etwas hölzern.

**Und woran merkt es der Reiter selbst?**

Anspannung. Erhöhter Puls. Zittern. Schwindel. Schwitzen. Mundtrockenheit. Übelkeit. Weiche Knie. Gedankenkreisen. Das ist nur eine Auswahl an möglichen Symptomen. Angst hat viele Gesichter. Jedenfalls ist alles nicht angenehm.

**Wodurch werden denn Ängste ausgelöst?**

Oh, das ist ganz verschieden. Der Mensch wird generell durch Erfahrungen geprägt. Das kann durch einen Sturz sein. Oder man hat die Kontrolle verloren und das Pferd ist durchgegangen. Oder man beobachtet, wie ein Problem bei einem anderen Reiter eskaliert, wobei der Reiter stürzt

oder sich das Pferd überschlägt. Dann kommt der Gedanke auf: Oh Gott, das kann mir ja auch passieren. Da ist die Sorglosigkeit schnell dahin. Und das kann zu Ängsten führen.

**Gibt es verschiedene Arten von Ängsten?**

Die Arten der Angst richten sich nach dem, wovon man Angst hat. Da wäre zum Beispiel die Angst vor Kontrollverlust. Die Angst vor Stürzen und Schmerzen beziehungsweise Verletzungen. Oder die Angst vor dem Versagen beim Turnierreiten.

**Was machen diese Ängste mit dem Reiter?**

In erster Linie entsteht für den Reiter Stress. Es baut sich Druck auf. Einige sitzen schlechter auf dem Pferd, ziehen mehr an den Zügeln, schreien das Pferd an oder reiten aus Angst vor Kontrollverlust viel verhaltener, als es dem Pferd gut tut. Vermeidungsverhalten ist auch oft zu beobachten.

**Haben Sie ein konkretes Beispiel dafür?**

Ein Reiter will angaloppieren, das Pferd macht ein paar Freudensprünge – und der Reiter landet unsanft im Sand. Aus Angst, dass das noch einmal passiert, wird dann nicht mehr galoppiert. Da gibt es dann die schönsten Ausreden. Es ist zu windig. Der Boden ist zu tief. So wird dann die Situation gemieden. Der Reiter ist bemüht, in seiner Komfortzone zu bleiben.

**Gibt es bei der Ausprägung Unterschiede zwischen Hobbyreitern und Berufsreitern?**

Bei einem Berufsreiter oder auch bei einem erfahrenen Reiter kommt es seltener vor, dass es so einen dramatischen Angstauslöser gibt. Er hat ein größeres Know-how. Und die gelebte Erfahrung mit verschiedenen

Pferden ist außerordentlich wertvoll. Das bringt Sicherheit. Die Situationen können viel besser eingeschätzt und potenzielle Krisen schon im Vorfeld abgewendet werden.

**Ist ein Freizeitreiter also anfälliger für Ängste?**

Das Risiko, dass eine Krisensituation entsteht, in der wirklich etwas passiert, ist viel höher. Entsprechend kommen Ängste da viel häufiger vor.

**Sie waren selbst viele Jahre als Berufsreiterin tätig. Gab es für Sie persönlich auch mal ein Erlebnis, das Ängste ausgelöst hat?**

Ja, das habe ich auch erlebt. Es hat mich achtsamer gemacht. Angst ist ja nicht immer etwas Negatives. Sie kann auch die Wahrnehmung verbessern und ein guter Schutzmechanismus sein. Und wer über viel positive Erfahrung verfügt, bekommt seine Angst oft schnell wieder in den Griff.

**Was hat Sie bewogen, sich als Mentaltrainerin für Pferdesportler zu spezialisieren?**

Ich hatte selbst einen schweren Reitunfall mit Kopfverletzungen und einer Gehirnerschütterung. Danach hatte ich Probleme, mich richtig zu konzentrieren, was wiederum zu Stress führte. Leider war das auch beim Reiten so. Auf der Suche nach Unterstützung habe ich dann selbst viel rumrecherchiert und festgestellt, dass das Angebot speziell für Reiter doch sehr gering war. Dadurch ist bei mir der Wunsch entstanden, mich für den Bereich Psychotherapie und Mental Coaching zu qualifizieren und mich dabei auf den Pferdesport zu spezialisieren.

**In der täglichen Arbeit kommt Ihnen jetzt ihre reitersportliche Erfahrung sicherlich zugute...**

Unbedingt. Jemand, der nicht als Reiter aktiv ist, kann gewisse Situationen nicht nachvollziehen. Für mich ist es einfacher, Übungen entsprechend zu kombinieren und eine Lösungsstrategie zu finden.

**In vielen Sportarten wird mit Mentaltrainern gearbeitet. Im Pferdesport ist das aber noch eher selten der Fall.**

Seit zwei, drei Jahren wird das mehr, aber die große Masse kennt diese vielversprechende Ergänzung für den Reitsport noch nicht. Dabei ist es eine gute Möglichkeit, die Beziehung zum Pferd oder die Leistung beim Reiten zu verbessern. Ich freue mich jedenfalls, dass ich schon so manchen Leuten helfen konnte, ihr Glück im Sattel wiederzufinden.

