



REITTHERAPIE MIT EINEM AUTISTISCHEN KIND. EIN PERSÖNLICHER ERFAHRUNGSBERICHT

VORBEMERKUNGEN

Als Vater eines 8 jährigen autistisch behinderten Sohnes und nach verschiedenen Erfahrungen mit den unterschiedlichsten Therapieformen, stellte sich mir die Frage, was für Möglichkeiten es noch gibt meinen Sohn Jan weitergehend zu unterstützen und zu fördern. Jan spricht nicht und zeigt die verbreiteten autistischen Verhaltensweisen wie kommunikative Beeinträchtigungen (verständnisst sich nur nonverbal), stereotype Beschäftigungen (immer dieselben Computerspiele, dieselbe Musik, etc.), Zurückgezogenheit und kein Kontakt mit Gleichaltrigen, Vorlieben für Aufzüge, automatische Glastüren, Rolltreppen. Im körperlichen Bereich ist der Muskeltonus schlaff und mit Krankengymnastik wird hier versucht Verbesserungen zu erzielen. Mit FC wird versucht weitergehende Kommunikation anzubahnen und es zeigen sich erste kleine Erfolge.

Nach Lesen eines Artikels über Delphintherapie in Florida (14 Tage für 5.500 Dollar - Kasse zahlt ohnehin nicht) kam mir in den Sinn, Naheliegenderes auszuprobieren und die „Sache“ mit den Pferden ins Auge zu fassen.

HIPPOTHERAPIE - WAS IST DAS?

Melatonin ist ein körpereigenes Zeittakthormon, das in der Zirbeldrüse gebildet wird und das u.a. den Wach-Schlaf-Rhythmus steuert. Melatonin wird dabei aus der Aminosäure Tryptophan und dem Botenstoff Serotonin gebildet. An dieser Stelle soll darauf hingewiesen werden, daß der Serotoninpegel bei autistischen Menschen mehrfach untersucht wurde und hierbei z.T. starke Abweichungen gegenüber gesunden Menschen festgestellt wurden.

Die Hippo- oder auch Reittherapie ist nichts neues. Bereits im griechischen Altertum (Hippokrates) wurde auf die heilende Wirkung des Pferderückens hingewiesen. Anfang der 60iger Jahre wurde dieses alte Wissen auch in Deutschland wieder aufgegriffen und die ersten Therapieansätze entwickelt.

Bei der Hippotherapie wird die 3-dimensionale Schwingung des Pferderückens in den verschiedensten Schrittartern genutzt um den Rumpf zu trainieren (Grobmotorik), den Gleichgewichtssinn, Halte- und Stützfunktionen zu schulen sowie eine Verbesserung in der Koordination der Bewegungsabläufe zu erzielen. Einher mit einer konsequenten Betätigung geht eine Normalisierung der Muskelspannung (Tonus). Das Herz-Kreislauf-System wird angeregt und im weiteren kommt noch die Wärme des Tieres dazu, die sich positiv auf die Psyche des Reiters(in) auswirkt. Auch wird das Reiten nicht als Therapie empfunden und bewirkt unmittelbare positive Erlebnisgefühle der Freude und des Spasses. Insoweit ist die Hippotherapie besonders geeignet für Menschen mit spastischen und schlaffen Lähmungen, Multipler Sklerose und frühkindlichen Hirnschäden und autistisch Behinderte.

Unterschieden zur Hippotherapie wird das heilpädagogische Voltigieren, bei dem - neben dem eigentlichen Reiten - gymnastische Turnübungen der unterschiedlichsten Schwierigkeitsgrade auf dem Pferd hinzukommen.

Bei beiden Formen hat jedoch in meinen Augen für den „Reiter“ ganz eindeutig das Pferd als „Therapeut“ die wichtigste Bedeutung, wobei die Reitlehrer als Therapeut für beide Arten eine Zusatzausbildung benötigen (Reitlehrer/Therapeuten sind in der Regel Pädagogen/Psychologen mit Zusatzausbildung). Ein ganz wichtiger Effekt ist bei der Reittherapie der, daß der Therapeut in Form des Reitlehrers (in) nicht direkt als Therapeut wahrgenommen sondern eher als Helfer/Anleiter/Lehrer betrachtet wird.



