

DIE PSYCHO- MOTORIK VON REITER UND PFERD

ENTWICKLUNG STATT GEBRAUCHSANWEISUNG

Ulrike Thiel befasst sich in diesem Artikel mit Erkenntnissen über psychomotorische Lernprozesse, dem Dialog in der Bewegung und der Beziehung von Reiter und Pferd. Diese Dinge stellt sie über das „Stimulus-Respons-Reiten“, diverse Dominanzmethoden und einfachen „Gebrauchsanweisungen“ beim Reiten und im Umgang mit dem Pferd. Dann ist es viel leichter, sich ins Pferd hineinzusetzen, es beim Gerittenwerden zu unterstützen, und auch das Reiten erhält eine andere Dimension.

VON ULRIKE THIEL

Sie halten sich erstaunlich lange, sowohl im Umgang mit dem Pferd als auch etwa beim Hundetraining: die Dominanztheorien ebenso wie die auf dem Skinnerschen Lernmodell der „Blackbox“ aufbauenden, rein behavioristischen Verhaltens- und Lernmodelle. Aber weder die auf „natürlicher“ Dominanz und einem vereinfachten Stimulus-Response-Prinzip basierenden Konzepte wie der Join-Up oder die Parelli-Spiele noch die „Belohnungs- und/oder Bestrafungsmodelle“, wie etwa Clickertraining, noch Reitweisen, die auf „Knopfdruckideen“ basieren, sind in der Lage, die Komplexität des Reitens und Gerittenwerdens sowie die des Wesens von Pferd und Mensch zu erklären.

Mensch und Pferd besitzen arteigene Merkmale, verfügen aber auch über

eine eigene Persönlichkeit und Lebensgeschichte, ein eigenes entwickeltes soziales Bewusstsein, über Gefühle, die eng mit dem Bewegungsempfinden und Körpergedächtnis verbunden sind, sowie ein sehr komplexes Lernverhalten. Dieses funktioniert nicht linear nach dem Motto: „Man gebe eine Belohnung oder Bestrafung hinein und gewünschtes Verhalten kommt heraus.“ Und gerade wenn es um Bewegungslernen und Körperempfinden geht – was ja beim Reiten und Gerittenwerden eine große Rolle spielt –, sollten die individuellen Aspekte nicht zur Vereinfachung des Weges, den beide Beteiligte dabei zurückzulegen haben, ausgeklammert werden.

Jeder, der selbst reitet, weiß, wie schwer es ist, sowohl den eigenen

Körper als auch die eigenen Gedanken und Emotionen beim Reiten in den Griff zu bekommen. Und das sollte dann auch noch so passieren, dass man sich dabei ins Pferd hineinversetzen kann, das als Reitpferd unsere volle Unterstützung braucht, weil es sich uns auch bewegungsmäßig anpassen muss. Dazu muss es seine Instinkte („Raubtier auf dem Rücken“ loswerden) in den Griff bekommen. Kurz: Wir müssen dem Pferd helfen und es nicht behindern.

Korrekt zu reiten und ein Pferd auszubilden, um sich mit ihm zusammen in Balance weiterzuentwickeln, ist ein Ideal, das schwer erreichbar und nicht ohne Stolpersteine auf dem Weg realisierbar ist. Vielleicht ist die Nachfrage nach simplen „Gebrauchsanweisungen“ für das Pferd oder das



Wird das Pferd geritten, sollte das auch auf eine Weise passieren, in der weder durch die Bewegungsart noch durch die Haltung seine Persönlichkeit oder Bewusstseinslage negativ beeinflusst werden. (Foto: Christiane Slawik)

