

— Mehr Körpergefühl für mein Pferd

ERGOTHERAPIE IM PFERDETRAINING

KOSMOS



DR. RUTH KATZENBERGER-SCHMELCHER
YVONNE KATZENBERGER

DR. RUTH KATZENBERGER-SCHMELCHER
YVONNE KATZENBERGER

— Mehr Körpergefühl für mein Pferd

ERGOTHERAPIE IM PFERDETRAINING



KOSMOS

Inhalt

4	Körpergefühl – mehr als nur ein Gefühl	36	Kontraindikationen – in diesen Fällen besser nicht
6	ERGOTHERAPIE FÜR PFERDE — das Körpergefühl verbessern	37	Aufwärmen – für das Pferd
8	Den Körper fühlen, erleben und spüren	38	DAS IST DOCH NICHT SO SCHWER?! — Übungen selbst erleben
8	Was ist Ergotherapie?	40	Verständnis durch Selbsterfahrung
8	Die drei Säulen der Ergotherapie	41	Igelpodmassage
10	Die Basissinne und was sie für das Körpergefühl bedeuten	41	Wackeliges Jonglieren
20	Die modifizierte Klienten- und Betätigungszentrierung	43	Palme im Wind
22	DIE ERGOTHERAPEUTISCHE BEHANDLUNG — Der Pferdeergotherapeut kommt zu Besuch	45	ÜBUNGEN — für ein besseres Körpergefühl
24	Vertrauenssache – Das macht einen guten Therapeuten aus	46	Sinnvolles Training – die Idee hinter den Übungen
26	So arbeitet der Therapeut	48	Training am stehenden Pferd – Stehen ist doch ganz einfach!
29	Bunt und lustig – „Basteltante“ kann jeder?	48	Igelpodmassage
29	Mehrere Fachleute verderben den Brei? – Keineswegs!	50	Bürstenfee
30	TRAININGSGRUNDSÄTZE — für SINNVolles Training	54	Vom Winde verweht
32	Ein besseres Körpergefühl mit Ergotherapie	56	Schwammvorhang
33	Das Auge schulen – es geht nicht um einen Leistungswettbewerb	59	Kältenudelholz
35	Ein guter Platz – Trainingsort und Ausrüstung	61	Kiesel-Riesel-Säckchen
35	Kein Stress – Vom Leichten zum Schwierigen	64	Igelpods und Balancepads
		67	Training in Bewegung – kleine Bewegungen
		68	Strukturmatten
		70	Mattenspaß
		73	Wasserbad
		75	Bällebad
		78	Kombination Wasser-Bällebad
		79	Schnupperbad



81 Mehr Bewegung – bewegende Übungen

- 81 Heißluftballon
- 83 Taktilostraße
- 86 Nudelsalat
- 89 Umleitung
- 92 Stern
- 95 Taktilokreuz
- 98 Tunnel

.....

101 ALLTAGSTAUGLICH

— So integrieren Sie die Übungen in
Ihr Training

102 PFERGO-Übungen – clever kombiniert

- 104 Übergänge von einer Gangart in eine
andere verbessern
- 106 Seitengänge optimieren
- 108 Volten und Zirkel „runder“ machen
- 110 Das Rückwärtsrichten perfektionieren
- 112 Einen raumgreifenden Schritt
entwickeln
- 114 Tritte im Trab verlängern
- 116 Das Durchspringen im Galopp
optimieren

118 Ausblick – für ein besseres Körpergefühl

.....

120 SERVICE

- 121 Kleines therapeutisches Lexikon
- 122 Danksagung
- 123 Zum Weiterlesen
- 125 Register
- 127 Impressum

