

36

Gemeinsam gewachsen:
Trainer René Baumann
schult die Reiterinnen
Ann-Kathrin Hellwig mit
ihrem Casper (links) und
Kathleen Nee mit Checki
durch „Mental kinetisches
Springreiten“.



A full-page photograph of a rider on a white horse. The rider is wearing a dark blue helmet, a dark long-sleeved shirt, white breeches, and black boots. The horse is wearing a dark halter with a decorative pattern and dark boots on its lower legs. They are standing on a paved path with a line of bare trees in the background.

KOPF FREI, SITZ STABIL

REITEN MIT SYSTEM

Text IMKE PERNE-HARMS Fotos STEFAN LAFRENTZ

Angst, negative Gedankenspiralen oder ein Pferd, das immer wieder aus der Balance gerät – viele Probleme im Reitsport sind nicht nur technischer, sondern auch mentaler Natur. Trainer René Baumann verbindet beides miteinander: die Schulung der mentalen Stärke und der gemeinsamen Bewegungsabläufe von Pferd und Mensch.

Fachmännisch schreitet René Baumann mit einer grün-blau geringelten Stange in den Händen die lange Seite der Halle ab. „Eine noch, bitte“, ruft er und prüft mit abschätzendem Blick die Abstände seiner Trabstangen. Der 33-Jährige legt noch kleine Blöckchen unter die Enden, um die Stangen ein paar Zentimeter zu erhöhen und somit ein Wegrollen zu verhindern. „Sicher ist sicher“, sagt er lachend und nimmt seine erste Reiterin an diesem Tag hier im Achterhörner Reitstall im niedersächsischen Städtchen Friesoythe in Empfang.

VOM UNFALL ZUR EIGENEN TRAININGSMETHODE

René Baumann ist FN-Referent, Trainer, Ausbilder und selbst Springreiter bis in die hohe Klasse. Aufgewachsen ist er in einer echten Reiterfamilie. Die Pferde standen schon immer zu Hause, der Stall gehörte zum Alltag. Seine Mutter ritt selbst erfolgreich bis auf hohem Niveau und nahm unter anderem an den Deutschen Meisterschaften teil. Pferde waren also immer schon Teil des täglichen Lebens. Nach dem Abitur studierte er Sport und Mathematik auf Lehramt in Oldenburg und könnte daher jederzeit in den Schuldienst zurückkehren. Stattdessen entschied er sich 2019 aber für die Pferde und die Selbstständigkeit – mit seiner selbst entwickelten Methode: dem Mental kinetischen Springreiten (MkS). Er weiß aus eigener Erfahrung, wie eng mentale und körperliche Aspekte im Reitsport miteinander verbunden sind. Als 15-Jähriger – er befindet sich mit seinem Pony etwa auf L-Niveau – hat er einen schweren Unfall mit einem Großpferd: Beim Überreiten einer Stange im Schritt erschrickt es plötzlich, tritt auf die Stange, überschlägt sich rückwärts und landet auf ihm. Baumann zieht sich mehrere Brüche und innere Verletzungen zu: mehrfacher Beckenbruch, Steißbeinbruch, Blasenriss und Darmquetschungen. Eine Woche lang liegt er auf der Intensivstation und anschließend weitere Wochen auf der Normalstation. Die Narben, die der Unfall hinterlässt, sind bis heute sichtbar und einen halben Meter lang.

Im Krankenhaus fasste er damals einen Entschluss: „Ich habe mir gesagt: Wenn es mein Körper irgendwie zulässt, will ich zurück in den Sattel.“ Und genau das schafft

er auch. Mehr als das: Mit 18 reitet er in sein erstes S-Springen. „Auch wenn ich das Wort selbst ungern verwende, macht es mich schon stolz, dass ich es damals ohne fremde Hilfe aus diesem Tief herausgeschafft habe“, erzählt uns René Baumann bei einem Besuch vor Ort. Aber: Die Angst vor einem erneuten Sturz reitet nach diesem Unfall immer mit. „Besonders bei Kombinationen oder Dreifachen wurde ich nervös, begann zu zupeln und fühlte mich im Parcours oftmals unsicher. Es kam der Tag, an dem mir klar wurde, dass es so nicht weitergehen kann.“ Statt das Problem zu verdrängen, beginnt Baumann, sich intensiv mit Mentaltraining zu beschäftigen – zunächst autodidaktisch. Im weiteren Verlauf stellt er fest, dass diese Strategien nicht nur ihm selbst helfen, sondern auch anderen Reiterinnen und Reitern. Neben seiner Trainerausbildung absolviert er deshalb auch eine professionelle Ausbildung zum Mentaltrainer.