Der Reitstall

Meine Suche begann mit einem geeigneten Reitstall. Vom „Hörensagen“ versuchte ich es zuerst bei einem Heilbronner Reitstall, bin dann aber von dort auf einen Reitstall in Eschenau (Kreis Heilbronn) verwiesen worden.

Mein Eindruck war, daß ein Reitstall, in dem keine Lehrer mit Zusatzausbildung vorhanden sind, die Verantwortung für das Reiten von behinderten Kindern generell ablehnt - unabhängig vom Grad der Behinderung. Zur Begutachtung fand in Eschenau durch die erfahrene Leiterin (F. Winterbauer) eine Art Probereiten statt, bzw. ein Test wie der Jan auf ein so großes Tier reagieren würde. Der Test verlief positiv und obwohl Jan Angst/Befürchtungen hatte - und solche hatte ich auch einmal als ich auf (kleineres) Pferd gesessen bin -, lies er sich ohne großes Sträuben auf das große Pferd setzen.

Das Pferd (Therapeut)

Der „Therapeut“ war anfangs ein erfahrenes älteres Pferd namens „Gandhi“, das schon jahrelange Erfahrung im Umgang mit Behinderten sammeln (eine große Behinderteneinrichtung - Lichtenstern - nimmt hier ebenfalls das Angebot wahr) konnte. Es war von seiner Wesensart, soweit ich das als Pferdelaie überhaupt beurteilen kann, sehr ruhig und gutmütig. Ab einem späteren Zeitpunkt wurde auf einem Pony geritten (Mandy). Das Tier war von der Wesensart ebenfalls ruhig, erzeugte aber durch die kürzeren Schritte mehr Unruhe auf dem Pferderücken. Dies war Jan dann zum Teil - insbesondere beim Trab - eher unangenehm. Der Trainingseffekt für seine Muskeln dürfte aber besser sein. Nach Aussagen der Reitlehrerin gibt es Rückkopplungseffekte zwischen Reiter und Pferd. Das Pferd „weiß“ scheinbar was für ein Mensch mit welchen Behinderungen auf seinem Rücken sitzt. Ich hatte bei den beiden Therapiepferden niemals den Eindruck, daß es gefährlich werden könnte, als ob sie Rücksicht auf die anvertraute Person nehmen würden. Auf alle Pferde wird dies sicherlich nicht übertragbar sein.

Die Reitlehrerin („Zweittherapeut“)

Zu Beginn von Jans Reitstunden wurde durch die Chefin des Reitstalls eingeführt. Zum einen um die Risiken abzuwägen und den positiven Bezug zum Tier herzustellen, zum anderen auch um auszuloten was an Übungen sinnvoll ist und was nicht. Der(die) Reitlehrer(in) hat in meinen Augen die Aufgabe einzuschätzen welche Übungen möglich sind und auch die Verantwortung für das ganze Geschehen. Insoweit ist ein fachkundiger Blick für die Behinderungen und das Verhalten äußerst wichtig.

Das Konzept/Die Übungen

Aus meiner Sicht ist ein ganz wichtiger Aspekt die Verbesserung der Wahrnehmungsfähigkeit und die Kontaktaufnahme zu so einem großen Tier sowie die Entwicklung von Vertrauen und zwar sowohl im Hinblick auf Pferd/Lehrerin/Vater als auch in die eigenen Fähigkeiten und Möglichkeiten. Dieses Zutrauen und Vertrauen in sich und andere ist ein sehr wichtiger Aspekt, da dies bei Jan auch bei anderen Situationen immer wieder eine wichtige Rolle spielt.

Der Kontakt zu Gandhi wurde langsam aufgenommen. Ein sanftes Streicheln am Kopf - das erste Probesitzen - die ersten langsamen Bewegungen mit zweiseitiger Absicherung.