KÖRPERGEFÜHL – MEHR ALS NUR EIN GEFÜHL

Haben Sie sich schon einmal Gedanken darüber gemacht, was das Wort Körpergefühl überhaupt bedeutet? Meint es nur ein Gefühl oder gar eine Emotion, die man in Bezug auf seinen Körper hat? Mitnichten. Wirft man einen Blick auf unseren alltäg-

lichen Sprachgebrauch, so wird schnell klar, dass dieser Begriff weitaus mehr umfasst, als nur „in sich hineinzuhören“. Im medizinisch-therapeutischen Kontext wird z.B. davon gesprochen, dass Sportler ein gutes Körpergefühl brauchen, um schnelle Reaktionen zeigen zu können, oder davon, dass ein gutes Körpergefühl dafür sorgt, dass man weniger stürzt. Das Wort Körpergefühl steht in unmittelbarem Zusammenhang mit Fähigkeiten, die für eine gute Bewegungsqualität stehen. Was steckt also hinter diesem Wort „Körpergefühl“? Körpergefühl meint die Fähigkeit, den eigenen Körper wahrnehmen zu können, genauer gesagt geht es um Körperwahrnehmung im engeren Sinn – und hier kommt die Ergotherapie für Pferde ins Spiel. In diesem therapeutischen Gebiet geht es nämlich genau darum: dem Pferd zu einer besseren Körperwahrnehmung, einem besseren Körpergefühl zu verhelfen. Deswegen haben wir PFERGO – die 1. Akademie für Pferdeergotherapie – gegründet. An dieser Akademie bilden wir Pferdeergotherapeuten aus, die ihren Fokus auf die Körperwahrnehmung des Pferdes richten. Denn so viel sei schon an dieser Stelle verraten: Wir kön-



Körperwahrnehmung mit kreativen Übungen schulen



Yvonne Katzenberger und Dr. Ruth Katzenberger-Schmelcher

nen mit gezielten Übungen die Körperwahrnehmung und damit das Körpergefühl des Pferdes schulen und optimieren. Ein gutes Körpergefühl ist nicht nur ein gutes Gefühl, es ist eine Eigenschaft, die in jeder Lebenslage weiterhilft: egal ob beim Dressurreiten, dem Ausritt ins Gelände, der Bodenarbeit und sogar im täglichen Umgang. Kurzum: Hat Ihr Pferd ein gutes Körpergefühl, gestaltet sich das Zusammenleben von Pferd und Mensch wesentlich stressfreier. In unserer therapeutischen Praxis erleben wir es immer wieder, dass Besitzer zwar in gutem Willen aber aus Unwissenheit etwas vom Pferd fordern, dass es so überhaupt nicht leisten kann. Dabei mussten wir erkennen, dass sich viele Probleme lösen oder vermeiden lassen, wenn sich die Pferdebesitzer mit der Frage nach der Körperwahrnehmung ihres Pferdes beschäftigen.

So ist letztlich auch die Idee zu diesem Buch entstanden: Wir möchten Ihnen einerseits einen Einblick in das Fachgebiet der Ergotherapie für Pferde, das wir entwickelt haben, ermöglichen und Ihnen den theoretischen Hintergrund rund um das Körpergefühl vermitteln. Zum anderen wollen wir Ihnen Übungen an die Hand geben, die das Körpergefühl Ihres Pferdes ganz spielerisch verbessern – und die Sie in Ihr Training integrieren können. Egal ob Sie fortgeschrittener Turnierreiter, Freizeitreiter oder Pferdebesitzer sind, der vor allem vom Boden aus arbeitet: Ein Blick auf die Körperwahrnehmung Ihres Pferdes lohnt sich immer. Dieser Praxisratgeber ist daher für all diejenigen gedacht, die mit viel Freude das Körpergefühl ihres Pferdes verbessern wollen, um ihm so zu mehr Trittsicherheit, Balance und Koordination zu verhelfen.

The background of the image is a gravel surface, likely a riding arena or paddock. In the upper portion, a metal fence with a wooden top rail is visible. The gravel is a mix of grey, white, and small pieces of brown wood or bark.

ERGOTHERAPIE FÜR PFERDE

— *das Körpergefühl
verbessern*



DEN KÖRPER FÜHLEN, ERLEBEN UND SPÜREN

WAS IST ERGOTHERAPIE?

