



Fotos: Johanna Voth

Der Körper folgt den Gedanken

RASMUS LÜNEBURG UND JULE LIND: MIT GANZHEITLICHEM TRAINING ZUM ERFOLG

„Man kann zuhause noch so gut trainieren – wenn der Kopf nicht mitspielt, bleibt der Erfolg aus“, weiß Jule Lind. Die geborene Lüneburg und ihr Bruder Rasmus haben ein ganzheitliches Konzept aus Trainings- und Turnierplänen sowie Mental-Coaching entwickelt. PFERD+SPORT-Leserin Ann-Christin Schröder hat es mit ihrem Holsteiner Wallach Casino Royale v. Cancara-Caretino (Stefan Brandt, Böhnhusen) auf dem Hof der Lüneburgs in Hetlingen getestet.



links | Jule Lind und Rasmus Lüneburg helfen ihren Schülern durch gezieltes Training und Mental-Coaching zu mehr Erfolg im Sport.



links | Bereits seit acht Jahren kennen sich die 27-jährige Ann-Christin und ihr Holsteiner Wallach Casino Royale.



links | Wie tickt mein Klient? Welche Ziele, Wünsche und Sorgen hat mein Gegenüber? Jule Lind lässt ihre Kunden in den ersten Coachings viel über sich erzählen.

Ann-Christin und ihr zehnjähriger Casino haben bereits zahlreiche Schleifen in L-Springen gesammelt und die ersten Starts in Konkurrenzen der Klasse M gemeistert. „Er ist ein sensibles und vorsichtiges Pferd“, beschreibt seine Reiterin den Cancara-Sohn. „Dadurch habe ich im Parcours oft das Gefühl, ihn perfekt zum Sprung reiten zu müssen, damit er keine schlechten Erfahrungen macht oder sich mal wehtut“, erzählt sie vor dem Training. Aufgrund der Corona-Pandemie waren die beiden eine Weile nicht unterwegs und Casino wird etwas nervös, als die Pferde, die Rasmus Lüneburg vorher auf dem Springplatz mit ihren Reitern unterrichtet hat, zurück zu den Gespannen geritten werden. „Er neigt dann zum Blockieren“, berichtet die 27-Jäh-

rige Rasmus Lüneburg. Er möchte sich erst einmal ein Bild von den beiden machen, wie sie normalerweise arbeiten würden, wenn sie für sich wären. Ann-Christin beschäftigt den aufgeregten Wallach durch leichte Arbeit im Trab mit einigen gebogenen Linien. „Wenn er so nervös ist, würde ich noch engere und vor allem für ihn unerwartete Wege reiten, um ihn vor allem kopfmäßig auszulasten“, rät Rasmus Lüneburg. „Er soll nicht körperlich müde, sondern davon abgelenkt werden, was ihn irritiert.“ Zunächst konzentriert sich Lüneburg auf die Grundlagenarbeit und Durchlässigkeit. „Auch wenn ein Pferd schon Routine im Parcours gesammelt hat, sollte man immer die individuelle Tagesform im Blick behalten. Wenn es etwas nervös und abgelenkt ist, dann kann es vorkommen, dass ich

mit meinen Schülern an dem Tag gar nicht oder nur niedrig springe und wir an anderen Dingen arbeiten“, so der Familienvater.

Nachfragen und reflektieren lassen

Casino dürfe gern etwas mehr an den Zügel herantreten und sich in die Tiefe dehnen. Ann-Christin solle darauf achten, sich zu ermahnen, die Zügel zu verlängern und konsequent ins Vorwärts-Abwärts zu reiten. Nach einer Weile lässt der Braune mehr los und entspannt sich auf dem fremden Platz. Immer wieder fragt Rasmus Lüneburg nach Ann-Christins Reitgefühl und warum sie etwas macht, wie sie es macht. „In der Kennenlernphase möchte ich herausfinden, wie gut meine Schüler sich selbst und ihr Pferd einschätzen und ob

