



Vielseitige Interaktionen

Folgen und Führen zwischen Mensch und Tier

Im Gespräch: Claudia Sprecher und Lutz Zierbeck

Alles muss wie ein Uhrwerk ineinandergreifen. Dann geht das Lernen in eine positive Richtung. Und Kinaesthetics hilft, das Uhrwerk zu verstehen. Ein Gespräch über die Erfahrungen aus mehr als zwanzig Jahren Heilpädagogischem Reiten.

Zierbeck: Claudia, ich habe gesehen, wie du mit Thomas und dem Pferd arbeitest. Erzähle über deine Absicht bei dieser Arbeit.

Sprecher: Als erstes geht es darum, dass Thomas auf dem Pferd eine gute Zeit hat. Dann ist es wichtig, dass er die Zeit nutzen kann, um in eine andere Balance zu kommen und die körperliche Mitte zu finden. Die veränderte körperliche Balance führt auch zu einer neuen Balance der Psyche. Ich kenne Thomas schon seit über 15 Jahren – in dieser Zeit hat sich viel gewandelt.

Zierbeck: Was hat sich gewandelt?

Sprecher: In den ersten sechs oder sieben Jahren lernte Thomas den Rahmen in der Reithalle zu akzeptieren, sich auf das Pferd zu konzentrieren und nicht während der Therapiezeit zu singen oder Geschichten zu erzählen. Wenn er das tut, geht seine Körperspannung deutlich zurück und die Koordination geht verloren. Er verliert dann die

Kontrolle und schaukelt auf dem Pferd hin und her. Dann rutscht der Sattel auf dem Pferd und er kann sich zwischen Links und Rechts nicht mehr stabilisieren.

Zierbeck: Was machst du, damit er sich stabilisieren kann?

Sprecher: Früher habe ich das von außen mit viel Kraft versucht. Heute helfe ich ihm, sich selbst zu stabilisieren. Ich habe durch Kinaesthetics gelernt, zu analysieren und zu verstehen, wo ich unterstützen kann. Ich habe Möglichkeiten gefunden, wo ich ihn mit der Hand berühren kann, damit er sich selbst wieder in die Mitte schieben und das Gleichgewicht finden kann. Nur er kann sein eigenes Gleichgewicht finden. Von außen kann man nicht sagen: «Jetzt sitzt dieser Mensch gerade.» Ich berühre ihn heute ganz anders. Ich gebe einen kleinen Schubs am Becken oder zupfe an der Schulter und begleite ihn vielleicht noch ein Stück weiter.

Zierbeck: Was ist deine Theorie, warum die Kontrolle nur von innen heraus funktioniert?

Sprecher: Ein Teil ist das Pferd. Das Tier macht ein Bewegungsangebot. Die ReiterIn muss diese Bewegung ausnivellieren. Wenn ich jemanden am Becken festhalte, störe ich die Pferdebewegungen, die sich auf den menschlichen Körper übertragen. Ich störe die Interaktion und den Lernprozess zwischen der ReiterIn und dem Pferd. Es entsteht eine Disharmonie. Dahinter steht die Erkenntnis, dass die Bewegungssteuerung ein zirkulärer Prozess ist, den jeder Mensch für sich nur von innen heraus steuern kann. Wenn ich sensibel bin, kann ich von außen helfen, dass das ein bisschen besser gelingt. Mehr nicht.

Zierbeck: Du erlebst also, dass man von außen die Bewegung nicht steuern kann?

Sprecher: Richtig. Und das Pferd ermöglicht einen Rhythmus beziehungsweise einen Takt, der der ReiterIn helfen kann, die eigene Bewegung ganz neu zu erfahren. Wenn ich ein nervöses Pferd habe, das zappelt oder selber gestresst ist und den Tonus hochfährt, hat die Therapie für Thomas nicht die gleiche Wirkung. Es ist eine Interaktion zwischen Thomas, dem Pferd, meiner Pferdeführerin und mir, und das muss eigentlich alles wie ein Uhrwerk ineinandergreifen. Wenn das stimmt, dann ist ein gutes Therapiesetting erreicht, bei dem ich denke: «Da findet Lernen in eine positive Richtung statt.»