Vielleicht ist Ihnen der Begriff der Ergotherapie geläufig, weil Sie selbst schon einmal in ergotherapeutischer Behandlung waren? Falls nicht, werfen wir gemeinsam einen Blick in die Humantherapie, aus der dieses Wort stammt. Die Ergotherapie stellt im Humanbereich ein medizinisches Heilmittel dar, dessen Ziel es ist, die Handlungsfähigkeit des Menschen im Alltagsleben präventiv zu fördern oder wiederherzustellen. Angelehnt an die Definition des Begriffes der Ergotherapie im Humanbereich (Deutscher Verband der Ergotherapeuten) haben wir für die Pferdeergotherapie folgende Begriffsbestimmung definiert: *„Ergotherapie für Pferde oder Pferdeergotherapie unterstützt und begleitet Pferde jeden Alters und jeder Rasse, die in ihrer Handlungsfähigkeit eingeschränkt oder von Einschränkung bedroht sind. Ziel ist, sie bei der Durchführung von für ihre Gesundheit bzw. für ihren Besitzer bedeutungsvollen Betätigungen im Pferdealltag zu stärken.“*

Hierbei dienen spezifische Aktivitäten, Umweltanpassung und Beratungen des Besitzers dazu, dem Pferd die Handlungsfähigkeit in ihm vom Besitzer vorgegebenen Alltag und eine Verbesserung seiner Lebensqualität zu ermöglichen.“ (Katzenberger-Schmelcher/Katzenberger: Ergotherapie für Pferde. Basis-sinne schulen – Koordination und Wahr-

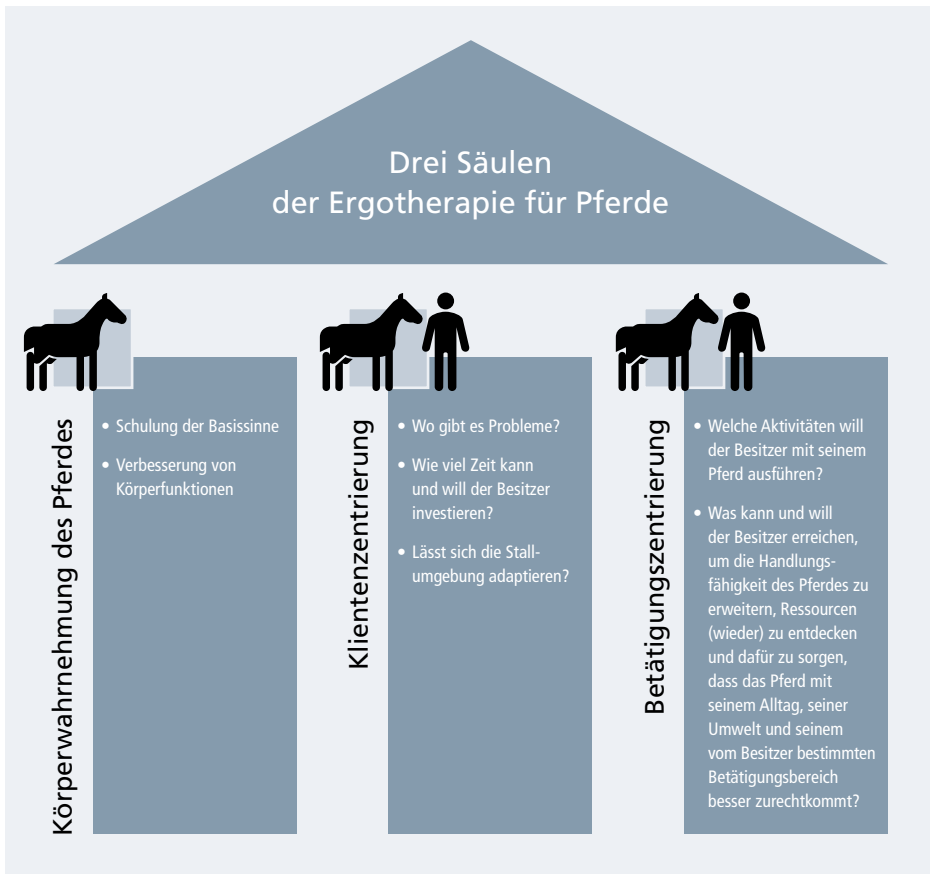
nehmung verbessern. Thieme Verlag 2019) Das Pferd wird dabei als offenes System betrachtet, d. h. als Lebewesen, das in ständigem Austausch mit seiner Umgebung steht und in dem komplexe Beziehungen bestehen: Die Beziehungen finden insbesondere zwischen dem Pferd, seinen Aktivitäten, seiner Umwelt und seinem Besitzer statt. Um bestmöglich therapieren und trainieren zu können, müssen all diese Faktoren berücksichtigt werden.

