

«Mal schauen, wie weit ich in der Reiterei komme»

Den Spickzettel hat ihr die Mentaltrainerin verordnet. Er scheint zu wirken: Die Britin Laura Bechtolsheimer reitet sich mit einer Mischung aus Disziplin und kleinen Fluchten an die internationale Dressurspitze. *text Jeannette Aretz*

Nur noch zehn Minuten bis zum Start. Alf schlug plötzlich mit dem Kopf. Immer wieder. Ein Insekt? Laura Bechtolsheimer entschied: Kandare runter, Ohrenhaube nachschauen, säubern. Wie üblich auf einem Turnier hatte sie ihren Wallach morgens anderthalb Stunden abgeritten. Geplant war, zwanzig Minuten vor der Prüfung zu reiten. Davon waren ihr nun zehn geblieben. Gerade ist Alf wieder aufgezümt, schon muss sie einreiten. Sie geht einmal im Schritt um das weiss eingefriedete Viereck herum. «Ich atmete tief durch, dachte: Ich muss Vertrauen haben.» Laura Bechtolsheimer ritt ins Viereck ein, grüßte, ritt. Und gewann.

Feriedomizil Schweiz

Die Britin ist mit ihrem Wallach Alf, Turniername Mistral Hojris, die momentan erfolgreichste britische Dressurreiterin. Während alle Welt auf Totilas und seine Reiterwechsel schießt, hat sie sich konstant nach oben geritten: In Kentucky brachte sie drei Silbermedaillen heim. Sie ist unter den ersten Drei der Weltrangliste. Die 26-Jährige hat Nerven bewiesen, wie auf diesem Turnier in Lingen (D), im Juni letzten Jahres, als Alf der Ohrenschutz störte.

Der Schweiz ist Laura Bechtolsheimer übrigens auf besondere Weise verbunden: Als Kind verbrachte sie ihre Ferien in Ascona und Arosa bei ih-

ren Grosseltern. Ihre Eltern pendeln zwischen der Schweiz und Grossbritannien, sie selbst wurde in Deutschland geboren. Ihr Grossvater ist für seine Hotels, vier davon in der Schweiz, bekannt. Noch immer verbringt Laura Bechtolsheimer ab und zu ein Wochenende in der Schweiz. Grund genug, sich ihre britische Heimat anzuschauen. Und natürlich zu erkunden, wie sie sich selbst den Erfolg und ihre guten Nerven erklärt.

Balkenhol und Vater als Trainer

Der Weg zu ihr führt durch den idyllischen Teil Englands: In Gloucestershire ist das Land so typisch englisch wie in Rosamunde-Pilcher-Büchern. Hecken säumen die Landschaft, am Strassenrand stehen Steinmauern und beigefarbene Cottage-Häuser. Laura Bechtolsheimer lebt etwa zwei Stunden nördlich von London in einem 72-Seelen-Dorf.

Ein Kiesweg führt zum Hof, ein weisses Tor öffnet sich. Es gibt den Blick auf ein Steinhaus frei, daneben Stallungen und das Herz der Anlage: der Sandplatz, an dessen Rand die Statue des ersten Spitzenpferdes der Bechtolsheimers steht, Giorgione, Olympiapferd von 1992 in Barcelona. Auf dem Platz reitet Laura Bechtolsheimer gerade das Nachwuchspferd Tellwell. «Schön frei ist der so im Schritt», kommentiert Vater Wilfried Bechtolsheimer Lauras Schritt-Trab-

Übergänge. Der Braune, der zuvor unter Patrick Kittel lief, soll in dieser Saison mit ihr erstmals einen Grand Prix gehen. Ihr Vater trainiert sie gemeinsam mit dem Deutschen Klaus Balkenhol, der zuvor die US-Equipe betreute. Wilfried Bechtolsheimer ist jedoch auch kein Unbekannter: Carl Hester, heute Mitglied in der britischen Mannschaft, hat bei ihm sein Handwerk gelernt. Bechtolsheimer brachte ihn mit Giorgione an die Olympischen Spiele.

Die Formel des Erfolgs

Laura Bechtolsheimers Crack Alf, das dreifache Silber-Pferd von Kentucky, steht unter dem Solarium, während sie mit Tellwell unterwegs ist. Alf ist gerade fertig mit seiner Morgenarbeit, es ist heute frisch draussen. Der Fuchs wird dieses Jahr sparsam auf Turnieren eingesetzt. Denn das grosse Ziel sind die Olympischen Spiele 2012 in London. Das Solarium mit den bunten Lichttherapie-Lampen steht am Kopf der Stallgasse. Linker Hand der Gasse hängen Schleifen in Glaskästen, rechter Hand stehen die Pferde. Der Tag der Pferde, 13 sind zu reiten, ist an einer Tafel akribisch durchgeplant. Das Stroh ist geradezu aufgetürmt in den Boxen, bis zum Vorderfusswurzelgelenk reicht es.

Klaus Balkenhol kommt ein Mal pro Monat zu den Bechtolsheimers. Seit einiger Zeit hat Laura auch eine



Geschafft! Laura
Bechtolsheimer und
«Alf» gewinnen den
Grand Prix Anfang Juni
in Wiesbaden.



«Ich dachte immer, einen Mentaltrainer brauche ich nicht.»

Laura Bechtolsheimer, Dressurreiterin

Mentaltrainerin. Zuerst war sie davon gar nicht überzeugt: «Ich war nie gross nervös auf dem Turnier, deshalb habe ich immer gedacht: Einen Mentaltrainer brauchst Du nicht.» Irgendwann habe sie aber erkannt, dass es nicht nur um die Nerven des Reiters geht. Sondern auch darum, dass man analysieren kann: «Warum war ich auf diesem Turnier in Hochform?»