Zierbeck: *Wie ist die Wirkung auf Thomas, wenn das Setting stimmt?*

Sprecher: Die Entwicklung von Thomas geschieht nur allmählich. Ich kann aber beobachten, dass er nicht wie früher ständig aus dem Gleichgewicht fällt. Heute dauert es fünf Minuten, bis Thomas und das Pferd ihre Bewegung synchronisieren. Das ist früher vielleicht alle zwei Monate einmal gelungen. Ich habe das damals «Sternstunde» genannt.

Zierbeck: *Die Kompetenz entwickelt sich!*

Sprecher: Er hat gelernt, sich zu konzentrieren. Er muss nicht mehr mit Reden und Plaudern reagieren. Thomas kann jetzt sehr schnell ruhig und konzentriert am Prozess teilnehmen. Er wird ruhig, das Pferd wird ruhig und ich werde ruhig. Es ist eine andere Energie. Es gibt zwar noch immer Tage, an denen wir das nicht schaffen. Viel hängt an meiner inneren Haltung. Wenn ich gereizt bin, kriege ich es nicht hin. Dann ist das Pferd ungeduldig, Thomas spricht sehr viel und die Therapie kommt nicht in einen harmonischen Fluss.

Zierbeck: *Eine Interaktion zwischen vier Beteiligten: Das scheint ganz schön komplex.*

Sprecher: Ja, das ist es. Und dazu kommt noch, dass wir höchstens zwanzig Minuten auf dem Pferd arbeiten können. Wenn es länger dauert, ist Thomas an der Grenze seiner Möglichkeiten und wird müde.



Wichtig ist, wie schon erwähnt, dass ich meine eigene innere Spannung kontrollieren kann. Dann können wir in den zwanzig Minuten ein Optimum erreichen.

Zierbeck: *Was meinst du mit innerer Spannung?*

Sprecher: Ich arbeite nicht nur als Reitpädagogin. Ich bin in unserem Haus auch Kinaesthetics-Verantwortliche. In dieser Rolle mache ich viele Praxisbegleitungen. Ich habe gelernt, ganz genau hinzuschauen. Ich schaue nicht mit den Augen, ich schaue mit dem Innenblick auf meine eigene Spannung und die der KlientIn. Dabei habe ich gelernt, meine eigene Anstrengung zu beurteilen. Ich versuche, ganz weich und anpassungsfähig und gleichzeitig stabil zu sein. Wenn ich körperlich oder auch psychisch instabil werde, dann beeinflusst das die Beziehung zwischen dem Pferd, der KlientIn und mir. Es geht darum, dass ich mich selbst steuern kann. Wenn beispielsweise Thomas schon in einer eher schwierigen Stimmung ist, versuche ich, sie nicht auch noch zu verstärken, sondern sie umzuleiten. Wenn ich in seine Wut oder Spannung «hineingehe», ist es vorbei. Ich glaube, das ist ein Führen und Folgen. Ich kann es aber auch nicht immer!

Zierbeck: *Wir sind ja auch Menschen und keine Maschinen.*

Sprecher: Früher habe ich sehr viel mehr das Gefühl gehabt: Da ist das Ziel, das muss ich erreichen, auch für die Geldgeber oder für irgendwelche Förderplanungen oder was weiß ich. Das habe ich als Druck empfunden. Und Druck gibt man oft auch weiter. Als ich aus dem Mutterschaftsurlaub zurückgekommen bin, war ich relativ frustriert. Ich hatte festgestellt, wie rasch die Entwicklung meiner Tochter fortschreitet. Und dann bemerkte ich, wie gemächlich die Entwicklung von Menschen hier in der Institution erfolgt – und ich wurde ungeduldig. Da musste ich in mich gehen und mir sagen: Entweder höre ich auf oder ich finde eine andere Einstellung. Ich will mit den BewohnerInnen eine gute Zeit haben. Ich will nicht unter Druck «Pseudo-Förderziele» um ihrer selbst willen erreichen müssen. Und doch erreiche ich jetzt Ziele – ich nenne sie Entwicklungsziele –, aber es ist anders.