DIE DREI SÄULEN DER ERGOTHERAPIE

In der Ergotherapie für Pferde lassen sich drei wesentliche Säulen ausmachen: Die erste Säule bildet die Schulung der Körperwahrnehmung des Pferdes, basierend auf der sogenannten sensorischen Integration. Hier geht es darum, die Körperwahrneh-

Klientenzentrierung bedeutet, dass ein Betroffener (Patient / Klient) im Mittelpunkt der therapeutischen Bemühungen steht.

Betätigungszentrierung heißt, dass die Betätigung, also die Summe von Aktivitäten und Aufgaben des täglichen Lebens, in das Zentrum der Behandlung gerückt wird.



Zusammen bilden diese drei Säulen das Grundgerüst der Ergotherapie für Pferde.

mung und damit Körperfunktionen des Pferdes zu optimieren. Die zweite Säule bildet die modifizierte Klientenzentrierung und die damit einhergehende dritte Säule, die modifizierte Betätigungszentrierung. Dabei wird nicht nur das Pferd, sondern auch sein Besitzer bzw. diejenige Person, die maßgeblich über das Pferd bestimmt (z. B. eine Reitbeteiligung), in den Fokus gerückt. Schließlich ist es der Mensch, der über das Leben des Pferdes entscheidet: Er legt fest, ob das Pferd vornehmlich im Gelände geritten oder auf Springturnieren vorgestellt wird. Er entscheidet auch, wo das Pferd lebt: im Offenstall oder in einem Boxenstall? Diese Beispiele lassen sich selbstredend noch weiter fortführen. Gemein ist ihnen allen, dass das Pferd nur in einem sehr kleinen

Rahmen selbst über sein Leben bestimmt, z. B. ob es sich im Offenstall lieber im überdachten Bereich oder auf einem Sandpaddock ablegt, wann es etwas fressen möchte oder wo es sein Geschäft verrichtet. Betrachten wir diesen Umstand, so wird schnell klar, dass eine zielführende therapeutische Intervention niemals ohne die Beteiligung des Besitzers möglich ist. Genau deshalb spielt er in der pferdeergotherapeutischen Praxis eine grundlegende Rolle, die sich in einer modifizierten Klienten- und Betätigungszentrierung zeigt. Der Pferdebesitzer muss die Therapie aktiv unterstützen. Das ist aber nur dann möglich, wenn nicht nur die Stärken und Fähigkeiten des Pferdes, sondern auch diejenigen des Besitzers berücksichtigt werden.

DIE BASISINNE UND WAS SIE FÜR DAS KÖRPERGEFÜHL BEDEUTEN

Es gibt drei wesentliche Sinnessysteme, die grundlegend für die Entwicklung des Körpergefühls des Pferdes sind. Sie bilden sich bereits pränatal im Mutterleib aus und sorgen in ihrem Zusammenspiel für ein umfassendes Körperbewusstsein: das taktile, das propriozeptive und das vestibuläre System. Die drei Sinnessysteme arbeiten polymodal zusammen, d.h. kein Basissinn funktioniert für sich alleine oder isoliert. Doch warum sind diese drei Sinnessysteme so entscheidend für ein gutes oder schlechtes Körpergefühl? Die Antwort findet sich im Humanbereich, genauer gesagt bei der Amerikanerin Jean Ayers (siehe S. 123). Die Entwicklungspsychologin hat dort den Begriff der sensorischen Integration definiert:

Auch wenn diese Begriffsbestimmung für den Humanbereich entwickelt wurde, so kann sie doch auf Pferde übertragen werden: Im Nervensystem und Gehirn werden die Informationen weitergeleitet, verarbeitet und interpretiert, die durch die unterschiedlichen Sinnessysteme aufgenommen wurden. Die sensorische Integration sortiert, ordnet und vereint damit alle sinnlichen Eindrücke des Pferdes zu einer vollständigen und umfassenden Hirnfunktion.

