

“Auswirkung der Bewegungsimpulse vom Pferd auf den Reiter”

Gomolla, Annette; Appelles, Louisa; Fischer, Juliane

Einleitung

Die Pferdegestützte Therapie versteht sich als Tiergestützte Therapie, Körpertherapie und Erlebnistherapie. Der körperorientierte Aspekt findet sich in der Wahrnehmung des eigenen Körpers in Handlungen mit und um das Pferd, besonders jedoch durch die Bewegungen auf dem Pferderücken. Hier kann die Person passiv in den verschiedenen Gangarten getragen werden, wie auch aktiv in Eigenbewegung kommen durch Lageveränderung auf dem Pferderücken oder Voltigierübungen.

In der Hippotherapie wird bei neurologischen und körperlich behinderten Menschen die Bewegungsübertragung vom Pferd auf den Menschen im Schritt genutzt, um eine Gangbildverbesserung und Rumpfaufrichtung sowie Lockerung der Extremitäten zu erreichen. In der Reittherapie wird darüber hinaus davon ausgegangen, dass die Schrittbewegung eine beruhigende Wirkung auf den Klienten hat und dass die Gangart Trab eine körperliche und seelische Aktivierung bewirkt. Dieser Annahme soll in einem kleinen experimentellen Setting an gesunden Testpersonen nachgegangen werden.

Hypothese

Als Hypothese wurde formuliert, dass die Bewegungen des Pferdes in den verschiedenen Gangarten spezifische Auswirkungen auf den Körper und die Psyche des Reiters haben. Als Spezifizierung wird davon ausgegangen, dass die Gangart Schritt eine Beruhigung/Entspannung beim Reiter bewirkt und die Gangart Trab eine Aktivierung.

Methode

Es nahmen sieben Testpersonen (mit und ohne Reiterfahrung, 6 Frauen und 1 Mann, alles Sportstudenten) an dem Experiment teil. Als Pferde kamen zwei ausgebildete Therapiepferde (Knabstrupperwallach, 12 Jahre alt; Norwegerstute, 7 Jahre alt) sowie ein junges Reitpferd (Freibergerstute, 4 Jahre alt) zum Einsatz. Alle drei Pferde wurden mit Voltigiergurten und Pads ausgestattet. Zum Longieren wurde ein Trensenzaum sowie Longierleine und Longierpeitsche benutzt, eine Ausrüstung, die die Pferde gewohnt waren. Die Reiter wurden je nach Reiterfahrung, Größe und Gewicht den drei Pferden zugeteilt. Für jeden Reiter existierte ein Bewertungsbogen, mit dessen Hilfe die Empfindungen zur körperlichen Bewegung und psychischen Auswirkung während des Reitens notiert werden sollten (Abbildung 1 und 2). Die Beobachtung erfolgte im Schritt und Trab. Die Personen ritten an der Longe. Die Longenführer waren eingewiesen worden. Die Reiter saßen zuvor bereits dreimal auf den Pferden und waren an diese auch vom Boden aus gewöhnt.

Institut für Pferdegestützte Therapie (IPTh) - Beobachtung- und Befragungsbogen zu objektiven und subjektiven Auswirkungen der Bewegungsimpulse vom Pferd auf den Reiter		
Beobachtung- und Befragungsbogen zu objektiven und subjektiven Auswirkungen der Bewegungsimpulse vom Pferd auf den Reiter		
Datum: _____		
Ort der Beobachtung: <input type="checkbox"/> Reithalle <input type="checkbox"/> Reitplatz		
Name des Reiters: _____		
Alter des Reiters: _____		
Reiterfahrung des Reiters: <input type="checkbox"/> aktiver Reiter <input type="checkbox"/> aktiver Voltigierer <input type="checkbox"/> kein aktiver Reiter		
Gangart Schritt		
Objektiv	Körperliches Empfinden (Welche körperliche Wahrnehmung kennst Du benennen?)	Psychisches Empfinden (Wie hast Du Dich in der Gangart gefühlt?)
Bewegungsübertragung		
Beschreibung des Beobachters:	Beschreibung des Reiters:	Beschreibung des Reiters:
		Aktivierung <input type="checkbox"/> Entspannung <input type="checkbox"/>

Institut für Pferdegestützte Therapie (IPTh) - Beobachtung- und Befragungsbogen zu objektiven und subjektiven Auswirkungen der Bewegungsimpulse vom Pferd auf den Reiter		
Name des Reiters: _____		
Gangart Trab		
Objektiv	Körperliches Empfinden (Welche körperliche Wahrnehmung kennst Du benennen?)	Psychisches Empfinden (Wie hast Du Dich in der Gangart gefühlt?)
Bewegungsübertragung		
Beschreibung des Beobachters:	Beschreibung des Reiters:	Beschreibung des Reiters:
		Aktivierung <input type="checkbox"/> Entspannung <input type="checkbox"/>

Abbildung 01 Dokumentationsbogen für die Beurteilung im Schritt

Abbildung 02 Dokumentationsbogen für die Beurteilung im Trab

Ergebnisse

Die Auswertung erfolgte aufgrund von sieben ausgefüllten Bewertungsbögen.

Für die **Gangart Schritt** konnte eine rotierende Bewegung des Beckens beobachtet werden und die Testpersonen benannten die vorwärts-rückwärts sowie rechts-links und auf-ab-Bewegung. Der Oberkörper und die Extremitäten bewegten sich locker mit. Die Bewegungsübertragung war stark von der Art der Schrittbewegung und

somit von der Reduktion von Schwingungen auf den Reiter abhängig. Außerdem ließ sich ein „Kopfnicken“ bei den Reitern beobachten. Die Tendenz ging in Richtung „gemüthlicher Sitz“, Pferd und Reiter bewegten sich einheitlich.