Reiten darum auch so groß, weil sie einem vorgaukeln, es ginge alles ganz einfach, wenn man sich nur an diese hält. Leider – oder Gott sei Dank – sind aber sowohl der Mensch als auch das Pferd vielschichtiger angelegt. Nun aber die gute Nachricht, etwas, das ich als gelernte Psychologin, Reiterin, Reitlehrerin, Reittherapeutin und Sportlehrerin auch immer wieder erfahren durfte: Die Tatsache, dass eine Aufgabe komplex ist und uns unterschiedliche Fähigkeiten und Fertigkeiten abverlangt, die wir teilweise auch erst schrittweise entwickeln müssen, bedeutet nicht zwangsläufig, dass sie so schwer ist, dass wir sie nicht bis zu einem realistischen Punkt in den Griff bekommen können, wenn wir uns mit ihrer Komplexität auseinandersetzen. Wir sollten zwar Respekt davor haben, aber uns den einzelnen Aspekten, die daran beteiligt sind, stellen, sie einschätzen lernen und dann auch auf realisierbare Weise an die Sache herangehen, ohne von uns oder dem Pferd Unmögliches zu verlangen. Dadurch vermeiden wir Enttäuschun-

gen, wenn etwas nicht sofort gelingt, indem wir uns über jeden Schritt, den wir oder das Pferd oder wir beide gemeinsam weiterkommen, freuen können. Nicht umsonst spricht man in der klassischen Reitlehre davon, dass „der Weg das Ziel sein sollte“ und genossen werden kann. Ebenso können wir es durch eine solche Betrachtung des Reitens und Gerittens vermeiden, uns durch die Vorspiegelung eines Könnens, das noch nicht da ist, in die Irre führen zu lassen. Das passiert, wenn man meint, bereits den Endpunkt des Weges erreicht zu haben, während man noch nicht mal einen Kilometer auf dem richtigen Weg unterwegs war. Dabei kann Reiten auf A- oder L-Niveau besseres Reiten sein als Reiten auf Grand-Prix-Niveau. Eine schön gerittene Volte in Balance von Reiter und Pferd, in der das Pferd sich federnd taktmäßig bewegen kann und beide sich in der Bewegung wohlfühlen, ist besser, als eine schlechte „Piaffe“ mit festgehaltenem Rücken aus einem Pferd herauszuquetschen.

Was ist Psychomotorik?

In der zweiten Hälfte des letzten Jahrhunderts haben sich die Medizin und Humanwissenschaft mit einem Thema auseinandergesetzt, das sich in vielen Bereichen und Sportarten als sehr hilfreich erwiesen hat, nämlich der Psychomotorik. Diese konnte sich aber bisher in der Reiterei leider noch nicht ihrer Bedeutung entsprechend durchsetzen.

Psychomotorik beschreibt die Zusammenhänge zwischen geistigen und körperlichen Prozessen als enge und wechselseitige Verbindung von psychischen Prozessen und Bewegung. Der neurologische Fachbegriff „Psychomotorik“ wurde aus der Medizin vorerst in die Pädagogik übertragen und hat sich zu einem pädagogischen und therapeutischen Konzept entwickelt. Innerhalb dieses Bereichs – dem therapeutischen Reiten – bin ich selbst vermehrt darauf gestoßen und habe entdeckt, dass das, was dort bei der Begleitung eines pädagogischen oder heilenden Prozesses zur Anwendung kommen kann, auch beim Reiten sehr hilfreich

PSYCHOMOTORIK

Als Psychomotorik (Psyche, griech.: ψυχή = Seele; Motorik) bezeichnet man das Zusammenspiel von psychisch-seelisch-emotionalem Erleben und Bewegungserleben bzw. der Motorik des Menschen oder des Pferdes.

Motorik ist ein Oberbegriff für die:

- Bewegungstechnik
- Bewegungsfertigkeit
- Bewegungswissenschaft
- Bewegungslehre
- Bewegungskunst



Kinder und Pferde drücken ihre Persönlichkeit, ihr Empfinden und ihre momentane Bewusstseinslage ziemlich direkt in der Bewegung und Körperhaltung aus. (Foto: Christiane Slawik)

sein kann. Mittlerweile gibt es viele verschiedene Ansätze der Psychomotorik mit unterschiedlichen Schwerpunkten und Definitionen. Ihren gemeinsamen Ursprung haben die deutschen Psychomotoriker in den Ideen von Dr. Ernst „Jonny“ Kiphard. Dieser Sportlehrer stellte in den 1950er-Jahren eine deutlich positive Wirkung seiner Bewegungsangebote auf die emotionale Entwicklung von verhaltensauffälligen Kindern fest. Er entwickelte Bewegungserlebnisse, die diese therapeutische Wirkung unterstützen.