MENTALES TRAINING GEHÖRT IN DEN SATTEL

Das zentrale Prinzip von MkS ist die Verbindung von mentalem Training und Bewegung. Baumann ist überzeugt: Mentale Strategien wirken am besten dort, wo sie in diesem Fall gebraucht werden – nämlich direkt im Sat-

INFO WAS IST MENTAL KINETISCHES SPRINGREITEN (MKS)?

Mental kinetisches Springreiten (MkS) kombiniert

- › das Training zu mehr mentaler Stärke und Konzentration des Reiters
 - › sowie die bewegungsbezogenen (kinetischen) Aspekte von Reiter und Pferd, die für erfolgreiches Reiten erforderlich sind.
- Ziel ist es, Probleme nicht nur zu benennen, sondern auch ihre Ursachen zu erkennen und sie individuell zu lösen.



Chaotische Gedanken unterbrechen: René Baumann zeigt Reiterin Ann-Kathrin Hellwig den „Professor“, den sie sich künftig vorstellen soll, wenn ihr Kopf beim Reiten zu hektisch wird. Der Professor steht für Ruhe, Klarheit und Konzentration.

tel. „Meine Erfahrung als Mentaltrainer zeigt, dass die Arbeit in Praxisräumen oder online zwar wertvoll ist, aber Reiterinnen und Reiter immer mal wieder Schwierigkeiten haben, die erarbeiteten Strategien im entscheidenden Moment – insbesondere in kritischen Situationen – dann auch auf dem Pferd umzusetzen. Denn die Dynamik und die spezifischen Anforderungen im Sattel sind einzigartig.“ Genau hier setzt die MkS-Methode an: „Wir führen die benötigten Werkzeuge direkt im Sattel ein, trainieren sie also unmittelbar dort, wo sie später angewendet werden sollen. Dies gewährleistet eine wesentlich leichtere und erfolgreichere Umsetzung in der jeweiligen Reitsituation.“ Entscheidend sei seiner Erfahrung nach nämlich das sogenannte kontextabhängige Gedächtnis: Menschen lernen besonders effektiv in eben jener Umgebung, in der sie das Gelernte später anwenden wollen. Gerüche, Ge-

räusche, Kleidung, Atmosphäre – all das spielt eine Rolle. Baumann wollte außerdem ein System entwickeln, das auch andere Trainerinnen und Trainer im Unterricht nutzen können. Denn: „Trainer wollen oftmals Trainer bleiben und nicht zusätzlich Praxisräume anmieten, um ihre Reiter zusätzlich mental unterstützen zu können“, sagt er. Ziel sei es, mentale Aspekte, Sitzprobleme und Bewegungsabläufe gleichzeitig zu bearbeiten – ohne den Reiter ständig vom Pferd zu holen. Dadurch gibt er Trainerinnen und Trainern die Möglichkeit, Fehler nicht nur zu erkennen, sondern auch gezielt an ihnen zu arbeiten.

TRAINERANWEISUNGEN SIND EINE VERMITTLUNG VON GEFÜHL

Ein wichtiger Punkt für Baumann ist die Art, wie Trainerinnen und Trainer mit ihren Schülerinnen und Schülern ►►



1 2
4 3



1 + 2: Schnurgerade, mit Fokus, in Balance (Bild 1): So soll es aussehen. Häufig driften Pferde jedoch Richtung Bande, wenn am inneren Zügel gezogen wird (Bild 2).

3: Nicht ideal: Die Reiterin knickt etwas in der Hüfte ein, das Pferd kippt auf die innere Schulter.

4: Gute Korrektur: Einseitig erhöhte Trabstangen unterstützen die gleichmäßige Gymnastizierung des Pferdes.

kommunizieren. Klassische Anweisungen wie z. B. „Reite doch endlich mal weiter zum Hindernis“ oder „Reite doch mal aktiv in die Traversale“ höre man in Reitstunden häufig. Doch wenn der- oder diejenige im Sattel nicht versteht oder fühlt, was gemeint ist, helfen solche Sätze wenig. Denn die Anweisungen von Trainerinnen und Trainern seien jederzeit auch eine Vermittlung von Gefühl. „Und wenn das Gefühl des Trainers zu weit vom Gefühl des Reiters entfernt ist, kommt die Botschaft schlichtweg nicht an, egal, wie häufig sie wiederholt wird.“

Auch die Wortwahl spielt eine Rolle. Baumann vermeidet möglichst das Wort „nicht“. Ein Beispiel: Statt „Werde nicht schneller“ formuliert er lieber „Tempo halten“. Hintergrund ist ein psychologisches Prinzip, das als Carpenter-Effekt bekannt ist: Gedanken erzeugen oft automatisch eine unbewusste Bewegungstendenz. Wer ständig daran denkt, etwas nicht zu tun, richtet seine Aufmerksamkeit genau darauf.