Die Personen berichteten von einer Entspannung auf körperlicher und psychischer Seite (6 Nennungen). Eine Person betonte weniger eine Entspannung und mehr eine körperliche Lockerung und leichte psychische Beschwingtheit. Die Reiter nahmen eine vom Pferd abgehende Wärme wahr. Von allen Testpersonen wurde die Schrittbewegung als angenehm empfunden. Sehr häufig wurden allgemeines Wohlbefühl, Sicherheit, Beruhigung und Vertrauen zum Pferd genannt. Ebenfalls wurde Ausgeglichenheit, Freude und Einklang mit dem Pferd empfunden. Die Teilnehmer beschrieben ihre Empfindungen in dieser Gangart als wunderschönes, schaukliges, angenehmes, beruhigendes, lockerndes Erlebnis. Die Beschreibungen fielen positiver aus, je länger die Teilnehmer auf dem Pferd saßen.

Für die **Gangart Trab** gab es drei Nennungen von Entspannung und sechs Nennungen über Aktivierung. Ein Reiter hat sowohl Entspannung als auch Aktivierung empfunden. Im Trab wurde eine verstärkte Aktivität in Becken und Hüfte beobachtet. Die Bewegungsübertragung vom Pferd auf den Reiter war oft so stark, dass der Kontakt zwischen Pferd und Reiter kurz unterbrochen war, das heißt ein intensiveres Auf- und Abbewegen des gesamten Körpers erfolgte („Hüpfen“). Zudem wurde eine stärkere Rücklage des Oberkörpers wahrgenommen, welche eine in Richtung Pferdeschulter orientierte Beinhaltung bedingte. Bei fünf Teilnehmern ließ sich ein Lächeln oder Auflachen beobachten.

Die Reiter berichteten davon, dass sie Mühe hatten, in der Mitte des Pferdes zu bleiben und dass sie gezwungen waren, aktiv die Bewegungen des Pferdes auszugleichen. Dadurch hatten einige das Gefühl der Unkontrolliertheit. Allgemein war ein intensiveres „Durchschütteln“ zu bemerken. Arme und Schultern waren sehr locker, wobei die Beine größtenteils leicht angespannt waren. In einzelnen Fällen viel auch das Atmen schwer. Die psychischen Empfindungen sind den körperlichen Empfindungen ähnlich, weil diese Gangart als intensiver wahrgenommen wurde. Durch das Mehr an

Aktion bei Pferd und Reiter gestaltete sich das Reiten als wesentlich aufregender. Aufgrund des schwungvolleren Trabs waren die Teilnehmer aufgefordert, sich stärker auf ihren Körper zu konzentrieren und aktiver mit dem Pferd zu arbeiten. Auch wenn der Trab intensiv in Bezug auf Mitarbeit und allgemein anstrengender erlebt wurde, waren Nennungen von Freude und Wohlbefinden häufig. Entscheidend hierbei ist, dass das Vertrauen zunahm, je länger die Reiter auf dem Pferd saßen und sich an die Bewegung gewöhnen konnten.

Diskussion

Auch wenn die Überprüfung nur in einem kleinen, nicht repräsentativen Rahmen stattfand, so kann die Hypothese weitestgehend bestätigt werden. Die Bewegung des Pferdes auf den Reiter in der Gangart Schritt hat einen beruhigenden bzw. entspannenden Charakter, wohingegen der Trab eher eine Aktivierung bewirkt. Aufgrund der Beobachtungen und den Empfindungen ist zu sehen, dass sich die Reiter in der Gangart Schritt wesentlich wohler gefühlt haben als im Trab, jedoch mehr Reaktionen von aktiver Freude im Trab zeigten. Interessant war, dass sich eine Nennung im Schritt auch auf Aktivierung bzw. eher Lockerung bezog. Es ist zu vermuten, dass diese subjektive Empfindung stark vom Pferd abhängig ist. Ein Pferd mit raumgreifendem Schritt und starker Bewegungsübertragung scheint weniger Beruhigung und mehr Lockerung zu bewirken. Dies gilt auch für die Gangart Trab. Die Testpersonen auf dem Pferd mit langsamem Trab und dadurch geringerer Bewegungsübertragung berichteten eine abgemilderte Aktivierung und auch entspannte Lockerung im Trab.

Insgesamt scheint es eine Tendenz zur Entspannung im Schritt und Aktivierung im Trab zu geben. Allerdings ist nicht nur für die körperliche, sondern auch für die psychische Wirkung das Bewegungsverhalten des Pferdes genau zu hinterfragen. Weiterhin ist in einem therapeutischen Setting immer die Rückfrage zum Klienten wichtig, wie dieser die Bewegungsübertragung erlebt, da es subjektive Unterschiede gibt. Weiterhin ist zu beachten, dass es sich bei den Testpersonen um junge und gesunde Menschen handelt und die Ergebnisse nicht unhin-terfragt gleich auf Menschen mit psychischen oder körperlichen Erkrankungen übertragen werden darf.

Die Studie könnte mit einer größeren Fallzahl von Testpersonen und Pferden noch einmal durchgeführt werden um repräsentativere Daten zu erheben. Weiterhin könnte die Gangart Galopp mit hinzu genommen werden, um hier explorativ die körperlichen und psychischen Auswirkungen zu erheben.