Sportliches Rasmus Lüneburg und Jule Lind: mit ganzheitlichem Training zum Erfolg

unsere Einschätzungen übereinstimmen“, erklärt er. Anne solle in der Arbeitsphase noch kontrollierter ihre Wege wählen, um später auch im Parcours davon zu profitieren. „Runter vom Hufschlag“ ist ein erster Rat vom Profi. „Lass ihn nicht über die Schulter ausbrechen.“ Bei so sensiblen und gehfreudigen Pferden wie Casino solle man vor allem Spannung abbauen, zum Loslassen und Treiben kommen. „Es fängt schon dabei an, dass man die fliegenden Wechsel bei so einem aufmerksamen Pferd möglichst unaufwändig reitet, um keine weitere Spannung zu erzeugen.“ Als es an die ersten kleinen Sprünge geht, hat der 37-Jährige einen weiteren Hinweis für die angehende Grundschullehrerin. Auf dem Turnier hat sie nicht oft die Möglichkeit, Casino die Hindernisse vorher zu zeigen, aber im Training solle sie dabei selbst keinesfalls in den Sprung hineinschauen, sondern über ihn hinweg. Der Zehnjährige reagiert sofort darauf und zeigt sich weniger beeindruckt von den bunten Stangen. „Die Pferde orientieren sich an uns und schauen immer dahin, wo wir hinsehen.“ Mit viel Übersicht werden die ersten Abfolgen geritten, am Sprung lässt Casino sich nicht mehr irritieren. Rasmus Lüneburg lässt seine Schülerin ständig Rückmeldung zu den Aufgaben geben. Ann-Christin sei bei Einzelsprüngen sehr souverän, in Parcours‘ noch zu sehr auf die Abfolgen konzentriert. „Du solltest deinen Galopp kontrollieren. Wenn du einmal etwas weit kommst, darfst du das nicht automatisch zum nächsten Sprung mitnehmen, sodass er auseinanderfällt“, erklärt er und freut sich im Anschluss über eine souveräne zweite Runde des Paares.

Pläne und Routinen geben Sicherheit

Nachdem Rasmus Lüneburg seine Schüler und deren Pferde in einigen Unterrichtseinheiten kennengelernt hat, erarbeitet er auf Wunsch individuelle Trainings- und Turnierpläne. „Wir haben es bei uns in der Familie immer so gemacht, dass jedes Pferd einen eigenen Plan hatte. Wann soll es in die Saison starten und auf welchem Niveau? Wann steht der Schritt in die nächste Klasse an? Darüber machen sich viele Amateure keine oder kaum Gedanken, aber sie könnten viel mehr aus sich und ihrem Pferd herausholen.“ Bei der Erstellung der Turnierpläne hilft dem Springreiter seine jahrzehntelange Erfahrung. „Man sollte nicht dahinnen, wo man stets hinfährt, sondern auf die idealen Bedingungen für den Einzelnen achten“, sagt er. Wo sei ein ruhiger, großer

rechts | Das Paar ist bereits in L-Springen erfolgreich. Für die erste M-Platzierung sind ein gutes Training aber auch die richtige Einstellung entscheidend.



Das Fazit der Reiterin

„Mir haben sowohl das Parcourstraining als auch der Einblick in das Mental-Coaching gut gefallen. Rasmus hat sich viel Zeit für uns genommen und mir gute Tipps für Situationen gegeben, in denen es schwierig werden könnte. Das Gespräch mit Jule war angenehm und man merkt, wie sehr sie für ihre Arbeit brennt. Ich hätte nicht erwartet, dass sich die innere Einstellung so auf den Sport überträgt.“

Abreiteplatz für junge Pferde, wo werde nicht so hoch gebaut für den ersten Start im M-Springen und weitere Fragen solle man sich vor der Turniernennung stellen. Für Profis sei es außerdem normal, im Laufe der Saison immer wieder eine leichtere Prüfung zu reiten. „Amateure empfinden das häufig als einen Rückschritt“, berichtet Lüneburg. „Damit das Pferd den Spaß am Sport behält und lernt, dass Turniere nicht immer anstrengend sind, ist es aber sinnvoll.“ Eine Videoanalyse und detaillierte Besprechungen der Turniere gehören auch zu seinen Aufgaben bei der Nachbereitung. Für Ann-Christin würde er die ersten