MENTALE WERKZEUGE HELFE DIREKT IM TRAINING

Um negative Gedankenspiralen zu durchbrechen, nutzt Baumann verschiedene Tools. Eines davon ist der Gedankenstopp: Der Reiter oder die Reiterin stellt sich zum Beispiel ein Stoppschild vor oder eine Figur, die sich ruhig zwischen die Gedanken schiebt und sie unterbricht. „Auch das leistungsfördernde Selbstgespräch spielt eine wesentliche Rolle. Dabei geht es nicht darum, Luftschlösser zu bauen und sich etwas Unrealistisches einzureden, zum Beispiel man sei der oder die Beste. Leistungsfördernd ist ein Satz immer dann, wenn er motiviert und das widerspiegelt, was sich der Reiter auch selbst glaubt“, kann Baumann aus Erfahrung berichten. Sätze wie „Ich kann das schaffen“, „Ich habe das schon oft geschafft“ oder „Ich konzentriere mich jetzt auf meine Aufgabe und mein Pferd“ können helfen, den Fokus wieder auf die Situation zu lenken.

Baumann vergleicht mentale Gewohnheiten gern mit Autobahnen im Kopf. Je öfter man einen Gedanken denkt, desto breiter wird diese „Autobahn“. Neue Denkweisen fühlen sich zunächst holprig an – wie ein schmaler Feldweg. Erst durch Wiederholung wird daraus eine neue Route. Aus diesem Grunde lässt René Baumann seine Reiterinnen und



Foto: Kristin Schumacher

So bitte nicht: Hier zu sehen ist die Einbeinstütze, die im Trab nicht vorkommen sollte. Das passiert bei zu großen Abständen.

Reiter auch durchaus mal in Turnierkleidung reiten. So wird auch diese Situation „zum neuen Normal“. Er beobachtet immer wieder, wie stark man sich an vereinfachten Regeln orientiert. Aussagen wie „innerer Schenkel, äußerer Zügel“ seien grundsätzlich richtig, aber oft zu kurz gedacht. „Man muss auch die äußere Schulter stabilisieren“, erklärt er. Erst wenn man den gesamten Körper des Pferdes betrachtet, lässt sich echte Geraderichtung erreichen.

Deshalb hält Baumann „Schablonendenken“ oftmals für schwierig. Ein langer Hals im Vorwärts-abwärts sei nicht immer automatisch zielführend. Entscheidend sei immer die Frage: Wie organisiert sich der Körper des Pferdes bzw. ist das Tier auch in der Lage, seinen Rumpf angemessen zu stabilisieren? Pferde sollten im Training immer wieder neue Ideen erhalten, statt sie in eine Form zu pressen. „Wir müssen unserem Pferd zeigen, wie es die gestellten Aufgaben möglichst leicht bewältigen kann, und immer einen individuellen Weg finden. Wenn das Pferd Unbeschwertheit erfährt, wird es Spaß an der täglichen Arbeit mit dem Reiter empfinden und die kommenden Aufgaben nicht nur mit Leichtigkeit, sondern vor allem mit Freude sowie intrinsischer Motivation bewältigen“, ist René Baumann überzeugt.

ÜBUNGEN FÜR BALANCE UND AUFMERKSAMKEIT

Im heutigen Training mit Ann-Kathrin Hellwig und ihrem Pferd Casper spielen Stangenübungen deshalb eine wichtige Rolle. Eine Aufgabe besteht aus Trabstangen, die abwechselnd rechts und links erhöht liegen. Dadurch wird der Schultergürtel des Pferdes gezielt angesprochen: ►►



Schulung des leichten Sitzes: René Baumann erklärt Kathleen Nee, wie wichtig es ist, mit dem Oberkörper mittig über dem Mähnenkamm zu bleiben und das Gesäß in der Wendung etwas nach innen zu nehmen.

