

Sebastian Roschinski

Auszug aus der Diplomarbeit "Wanderreiten in der erlebnispädagogischen Gruppenarbeit" S. 53 ff

Fachbereich Sozialwesen an der Gesamthochschule Kassel 1996,

Wirkungsweisen des Heilpädagogischen Reitens

Um nun die Wirkungsweisen des Heilpädagogischen Reitens möglichst komplett zu beschreiben, möchte ich zunächst kurz an

die wichtigsten Effekte der Hippotherapie und des Behindertenreitens

erinnern,
die ja auch beim „normalen“ (Wander-) Reiten auftreten;
als da wären:

- Verbesserung der Körperhaltung
- günstige Einwirkungen auf den Verdauungstrakt und das Herz-Kreislauf - System
- Vertiefung der Atmung - Lockerung, aber auch Dehnung und Kräftigung von Muskeln und Sehnen
- Vermittlung von Körperschemata, Empfindungen
- Schulung von Gleichgewicht, Balance, Koordination, Geschicklichkeit und Ausdauer
- Vermeidung von Verschlechterungen oder Sekundärschäden körperlicher Gebrechen
- Integration
- Zugewinn eines gewissen Maßes an Prestige
- Erweiterung von Bewegungsradius, -erfahrung und Sinneseindrücken
- Verstärkung des Selbstwertgefühls durch das „Besitzen“ des Pferdes
- Motivation

Nun möchte ich auf **psychologische Prozesse** und das Reiten eingehen. Da gerade diese im Mittelpunkt des Heilpädagogischen Reitens stehen, werden sie von den Pädagogen nicht nur beobachtet, sondern sie wirken auch auf diese ein, was im folgenden beschrieben wird. Im Heilpädagogischen Reiten bieten sich viele Wahrnehmungs- und Handlungsmöglichkeiten in den Bereichen der sensomotorischen, psychomotorischen, sozialemotionalen und kognitiven Entwicklung an.

Individuelle Wirkungen

Im „laienhaften“ Erleben des Pferdes mischen sich verschiedene Eindrücke:

Neugier und Annäherungsbereitschaft stehen neben Furcht und Angst. Rein anschaulich ist das Tier dem Kind oder Jugendlichen an Körpergröße und Kraft überlegen. Diese Überlegenheit verleiht ihm eine gewisse Macht, von der sich die Klienten bedroht fühlen (können). Es kann sogar fundamentale Existenzangst entstehen, die sich konkret in Phantasien vom tobenden, auskeilenden und wildgewordenen Pferd ausdrückt. Ist diese Angst so stark daß von vornherein eine Kontaktaufnahme zum Pferd nur unter größten Mühen denkbar ist, sollte die Reittherapie noch einmal auf Sinnhaftigkeit hin überdacht werden. Äußert sich die Angst jedoch in konkreter Furcht vor zum Beispiel Beißen und Schlagen des Pferdes, so befindet sie sich im normalen Rahmen und ist als richtige Reaktion auf mögliche Gefahren einzuordnen. Vielmehr ist ein Fehlen jeglichen Respekts vor den Waffen des Pferdes als Indiz für eine abnorme Verhaltensweise anzusehen.

Der Reitanfänger ist „der Kraft, Größe, Dynamik und Unberechenbarkeit dieses Tieres (des Pferdes) (...) zunächst relativ hilflos ausgeliefert. Die ungewohnten, gleichgewichtsbedrohenden Bewegungsimpulse beim Reiten, der hohe Sitz im Sattel, die schnelle Geschwindigkeit im Trab und Galopp - dies alles sind nicht zu unterschätzende Momente der Selbstgefährdung.“⁸⁵

Zu der Angst vor dem fremden Wesen Pferd gesellt sich also noch die Furcht beim Reiten. Noch eine andere Form der Angst kann im Zusammenhang mit dem Reiten auftauchen: Die Angst vor dem Versagen und der Schwäche, die Angst davor, Angst zu zeigen und sich damit eine Blöße zu geben, sich zu blamieren. Es ist die Angst vor sozialer Ablehnung. So können sich im ungünstigen Fall unterschiedliche Ängste addieren und ein weiteres Vorgehen blockieren. Daher ist es eine der wichtigsten Aufgaben der Pädagogen, jede zusätzliche Verstärkung einer Angst zu vermeiden und zu ermöglichen, daß vorhandene Angstpotentiale abgebaut und schließlich ganz

überwunden werden können.

