

# So sitzen Körper und Geist fest im Sattel

**PFERDESPORT** René Baumann aus Friesoythe hat sich als Mentaltrainer für Reiter selbstständig gemacht

VON CLAUDIA WIMBERG

**FRIESOYTHE** – Die Treppe geht er grundsätzlich rückwärts hoch und runter, greift nicht ans Geländer und schaut nicht hin. Mittlerweile reine Routine und eine der Methoden, mit der René Baumann auch die eigene Konzentration und Koordination im Alltag trainiert. Schritt für Schritt erfahren seine Klienten noch viele weitere Strategien, um zu mehr mentaler und damit sportlicher Stärke zu gelangen.

## Im In- und Ausland

Der Springreiter, Reittrainer, Bürokaufmann und Lehrer für Mathe und Sportwissenschaft aus Friesoythe hat sich als ausgebildeter Mentaltrainer selbstständig gemacht und bietet seine Leistungen im In- und Ausland an. Vorwiegend Freizeit-, Nachwuchs- und Berufsreiter, aber auch Sportler aus anderen Sparten nutzen seine Techniken, um Blockaden abzubauen und Bestleistungen bei nationalen wie internationalen Meisterschaften inklusive Olympiaden zu erbringen.

„Leichtigkeit, Unbeschwertheit und Freude“, nennt der 31-jährige entscheidende Voraus-

setzungen für den Erfolg. Regelmäßig geht es für ihn in die Schweiz, wo er Trainer ausbildet, seinen Teilnehmern in der Hauptstadt das „Mental Kinetische Springreiten“ vermittelt und die Prüfungen abnimmt.

Darüber hinaus wird er bundesweit für Lehrgänge angefragt, trifft sich zu individuell ausgerichteten Einzelstunden, online oder im Team und verfolgt in Theorie und Praxis, mit und ohne Pferd einen ganzheitlichen Ansatz.

Sich im Wettkampf unsicher zu fühlen, nervös zu sein und Angst zu haben, kennt René Baumann aus eigener Erfahrung. Mit Pferden ist er aufgewachsen. Er sammelte – bis zu einem schweren Reitunfall mit 15 Jahren – einen Erfolg nach dem anderen. Zahlreiche Operationen, mehrwöchige Krankenhausaufenthalte und Therapien folgten.

Die Liebe zum Reiten „habe ich aber nie verloren, im Gegenteil“, erzählt der Sportler. Er kämpfte sich zurück ins Leben und stieg auch wieder aufs Pferd. Doch vergessen konnte er die Vergangenheit nicht. Erst recht nicht, als die Hindernisse höher wurden. „Hoffentlich geht das gut“, dachte er als 18-jähriger vor dem ersten S-Springen und



Hat die Leidenschaft fürs Pferd nie verloren: Springreiter und Trainer René Baumann aus Friesoythe. BILD: KRISTIN SCHUMACHER

„ich machte mir schon am Anfang Gedanken über das Ende“. Damit es aber auch in der höchsten Klasse sehr gut geht und er mit Körper und Geist wieder fest im Sattel sitzt, wollte er sich nicht länger emotional gefangen nehmen lassen. „Ich habe mich zu nächst schlau gelesen und autodidaktisch fortgebildet“, berichtet Baumann. Dann schloss sich die Mentaltrainer-Ausbildung an.

## Nicht nur Physis wichtig

„Kennt der Reiter die Bedürfnisse seines Pferdes, spürt mit ihm eine vertraute Einheit und ist ganz bei sich, ist alles möglich“, weiß der Friesoyther und verweist dabei auf den maximalen Zustand der Konzentration.

Es sei unbestritten, dass Spitzenleistungen nicht nur von physischen Faktoren abhängen. Wer sein antrainiertes Können unter Wettkampfbedingungen abrufen wolle, „braucht mentale Fertigkeiten, die über den Erfolg entscheiden“. Das sei ein Prozess, bei dem man auch jede Menge über sich selbst erfahre. Doch das lohne sich, zeigt sich der Trainer überzeugt. Schritt für Schritt. Und genau so, wie rückwärts Treppensteigen.