

Pressemitteilung**SRH Hochschule in Nordrhein-Westfalen****Andre Hellweg**

15.03.2022

<http://idw-online.de/de/news790111>Studium und Lehre
Psychologie
überregional**Ein psychologischer Blick auf den Reitsport**

Psychologen werden mittlerweile in sehr vielen Bereichen benötigt und auch eingesetzt: im klinischen Kontext, im wirtschaftlichen Kontext, in Schulen – und sogar im Sport. In den meisten Sportarten geht es nicht nur um körperliche Fitness, Koordination und Schnelkraft, sondern auch um mentale Stärke, Konzentration und Selbstkontrolle. Typische Wirkungs- und Anwendungsfelder der Psychologie.

Psychologen werden mittlerweile in sehr vielen Bereichen benötigt und auch eingesetzt: im klinischen Kontext, im wirtschaftlichen Kontext, in Schulen – und sogar im Sport. In den meisten Sportarten geht es nicht nur um körperliche Fitness, Koordination und Schnelkraft, sondern auch um mentale Stärke, Konzentration und Selbstkontrolle. Typische Wirkungs- und Anwendungsfelder der Psychologie. So findet man diese Komponenten auch beim Reitsport. Gerade Reitanfänger müssen viele Dinge gleichzeitig berücksichtigen und dabei nicht nur ihre Haltung kontrollieren und auf das Pferd achten, sondern auch die eigenen Emotionen regulieren, denn anders als bei vielen Sportarten wirken sich menschliche Emotionen beim Reiten direkt und radikal aus. Pferde reagieren -anders als Tennisschläger oder Ski – auf die Emotionen des Reiters. Ein funktionaler Umgang mit Frustration, falls das Training nicht idealtypisch abläuft, ist also unumgänglich, wenn man erfolgreich sein möchte.

Zusätzlich erfolgen die meisten Reitstunden in Gruppenkontexten, also unter Beobachtung durch Dritte. Psychologen und Psychologinnen wissen, dass die Leistung durch die Anwesenheit anderer verändert werden kann. „Hier seien die Zusammenhänge sehr komplex, einfache „Wenn-Dann-Regeln“ können in der Psychologie zudem grundsätzlich nicht angewendet werden.“, sagt Sabrina Krauss, Professorin für Psychologie an der SRH in Nordrhein-Westfalen. Gerade außerhalb des Profi-Sports kommt mentales Training oft zu kurz, kann aber überaus nützlich sein.

Im Rahmen eines grundständigen Psychologie-Studiums werden die Hintergründe und Zusammenhänge zwischen Psyche und Leistung vermittelt und auf verschiedene Kontexte übertragen. Wer sich für ein Psychologie-Studium interessiert, kann sich an der SRH in NRW umfassend informieren oder eine der beliebten Schnuppervorlesungen besuchen, alle Termine finden sich unter SRH Hochschule in Nordrhein-Westfalen - Das exklusive Studium (srh-hochschule-nrw.de)

wissenschaftliche Ansprechpartner:

Sabrina Krauss, Professorin für Psychologie an der SRH in Nordrhein-Westfalen