Für alle Kinder und Jugendlichen ist der Umgang mit ihren Ängsten ein wichtiger Lernprozeß. In diesem Prozeß muß das Vertrauen vom Klienten zum Pferd, zu sich selbst und zum Therapeuten gefördert werden, wachsen und gegenüber den Ängsten an Gewicht gewinnen.

Der erste Schritt zur Angstbewältigung ist zweifellos ihre Wahrnehmung. Eventuell muß hierbei eine Betreuungsperson eine aufklärende Rolle übernehmen und dem Kind/Jugendlichen die Augen öffnen. Ist die Angst erstmal erkannt, muß sie akzeptiert werden. Sie sollte nicht als Tabu oder persönliche Schwäche, sondern als situationsgebunden und normal angesehen werden können. „Alle haben Angst!“ ist eine erleichternde Erkenntnis, die die Angst als Gefühl legalisiert und als überwindbar darstellt. Diesen Prozeß der Überwindung und Einordnung zu initiieren, zu begleiten und eventuell im Gruppenzusammenhang zu beschützen ist eine klassische Aufgabe für Pädagogen. Praktisch kann er die Angst vor dem Pferd durch Erklärungen bezüglich seines Wesens, seiner Ängste, Verhaltensweisen und sonstigen Notwendigkeiten abbauen. So wird das fremde Wesen und sein Verhalten langsam begreifbar, der Umgang mit dem Tier kann schrittweise erlernt werden. Der Therapeut selbst sollte bewußt und offen mit seinen Ängsten umgehen, um auf diese Weise Selbstbewußtsein und Sicherheit auszustrahlen. In diesem Prozeß sollte kein Zwang bei der Erfüllung von Aufgaben vorherrschen. Auch bei einer Vorgehensweise in noch so kleinen Schritten sollten Rückzüge zugelassen werden. „Erst langsam in geduldigen Trainingsprozeduren können die mit dem Pferd assoziierten Akzente des Chaotischen und Dämonischen abgebaut und zurückgedrängt werden. Doch mit jedem Schritt der Gewöhnung und Bändigung gewinnt der Reiter Macht und Prestige.“⁸⁶

Einen wichtigen Beitrag zur Angstbewältigung leistet das richtige Therapiepferd⁸⁷ Durch seine Zurückhaltung nimmt es viel von seiner Bedrohlichkeit. Durch seine Anziehungskraft und seinen Aufforderungscharakter lädt es zum Handeln und zur Bezugsaufnahme, zum Beispiel in Form von Streicheln, ein. Durch seine weitgehende Konstanz im Verhalten ist seine Reaktion vorhersagbar und von den Klienten schnell einschätzbar. Dadurch ist es schnell kein unbekanntes Wesen mehr, sondern zunächst ein berechenbares Risiko und bald ein bekannter Vertrauter.

Solch ein erfolgreicher Umgang mit Angst kann als Beispiel für die Bewältigung von anderen, auf Angst basierenden Blockaden dienen.

Zunächst erkennen, als natürliches Warnsignal akzeptieren, dann den Bezug zum Angstobjekt herstellen, realistische Lernschritte zum Abbau der Irrationalität setzen, schließlich durch die Bewältigung der kleinen Schritte die Blockade durchbrechen und mit der Angst leben lernen, sind die vom Therapeuten zu vermittelnden Lernschritte.

