

Das Pferd als Therapeut

DEIN FREUND
UND HELFER

Wenn die weichen Nüstern den Hals berühren und der warme Atem des Pferdes ins Gesicht strömt, sind für einen Augenblick alle Sorgen vergessen, Alltagsängste ausgeschaltet. Was zählt, ist der Moment. Das Hier und Jetzt. Pferde tun dem Menschen gut, prägen seinen Charakter, machen ihn ausgeglichener, zufriedener. Aber warum? Unsere Experten haben Antworten.

TEXT: SABINE WIEMANN

FOTO: B. NIEDERMAYR
Pferde können dem Menschen innig und ehrlich zugeneigt sein. Ein großes Geschenk.

Ein Fluchttier und ein Jäger. Pferd und Mensch. Passt das überhaupt zusammen? Klar, sagen Reiter. Aber auch Psychologen, Therapeuten und Pädagogen bringen gerne Mensch und Pferd zusammen, weil die Tiere den Menschen nicht nur Spaß bringen, sondern zugleich deren charakterliche und soziale Entwicklung fördern. Eine Studie der Deutschen Reiterlichen Vereinigung (FN) hat das bereits vor drei Jahren belegt.

Und warum ist das so? „Pferde geben ein reines, unverfälschtes Feedback auf unser Verhalten. Das machen sie auch mit Artgenossen so. Sie spielen niemandem etwas vor“, sagt die sportpsychologische Expertin Dr. Inga Wolframm. Kurzum heißt das, bei Pferden gibt es nur Schwarz und Weiß. Tut er's oder tut er's nicht, sozusagen. Wer reitet, weiß das. Und weiß, wie unerbittlich ein Pferd sein kann, beispielsweise wenn es nicht auf den Anhänger gehen will. „Kein Pferd bleibt aber vorsätzlich stehen, vielmehr bemerkt es, wie der Mensch vorne am Strick eine Millisekunde zögert und das beunruhigt es“, erklärt Dr. Inga Wolframm.

In solchen Momenten hält das Pferd dem Menschen den Spiegel vor, gibt mit seinem Verhalten das Verhalten des Menschen wieder. Das ist manchmal hart, aber auch unglaublich wertvoll. Für gesunde und kranke Menschen gleichermaßen – und besonders für Frauen. „Frauen geben sich untereinander fast nie direktes Feedback, um die andere nicht zu kränken. Sie reden lieber um den heißen Brei herum“, sagt Wolframm. In der Interaktion mit dem Pferd muss man aber klar und direkt agieren, sonst versteht es einen nicht. Und das schult fürs Leben.

Die Studie der FN arbeitete Unterschiede zwischen Reitern und Nichtreitern heraus. Das Ergebnis: Reiter sind zielstrebig, strukturierter und ausgeglichener als Nichtreiter. Eine finnische Studie belegte vor kurzem, dass Reiter auch durchsetzungsfähiger und disziplinierter sind. Ein weiterer wichtiger Aspekt: Reiten schafft Selbstvertrauen, sprich, den Glauben

„Ein Pferd ist zehnmal so schwer und fünfmal so schnell wie ich und doch arbeitet es mit mir zusammen, das gibt Selbstvertrauen.“

Dr. Inga Wolframm

daran, mit den eigenen Fähigkeiten bestimmte Situationen meistern zu können. „Ein Pferd ist etwa zehnmal so schwer und fünfmal so schnell wie ich und doch kann ich mit diesem starken, majestätischen Tier arbeiten. Das ist immer wieder faszinierend“, findet Dr. Inga Wolframm.

Wenn Therapie zum Erlebnis wird

Und das gilt nicht nur für gesunde Menschen, sondern auch für Menschen mit psychischen oder sozialen Problemen. „Im Umgang mit dem Tier lernen Menschen, sich zu kümmern und zu sorgen, auf ein anderes Lebewesen zu achten und das eigene Verhalten zu hinterfragen“, sagt Dr. Annette Gomolla, die sich für die Professionalisierung der pferdegestützten Interventionen, also für unterschiedliche Therapieansätze mit Pferd, stark macht. Für sie ist die Anleitung im Umgang mit dem Pferd ganz entscheidend: „Es ist wichtig, dass die Kinder lernen, auf die Bedürfnisse des Pferdes zu achten und zu spüren, wie es ihm geht.“ Durch den reflektierten Umgang mit dem Pferd entwickelten sich in der Reittherapie die Klienten besonders auf der Persönlichkeitsebene weiter, weiß Annette Gomolla. „Dafür ist der Beziehungsaufbau ganz wichtig – in allen tiergestützten Therapien. Psychotherapeutisch hat man schon nachgewiesen, dass die Beziehung einen großen Teil der Therapie ausmacht. Für die Weiterentwicklung der Persönlichkeit sind nämlich Beziehungen entscheidend und die entstehen beispielsweise durch den Kontakt am Boden mit dem Pferd“, erläutert die Psychologin.