Zierbeck: *Warum ist es denn anders geworden?*

Sprecher: Wenn ich ein Förderziel festsetze, steht das irgendwo auf dem Papier. Es ist also eine relativ starre Sache. Man sagt «X muss mittig

sitzen» oder «lernen, den Tonus zu regulieren» oder was weiß ich.

Was sich verändert hat, ist das Folgende: Ich schaue einfach im Moment, was ich für ein Angebot mache. Das Setting ist ja immer das gleiche, es ist das Pferd, das im Schritt läuft. Ich handle jetzt viel viabler und beobachte im Tun, was es jetzt gerade braucht. Das sind kleine Angebote, die ich ganz schnell aneinanderhänge und mental gar nicht mehr auseinandernehmen kann: Es läuft einfach. Ich mache ein Angebot und bemerke direkt, was die Anpassungen von Thomas und dem Pferd sind.

Zierbeck: Denkst du in solchen Momenten?

Sprecher: Nein und ja! Ich glaube, ich denke mit dem Körper – mit der Bewegung und dem taktilen Fühlen. Ich schaue zwar auch mit den Augen, die hauptsächlich Achtung liegt aber auf der Bewegungswahrnehmung. Viele Leute, die zuschauen, sagen: «Der sitzt ja ganz schräg!» Dann sage ich: «Ja, aber du darfst nie vom normalen Reiter ausgehen.» Ich habe mich davon lösen können, was auf einem Pferd als «normal» gilt. Es gibt mit jedem Menschen, in jeder Interaktion eine andere Normalität. Das lernst du erst, wenn du einen Menschen kennst. Und wenn jemand jahrelang zu mir reiten kommt, dann kenne ich sein Bewegungsverhalten in- und auswendig. Ich kann Thomas anfassen und weiß einfach, wann ich wo einen kleinen Impuls geben muss. Früher hatte ich mir wirklich überlegt und analysiert, ob ich ihn jetzt hier stabilisieren oder dort festhalten muss. Ich hatte ihn früher so oft am Ellbogen gehalten und nach unten gezogen, damit er stabil ist – das mache ich heute praktisch nicht mehr und er findet seine Stabilität viel besser.

Zierbeck: Und du kannst deiner Bewegungswahrnehmung trauen?

Sprecher: Wenn ich das mache, wird auch Thomas meistens ruhiger. Klar gibt es auch Momente, in denen das Pferd irgendwie nervös ist. Dann wird das schwieriger. Aber auch das Pferd ist ein hochsensibles Lebewesen und ein Teil der Interaktion. Mit dieser Haltung kann ich auch die Anpassungen des Pferdes beeinflussen. Jedes Pferd hat seinen eigenen Charakter. Mit einigen muss man streng sein und andere werden durch Strenge hektisch, angespannt und aufgeregt. Thomas und Metti, das Pferd, auf dem er heute reitet, sind in der Art mancher Anpassungen vergleichbar. Sie brauchen beide einen sehr klaren Rahmen und sehr klare





Lutz Zierbeck ist Pflegefachmann, Erwachsenenbildner, selbstständiger Kinaesthetics-Trainer und -Ausbilder.

Grenzen. Ich muss in der Interaktion mit beiden jeglichen Druck herausnehmen, sonst verliere ich sie. Thomas beginnt «auszurufen» und zu schimpfen und das Pferd streckt den Kopf hoch und wird hyperaktiv.

Zierbeck: *Das braucht viel Fingerspitzengefühl!*

Sprecher: Das Gespür in den Fingerspitzen reicht nicht. Man muss sich selbst im ganzen Körper beobachten. Als ich Mutter wurde, habe ich mit meiner Tochter gelernt, langsamer und weicher zu sein. Vorher arbeitete ich mit viel Geschwindigkeit und Druck. Wenn ich etwas wollte, wollte ich es! Ich bin sensibler und geduldiger geworden. Das war aber ein langer Lernprozess, der auch noch nicht zu Ende ist. Kinaesthetics gibt mir ein wunderbares Werkzeug zur Hand, mich ständig weiterzuentwickeln.