Liegt eine Stange rechts erhöht, muss das Pferd die rechte Schulter stärker anheben – und umgekehrt. Die Übung fördert Aufmerksamkeit, Koordination und Beweglichkeit. Wichtig ist allerdings, die Abstände individuell an jedes Pferd anzupassen. Pauschale Maßangaben gibt Baumann deshalb bewusst nicht. „Denn zum einen geht es immer darum, was ich mit den Stangen erreichen möchte, und zum anderen darum, wie sich das jeweilige Pferd darüber organisiert“, macht Baumann deutlich. Auch kleine Details könnten helfen: „Liegt die erste Stange etwas dichter, treten viele Pferde mutiger in die Reihe ein. Wir wollen solche ‚Schein-Schwebetritte‘ vermeiden. Die passie-

INFO

Ein kleiner Überblick über einige mentale Tools im MkS:

- › Gedankenstopp
- › leistungsförderndes Selbstgespräch
- › bewusste Atmung
- › Prognosetraining
- › Gewöhnung an die Prüfungssituation



Korrektur über zyklische Bewegungen trainieren: Kleine In-out-Reihen können helfen, das Körpergefühl und den stabilen leichten Sitz bzw. den Springsitz zu optimieren.

ren häufig dann, wenn Abstände so gewählt werden, dass das Pferd von der natürlichen Beinfolge abweichen muss. Das bringt uns trainingsphysiologisch wenig Fortschritt. Wir wollen weiterhin im Trab das diagonale Beinpaar auf der Erde, damit das Pferd rhythmisch weitertraben kann“, geht Baumann ins Detail. Für unsere Fotos wollten wir genau solche Tritte mit Casper erzeugen, um den Blick zu schulen. Aber so viel sei verraten: Wir haben es nicht geschafft. Meistens machte es der kleine Braune trotz komischer Abstände sehr richtig. Reiterin Ann-Kathrin Hellwig lacht: „Der kleine Professor hat zu flinke Füße, er organisiert sich immer zu gut.“

PROGNOSETRAINING FÜR RHYTHMUS UND SELBSTBEWUSSTSEIN

Eine weitere Übung für den Aufbau von Selbstbewusstsein nennt Baumann u. a. das Prognosetraining. An den Mitten der langen Seite steht je ein Cavaletto. Die Aufgabe lautet, auf einer Seite exakt 14 Galoppsprünge zwischen den Hindernissen zu reiten, auf der anderen Seite zum Trab durchzuparieren, den Rhythmus und die eigene Atmung zu stabilisieren und anschließend wieder anzugaloppieren. Dreimal rechtsherum, dreimal linksherum. Bevor sie beginnen, sollen die Reiterinnen und Reiter einschätzen, wie oft sie diese Aufgabe schaffen werden. Das ►►



1



2



3

1 + 2: Ist der leichte Sitz stabil (Bild 2), kann es Richtung Springen gehen. Auf Bild 1 könnte Kathleen noch mittiger sitzen, Checki löst die Reihe dennoch vorbildlich.

3: Die Atmung der Reiterin beeinflusst die Bewegung und das Stresslevel des Pferdes: Baumann legt bei seinen Trainings Wert auf gezielte und beruhigende Atemübungen.

trainiert nicht nur Rhythmus und Balance des Pferdes, sondern auch das Selbstbewusstsein des Reiters. Wer sich öfter ideal einschätzt, verbessert seine mentale Stärke.

DER SITZ ALS SCHLÜSSEL ZUR BALANCE FÜR REITER UND PFERD

Auch beim Springreiten erkennt Baumann häufig typische Fehlermuster. Besonders der leichte Sitz wird seiner Beobachtung nach oft suboptimal ausgeführt. Viele Reiterinnen und Reiter lehnen sich mit dem Oberkörper nach innen, schieben folglich mit dem Gesäß nach außen, wodurch der innere Schenkel nicht mehr angemessen am Pferd angelegt werden kann – und schlussendlich stabilisieren sich die Reiter oftmals über ungleich belastete Steigbügel. Das kann einen ganzen Dominoeffekt auslösen: „Das Pferd wird dadurch häufig in Wendungen schneller, weil es die Balance verliert. Dann wird der Weg zum Hindernis aufgrund des hohen Tempos unruhig. Ist ein Pferd dagegen dressurmäßig gut gearbeitet und geraderichtet, bleibt der Rhythmus erhalten. Der Absprung wird gleichmäßiger und das Springen insgesamt sicherer.“