Andere Wissenschaftler und Praktiker befassten sich in der Folge ziemlich intensiv mit dem Thema, was dazu führte, dass sich unterschiedliche Anwendungen und Schulen in der Psychomotorik entwickelten. Motorik und Psyche stehen in Interaktion: Die Motorik beeinflusst die Psyche und umgekehrt. Durch die Bewegung wird ein Teil der Persönlichkeit ausgedrückt. Letzteres findet beim Kind oder Pferd in einer noch viel ursprünglicheren Weise statt als bei uns (erwachsenen) Menschen, was wir

leicht beobachten können, wenn wir uns neben eine Pferdeweide oder einen Kinderspielfeldplatz setzen und einfach beobachten.

Bewegungsplanung und Bewegungserleben

Aus der „Psychomotorischen Übungsbehandlung“ wurde schnell eine Fortbildungsreihe, die viele begeisterte Teilnehmer fand. Dabei spricht man heute nicht mehr von „Übungen“, denn anstatt von vorgegebenen Bewegungsabläufen, wie etwa beim Sport, geht es in der Psychomotorik um die Eigentätigkeit des Individuums: Ich erfahre eine Wirkung durch selbsttätiges Handeln. Diese Erfahrungen werden durch gezielte Spiel- und Bewegungsangebote gefördert, bei denen die Freiwilligkeit und Selbstwirksamkeit in der Bewegungsplanung und Ausführung entscheidend sind. Psychomotorische Angebote sind dabei mehr von einer Haltung gegenüber der Wahrnehmung und dem Erleben des Individuums geprägt als von vorgegebenen Handlungsabläufen. Aufs Reiten umgelegt würde das

bedeuten, dass die „motorischen Übungen“ der klassischen Reitlehre, wie ja auch darin eigentlich vorgesehen, dazu verwendet werden, um das Pferd in seiner Psyche und seiner Körperlichkeit weiterzuentwickeln. Ausgehend von der Psychomotorik hat sich der Begriff der Motologie oder Motopädagogik gebildet und als wissenschaftliche Disziplin etabliert. Das Wissen der Psychomotorik und der Motologie findet heute viele Anwendungsfelder, besonders in der Pädagogik und der Gesundheitsförderung. Die Motopädagogik etwa nutzt den engen Zusammenhang von Wahrnehmen, Erleben und Handeln für Lernprozesse und fördert damit durch den natürlichen Bewegungsdrang die Entwicklung von Kindern und Jugendlichen. Ebenfalls etwas, was auch bei der Ausbildung eines Pferdes eine Rolle spielen sollte.

Wenn im Entwicklungsprozess etwas schiefgelaufen ist, sind die Erkenntnisse der Psychomotorik ebenfalls hilfreich. Auch in der Psychotherapie haben sich etliche körper- und bewegungsorientierte Strömungen wie

etwa die Pesso-Boyden Psychomotor Therapy bei Erwachsenen damit auseinandergesetzt, wie Körpergedächtnis, Emotionen, Bewegungsgeschichte und Beziehung sich miteinander zu einem Ganzen verbinden, während man die einzelnen Aspekte nicht isoliert betrachten oder beeinflussen kann. Emotionen, Bedürfnisbefriedigung und Körpergedächtnis spielen dabei auch eine große Rolle. Ebenfalls alle Aspekte, die sowohl beim Reiter wie auch beim Pferd in

Einige Fachbegriffe aus der Psychologie und der Psychomotorik, die auch beim Reiten und Gerittenwerden eingesetzt werden können, um den Prozess besser beschreiben und fördern zu können, sind hier zusammengefasst:

Die **Hippische Sportpsychologie** verwendet das Wissen über die psychologischen Eigenschaften von Pferd und Mensch, um beide in ihrem Zusammenwirken systematisch zu unterstützen.

Der Begriff **Psychomotorik** verweist auf die enge Verbindung von geistig-seelischen Prozessen und der Bewegung. Dabei wird Psychomotorik teilweise unterschiedlich definiert. Gemeinsamer Nenner der meisten Erklärungen ist der enge Zusammenhang von **Bewegung**, **Wahrnehmung** und **Erleben**.