Das Zusammenspiel und die Wahrnehmungserfahrungen über die drei Basissinne sorgen dafür, dass ein Pferd seinen Körper wahrnehmen kann. Körpergefühl ist also nichts anderes als die Fähigkeit zur umfassenden Körperwahrnehmung, die durch die sensorische Integration entsteht. Es geht also um die richtige Einordnung von externen und internen Reizen und eine möglichst optimale Reaktion auf diese Reize.



In diesem Auslauf bewegt sich das Pferd auf unterschiedlichen Untergründen.

Hat ein Pferd ein gutes Körpergefühl, kann es nicht nur seine eigenen Ausmaße gut einschätzen. Es zeigt bewegungsökonomische, koordinierte und geschmeidige Bewegungen. Es verfügt zudem über eine gute Balance und kann sich auf den verschiedensten Untergründen problemlos und adäquat bewegen. Hat ein Pferd aber ein weniger gutes Körpergefühl, kann es zu Problemen in all diesen Bereichen kommen. Die Verhaltensweisen, die das Pferd daraufhin zeigt, werden vom Pferdebesitzer viel zu oft als Unart, Unmut oder Faulheit missverstanden.

SENSORISCHE INTEGRATION

Die sensorische Integration sortiert, ordnet und vereint alle sinnlichen Eindrücke des Individuums zu einer vollständigen und umfassenden Hirnfunktion.

REIZÜBERMITTLUNG

Doch wie werden die angesprochenen Informationen überhaupt aufgenommen und verarbeitet? Sinneszellen oder auch sensorische Rezeptorzellen oder vereinfacht Sensoren oder Rezeptoren reagieren je nach Spezialisierung auf einen physikalischen Reiz (Stimulus), z. B. durch Berührung, Druck, Dehnung, Vibration oder Temperatur. Jeder Sinneszellentyp reagiert auf eine bestimmte Reizart besonders empfindlich und auf andere Modalitäten kaum bzw. gar nicht. Deshalb spricht man auch von einem adäquaten Reiz.

Reize werden von diesen Sinneszellen aufgenommen und in elektrische Signale, sogenannte Aktionspotenziale, umgewandelt. Diese werden zur Verarbeitung, Integration und Interpretation in das Zentralnervensystem (ZNS) weitergeleitet. Das ZNS leitet wiederum Befehle weiter, die an Muskeln, Gewebe oder inneren Organen eine bestimmte (Re-)Aktion auslösen.

(Eine dezidierte Erklärung zu den Grundprinzipien der nervalen Informationsvermittlung finden Sie in unserem Buch „Ergotherapie für Pferde: Basissinneschulen – Koordination und Wahrnehmung verbessern“).

PFERDELEBEN HEUTE – EINFLUSS AUF DIE WAHRNEHMUNG

„Der Tagesablauf freilebender Pferde ist geprägt durch die Langzeitaktivitäten Fressen, Ruhen und Fortbewegung im Sozialverbund. Unter natürlichen Lebensbedingungen verbringen sie mit 50 bis 75 % den größten Teil des 24-Stunden-Tages mit Nahrungsaufnahme unter langsamer Fortbewegung. Danach nehmen Stehen im wachen beziehungsweise dösenden Zustand mit 5 bis 20 % beziehungsweise 10 bis 20 % und die Lokomotion, unabhängig von der Fortbewegung beim Fressen, mit etwa 3 bis 16 % die meiste Zeit in Anspruch. Für andere Verhaltensweisen wie Liegen, Trinken, Komfort-, Spiel-, Erkundungsverhalten usw. wird vergleichsweise wenig Zeit aufgewendet.“ (Zeitler-Feicht: Handbuch Pferdeverhalten, Eugen Ulmer Verlag 2015)