Mit manchen Jugendlichen oder psychisch kranken Erwachsenen gestaltet sie die Therapie so, dass es darum geht, etwas zu tun, was dem Pferd gefällt. „Dann muss der Klient immer schauen, wie das Ohrenspiel, die Kopfhaltung und der Schweif ist, um erkennen zu können, wie es dem Pferd geht. Und das



Beim Ritt durch das Gelände wird der Kopf frei – spätestens im Galopp.

langweiliges Lernen. Und Therapie ist ja in gewisser Weise Lernen. Beispielsweise das Lernen von neuen Verhaltensweisen und auch die Persönlichkeitsentwicklung ist ein Lernprozess“, sagt Dr. Annette Gomolla. Man kann also sagen, dass das Pferd nicht nur als Therapeut, sondern auch als Erzieher agiert.

Pferde sind groß und im ersten Moment auch etwas einschüchternd. Gerade verhaltensauffällige Jugendliche bekommen durch Pferde schnell ihre Grenzen aufgezeigt. „Mit angewohnten Verhaltensweisen wie Aggressionen oder Anpöbeln kommen Sie beim Pferd nicht weiter. Vielmehr kommen kindliche oder ängstliche Züge zum Vorschein“, so die Psychologin. Das Pferd ist für sie damit eine Art Türöffner. Es schafft andere Voraussetzungen für die gemeinsame Arbeit. Aber nicht allein durch seine imposante Erscheinung, sondern vor allem durch sein Wesen. „Pferde sind sehr interessiert an ihrer Umwelt und ihre Neugierde lässt sie Ängste überwinden. Eine tolle Grundlage, um mit dem Menschen zusammenzuarbeiten“, weiß Gomolla Pferde aus therapeutischer Sicht zu schätzen.

ist ein toller Weg, um die Aufmerksamkeit weg von sich selbst auf andere zu lenken und prosoziales Verhalten zu erlernen“, gibt Annette Gomolla Einblick in ihre Arbeit.

Und das wirkt sich auch positiv auf den Alltag aus? „Da der Umgang mit dem Pferd ein sehr erlebnisreicher Kontakt ist, lässt sich hirnpfysiologisch gut erklären, warum: Ein Erlebnis ist immer eine starke, positive Gefühlsregung und diese ist sehr gut erinnerbar. Jeder erinnert sich besser an stark emotional besetzte Dinge.“ Alltägliche Situationen vergisst man hingegen eher. Oder wissen Sie noch um wie viel Uhr sie sich vor einer Woche morgens die Zähne geputzt haben? „Die pferdegestützte Therapie ist daher alles andere als realitätsfern. Gedächtnispsychologisch macht Lernen im Erlebnis sehr viel Sinn. Emotionsreiches Lernen ist viel erfolgreicher als

„Reiten als eine Art Meditation“

Und noch etwas macht die Tiere zu einem idealen Partner: Stuten und auch der Rest der Herde geben gut Acht auf ihre Nachkommen, die sie besonders schützen müssen. Es gibt die Annahme, dass sich diese Protektion, also dieser Schutzinstinkt, auch auf andere Lebewesen übertragen kann und Pferde daher oft sehr vorsichtig mit kleinen Kindern oder auch behinderten Menschen umgehen.

Das erklärt aber noch lange nicht, warum auch viele gesunde Menschen ihre Pferde als Therapeuten beschreiben oder warum stark gestresste Personen erst beim Pferd zur Ruhe kommen, auch wenn sie mit sportlichem Ehrgeiz trainieren. „Die Antwort ist ganz einfach: Ein Pferd fordert meine gesamte >

UNSERE EXPERTEN



FOTO: PRIVAT

Dr. Inga Wolframm ist sportpsychologische Expertin und arbeitet beim

niederländischen Sportverband. Ihre Dissertation setzte sich mit dem Einfluss verschiedener psychologischer Faktoren auf die Leistung im Reitsport auseinander.



FOTO: PRIVAT

Dr. Annette Gomolla ist Diplompsychologin und Geschäftsführerin des German Research Center for Equine Assisted Therapy (GREAT). Das Forschungszentrum hat zum Ziel, die wissenschaftliche Untermauerung der pferdegestützten Interventionen voranzubringen.



Melanie Wienand kämpfte sich zurück ins Leben – mit Pferd.