Die Definition der **Psychomotorik** von Irmischer/Fischer (1993) ist direkt auf das Reiten anwendbar: Sie bezeichnet demnach eine über eine biomechanische und physiologische Sichtweise hinausgehende Interpretation der menschlichen Bewegung als Ergebnis eines Beziehungsprozesses und einer Wechselwirkung von psychischen, sozialen und somatischen Faktoren.

ihrem Zusammenspiel in der Bewegung als auch in ihrer Beziehung zueinander von entscheidender Bedeutung sind.

Entwicklungsförderung bei Reiter und Pferd?

Was hat aber die Psychomotorik oder was haben Entwicklungsförderungsprogramme von Kindern oder körperorientierte Psychotherapie nun mit Reiter und Pferd zu tun? Sehr viel!

Im Wörterbuch steht: „*Psychomotorik stellt die Bewegung des Menschen als Ausdruck der Beziehung zwischen Körper, Seele, Geist ins Zentrum.*

Sie geht davon aus, dass Körper- und Bewegungserfahrungen eine wesentliche Voraussetzung für die Entwicklung des Menschen darstellen.“

(M. Weibel, I. Kissling, aus dem

Wörterbuch der Sozialpolitik)

Dasselbe gilt auch für das Pferd. Das Bewegungsspiel mit den Kumpeln hilft ihm, seine Persönlichkeit und seine Körperlichkeit sowie seine sozialen Fähigkeiten zu entwickeln, seine

Bewegungsplanung zu perfektionieren und es zu einem mit sich selbst zufriedenen, wahrnehmenden Wesen zu machen. Dieses Bewegungsspiel und Bewegungslernen sowie alle damit verbundenen anderen körperlichen und geistigen Aspekte fließen auch in das Gerittenwerden und das „Bewegungsspiel“ mit dem Menschen als Sozialpartner mit ein.

Da also sowohl das Pferd als auch der Reiter über eine sehr enge Beziehung zwischen Körper und Geist verfügen, sind ihre psychomotorischen Lernprozesse ähnlich komplex, wie man inzwischen weiß. Weder Menschen noch höher entwickelte Säugetiere sind nachweislich wie Blackboxes angelegt, die einer dressierbaren „Verhaltenslehre“ entsprechen können. Kurz, man weiß schon lange, dass sowohl beim Menschen (Erwachsenen wie Kindern) als auch bei Pferden, Hunden und anderen Tieren das strikte verhaltenssteuernde Befähigungsmodell einfach *nicht* funktioniert, da sie alle über ein viel komple-



Hidalgo

**IHR SPEZIALIST
FÜR SPANISCHE UND
FLEXIBLE SÄTTEL.**

www.hidalgo-sattel.com
office@hidalgo-sattel.com

xeres System des Zusammenspiels von Körper, Geist, Emotionen etc. verfügen, die alle am motorischen Lernen, vor allem im interaktiven Bewegungsdialog mit anderen, beteiligt sind, was ja beim Reiten passiert.

Also auch wenn Clickern zum Erwerb einfacher, isolierter, „gewünschter“ Verhaltensweisen, wie etwa ein Bein anheben, prima funktioniert, ist es sicher nicht zum Erlernen komplexer Bewegungsaufgaben geeignet. Erst recht nicht, wenn sich diese im Dialog mit anderen Beteiligten abspielen müssen und auch eine permanente Bewegungsplanung eine Rolle spielt, die auch noch durch Gefühle, Beziehung und andere (Stör-)Faktoren beeinflussbar ist. Jeder Reiter kennt etwa den Einfluss, den Emotionen, aber auch Erinnerungen an kritische Situationen, die sich im Körper manifestiert haben, auf das Reiten nehmen können. Ebenso ist vielen Trainern das „Triggern“ von schlech-

ten Körpererinnerungen, den damit gepaarten Emotionen und deren Einfluss auf das Verhalten des Pferdes – etwa bei früheren Rollkurpferden – bekannt. Diese kann man aber nicht durch einfaches „Neutralisieren“ von „Bekräftigung“, etwa durch ein Instrument wie den Clicker, ausschalten. Man muss sich mit ihnen im Zusammenspiel von Pferd und Mensch beiderseits auseinandersetzen. Und dabei kann die Brille der Psychomotorik sehr hilfreich sein.

