

Kolumne 10: Mark Rashid
Reine Kopfsache

Prüfungen können mich nervös machen und bringen mich damit ein bisschen aus meiner Balance. Vor einer Prüfung für einen weiteren Aikido-Dan habe ich mir überlegt, was mir dabei helfen könnte, am Prüfungstag alles richtig zu machen, aber gleichzeitig ruhige, fließende und authentische Abläufe und geistige Form zu bewahren und nicht etwas zu tun, nur um die Prüfung zu bestehen (was ja dann meistens auch nicht funktioniert). Von diesem Tag an ging ich in jedes gewöhnliche Training, als wäre es der Prüfungstag. Beim ersten Mal merkte ich sogar, dass mein Puls ein wenig anstieg und ich aufgeregter war als sonst. Mit jedem Trainingstag konnte ich meine Bewegungen und meine mentale Standhaftigkeit besser abrufen, ohne vom Prüfungsdruck beeinflusst zu werden.

Was das mit Reiten zu tun hat? Alles. Denn Sie selbst bestimmen, wie Sie Dinge angehen, mit Angst oder Übermut umgehen und im Gleichgewicht bleiben. Haben Sie Angst vorm Angaloppieren oder sind in Reitstunden angespannter als alleine, kann diese Übung vielleicht helfen: Reiten Sie mal wie vor großem Publikum oder als würde Ihr reiterliches Vorbild an der Bande stehen. Sie würden Ihr Bestes geben und vielleicht ein wenig konzentrierter und korrekter reiten als sonst. Vielleicht auch verspannter. Für mich ist nicht wichtig, wer am Rand steht – auch wenn dies motivierend sein kann – sondern dass das, was ich tue, so harmonisch und echt ist wie nur möglich. Mein Ziel: immer weich, authentisch und bescheiden im Umgang mit mir und anderen zu sein. Also auch beim Reiten und mit dem Pferd. Ganz gleich, ob ich alleine im Wald bin oder vor 1.000 Zuschauern.