Zierbeck: *Wie kann man sich dieses Werkzeug konkret vorstellen?*

Sprecher: Da ist zum Beispiel mein kinästhetisches Sinnessystem. Damit kann ich meine eigenen Spannungen spüren und verändern. Und ich kann die Spannung oder Anstrengung auch bei der KlientIn und beim Pferd beobachten. Die Anstrengung des anderen kann man zwar nicht direkt erkennen. Aber ich erschließe sie beim Pferd beispielsweise aus seinem Gewebe oder seinen Lippen. Wenn ich oft mit einem Pferd zusammenarbeite, kann ich seine Muster erkennen. Bei einer KlientIn spüre ich, dass meine Anstrengung steigt, wenn sie Mühe hat, ihren Körpertonus und ihre Balance zu steuern.

Zierbeck: *Ist das Intuition?*

Sprecher: Wenn die Definition von Intuition «Erkennen von Mustern» ist, dann ja. Man kann lernen, die Muster zu beobachten und zu erkennen. Da helfen mir, wie schon gesagt, die Kinaesthetics-Konzepte. Weil die pferdgestützte Therapie eine Interaktion zwischen KlientIn, Pferd, TherapeutIn und FührerIn ist, spielt das Konzept Interaktion sicherlich eine zentrale Rolle. Wenn ich eine KlientIn unterstütze, sich auf dem Pferd zu positionieren, dann hilft mir das Konzept Anstrengung. Durch die gezielte Unterstützung ihres Ziehens und Drückens kann sie ihre Gewichtsabgabe und ihr Gleichgewicht besser organisieren. In diesem Zusammenhang wird auch der Weg von der Rampe auf das Pferd und vom Pferd runter ein wichtiger Aspekt des ganzen Geschehens.

Zierbeck: *Ich habe bemerkt, dass du bei dieser Unterstützung aufs Pferd selbst auf einem Hocker sitzt ...*

Sprecher: Früher haben wir die KlientInnen mit einem Lifter vom Rollstuhl auf das Pferd gehoben. Mit Kinaesthetics schaffe ich es, eine schrittweise Interaktionsform vom Rollstuhl auf das Pferd zu gestalten. Ich sitze dabei, weil ich dadurch mein eigenes Gewicht viel besser kontrollieren kann. Ich muss die KlientInnen in ganz kleinen Bewegungen sehr präzise unterstützen. Wenn ich sitze, kann ich mich selbst auch besser unterstützend anbieten. Früher habe ich immer gedacht, dass es viel zu viel Zeit für die Transfers auf das Pferd und vom Pferd in den Rollstuhl braucht. Heute weiß ich, dass sie wichtig sind und zur Therapie dazugehören. Denn wenn ich jemanden mit dem Lifter aufs Pferd hebe, ist sein Sitzen ein ganz anderes, als wenn wir schon auf dem Weg dahin in einer sorgfältigen Interaktion sind. Ich habe dabei sozusagen entdeckt: Berührung ist nicht gleich Berührung und Bewegungsanleitung ist nicht gleich Bewegungsanleitung von gestern; ich muss Berührung und Bewegungsanleitung jedes Mal neu gestalten.

Zierbeck: *Wie bist du überhaupt zu dieser Tätigkeit als Reitpädagogin gekommen?*

Sprecher: Ich hätte mir nie denken können, jemals mit Pferden beruflich zu arbeiten. Ich bin nach meiner pädagogischen Grundausbildung sehr un- verhofft zu diesem Beruf gekommen. Als ich dann sechs oder sieben Jahre in der Reittherapie gearbeitet hatte, konnte ich auch im Winter durch die Jacken hindurch sehen, ob die KlientInnen gut sitzen. Es war, als ob ich unter den Kleidern die

Claudia Sprecher ist seit 23 Jahren als Reitpädagogin mit Kindern und Erwachsenen mit Mehrfachbehinderungen tätig. Im Beschäftigungs- und Wohnheim «Am Birsig» arbeitet sie seit dem Jahr 2000 in der Tagesgestaltung sowie der Reittherapie. Seit 2005 ist sie dort Kinaesthetics-Verantwortliche mit einem 15%-Pensum.