„DIE PFERDE SIND MEIN ANSPORN“

Melanie Wienand stürzte 2011 bei der November Auktion des Hannoveraner Verbandes vom Pferd. Die erfahrene Ausbilderin und Auktionsreiterin verlor das Bewusstsein, erlitt ein Schädelhirntrauma. Nach vier Wochen im Koma waren sich die Ärzte sicher, dass sie ein Pflegefall wird. „Als ich aus dem Koma aufgewacht bin, habe ich als erstes gesagt, dass man mir meine Reitsachen bringen soll. Ich wäre gleich soweit“, erinnert sich Wienand. Wie

abstrus dies für die Ärzte geklungen haben mag, weiß sie heute. Sie musste vieles neu lernen, das Gehen zum Beispiel. Schnell laufen ist weiterhin ein Ding der Unmöglichkeit.

Dass sie sich zurück ins eigenständige Leben kämpft, war nicht abzusehen. Heute sitzt Melanie Wienand wieder auf dem Pferd, die selbstausgebildete Stute Lilli Lottofee versteht ihre Hilfen. Die beiden haben sich aufeinander eingespielt. Im Regelsport starten sie aktuell

erfolgreich bis zu Dressurprüfungen der Klasse L. In diesem Jahr möchte sie erstmals bei den Deutschen Meisterschaften im Para-Dressursport an den Start gehen.

„Die Pferde waren von Anfang an mein Ansporn. Ich wollte unbedingt wieder reiten. Wenn man es so sagen will, haben die Pferde mich psychisch gerettet. Ohne sie hätte ich womöglich eher aufgegeben“, sagt sie heute. Mit den Folgen des Unfalls wird sie täglich

konfrontiert, auch im Sattel. „Meine Hilfen sind nicht mehr so fein wie früher. Ein Bein kann ich besser kontrollieren als das andere. Manches fällt mir viel, viel schwerer als früher und so fühle ich mich manchmal gefangen im eigenen Körper. Denn an das Gefühl der Leichtigkeit von früher kann ich mich noch gut erinnern“, setzt Melanie Wienand sich selbstkritisch mit ihrem Schicksal auseinander. Aufgeben ist aber nicht ihr Ding, auch weil sie als

Reiterin gelernt hat, immer wieder aufzustehen. „Das Reiten hilft mir in vielerlei Hinsicht. Es ist für meinen Körper ein sehr gutes Training, weil automatisch der ganze Körper arbeiten muss, aber auch für meine Psyche ist es sehr, sehr wichtig. Wenn ich auf dem Pferd sitze oder am Zaun stehe und den Pferden zuschaue, geht es mir gut. Dann fühle ich mich frei, selbstständig und unabhängig. Das Gefühl habe ich nirgends sonst.“



Das Pferd spiegelt das Verhalten des Menschen wider. Ist jener gelassen, ist es auch das Pferd.

Aufmerksamkeit, wenn ich mit ihm interagieren will – sei es vom Sattel oder vom Boden aus“, erklärt Dr. Inga Wolframm, und weiter: „Gestresste Menschen denken viel nach, überlegen, was sie als nächstes machen. Aber das geht beim Pferd nicht. Es will uns im Hier und Jetzt haben.“ Zeit zum Nachdenken gibt es beim Pferd nicht, der Kopf wird leer, der Alltagsstress gerät in den Hintergrund. „Wenn man es so sagen will, ist es eine Art Meditation. Schließlich fokussiert sich der Reiter voll und ganz auf das Pferd und was es tut“, erklärt sie einen positiven Effekt des Reitens.

Ein weiterer ist das Ganzkörpertraining beim Reiten. Bewegung tut dem Menschen gut, steigert sein Wohlbefinden. Wobei sich die unterschiedlichen Gangarten unterschiedlich auf die Psyche auswirken: „In der Reittherapie bewirkt der Schritt eine Lo-

ckerung und teilweise auch eine Beruhigung. Manche Pferde lullen den Reiter regelrecht ein“, sagt Dr. Annette Gomolla. Ein Phänomen, das jedem Reiter vom langen, gemütlichen Schrittausritt bekannt sein sollte. Der Trab wirkt hingegen immer aktivierend, er regt an. „Traben ist ein wenig wie Trampolinspringen. Beides bewirkt eine Spontanaktivierung und jeder Mensch fängt bei seinem ersten Trab an zu lachen. Traben löst Freude aus“, so die Psychologin. Und der Galopp? Der kann beides, je nachdem wie er geritten wird, kann er weich und schaukelnd, aber auch schnell, abenteuerlich und aufregend sein. Glücksgefühle inklusive.