Das Pferd wird an einer Longe (Leine) geführt, so daß eine weitgehende Kontrolle vorhanden ist und die Gangart (Schritt, Trab, Galopp) des Pferdes „bestimmt“ werden kann.

Nachdem ein positiver Kontakt zu dem Tier hergestellt werden konnte ging es im weiteren darum, daß Jan ein Gefühl für das Sitzen auf dem Pferd bekam.



Neben den körperlichen Aspekten der unmittelbaren Trainingseffekte durch die rhythmische Bewegung des Pferdes wurden leichtere Übungen „anversucht“, die meines Erachtens aus dem Voltigieren kommen. Entgegen der Laufrichtung des Pferdes sitzen - Körper nach vorne lehnen - Körper nach hinten lehnen. Diese Übungen waren Jan jedoch nicht geheuer, so daß hiervon vorerst wieder Abstand genommen wurde.

ERFAHRUNGEN FÜR JAN

Kontakt herstellen/aufnehmen

Ein ganz wesentlicher Punkt ist die Kontaktaufnahme zum Pferd. Es stellt ja in seiner Größe schon etwas Beachtliches dar. Mit Jan wurde die Kontaktaufnahme so angegangen, daß die Pferdeställe (wo wohnt das Pferd!) gezeigt wurden. Mit Berührungen (Handführung) am Körper und an den Nüstern wurde versucht „Angst herauszunehmen“. Karotten wurden fast immer zu den Reiterterminen mitgenommen und an das Reitpferd aber auch an andere Pferde im Stall verfüttert. Zum Füttern gehört bereits etwas Mut, denn die Tiere sind sehr fordernd wenn sie merken, daß es etwas „Feines“ wie Karotten gibt. Der große Kopf kam dann immer mit einer großen Geschwindigkeit auf den Jan zu, der bereitwillig (nachdem er oft zuvor selbst ein Stück abgebissen hat) die Karotte dann immer abgab. Vor versehentlichem Beissen, denke ich muß, man keine Angst haben. Es ist niemals vorgekommen, daß es zu einem Zwicken/Beissen/hartem Anstossen oder ähnlichem gekommen ist.

Dieses Heranführen an das Tier ist sehr wichtig und sollte behutsam herbeigeführt werden. Wichtig ist, daß ein Zusammenhang zum eigentlichen Reiten hergestellt wird.

Wo steht das Pferd, Begrüßung durch körperlichen Kontakt, etwas zum fressen geben, zuschauen wie es „gesattelt“ (es war kein normaler Sattel, sondern eine Art gepolsterte Decke mit zwei stabilen Haltegriffen) wird, wie es in die Reithalle geführt wird bis hin zum Aufsteigen.

Wie er die Pferde wahrnimmt kann ich nicht einschätzen - ich bin aber sicher, daß er keine Angst hat, da sich Jan immer freut wenn er merkt, daß es zum Reiten geht.

Zutrauen gewinnen

Der Prozeß des Zutrauens ist in meinen Augen ein zweiteiliger. Zum einen mußte Jan ein Zutrauen in seine Betreuer und das Pferd erlangen, zum anderen auch ein Zutrauen in sich selbst.

Beim ersten Versuch war deutlich spürbar, daß ihm die Sache nicht geheuer war und er auch leicht Angst hatte. Durch Zureden, Erklären, das Tier anfassen, das Sehen daß auch andere auf einen Pferd reiten (in der Halle reiten parallel immer mehrere Personen) und alles in einer langsamen und angemessenen Geschwindigkeit, konnte es erreicht werden, daß Jan auf das Pferd aufstieg (über meine Schulter). Von beiden Seiten wurde dies beim ersten mal abgesichert. Schon nach wenigen Minuten war dann klar, daß es funktionieren würde, denn er strahlte freudig als sich das große Pferd gemütlich in Bewegung setzte. Damit war der erste Schritt des Zutrauens bewältigt - er traute sich also zu auf diesem und mit diesem Tier zu reiten. Anfangs war er noch bemüht den Kontakt zu mir (ich lief immer zur Absicherung nebenher) aufrechtzuerhalten (er griff oft nach mir), wollte aber nicht absteigen.