Nachdem das wichtige Thema Angst vorangestellt worden ist, möchte ich nun zu den eindeutig positiven Wirkungsweisen des Heilpädagogischen Reitens, kommen: Selbstvertrauensbildung und Beziehungsfähigkeit bauen unter anderem auf obig geschilderten Erfahrungen mit Ängsten auf. Durch ein vom Erwartungsdruck befreites, erstes Herangehen und Kennenlernen des Tieres kommt es zu ersten Erfolgserlebnissen auf niedrigster Ebene: Ein angenehmer Körperkontakt entsteht, wenn sich das Pferd streicheln und kraulen läßt. Schon bald nach der Kontaktaufnahme wird der Klient bei näherer Bekanntschaft mit „seinem“ Pferd feststellen, daß sich dieses ihm gegenüber öffnet, das heißt Vertrauen zeigt, vorausgesetzt, er wendet seine frisch erworbenen Erkenntnisse bezüglich der Umgehensweise mit Pferden an. Das Tier wird auf Rufen zu ihm kommen, an ihm herumknabbern, ihn stupsen, etc. Gerade Kinder und Jugendliche mit geringem Selbstwertgefühl erleben diese Akzeptanz des Pferdes als Erfolgserlebnis. Dem Tier sind wie gesagt bei seiner Bewertung eventuelle Handicaps aus menschlicher Sicht egal, Sprachschwierigkeiten, Gewichtsprobleme oder Schulversagen spielen für das Verhalten des Pferdes keine Rolle. Diese Erfahrungen von Akzeptanz sollen anfangen zu helfen, die permanente Frustration durch Versagen in anderen Bereichen ins rechte Licht zu rücken: Sie sollen ein Gegengewicht bilden. Kann sich der Klient weiter auf den Umgang mit dem Tier einlassen, so wird er überrascht feststellen, daß das große starke Wesen trotz seiner vielfachen körperlichen Überlegenheit grundsätzlich dazu bereit ist, den Klienten als ranghöher einzustufen und zu akzeptieren. Das Pferd wird den Befehlen des Klienten gehorchen und seine Kraft und Geschwindigkeit steuern lassen. So werden die Fähigkeiten des Pferdes als regelbar und als eigene Potenzen erlebt.

Solche Erfahrungen von Gehorsamsbereitschaft können gerade bei den Kindern und Jugendlichen, die sich bisher stets in der Rolle der hoffnungslos Unterlegenen erlebt haben und die sich fortwährend fremdem Willen fügen mußten, zu Grenzüberschreitungen gegenüber dem Pferd führen. Dieses ist ein zu erwartender Übergriff, auf den schon bei der Auswahl der Pferde Rücksicht genommen werden muß. Trotz der sichergestellten Geduld des Pferdes, darf dieses jedoch kein „dickes Fell“ haben. Vielmehr sollte es sich

gegen ständige ungerechte Behandlung instinktiv wehren können, das heißt entweichen, den Kontakt abbrechen.

Dieses Verhalten wird gebraucht, um den „Tyrannen“ auf seinem Rücken unmittelbare Rückmeldungen auf seine Übergriffe zu geben: Das Pferd „funktioniert“ nicht mehr! Die andauernden Grenzüberschreitungen gefährden neben der Beziehung zum Pferd auch die restlichen, positiven Wirkungen, wie zum Beispiel befriedigendes, lustvolles Reiten. Oft sind die Kinder/Jugendlichen in einem solchen Fall bereit, sich zurückzuhalten und wieder rücksichtsvoller mit dem Tier umzugehen, kennen sie doch die Lage des Pferdes aus eigener Erfahrung. Die Pädagogen müssen diese Situationen genau beobachten, um wütende Auswüchse zu verhindern. Den Konflikt der Grenzüberschreitung müssen sie jedoch nur moderieren, begreifbar darstellen, so daß sich das Defensivverhalten des Therapiepferdes aus der Situation erklärt und von sich aus korrigierend wirkt.

Die ersten Reiterfolge (Aufsitzen, Losreiten, Anhalten, etc.) wirken sich direkt auf das Selbstwertgefühl aus. Zusätzliche Motivation wird freigesetzt, die sowohl mit der Beziehung zum Pferd neue Bestätigung erfährt, als auch beim Reiten an sich förderlich wirkt.

Durch das Reiten werden auch Fortschritte im motorischen Bereich wie Kondition, Koordination oder Gleichgewichtssinn erlangt, die sich ebenfalls auf anderen Gebieten positiv auswirken. Dort - aber auch beim Reiten - werden nun körperliche Leistungsgrenzen entdeckt. So wird zum Beispiel das Reiten zunehmend fließender erlebt, die Anfänger erleben die Einheit mit dem Pferd in der Bewegung. So zeigt ihnen ihr eigenes Gefühl die Fortschritte, die sie beim Erlernen des Reitens machen. Dieser Lustgewinn wirkt als direkte Belohnung für richtiges Eingehen auf die Determinanten des Tieres, aber auch für die Überwindung der Angst. Stellt nun der Pädagoge neue, erfüllbare reiterliche Anforderungen, wächst durch die Erfolgserlebnisse und das gelungene Zusammenspiel mit dem Reittier das Zutrauen zu sich selbst, seinen Fähigkeiten und auch zu dem Tier.