**Aber es gibt ja kein Patentrezept für ungetrübte Freude am Reiten. Wie ist Ihre Herangehensweise?**

Erstmal sprechen wir über die Probleme und Wünsche und analysieren die Krisensituation und deren Auslöser. Wichtig ist dabei auch die Selbsteinschätzung. Alles wird unter die Lupe genommen, auch das Umfeld. Und dann werden Lösungsstrategien entwickelt. Dies geschieht immer in Zusammenarbeit mit dem Klienten – es geht ja um Hilfe zur Selbsthilfe. Nach Auswahl der ausgesuchten Strategie beziehungsweise Mentaltechnik heißt es für den Klienten nun üben, üben und üben. Darum heißt das Ganze ja auch Training. Um im Gehirn ein Muster umzustrukturieren, braucht man etwa vier bis sechs Wochen tägliches Training. Man muss also auch bereit sein, sich täglich die Zeit zu nehmen, um sich geistig damit zu beschäftigen. Das ist mühsam, aber es zahlt sich aus. Die Chance, mit Mentaltraining eine problembehaftete Situation zu meistern, ist mit der richtigen Strategie groß.

**Man sagt: Das Pferd ist der Spiegel des Reiters. Findet die Detailarbeit auch zusammen mit dem Pferd statt?**

Das ist von der Situation und der Problematik abhängig. Wenn es

nötig ist, arbeiten wir auch mit dem Pferd. In erster Linie muss der Reiter fit sein, da dieser schon durch seine bloße Anwesenheit über die eigene Körperhaltung oder auch seinen Geruch das Pferd beeinflussen kann. Sollte sich auch das Pferd schon ein negatives Muster angewöhnt haben, wird dies in der weiterführenden Strategie berücksichtigt. In solchen Fällen wird wieder deutlich, dass die Angst des Reiters auch die psychische und physische Gesundheit des Pferdes belasten kann.

**Wie kann man es als Reiter schaffen, seine Emotionen besser zu steuern?**

Das gibt es verschiedene Techniken im Mentaltraining. Entspannungsübungen zum Bei-

## Vortrag und Selbsthilfegruppe

**Angstfrei reiten** – Einfluss mentaler Fitness: Unter diesem Titel hält Johanna Kujaw am Dienstag, 26. April im Rahmen einer Regionalversammlung des Pferdesportverbandes Bremen einen Vortrag in Grothenn's Gasthaus in Arbergen. Die Referentin stellt dabei Techniken und Einsatzmöglichkeiten des Mentaltrainings bei Angstzuständen vor und beschreibt, wie sich Angst beziehungsweise negative Anspannungen beim Reiter und auch beim Pferd bemerkbar machen können. Die Veranstaltung beginnt um 18 Uhr. Weitere Informationen gibt es auf der Homepage der Deutschen Reiterlichen Vereinigung unter [www.pferd-aktuell.de](http://www.pferd-aktuell.de).

Darüber hinaus ist Johanna Kujaw Initiatorin der bundesweit einzigen Selbsthilfegruppe „Reiten ohne Angst“. Die Termine der Selbsthilfegruppe finden online statt, die Teilnahme ist kostenfrei. Interessierte können am Dienstag, 22. März ab 19 Uhr online an einer Informationsveranstaltung teilnehmen. Weitere Informationen und Anmeldungen unter der Telefonnummer 044 02/939063 und per Email an [post@johannas-coaching.com](mailto:post@johannas-coaching.com).

spiel. Oder auch Visualisierungstechniken und das Üben bestimmter Bewegungsmuster, um nur einige zu nennen. Die Auswahl der Techniken ist groß, sodass eigentlich jeder Reiter eine für ihn hilfreiche Technik beziehungsweise Kombination verschiedener Techniken finden kann.

**Eine hohe Erwartungshaltung und Leistungsdruck sind sicherlich nicht förderlich, wenn es darum geht, Ängste abzubauen. Was rät der Coach: Wie geht man mit Misserfolgen und Rückschlägen um?**

Kompetenzen und Fähigkeiten geraten bei Ängsten schnell mal in Vergessenheit. Da ist es wichtig, dass man darauf schaut, was der Reiter schon kann, was er alles schon erlernt hat. Vielen ist gar nicht bewusst, was sie zu bieten haben. Sie tun sich schwer, ihre positiven Eigenschaften und ihre Stärken zu nennen. Dabei ist es eine ganz banale Frage. Echte Profis können gleich 20 positive Eigenschaften in einem Atemzug runterrattern. Die mentale Stärke ist ein wichtiger Faktor. Wenn man das nötige Selbstbewusstsein hat, kann man sich mit einem Rückschlag leichter auseinandersetzen und die Gründe dafür analysieren. Aus der Erfahrung lernt man. Und dadurch wird man besser.

**Begibt man sich im Rahmen des Coachings auch mal bewusst in Situationen, die Stress auslösen?**

Gedanklich ja. Man spielt die Situation durch, mit schlechtem und mit gutem Ausgang. So etwas beruhigt und gibt Sicherheit. Und wenn dann doch mal etwas schief läuft, ist der Schrecken oder die Enttäuschung nicht mehr so groß, Erlebtes kann besser verarbeitet werden.

**Gab es denn schon mal einen Klienten, dem seine Situation aussichtslos erschien und der wegen seiner Ängste nicht mehr in den Sattel gestiegen ist?**

Ich hatte mal einen Klienten, der das von sich dachte – der nun aber wieder fröhlich reitet. Wichtig ist eben immer, dass die Person, die Hilfe sucht, auch wirklich etwas ändern will. Das ist mit viel Arbeit und Ausdauer verbunden. Da darf es keine Ausreden geben, sonst klappt es auch mit der Zusammenarbeit nicht. So ein Coaching ist eine sehr persönliche Angelegenheit. Sympathie, Vertrauen, Offenheit – das alles gehört dazu, es muss passen.

**Das Gespräch führte Frank Bütter.**