Die gibt es aber auch durch Aha-Effekte, wenn etwas klappt, auf das man hingearbeitet hat, wenn man Ziele erreicht hat, sei es das erste Mal den Oxer zu springen oder der erste geführte Ausritt, weiß Dr.

Inga Wolframm. In einer US-amerikanischen Studie an der Universität Süd-Dakota aus dem Jahr 2014 wurde untersucht, warum so viele Frauen ihrem Pferd therapeutische Fähigkeiten zuweisen. In Interviews beschrieben die 52 befragten Frauen, dass ihre Pferde sie glücklicher machen würden. Glück ist nicht messbar und wissenschaftlich nur schwer zu belegen. Allerdings lassen sich vier Dimensionen von Glück ausmachen: die körperliche, die psychische, die soziale und die existenzielle. Dass Pferde die ersten drei Faktoren positiv beeinflussen, ist wissenschaftlich bereits belegt.

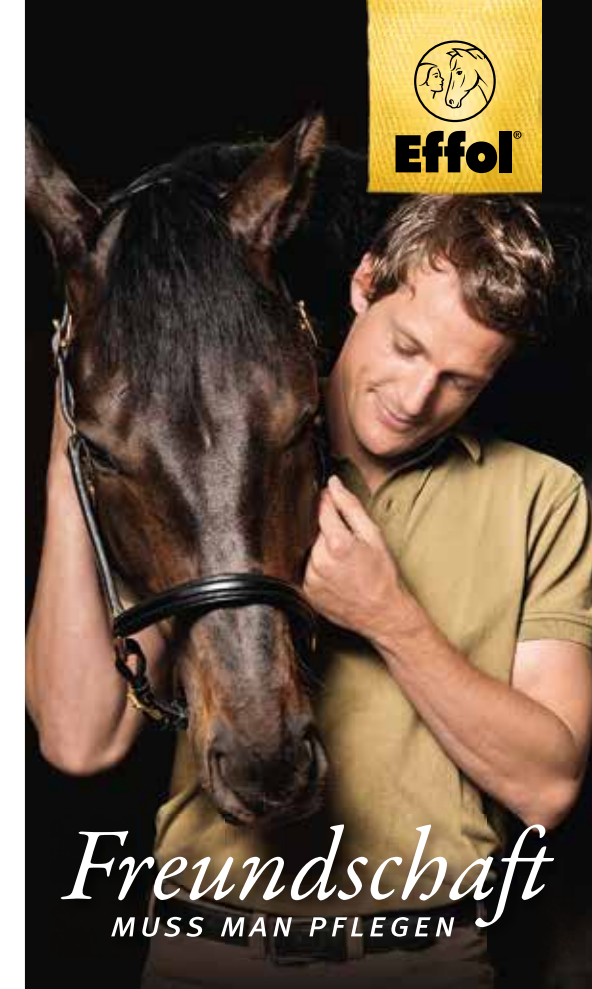
Reiten: Das ist Glück

In Deutschland wurde erst im Jahr 2014 eine Evaluation der Wirksamkeit von Reittherapie bei Kindern mit ADHS durchgeführt. Ihr Ergebnis: Kinder und Eltern berichten übereinstimmend über eine stark verbesserte psychosoziale Anpassung nach der Therapie, die Kinder sprachen von einem verbesserten psychischen Wohlbefinden. In Anwesenheit des Pferdes konnten selbst hoch aggressive Kinder mühelos in Reitgruppen integriert werden. Und damit kommen wir zurück zur US-amerikanischen Studie: Dort heißt es, dass Pferde Menschen helfen, Ängste zu überwinden, Aggressionen abzubauen und achtsamer für die Befindlichkeiten anderer zu werden. Übereinstimmende Ergebnisse also.

Eine der Studienteilnehmerinnen sagte: „Beim Reiten bin ich gelöst, entspannt und mit mir selbst im Reinen. Das ist Glück.“ Andere beschreiben ihre Zeit mit dem Pferd als Prophylaxe gegen psychische Erkrankungen. Ob das so ist, ist wissenschaftlich (noch) nicht belegt. Sicher ist, dass uns gut tut, was uns und andere glücklich macht. Also nichts wie los in den Stall! ■ >

„Mit Aggressionen und Anpöbeln kommt man beim Pferd nicht weiter. Das bringt auch verhaltensauffällige Jugendliche zum Nachdenken.“

Dr. Annette Gomolla



Freundschaft
MUSS MAN PFLEGEN



Für ein butterweiches Maul.