Vom Pferd getragen zu werden heißt auch, groß zu sein, Überblick zu haben. Auf dem Pferderücken erweitern sich die Möglichkeiten, und die Fähigkeiten des Pferdes übertragen sich auf den Reiter. Reiten ist zwar keine Luxusportart mehr, dennoch wird sie immer noch mit einem gewissen Prestige verbunden. Diese Punkte flankieren den Aufbau des Selbstwertgefühls.

Nicht nur psychologisch ist eine Steigerung des Selbstwertgefühls mit der

Beziehungsfähigkeit verbunden. Auch beim Heilpädagogischen Reiten sind sie auf das engste verwoben. Durch den Umgang mit dem Pferd erkennt der Klient, wie wichtig es ist, Regeln zu befolgen. Er fängt an, das Wechselspiel zwischen Reiz- und Reaktionsschemata zu begreifen und bemächtigt sich so einer wesentlichen Grundlage von zwischenmenschlichen und anderen Beziehungen. Diese kann er an den zum Menschen vergleichsweise einfachen, instinktgeleiteten Pferden üben. Dabei kann der Klient seine eigenen (einfacheren) Verhaltensmuster erkennen und ansatzweise reflektieren.

Gruppendynamische Aspekte

Reiten erfordert zunächst einmal Anpassung des Reiters an das Pferd. Auch sein Verhalten im Umgang mit dem Tier muß rücksichtsvoll auf die artspezifischen Verhaltensweisen dessen zeigen. So lernt er Selbstkontrolle und Selbstkorrektur kennen (zum Beispiel in der Hilfegebung⁸⁸). „Reiten wird zur Maßlehre auch deshalb, weil Grenzen sichtbar und Erfahrungen vermittelbar werden, wie die, daß jeder Erfolg von der richtigen Dosierung - dem Nicht-Zuviel und Nicht-Zuwenig - abhängig ist. Die Fähigkeit, das richtige Maß zu finden, fördert soziales Verhalten im Alltag“⁸⁹, ist sie doch ein Teil von Beziehungsfähigkeit.

Außer solchen individuell günstig auf Gruppenprozesse wirkende Faktoren, die sich in den ganzen Kapiteln 4 („Das Medium Pferd“) 5 („Das Therapeutische Reiten“) und 6 („Das Heilpädagogische Reiten“) finden lassen, gibt es noch eine ganze Reihe von „echten“ gruppendynamischen Impulsen.

Das gemeinsame Interesse der Jugendlichen verbindet sie zunächst oberflächlich. Durch die Ausnahmesituation auf dem Reiterhof sind sie ihrer üblichen, wie in 3.2. („Erziehungswissenschaftlicher Kontext“) beschriebenen Erlebniswelt nicht mehr so verhaftet und werden gelöster für Kontakte zu anderen Menschen. Diese Kontakte ergeben sich automatisch beim Umgang mit den Pferden: Sie werden sich gegenseitig helfen und Hilfe annehmen. Dieser Aspekt läßt sich vom Pädagogen in seiner Vorgehensweise noch absichtlich verstärken⁹⁰.

Beim Erlernen des Reitens „sitzen alle in einem Boot“, alle sind zunächst ungeschickt und ängstlich. In dieser angeglichenen Situation spielen ansonsten trennende Faktoren (zum Beispiel Besuch einer anderen Schule)

eine kleinere Rolle Die Konfrontation mit den gleichen Aufgaben, Problemen und Reaktionen darauf läßt Grenzen zwischen den Klienten (zwischenzeitlich) verschwinden. Ich konnte jedes Jahr die Beobachtung machen, daß sich die Jugendlichen sehr bald als „Schülergruppe“ von uns Betreuern absetzten, um sich selbst gegenseitig etwas beizubringen. Dabei sind „die Kleineren, Schwächeren (...) meistens die, die mit weniger Angst und auch (...) am besten reiten lernen“⁹¹.“ Es kommt also zu einer Neubewertung der Personen über den ersten oder den heimischen Eindruck hinaus. Die Jugendlichen lernen schnell, die Leistungen anderer anzuerkennen, Kompromisse zu schließen und Verantwortung füreinander beim Helfen zu übernehmen. Diese Prozesse können vielfach durch die Betreuer innerhalb und außerhalb des Reitprogramms unterstützt werden.