Dieses Zutrauen festigte sich im Laufe der regelmäßigen Reitstunden.

Selbstvertrauen stärken

Dieses Zutrauen in die eigenen Fähigkeiten geht einher mit dem Selbstvertrauen. Je mehr an Sicherheit und Routine hin-



zukam, desto „selbstbewußter“ und mutiger wurde Jan. Auf Gandhi war ihm auch der Trab (schnellere Gangart als Schritt) angenehm. Oft war Jan anzumerken, daß das Reiten im Schritt bereits Routine (die Absicherungen konnten in Ansatz schon aufgegeben werden) geworden war und der Trab immer wieder Begeisterungsreaktionen auslöste. Dieses Selbstvertrauen ist in meinen Augen ein ganz wichtiger Punkt für autistisch Behinderte, denn ein Verharren in Stereotypen läßt sich oft auf das „Nichtzutrauen“ von neueren - wichtigen - Betätigungsformen zurückführen. Insoweit ist das Reiten auf einem Pferd für Jan ein Erfolgserlebnis das zur Stärkung seines Selbstvertrauens beiträgt und so weitere Entwicklungen ermöglichen kann.

Schlußbetrachtungen

Die Reittherapie wird von mir äußerst positiv eingeschätzt und ich werde diese weiter zusammen mit Jan betreiben. Mir selbst macht es auch Spaß, so daß ich mir überlege, mich selbst einmal auf „ein Pferd zu schwingen“. Jan ist immer bestens gelaunt, wenn er mit mir zusammen Reiten war. Es macht ihm Spaß und Freude und er erlebt sich auf dem Pferd unmittelbar als körperlich empfindungsfähiges Wesen. Zum Teil hatte ich auch den Eindruck, daß seine Bereitschaft zum Sprechen (Lautieren) zugenommen hat. Vor allem nach den ersten Reitstunden war Jan äußerst „plapprig“. Bereits seine positive Grundstimmung für den Rest des Tages ist Begründung genug und ich denke, daß verschiedene Entwicklungsprozesse (sich der Welt öffnen, Risiken eingehen, etc.) eher langfristig angelegt sind, die durch Steigerung des Selbstbewußtseins ermöglicht werden. Die körperlichen Effekte für sich alleine, rechtfertigen bereits die Reittherapie - und dies war für mich anfangs der entscheidende Punkt für den Einstieg.

BEGRIFFE

Hippos: aus dem griechischen für Pferd.

Hippotherapie: spezielle krankengymnastische Form der Bewegungstherapie - medizinische Zuordnung - kann vom Arzt verordnet werden; Kosten können von den Kassen ganz oder teilweise übernommen werden.

Heilpädagogisches Reiten(HPR): ist der Reitheilpädagogik zuzuordnen. Spezieller Ausbildungsgang für Therapeuten- jedoch nicht in Deutschland; wird in der Regel von den Kassen nicht anerkannt.

Heilpädagogisches Voltigieren: spielerisches Turnen auf dem Pferd. Behinderte und nichtbehinderte können zusammen in kleinen Gruppen Übungen erarbeiten. Wird im Zusammenhang mit heilpädagogischem Reiten gesehen.

Longe: Laufleine, Hilfsleine - longieren: Pferd an einer Leine führen.

Nüstern: Nasenlöcher des Pferdes.

Gangarten des Pferdes: Schritt (langsames Gehen), Trab (schnelleres Gehen), Galopp (schnellste Gangart).

Voltigieren: auf dem galoppierenden Pferd akrobatische Übungen ausführen - sportlich klassische Form; heilpäd. Voltigieren: der Behinderung entsprechend angepaßte Form.

¹hier ist ein weiterer Gesichtspunkt wichtig: Das Reiten kann sich durch Verbesserung des Körperempfindens auch positiv auf die „Sauberkeitsentwicklung“ eines Kindes auswirken.