Effol Maul-Butter mit Apfel- oder Bananengeschmack dient dem Wohlbefinden des Pferdes. In den Maulwinkeln oder auf dem Gebiss aufgetragen verbessert es die Gleitfähigkeit des Gebisses. Es kann die Kautätigkeit anregen und natürliche Wirkstoffe pflegen die Maulwinkel intensiv. So bleiben die empfindlichen Bereiche geschmeidig.

www.timo-ameruso.de

„PFERDEN IST DER ROLLSTUHL EGAL“



Paolo legt sich hin, um Timo Ameruso aufsteigen zu lassen.

Timo Ameruso brach sich mit 17 Jahren bei einem Motorradunfall den achten Brustwirbel. Diagnose: querschnittgelähmt. Sein altes Leben stand Kopf. Vor dem Unfall startete der Hesse erfolgreich im Springsattel, trainierte unter anderem mit dem heutigen Nationspreisreiter Daniel Deuber und überlegte selbst, das Reiten zum Beruf zu machen. Mit dem Unfall waren alle Zukunftspläne nichtig, aber die Verantwortung für sein Pferd Pascal war dieselbe. „Mein Pferd hat mich dazu angetrie-

ben, weiterzumachen und mich nicht selbst zu bedauern. Nach einem Schicksalsschlag muss man wieder aufstehen“, sagt Timo Ameruso, der heute mit Problempferden arbeitet.

„Den Pferden ist es egal, ob ich im Rollstuhl sitze oder nicht. Für sie ist nur wichtig, welche innere Kraft und Ruhe ich ausstrahle“, so Ameruso weiter. Unterkriegen lassen hat er sich trotz des Unfalls nie, vielmehr versucht er auch daran positive Seiten zu finden: „Durch mein Schicksal habe ich das Reflektionsprinzip ent-

wickelt, bei dem ich das Pferdegehirn zum Arbeiten und damit zum Lernen bringe. Es ist auch entstanden, weil ich auf körperliche Kraft verzichtete und mich daher noch intensiver mit der Materie Pferd auseinandersetzen muss, um erfolgreich mit ihnen arbeiten zu können.“ Ameruso vergleicht seine Arbeit mit der eines Psychiaters, der ebenfalls nicht mit körperlicher Kraft, sondern nach Mustern und Gesetzmäßigkeiten, die er kenne, arbeite. In zehn Jahren hat er nach eigenen Angaben

mit rund 2.000 Problempferden gearbeitet. Zudem gibt er Seminare und tritt bei Messen auf. Beeinträchtigt fühlt er sich im Umgang mit den Pferden nicht. „Ihnen ist es egal, wie groß, schwer oder vermögend man ist. Sie sind absolut wertfrei.“

Sein Hengst Paolo legt sich hin, um ihn aufsteigen zu lassen. Vier Jahre hat Ameruso mit dem Pferd darauf hintrainiert – ohne Zwang, ohne Futter, sondern mit Geduld und Geschick.

DIE PFERDEGESTÜTZTEN INTERVENTIONEN



FOTO: GETTY IMAGES

Es gibt vielfältige Möglichkeiten, Pferde in der Therapie einzusetzen. Mal liegt der Fokus auf der Beziehung zum Pferd, mal auf der Bewegung mit dem Pferd.

Hippotherapie

Die Hippotherapie ist eine physiotherapeutische Behandlungsweise. Sie bezieht die Schwingungsimpulse des Schritts mit ein und nutzt diese ganz bewusst in der Therapie. Für Patienten mit körperlichen und neurologischen Störungen eignet sich die Hippotherapie besonders. Beispielsweise wird sie bei einem Halbseitensyndrom nach einem Schlaganfall, bei Multipler Sklerose, einer zerebralen Bewegungsstörung nach frühkindlicher Hirnschädigung, einem posttraumatischen Syndrom nach einem Unfall oder einer Operation eingesetzt. Therapieziele sind die Verbesserung des Gleichgewichts und der Gehfähigkeit, Normalisierung des Muskeltonus, Stabilisierung des Rumpfes, Muskelaufbau, Verbesserung der Körperwahrnehmung und der Symmetrie.

Reittherapie

Die Reittherapie ist eine ganzheitliche Förderung mit und auf dem Pferd, bei der die Beziehung zum Pferd in den Vordergrund rückt, sowie die positiven Auswirkungen der Pferdebewegung auf das Körpererleben und die Psyche. Die Reittherapie wird zumeist im Einzelsetting bei Klienten mit geistigen Behinderungen oder psychischen Störungen durchgeführt, wie beispielsweise Autismus, ADHS, Verhaltensstörungen, Sprachstörungen, Psychosen, Persönlichkeitsstörungen, Ängsten, Traumatisierungen

und Depressionen. Dabei wird die Reittherapie als begleitendes Therapieverfahren angesehen, dass die Selbstheilungskräfte der Klienten unterstützt.