Fast ausschließlich wurde in den Artikeln über das Wanderreiten die schnelle und doch intensive Gruppenbildung oder -festigung erwähnt.

Zu dieser Wirkung gibt es zwei Modelle, die beide auf der individuellen Beziehung zwischen Reiter und Pferd basieren. Meiner Erfahrung nach sollten aber die anderen Faktoren nicht außer acht gelassen werden, da sich die Gruppenbildung schon beobachten läßt, noch bevor feste („Paar-“) Beziehungen entstanden sind.

Nach J. Voflberg werden im Rahmen der Gruppenarbeit „Beziehungsdreiecke“ gebildet, die den Jugendlichen einerseits die gegenseitige Kontaktaufnahme ermöglichen, aber andererseits eine feste Beziehung zu „seinem“ Pferd beibehalten läßt.

Grafik S.60

Immer wenn der Reitpädagoge sich einem Dreieck zuwendet, steht es den übrigen Klienten frei, mit ihrem Pferd oder untereinander in der Gruppe in Kontakt zu treten⁹².

Etwas genauer beschreibt S. Schmid die Gruppenbildung. Zunächst nimmt ein Jugendlicher nur Kontakt zu einem Pferd auf und erfährt dort die bekannten, positiven Beziehungsinhalte (1). Dann probiert er seine Erfahrungen an einem weiteren Tier aus. Dort werden seine Erfahrungen bestätigt (2) und es tritt ein sozialer Lernprozess ein. Gestärkt durch diesen Erfolg, nimmt der Klient bald erste Kontakte zu einem anderen Gruppenmitglied auf, das gerade ähnliche

Erfahrungen macht (3). „Macht das Kind hier positive Erfahrungen, verstärkt sich sein Selbstvertrauen bezüglich zwischenmenschlicher Interaktion⁹³“. Nach einiger Erprobung innerhalb der Reitgruppe versucht der Klient seine Kenntnisse auf sein Umfeld zu übertragen (4). „Wird dieses auch hier bejaht, tritt eventuell eine Verhaltensveränderung im positiven Sinne ein, die sich sowohl auf den seelischen als auch auf den sozialen Bereich bezieht⁹⁴“.

Grafik S.61

Anschließend möchte ich noch hinzufügen, daß sich das Verhalten der Pferde als Herdentiere zweierlei auswirkt. Sie können eine Art Vorbildfunktion einnehmen, da sie nicht in Beziehung mit dem Reiter stehen, sondern ständig andere Kontakte pflegen, sowohl zu Pferden als auch zu Menschen. Pferde reagieren auch auf Stimmungen innerhalb der Gruppe. Sie spüren diese und reagieren darauf artspezifisch, was aber meist der menschlichen Reaktion auf solche Stimmungen sehr ähnlich ist - Stress, Aggression oder Freude sind wohl universell - und direkt. So können von den Pädagogen Zusammenhänge entdeckt oder einsichtig gemacht werden.

⁸⁴ Vgl. 3.11 Anstatt einer Definition

⁸⁵ Rose, L.; S.16, 1991

⁸⁶ Rose, L.; S.16; 1991

⁸⁷ Anmerkung: "Richtig" soll hier noch einmal auf Auswahl, Ausbildung und Haltung als wichtige Grundlagen hinweisen.

⁸⁸ Hilfen nennt man alle Mittel, die ein Reiter anwendet, um das Pferd zur Ausführung bestimmter Aufgaben zu bewegen.

⁸⁹ Zinke, K.; S.59, 1977

⁹⁰ vgl.:8.2.2 „Das Reitlernprogramm nach W. Schröder“

⁹¹ Schröder, W.; S.6., 1992

⁹² vgl.: Voßberg, J.; S.172, 1990

⁹³ Schmid, S.; S.11,1989

⁹⁴ ebenda