Die Kraft der positiven Sprache

Denn weiss man, welche Bedingungen einen positiven Einfluss schaffen, kann man diese professionalisieren und zum Standard machen. Welche genau, ist vollkommen unterschiedlich, je nach Reiter und Pferd. Das kann beispielsweise ein lockeres Training in der Früh sein oder die besonders ruhig gelegene Unterbringung für Pferd und Reiter auf dem Turniergelände.

Eigentlich etwas ganz Einfaches, das sie mit ihrer Mentaltrainerin erarbeitet habe, sei die positive Sprache. Laura Bechtolsheimer hat ein kleines Büchlein, in das sie Trainingsnotizen einträgt. Und wenn Alf mal einen Tag

hat, an dem er spannend ist, dann schreibt sie nicht etwa hinein: «Kriege ihn kaum in den Galopp, ohne dass die Hölle los ist.» Sondern sie schreibt: «Heute ist er wieder ein Wilder. Ich weiss, dass ich ihn innerhalb von zwei Tagen da haben kann, wo ich ihn brauche.» Und nimmt so den Druck für sich aus der Situation heraus.

Abstand nehmen, das sei auch in alltäglichen Turniersituationen ganz wichtig. Ein jeder kennt wohl die Hetzer am Rande. «Merke ich, dass es Gespräche sind über Sachen, die nichts mit mir zu tun haben, dann ziehe ich mich höflich zurück.» Sie hat ihre Strategie gefunden, solche Nebenschauplätze nicht an sich heranzulassen. Sich zurückziehen, «in einen ruhigen Raum», das sei auch wichtig, wenn mal etwas nicht geklappt habe.

Positive Situationen schreibt Laura Bechtolsheimer auf eine Spickkarte. Diese geht mit aufs Turnier. Sie liest sie kurz vor Prüfungen durch. Darauf ist in Stichworten notiert, welche schwierigen Situationen sie schon gemeistert hat. «Auf dieser Karte steht drauf, warum ich Alf vertraue und was unsere Stärke ist», erzählt sie. «Damit bringe ich mich ins Selbstvertrauen.»

So ist auf einer solchen Karte etwa stichwortartig die Situation in Lingen beschrieben; als die Vorbereitung wegen des Ohrenschutzes unterbrochen war, und sie quasi direkt in die Prüfung einreiten musste. «Alf war beim Einritt mit seiner Aufmerksamkeit ganz bei mir», erzählt sie. Trotz der schlechten Bedingungen konnte sie sich auf ihr Pferd verlassen. Sie spricht übrigens Englisch mit ihrem Vater, und dieser antwortet auf Deutsch.

Zwei Brüder als Lehrmeister

Laura Bechtolsheimer ist das Nesthäkchen der Familie, sie hat zwei ältere Brüder. Was hat sie denn gelernt als Mädchen mit zwei Jungs? «Überleben!» stürzt es aus ihrem Mund heraus. Sie denkt kurz nach und ergänzt: «Immer alles so gut zu machen wie



Mit Mistral Hojris, genannt «Alf», ist Laura Bechtolsheimer an die Weltspitze geritten.



Tellwell ist das Nachwuchspferd im Stall Bechtolsheimer. Auf dem Anwesen im englischen Gloucestershire bereitet Laura den Wallach für seinen ersten Grand Prix vor.

ein Bub. Mut zu haben.» Mal etwas anderes sehen als Pferde und Dressurreiten gehört wohl auch zu ihrem Erfolgsrezept. Sie geht mit ihrem Freund, einem Profi-Polospieler, mal surfen oder Polo schauen und erzählt dann auf ihrem Blog auf der Seite www.horsehero.co.uk davon. Sie feiert mit ihren Brüdern am Wochenende in London. Reitet nur zum Spass ab und zu eine Vielseitigkeitsprüfung mit ihrem Hobbypferd Billie. Sie war mit ihrem Freund auf der britischen Märchenhochzeit eingeladen. Diese Events gönnt sie sich, um dann in der Woche sehr diszipliniert und geplant vorzugehen. Nach ihrem Studium entschied sie nämlich, «mal zu schauen, wie weit ich in der Reiterei komme».

Kleine Rückschläge gehörten dazu. Etwa in Dortmund, Deutschland, 2010, als sie Alf auf dem Turnier zu-

rückzog, weil er leicht hustete. «Natürlich entscheide ich mich da fürs Pferd und nicht für meine Ambition!» Sie kann ihren Ehrgeiz steuern.

Das Kino im Kopf

Wie lautet denn ihr Ziel? «Mein Plan ist immer, die perfekte Prüfung zu reiten.» Sie spielt den Ritt im Kopf ideal durch und will ihn dann möglichst ebenso umzusetzen. «Mit diesem Ziel weiss ich, dass ich nicht enttäuscht zurückkomme. Denn ich kann nicht beeinflussen, was die anderen reiten.»

Laura Bechtolsheimer versucht, nicht zu viele Gedanken daran zu verschwenden, ob sie die anderen schlägt oder nicht. «Wenn ein anderer besser ist, dann ist er eben besser», sagt sie. Wartet kurz und fügt hinzu: «Das ist aber unwahrscheinlich, wenn ich meine beste Runde reite!»

«Ich kann nur meine Leistung beeinflussen, die der anderen nicht.»

Laura Bechtolsheimer, Dressurreiterin