Heilpädagogische Förderung mit dem Pferd

Die Heilpädagogische Förderung mit dem Pferd umfasst die ganzheitliche und individuelle Förderung von Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen durch das Medium Pferd. Die Förderschwerpunkte liegen ebenso auf der geistigen und sozialen Entwicklung, wie auf der Motorik. Es wird teils in Einzelsettings, bevorzugt jedoch in der Gruppe gearbeitet. Selbstwertgefühl und Selbstwertschätzung werden gefördert. Das Bewegtwerden auf dem Pferd und die Beziehung zu Pferd und Reitpädagoge stehen im Vordergrund.

Reitpädagogik

Zur Reitpädagogik gehört die heilpädagogische Förderung mit dem Pferd und die Erlebnispädagogik. In diesen Ansätzen wird mit Kindern und Jugendlichen gearbeitet und das Pferd als beziehungs- und bewegungsförderndes Medium eingesetzt. Durch die Beziehung zum Tier können auch Kinder und Jugendliche mit Behinderungen oder Verhaltensstörungen erreicht werden. Zumeist wird in Kleingruppen gearbeitet, um das soziale Lernen zusammen mit dem Pferd zu nutzen. Auch hier kommt der Bewegungsaspekt nicht zu kurz, da das Pferd besonders psychomotorische Lernerfahrungen fördern kann.

Ergotherapeutische Behandlung mit dem Pferd

Bewegung, Beziehung und Handlungsfeld Pferd werden in dieser Therapieform genutzt, um Menschen jeden Alters in ihrer Handlungsfähigkeit zu fördern. Die Schwerpunkte der Behandlung liegen in den Bereichen Motorik und Sensorik sowie Verhalten.

Pferdegestützte Psychotherapie

In der pferdegestützten Psychotherapie arbeiten ausgebildete Psychotherapeuten mit ihren Patienten am Pferd. Sie nutzen das Pferd zum Beziehungsaufbau, zur Wahrnehmungsschulung und zum Fördern der Bewegung.

Im Interview:

„Das Pferd kann den Unterschied ausmachen“



FOTO: ALEXIANER MÜNSTER

Konrad Röhl ist Oberarzt in der Alexianer-Klinik Maria Brunn in Münster. Seine Patienten in der Fachklinik für Psychiatrie und Psychotherapie setzt er gerne aufs Pferd. Die Gründe dafür sind vielfältig.

Welche Erfahrungen haben Sie bislang mit Pferden in der Therapie gemacht?

Ich bin selbst manchmal erstaunt, wie gut auch Patienten, die bis dahin keinen Kontakt zu Pferden hatten, die Reittherapie annehmen. Sie kann ein ganz zentrales Element für das Gesundwerden sein. Manche Patienten sagen sogar, „das Pferd hat es gebracht“.

Und wie gelingt das den Pferden?

Die Tiere begegnen jedem Menschen vorurteilsfrei. Mit Pferden kann man sehr schnell in Kontakt kommen. Auch wenn man vielleicht Probleme hat, sich anderen Menschen gegenüber zu öffnen. Eine weitere Besonderheit ist, dass Pferde das Verhalten des Patienten direkt widerspiegeln. Sie reagieren auf Ängste als auch auf An- oder Entspannung des Patienten und zeigen sehr deutlich wie sie sich in dem Moment fühlen. Dieses unmittelbare Erfahren, regt die Patienten an, über das eigene Verhalten nachzudenken. Sozusagen kann sich der Patient über das Pferd selbst erleben, seine Eigenwahrnehmung schulen. Manche spüren beispielsweise

erst durch die Reaktion des Pferdes, dass sie ängstlich sind.

Ist das Reiten bei der Therapie denn das entscheidende?

Die meisten Patienten sind etwa fünf Wochen in der Reittherapie, manche schaffen es, in dieser Zeit aufs Pferd zu kommen, andere arbeiten nur vom Boden aus. Das ist typabhängig, aber die Beziehungserfahrung mit dem Pferd ist mindestens genauso wichtig wie das Reiten. Es gibt Selbstvertrauen, mit einem Tier umgehen zu können, das so viel stärker ist.

Und was bewirkt das Reiten?

Beim Reiten kommen Mensch und Pferd in einen Bewegungsdialog. Sie beeinflussen sich gegenseitig und der Mensch muss lernen, dem Pferd zu vertrauen. Das ist für viele Patienten nicht einfach. Ebenso schwer ist es, sich auf das Pferd einzulassen. Aber das müssen die Patienten, wenn sie im Trab nicht durchgerüttelt werden wollen. Der Trab ist unbequem, wenn der Reiter nicht weich in den Bewegungen mitgeht. Wer es allerdings schafft, sich auf ein Pferd einzulassen, dem fällt dies auch im Alltag leichter. Die positiven Erfahrungen aus der Reittherapie nehmen die Patienten mit nach Hause und profitieren davon häufig auch langfristig.