Werfen wir einen Blick auf den Tagesablauf eines durchschnittlichen, domestizierten Pferdes, sieht dieser ganz anders als der eines freilebenden Pferdes aus. Die Nahrungsaufnahme findet in den meisten Fällen nämlich schon gar nicht unter langsamer Fortbewegung statt. Heuraufen & Co. fungieren als stationäre Futterquellen, die eine Fortbewegung obsolet werden lassen. Auch die Suche nach Nahrung ist hinfällig: Das Futter muss nicht vom Pferd gesucht werden, es wird direkt zum Pferd gebracht. Das durchschnittliche, moderne, domestizierte Pferd lebt zum einen in einer Umgebung, in der es sich entweder nicht viel bewegen kann oder nicht viel bewegen muss. Zum anderen ist die Lebensumgebung häufig relativ reizarm. Ein Pferd, das z.B. über Nacht in der Box steht, ist in dieser Zeit nur sehr wenigen



Eine artgerechte Pferdehaltung schafft beste Voraussetzungen, ist aber keine Garantie für eine optimale Wahrnehmungsverarbeitung.

Umweltreizen ausgesetzt: Es bewegt sich faktisch nicht und in der Stallgasse herrscht verordnete Ruhe. Aber auch in Offenställen sieht das Bild oft so aus, dass der zur Verfügung stehende Platz nicht oder kaum genutzt wird: Die Pferde „parken“ an der Heu-ad-libitum-Raufe und bewegen sich selten von der Futterquelle fort.

Hinzu kommt, dass das Training oftmals in einem relativ reizarmen Ambiente stattfindet: Viele Reiter trainieren fast ausschließlich in Reithallen oder auf Reitplätzen – gerade in der dunklen Jahreszeit ist die Option einer beleuchteten Trainings-

ARTGERECHT

Jeder Besitzer sollte stets bemüht sein, sein Pferd so artgerecht wie möglich zu halten. Eine artgerechte Haltung garantiert aber keineswegs, dass die taktile, propriozeptive und vestibuläre Wahrnehmung ohne weiteres Zutun bestmöglich funktioniert.

umgebung durchaus praktisch. In Reithallen und auf Reitplätzen wird von allen Beteiligten zumeist penibel darauf geachtet, sich beim Reiten oder der Bodenarbeit nicht gegenseitig zu stören. Aus Gründen der Rücksichtnahme und des Miteinanders sind Reglements durchaus notwendig und sinnvoll. So dürfen nicht ohne weiteres Trainingsgegenstände wie Schaumstoffgassen, Stangen oder Pylonen ohne Vorankündigung aufgebaut werden. Der Bodenbelag wird vom fürsorglichen Stallbesitzer natürlich regelmäßig gepflegt und geplant, sodass die Pferde stets auf ebenem Untergrund laufen. Für die Pferde bedeutet es aber, dass sie in einer weitestgehend abwechslungslosen Reizumgebung trainiert werden.

Zusammengefasst leben die meisten Pferde einen überaus reizarmen Pferdealltag, was zu monotonen Wahrnehmungserfahrungen führt. Dieses Defizit einer Variabilität an Wahrnehmungserfahrungen führt dazu, dass bei vielen Pferden die Wahrnehmungsverarbeitung nicht optimal funktioniert. Hat denn nun ein Pferd, das artgerecht im Herdenverbund und einem großen, vielseitig gestalteten Paddocktrail mit viel Bewegungsanreizen lebt und das oft ins Gelände geht, niemals Defizite bei der eigenen Körperwahrnehmung? Ganz so einfach ist die Sache freilich nicht. Mit einer entsprechenden Lebensumgebung und Trainingsroutine können gute Voraussetzungen für ein gutes Körpergefühl geschaffen werden. Dennoch können auch solche Pferde Probleme haben. Die sensorische Integration ist als dynamischer, neurologischer Informationsverarbeitungsprozess innerhalb des zentralen Nervensystems sehr komplex. Nur weil ein Pferd z. B. viel auf verschiedenen Untergründen läuft, bedeutet das nicht automatisch, dass die taktile Wahrnehmung in allen Bereichen optimal funktioniert. So kann ein im Paddocktrail lebendes Pferd dennoch Abwehrverhalten zeigen, wenn es eingedeckt wird.