Das präsentiert uns an diesem Tag Kathleen Nee mit ihrem Schimmel Checki. Sechsjährig war er auf dem Bundeschampionat, danach hoch erfolgreich im Springen sowie in der Dressur und reagiert äußerst fein auf die Hilfen seiner Reiterin. Selbst der Unterschied zwischen flacher, hektischer Atmung seiner Reiterin und ruhigen rhythmischen Atemzügen tief in den Bauch macht sich in seinem Schrittablauf bemerkbar. Kathleen Nee reitet seit einigen Jahren bei René Baumann, daher ist ihr Sitz schon sehr geschult. Für die „Typische-Fehler-Bilder“ soll sie in der Hüfte einknicken, die Hinterhand des Pferdes ausweichen lassen und zu einer Seite rutschen. Sie muss laut lachen. „Da übt man jahrelang, sich zu stabilisieren und symmetrisch zu sitzen, und nun das.“ Aber die beiden zeigen die Unterschiede wie aus dem Bilderbuch: Ist Kathleen mittig über dem Pferd, hält sie leichten Zügelkontakt und rahmt sie den Wallach ein, kommt er perfekt gerade zum an der langen Seite aufgebauten Steilsprung. Sitzt sie schief und bringt sie das Tier so aus der Balance, landet es im Außengalopp, schmeißt seine Hinterhand nach innen und zieht in der Landung Richtung Bande. „Danke, reicht!“,


René Baumann

- > geboren 1992 in Niedersachsen, aufgewachsen in Friesoythe
- > Trainer Reiten und Mentaltrainer
- > Springreiter bis Klasse S
- > Studium Sport und Mathematik auf Lehramt in Oldenburg
- > seit 2019 selbstständig als Trainer und Seminarleiter
- > entwickelte das Konzept „Mental kinetisches Springreiten“ (MkS)
- > FN-Referent und Ausbilder für Trainer und Trainerinnen



Vorbildlich: Ein möglichst ausbalancierter Anritt macht es dem Pferd leichter, ein Hindernis zu taxieren, passend abzuspringen und danach auch richtig zu landen.

Häufiges Bild, besonders in Wendungen: Ist der Anritt schon schief, kommt die Reiterin aus der Balance, und das Pferd muss das verlagerte Gewicht ausgleichen (Szene gestellt).

ruft Baumann ihr zu, „wir wollen ihn jetzt nicht zu sehr verunsichern, er macht das so artig.“ Aber zusammenfassend zeigt dies das Ziel des „Mental kinetischen Springreitens“: Reiter und Pferd sollen lernen, Herausforderungen gemeinsam zu lösen.

Fehler gehören dabei auf dem Weg zum gewünschten Gefühl dazu. Gerade im Training entstehen Situationen, in denen Unsicherheit oder Nervosität auftreten. „Aber genau dann kann ich am besten üben“, erklärt René Baumann. „Die Strategien nützen mir nichts, wenn ich sie nur theoretisch beherrsche. Das Ziel muss es sein, sie auch in kritischen oder angstbehafteten Situationen anwenden zu können.“ Am Ende einer gelungenen Einheit zeigt sich oft ganz ohne Worte, ob das Training funktioniert hat. Das Pferd wird locker, beginnt zu kauen, schnaubt ab – ein leichtes, zufriedenes Ausatmen nach konzentrierter Arbeit. Auch heute ist das so. Der Schimmel von Kathleen Nee streckt sich am langen Zügel nach vorne, die Ohren auf-

merksam nach vorn gerichtet. Er läuft mit ruhigen, gleichmäßigen Schritten auf seinen Trainer zu. René Baumann lehnt sich an die Bande und schaut einen Moment zu. In der Halle liegen noch die Trabstangen, die kleinen Blöcke, die Cavaletti vom Prognosetraining. Viel Expertise steckt in diesem System – mentale Strategien, Bewegungsanalyse, Trainingsmethodik. „Aber worum es eigentlich geht“, sagt René Baumann, während er dem Schimmel über die Nase streicht, „ist, dass die Pferde entspannt und zufrieden sind. Wenn der Kopf des Reiters auf das Wesentliche fokussiert ist und die Körper von Reiter und Pferd im Gleichgewicht sind, kann auch das Pferd loslassen.“ ☺



Wie hat euch der Artikel gefallen?

Gebt uns hier euer Feedback:

<https://www.hooforia.com/bewertung?v=12&pg=47>