Sind Sie bei der Reittherapie dabei?

Die Reittherapie ist eine sogenannte begleitende Therapie, die von speziell ausgebildeten Fachkräften durchgeführt wird. Als Psychotherapeut spreche ich sowohl mit den Patienten als auch mit den zuständigen Therapeuten über die Therapiestunden und reflektiere gemeinsam mit ihnen, was passiert ist. Das Pferd kann in der Therapie als Türöffner dienen, um überhaupt mit dem Patienten in Kontakt zu kommen. Es ist wichtig, in vielerlei Hinsicht. >



FOTO: ALEXIANER MÜNSTER

Zum Reiten gehört – auch für die Klienten – die Pflege und der Umgang mit dem Pferd.



90
years

uvex-sports.com

protecting people

UNSERE EXPERTEN



Stephanie Tetzner
ist Lehrtherapeutin des Deutschen Kuratoriums

für Therapeutisches Reiten (DKThR). Die Physiotherapeutin ist außerdem Hippotherapeutin und Reitausbilderin für Menschen mit Behinderung.



Ute Slojewski
ist die Vorsitzende des Berufsverbandes für

pferdegestützte Interventionen. Außerdem leitet die Sport- und Reitpädagogin ein Zentrum für Therapeutisches Reiten in Straelen.

Was Pferde bewirken können

Einzigartige Helfer

Stephanie Tetzner und Ute Slojewski sind sich einig: Ohne Pferde geht es nicht! Warum die beiden Therapeutinnen auf Pferde vertrauen und welche Erfolge sie den Pferden zu verdanken haben.

Pferde erleichtern und bereichern meine Arbeit“, sagt Hippotherapeutin Stephanie Tetzner. Sie nutzt die Bewegungen des Pferdes, stellt Patienten damit vor motorische Anforderungen. „Das Pferd ist in der Therapie wirklich das A und O. Ich lasse es wirken. Es kann so viel, dass ich nur sehr selten mit zusätzlichen Materialien arbeiten muss“, erklärt die ausgebildete Fachkraft. Wie alle Therapeuten des DKThR arbeitet Stephanie Tetzner ihre Pferde in der Therapie am langen Zügel, da sie so auch gebogene Linien und Seitengänge fordern kann. „Das geht soweit, dass ich überlege, ob Travers, Kruppe herein oder Schulter vor für den Patienten das richtige ist. Gute Therapeuten arbeiten sehr differenziert. Alles andere ist Ponyreiten“, verdeutlicht Stephanie Tetzner aus Icking bei München.

Zwar könnten auch Therapien mit anderen Reittieren, wie Eseln oder Kamelen wirken, aber das Pferd sei in seiner Wirkungsweise einzigartig, betont Tetzner. Und warum? „Das Konzept des Deutschen Kuratoriums für Therapeutisches Reiten funktioniert nicht mit anderen Tieren, da nur Pferde den Patienten im gleichmäßigen Viertakt bewegen.“ Das ist wichtig, um beispielsweise das Laufen über das Reiten wieder

erlernen zu können. Bei diesem Prozess kann das Pferd helfen, indem es seine dreidimensionalen Bewegungen „einfach“ auf den Menschen überträgt. „Dabei werden über Nervenimpulse des Rückenmarks Informationen, die dem Gehen des Menschen sehr ähnlich sind, an das Gehirn weitergegeben. Es lernt so quasi wieder, wie sich das Laufen anfühlt und welche motorischen Abläufe es dazu braucht“, erläutert Dr. Annette Gomolla.

Laufen lernen mit vier Beinen

Zwar gibt es mittlerweile auch Maschinen, die die Bewegungen des Pferdes nachahmen. „Theoretisch kann man damit auch arbeiten, aber praktisch ist es noch keiner Maschine gelungen, die Bewegung perfekt nachzubilden“, sagt Stephanie Tetzner. Zwei entscheidende Vorteile sprechen weiterhin für das Pferd: Zum einen bewegt es sich im Raum, zum anderen agiert es mit dem Menschen auf seinem Rücken. „In der Therapie brauchen wir einen hochfrequenten Schritt von 110 Schritten pro Minute. Ist das für den Patienten aber noch zu anspruchsvoll, merkt ein gutes Therapiepferd das und läuft sozusagen un-

tertourig. Pferd und Mensch sind in einem motorischen Dialog. Das kann keine Maschine“, stellt Tetzner die Sonderstellung des Pferdes heraus.