Gemeinsames Bewältigen von Bewegungsaufgaben

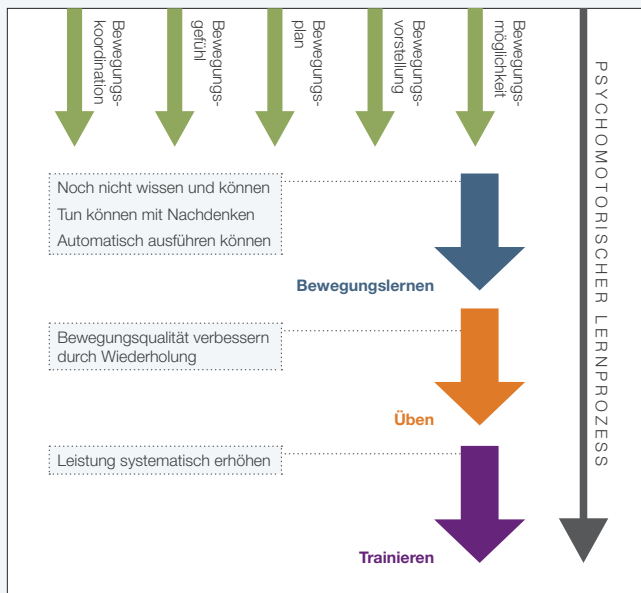
Diese enge Verknüpfung von Lernen, Bewegungsplanung, Bewegungs- und Körperbewusstsein, Emotionen, Wissen, Intelligenz, Erinnerungen usw. sind bei Pferd und Mensch vorhanden und machen eigentlich den Vorgang des gemeinsamen Bewältigens von Aufgaben zu einer schönen Herausfor-

derung. Es würde mir persönlich keinen Spaß machen, wenn Pferde einfach programmierbar wären – ebenso wie es mir in meinem Beruf als Psychologin keinen Spaß machen würde, wenn ich jedes Klientenproblem mit einfacher Stimulus-Response-Verhaltenstherapie lösen könnte. Eine Therapieform, die zwar in einzelnen, sehr eingeschränkten Bereichen ihre Berechtigung hat, aber lange nicht die Tragweite, die man ihr bei Beginn ihrer Entwicklung zugeschrieben hatte.

Auch wenn ich mir als Reiter oder Trainer manchmal wünschen würde, meinen vier- oder zweibeinigen Schülern etwas mit einfacher „Fernbedienung“ beibringen zu können, weiß ich, dass das halt nicht geht, und die Befriedigung, wenn man gemeinsam, in vollem Bewusstsein und selbstständiger, selbstwirksamer, gemeinsamer Aktion von Pferd und Reiter etwas geschafft hat, ist viel größer. Für das Pferd gilt dasselbe, was auch in der



Die Phasen des psychomotorisch betrachteten Prozesses des Reitens bei Pferd und Reiter.



Der psychomotorische Lernprozess.
(Abbildungen: Ulrike Thiel)

Motopädagogik, bei Kindern und Jugendlichen gilt: Es hat ein Körpergefühl und Bewusstsein, die man mit ihm zusammen weiterentwickeln kann, und es selbst kann genauso viel Befriedigung und Freude aus der Bewegung mit dem Reiter erleben. Man spricht dann etwa in der Reittherapie von Harmonie und einem schönen „Bewegungsflow“. Ein Zustand, den zu erreichen man als Reiter anstrebt, weil es einfach „süchtig“ machen kann. Vor allem deshalb, weil man ihn nicht immer „vorprogrammiert“ erreichen kann.