Knochen sehen würde. Irgendwie wusste ich es – ich konnte aber nicht sagen, warum. Heute weiß ich, warum! Mit Kinaesthetics habe ich meine eigenen und auch die Aktivitäten der anderen analysiert und gelernt, die Erfahrungen durch eine spezifische Sprache auszudrücken. Das, was ich schon vorher nebulös wusste, kann ich jetzt ganz präzise in Worte fassen. Ich finde, das ist echte Kompetenz. Es reicht im professionellen Umfeld nicht, wenn man etwas einfach kann. Erst wenn man die Kriterien benennen kann, erst wenn die Sprachlosigkeit weicht, ist es professionell. Ich habe eine Sprache erlernt, mit der ich die Qualität der Aktivitäten beschreiben kann. Die Qualität der Interaktion und der Aktivitäten wird dadurch vom Dunkel ins Licht gebracht. ●



Das Beschäftigungs- und Wohnheim Am Birsig in Bottmingen ist ein Heim für erwachsene Menschen mit Cerebral-Lähmung und/oder Mehrfachbehinderung. Es hat 29 Plätze für unbefristete und einen Platz für temporäre Betreuung in sechs Wohngruppen. Die Wohngruppen sind nach Alter, Geschlecht, Pflegebedürftigkeit und Behinderungsgrad durchmischte. Für die Tagesbetreuung während der Beschäftigungszeit stehen weitere sechs Plätze zur Verfügung. Von den BewohnerInnen und Betreuten können zahlreiche Beschäftigungs- und Therapieangebote genutzt werden.

www.ambirsig.ch



Die Stiftung Hippotherapie-Zentrum Basel ist eine gemeinnützige Institution und besteht seit 1979. Als in dieser Form einziges Zentrum in der Region stellt es für verschiedene pferdegestützte Therapien ein gutes Dutzend ausgebildete (Island-) Pferde, eine Bardigiano-Stute sowie Pferdeführer und eine dem Therapiebetrieb und den Bedürfnissen der Pferde entsprechende Infrastruktur zur Verfügung. Die Stiftung will Menschen mit einer Krankheit, Behinderung oder Beeinträchtigung sowie Menschen in besonderen Lebenssituationen, die durch eine Therapie mit dem Pferd Erleichterung erfahren können, das notwendige Umfeld zur Verfügung stellen.

www.hippotherapie-zentrum.ch

LQ



kinaesthetics – zirkuläres denken – lebensqualität

In der Zeitschrift LQ können die LeserInnen am Knowhow teilhaben, das Kinaesthetics-AnwenderInnen und Kinaesthetics-TrainerInnen in zahllosen Projekten und im Praxisalltag gesammelt haben. Ergebnisse aus der Forschung und Entwicklung werden hier in verständlicher Art und Weise zugänglich gemacht. Es wird zusammengeführt. Es wird auseinander dividiert. Unterschiede werden deutlich gemacht. Neu entdeckte Sachverhalte werden dargestellt und beleuchtet. Fragen werden gestellt. Geschichten werden erzählt.

Die LQ leistet einen Beitrag zum gemeinsamen analogen und digitalen Lernen.

Bestellen Sie die Zeitschrift LQ unter www.verlag-lq.net oder per Post

verlag lebensqualität
nordring 20
ch-8854 siebnen

verlag@pro-lq.net
www.verlag-lq.net
+41 55 450 25 10



Print-Ausgaben plus Zugang zur Online-Plattform



Bestellung Abonnement LQ – kinaesthetics – zirkuläres denken – lebensqualität

Ich schenke lebensqualität

- mir selbst
- einer anderen Person

Meine Adresse:

Vorname _____

Name _____

Firma _____

Adresse _____

PLZ _____ Ort _____

Land _____

eMail _____

Geschenkabonnement für:

Vorname _____

Name _____

Firma _____

Adresse _____

PLZ _____ Ort _____

Land _____

eMail _____