Starts der Saison in L-Springen planen und im Laufe des Sommers nach und nach ein paar M-Springen hinzunehmen. „Ich würde ihr raten, erst ein L-Springen zu reiten und nur, wenn es gut lief und sie sich optimal vorbereitet fühlt, auf M-Niveau in der nächsten Prüfung zu starten. Das gibt Sicherheit.“ Auch die Routine, die vor dem Turnier bei dem Reiterpferd-Paar etabliert ist, spiele laut Lüneburg eine entscheidende Rolle. Longieren, ausreiten, lockeres Arbeiten oder ganz etwas anderes? „Hier muss man bereit sein, etwas auszuprobieren, um herauszufinden, was beiden am ehesten zugutekommt.“

rechts | Rasmus Lüneburg möchte wissen, warum seine Schüler eine Entscheidung so und nicht anders getroffen haben und fragt sie nach ihrem Reitgefühl. Sie sollen lernen, sich und ihr Pferd selbst zu reflektieren.



oben | Erst einmal den Platz kennenlernen: Aufgrund der Corona-Pandemie waren Ann-Christin und Casino länger nicht unterwegs.



Der Reiter gibt den Weg vor

Jule Lind, die für das Mental-Coaching beim ganzheitlichen Training zuständig ist, fügt hinzu: „Vielen hilft es, wenn sie über ihre Routinen und Angewohnheiten, Sorgen und Gefühle sprechen, um sich ihre Herausforderungen im Sport vor Augen zu führen. Das trägt zur Zielformulierung bei. Und das wiederum ist ein wichtiger Schritt, um erfolgreich zu sein.“ Die studierte Sportpsychologin und amtierende Landesmeisterin der Springreiterinnen weiß, wie wichtig die richtige mentale Einstellung für den Erfolg ist. Ihr ist es in ihren Coachings besonders wichtig, dass der Reiter den Weg vorgibt: „Ich lasse meine Klienten bei der ersten Sitzung erstmal erzählen. Was sind ihre Ziele, ihre Wünsche und wie gehen sie mit Niederlagen um? Ich möchte herausfinden, wie die Person tickt.“ Oftmals glaubten die Teilnehmer zunächst – irrtümlicherweise, wie Jule Lind betont – dass es beim Mentaltraining nur darum gehe, Ängste zu beseitigen. Das Ziel sei aber vor allem die Leistungsoptimierung von Reiter und Pferd, also immer besser zu werden. Ängste, Blockaden, Traumata werden zwar auch angesprochen, seien aber meist Teilaspekte des gesamten Entwicklungsprozesses.

Dafür sei es entscheidend, welche Punkte der Reiter selbst als verbesserungswürdig einstufte. Ann-Christin sieht sich als Perfektionistin, die für ihr vorsichtiges und sensibles Pferd alle Störfaktoren im Parcours ausschalten versucht. Wie Jule Lind erfragt, ist der Perfektionismus auch in den anderen Lebensbereichen der Reiterin allgegenwärtig. „Ich möchte einen Weg erarbeiten, wie mein Klient sich und seine Schwächen akzeptiert

und gleichzeitig an ihnen arbeiten kann, um langfristig über sich hinauszuwachsen“, erklärt die 33-Jährige. Für eine Person wie Ann-Christin, die gerne die Kontrolle behält, könne es zum Beispiel hilfreich sein, sich im Vorfeld zu überlegen, wie sie in möglicherweise auftretenden Situationen reagieren wolle. Für Casino, der an anderen Pferden klebt und den Abreiteplatz ungern verlässt und dann blockiert, könne sie zum Beispiel in solchen Momenten mehrere Wendungen reiten, um Schlimmeres zu verhindern. „Reagiert der Reiter souverän auf unschöne Situationen, kann sich das Pferd an ihm orientieren und sich wieder in die gewünschte Richtung entwickeln.“ Ehrgeizige Personen haben laut Lind oftmals Probleme mit der Emotions-Kontrolle, was besonders bei sensiblen Pferden zu Schwierigkeiten führen könne. Zu entspannten Reitern fehle hingegen oft das letzte Fünkchen positive Spannung und intuitiver Kampfgeist. „Je nach Typ muss man lernen, sich vor dem Start entweder hoch- oder runterzuleveln. Manchmal kann es reichen, sich ein Mantra wie ‚Ich bin ruhig und konzentriert‘ aufzusagen, oder ein Lied zu singen – so seltsam es auch klingen mag.“