Der psychomotorische Lernprozess von Reiter und Pferd

Das Wissen über psychomotorische Prozesse beim Reiten kann helfen, das komplex erscheinende Bild so zu strukturieren, dass man weiß, was im Lernprozess passiert, dass man sich Dinge erklären kann und dass man Antworten auf viele Fragen finden kann. Vereinfachen kann es aber den Gesamtprozess nicht, da dieser in bestimmten Phasen abläuft, die sehr genau definiert werden können. In der ersten Phase (1) werden körperliche und geistige Grundvoraussetzungen geschaffen. In Phase 2 findet das Bewegungslernen statt – die bewusste Ansteuerung der Bewegungsfolgen wird erarbeitet sowie das dazugehörige Körpergefühl entwickelt. In Phase 3 wird geübt; diese Bewegungsfolgen werden immer mehr perfektioniert und ein Gefühl der intrinsischen (innerlichen) Befriedigung bei Erreichen dieser Perfektion entsteht. In Phase 4 geht man in das weiterführende Training über. Die einzelnen erarbeiteten Bewegungsmuster und Körperschemata im Zusammenspiel zwi-

schen Reiter und Pferd können eingesetzt werden, um schwierigere und komplexere Bewegungsaufgaben gemeinsam zu lösen.

Für das Verständnis des Zusammenspiels von Motorik und Psyche sind noch weitere Begriffe interessant. Dazu zählen neben der Sensomotorik vor allem die Begriffe des Körperschemas, des Körperbewusstseins und des Körperbildes. Die Sensomotorik beschreibt die für ein sinnvolles Bewegungsverhalten notwendige Wechselwirkung von Motorik und den Sinnen, also der Wahrnehmung. Das Körperschema beinhaltet den neurophysiologisch begründeten Teilbereich der Körpererfahrungen und umfasst alle perzeptiv-kognitiven Leistungen des Individuums bezüglich seines Körpers. Das *Körperbewusstsein* umfasst die bewussten und unbewussten Dimensionen des Erlebens und Verarbeitens aller körperbezogenen Empfindungen, Gefühle und Vorstellungen. Das *Körperbild* beruht auf der subjektiven Wahrnehmung des eigenen Körpers, auf den emotional-affektiven Leistungen des Individuums bezüglich seines Körpers, also dem Erleben des Körpers. Fotos 4a bis c: Schon einfache psychomotorische Bewegungsaufgaben können dem Reiter helfen, sich besser ins Pferd hineinzusetzen und die Entwicklung des neuen Körperschemas mit Reiter auf dem Rücken nachzuvollziehen. (Fotos: Ulrike Thiel)

Sowohl Reiter als auch Pferd erlernen im Zuge ihrer psychomotorischen Lernprozesse ein neues Körperschema, nämlich einerseits das des Reitpferdes und andererseits das des Reiters. Diese Körperschemata unterscheiden sich im Wesentlichen von dem bereits vorhandenen Körperschema als Pferd und als Mensch. Und bei der Entwicklung

dieser beiden Körperschemata von Reiter und Pferd und deren Lernprozess und Bewegungsdialog können die Psychomotorik und die diese nutzende hippische Sportpsychologie sehr viel Unterstützung bieten, wenn es um folgende Themen geht:

- Lernprozess des Reiters
- Lernprozess des Pferdes
- Trainingsprozess von Reiter und Pferd
- Kommunikation Reiter/Pferd
- Kommunikation Trainer/Reiter/Pferd
- Beziehung Trainer/Reiter/Pferd
- Motivation
- Lehr- und Trainingstechniken
- Förderliche psychologische Randbedingungen beim Reiten und Gerittenwerden

DR. ULRIKE THIEL

... setzt sich für pferdegerechte Ausbildungsmethoden ein und lehrt in Theorie und Praxis diese Form der harmonischen Zusammenarbeit mit dem Pferd. Ihre Arbeit mit Schülern und Pferden baut sie auf den folgenden Vorkenntnissen auf: Trainer B Reiten und Voltigieren, Xenophon Trainer Klassische Reitkultur, Dressurrichterin Basissport, Reittherapeutin und Reitpädagogin (OERKTHR), Behindertenreitlehrerin (OEKTHR/FENA), Ausbildungsleitung Ausbildung Equithérapie (SHP-E NI), staatlich geprüfte Sportlehrerin, klinische Psychologin, körperorientierte Psychotherapeutin, promovierte Psychologin (Lern- und Therapieforschung) mit langjähriger Erfahrung in Forschung und Klinik. Ulrike Thiel schreibt Bücher und Artikel und hält Vorträge.

Weitere Infos:

www.hippocampus-nl.com