Doch nicht nur für Menschen mit körperlichen Beeinträchtigungen kann das Pferd ein unterstützender Partner sein, auch bei sozialen oder psychischen Probleme können Pferde helfen. „Wobei ich die beiden Bereiche gar nicht strikt voneinander trennen möchte“, wirft Ute Slojewski ein. Ein Kind mit motorischen Entwicklungsverzögerungen habe zwar eine körperliche Grundproblematik, die sich allerdings auch auf der sozialen Ebene auswirke. „Das Kind kann mit anderen Kindern nicht entsprechend in Kontakt treten“, sagt die Reittherapeutin. Ein Kreislauf, der mit der Reittherapie unterbrochen werden kann. Bei Kindern mit seelischen Problemen, weil sie etwa Opfer von Missbrauch geworden sind, hinke häufig auch die körperliche Entwicklung hinterher. „Aus der Forschung weiß man, dass insbesondere im frühkindlichen Alter die körperliche und seelische Entwicklung sehr eng miteinander verknüpft sind“, so Slojewski.

Bei psychischen und seelischen Problemen setzt die Pädagogin auf die Beziehungsarbeit mit dem Pferd. „Die Kinder bekommen von

den Pferden ein absolut wertfreies Feedback. Für sie ist das besonders wichtig, weil sie in ihrem Leben schon sehr viele Negativerfahrungen gemacht haben. Über die Pferd-Mensch-Beziehung kann es gelingen, dass die Kinder wieder Vertrauen fassen und dies dann später auch in den zwischenmenschlichen Bereich adaptieren“, erläutert Ute Slojewski.

Das Erlebte zählt

Sie glaubt sogar, dass Menschen häufig besser durch die Rückmeldung des Pferdes lernen als durch das, was ihnen ihr Therapeut sagt. „Die Pferde geben eine unverfälschte Rückmeldung.“ Gerade deshalb sei es aber so wichtig, dass die Klienten von einem fachlich sehr gut ausgebildeten Therapeuten betreut werden, andernfalls könnten sich ihre Probleme noch verstärken. Ein Pferd allein löst keine psychischen Probleme.

Slojewskis Pferde sind gut erzogen, müssen in der Reittherapie aber nicht „funktionieren“. Vielmehr sollen sie eigene Impulse setzen, um einen Therapieerfolg anzuregen. Und davon spricht sie, wenn es gelungen ist, körperliche oder psychische Fortschritte in den Alltag zu übernehmen – nicht zuletzt dank des Pferdes. ■



Therapiepferde müssen dem Menschen zugewandt sein. Sie sollen gerne mit ihm interagieren.

Mensch. Tier. Wir.

Besuchen Sie uns auf der EQUITANA Open Air!
20.-22.05.2016 in Neuss,
Gang B, Stand 63

Mit dem Uelzener
**Pferde-
OP-Schutz**

Mehr Infos unter:
www.uelzener.de/pferde

Uelzener
VERSICHERUNGEN Mensch.Tier.Wir.

Besuchen Sie uns:
www.facebook.com/uelzener



SOOKIE, DAS THERAPIEPONY



Shetty Sookie bringt Abwechslung in den Alltag.

Carolyn Lindeman aus Olfen in Westfalen ist gelernte Physiotherapeutin und von Haus aus Pferdeliebhaberin. Ihr Mini-Shetty Sookie kaufte sie eigentlich als Beistellpony für ihr Pferd. Bis ihr Arbeitgeber, ein Altenheim, sie auf die Idee brachte, Sookie mit zur Arbeit zu bringen. Und so ist die fünfjährige Stute heute ein ausgebildetes Therapiepony.

„Was Sookie in den Therapiestunden bewirkt, ist immer wieder erstaunlich. Ein Bewohner spricht zum Beispiel kaum, aber wenn Sookie da war, kommt er aus

dem Plaudern nicht mehr heraus. Eine andere Bewohnerin hat durch die Einheiten mit Sookie sehr viel Selbstbewusstsein aufgebaut, weil sie merkt, dass sie das Pony selbst putzen und füttern kann.“

Carolyn Lindemann ist aus persönlicher Erfahrung davon überzeugt, dass der Kontakt zu Pferden für Menschen jeden Alters förderlich ist. „Ältere Menschen vergessen durch den Kontakt teilweise ihre Schmerzen, sind motiviert sich zu bewegen und somit verbessert sich ihre Mobilität oder bleibt zumindest erhalten“, sagt die Fachkraft für tiergestützte Therapie. Wenn das Wetter schön ist, besucht sie mit den Heimbewohnern Sookie auch am Stall. „Darauf fiebern alle regelrecht hin“, lacht Lindemann.