Das Beste herausholen

Nachdem in der ersten Sitzung vor allem die Analyse im Vordergrund steht, werden erst ab dem zweiten Treffen die mentalen Übungen ausgearbeitet, die im Training und auf dem Turnier ausprobiert werden sollen. „Nicht jeder fühlt sich sofort mit seinen Übungen wohl, das muss man alles ausloten“, weiß Lind. „Und wir suchen im Laufe der Sitzungen nicht nur nach den idealen Mental-Übungen, sondern auch nach der Ursache der Störfaktoren. Die Sorge, nicht perfekt zu reiten, hat bei jedem einen tieferliegenden Grund.“ Für Ann-Christin könnte sich Jule Lind vorstellen, dass gezielte Atem-Übungen für die nötige Ruhe und Konzentration sorgen. „So kann sie vor dem Start Spannung herauslassen und das auf ihr sensibles Pferd übertragen. Durch eine ruhige Atmung gibt sie außerdem einen Rhythmus vor“, sagt sie. „Der Körper folgt den Gedanken. Positive Gedanken sorgen für eine positive Körperspannung und Ausstrahlung und die Pferde spiegeln das sofort.“ Genau wie ihr Bruder Rasmus, legt auch Jule großen Wert auf die Aufarbeitung von Trainings- und Turniererlebnissen. „Dabei darf man danach nicht nur aufzeigen, was schlecht gelaufen ist, sondern sollte sich aus Misserfolgen für das nächste Mal positive Handlungsanweisungen for-

mulieren.“ Man solle nicht in einen Teufelskreis geraten, indem man sage ‚Das funktionierte beim letzten Turnier schon nicht‘, sondern eher ‚letzte Woche kam ich beim OXER aus der Rechtswendung zu weit nach außen, dieses Mal reite ich den direkten Weg‘. In zunächst vier bis sechs Coachings werden die wichtigsten Punkte für den Reiter ermittelt und Techniken entwickelt, wie er das Beste aus sich und seinem Pferd herausholen kann. „Dafür brauche ich die Offenheit der Person mir gegenüber und auch eine Bereitschaft, Neues auszuprobieren. In späteren Sitzungen beziehe ich Familie und Trainer häufig mit ein, denn die spielen eine große Rolle im Alltag und können gut unterstützen, damit neue Routinen und Veränderungen umgesetzt werden. Denn aus der eigenen Komfortzone herauszukommen, ist manchmal gar nicht so einfach.“ Rasmus Lüneburg und Jule Lind sind sich sicher, dass zahlreiche Pferdesportler – egal, ob Profi oder Amateur – viel erfolgreicher sein könnten, wenn sie Training und Mentales besser aufeinander abstimmen würden. „Denn der Körper folgt den Gedanken“, sind sie sich einig.

JOHANNA VOTH

Das sind die Experten



RASMUS LÜNEBURG

Rasmus Lüneburg (37) leitet den Familienbetrieb seiner Eltern Jan und Karin Lüneburg in Hetlingen seit 2011 und ist Inhaber des Goldenen Reitabzeichens. Er bildet Pferde bis zu schweren Klasse aus und kann Platzierungen bis Drei-Sterne-Niveau aufweisen.

JULE LIND

Jule Lind (33), geborene Lüneburg, hat 2018 ihren Master in Sportpsychologie erfolgreich abgeschlossen und arbeitet seitdem als Mental-Coach. Sie ist erfolgreich bis S***-Springen und ritt im vergangenen Jahr unter anderem zum Landesmeistertitel der Damen von Schleswig-Holstein und Hamburg, auch wenn das Reiten mittlerweile nur noch ihr Hobby ist.