

Ein Traum vom Heilwerden wurde Wirklichkeit

Vor sechs Jahren erlitt die Ärztin Dr. Gisela Swoboda eine Hirnblutung. Auf ihrem Weg der Rehabilitation und der Gesundung waren Ihre Pferde eine unschätzbare Hilfe. Aus dieser Erfahrung heraus gründete sie in Balingen die Selbsthilfegruppe Reiten mit Handicap, die sich die pferdegestützte Freizeitaktivität für Menschen mit Behinderungen zum Ziel gesetzt hat.

Die Ärztin schildert hier aus eigener Erfahrung die Auswirkungen des Pferdesports auf Menschen, die nach Schlaganfall, Unfall oder durch MS eingeschränkt sind und würde sich freuen wenn das Beispiel der Selbsthilfegruppe auch anderswo Schule machen würde.

Pferde in der Neurorehabilitation

Nach ihrer Hirnblutung war alles anders. Die Ärztin musste mühsam wieder lernen zu atmen, zu schlucken, zu hören und zu sprechen. So früh wie möglich stieg die Medizinerin aus Balingen, die bereits seit ihrer Kindheit mit Pferden umging, wieder auf ihre Pferde und erkannte

wie heilsam und beruhigend das Reiten für sie war. Aus dieser Erfahrung heraus gründete sie daraufhin vor vier Jahren die Selbsthilfegruppe „Reiten mit Handicap - RmH“ um auch anderen Menschen mit Einschränkungen dieses Erlebnis mit Pferden zu schenken und wie sie selbst einen Sieg über die Behinderung zu erringen.

Die SHG Reiten mit Handicap

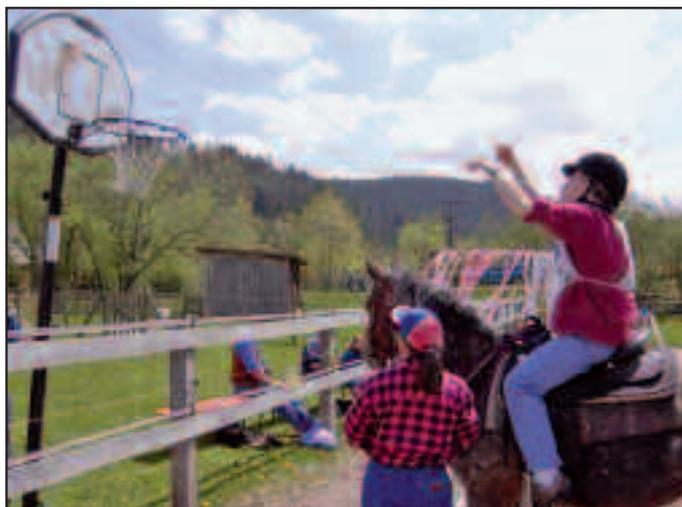
Der Hintergrund für das Konzept der Selbsthilfegruppe geht zurück auf die Schriften von Moshé Feldenkrais und Viktor von Weizsäcker.

In den 40er Jahren provozierte Moshé Feldenkrais, Begründer

eines Konzeptes, das in der Rehabilitation zur Wiedererlangung der vollen Mobilität nach Verletzungen Anwendung findet, mit den Worten: „Ich behaupte, dass

ein Gehirn ohne motorische Funktionen nicht denken kann!“

Auch Viktor von Weizsäcker, der als Begründer der psychosomatischen Medizin gilt, beschrieb



Sogar Basketball vom Pferd aus ist möglich und macht augenscheinlich Spaß.

in der gleichen Zeit in seinem „Gestaltkreis“ die Zusammenhänge von Bewegung, Wahrnehmen und Denken: „Ohne Wahrnehmung keine Bewegung, ohne Bewegung keine Wahrnehmung.“

Für die Neurorehabilitation von Menschen mit einer hirnorganischen Beeinträchtigung gewinnen diese damals revolutionierenden Thesen durch die neuesten Untersuchungen über das Funktionieren unseres Gehirns wieder eine enorme Bedeutung.

Wir wissen heute, dass diese Prozesse im Gehirn Lernprozesse sind und lebenslanges Lernen für uns möglich ist. So können auch noch nach Jahren Erfolge im weiteren Rehabilitationsverlauf erzielt werden, wenn wir uns nur darauf einlassen.

Das bedeutet aber auch, dass Rehabilitation nicht nur Sache der Kliniken, Ärzte und Therapeuten sein kann, sondern lebensbestimmend sich durch das ganze Leben zieht jeder selbst ganz wesentlich darauf Einfluss nehmen kann, allein durch die Gestaltung seines Alltags.

Die Konzeption der SHG

Die Selbsthilfegruppe RmH wurde 2009 von Mitgliedern der Balingen Behindertensportgruppe gegründet, die überwiegend unter den Folgen eines Schlaganfalls litten, aber auch an anderen Erkrankungen wie Parkinson, MS, Postpolio-Syndrom, Hirnoperationen, Cerebralparese, Angsterkrankung und anderen. Also eine bunt gemischte Gruppe wie das Leben sie eben zusammenstellt.

Das alle verbindende gemeinsame Moment ist der Wunsch nach körperlicher und geistiger Aktivität, der Wille, die bestehen-

den Gegebenheiten anzunehmen, Hilfe zu akzeptieren, die Bereitschaft, neue Wege zu gehen und zu entwickeln und damit ins allgemeine Leben wieder zurückzukehren.

Ziele der SHG

- Gemeinsam die besondere Lebenssituation durch körperliche und geistige Aktivität angehen
- individuelle Lösungen finden und weitergeben
- gesundheitliche, seelische und soziale Probleme erst an die zweite Stelle des Lebens setzen
- Heilwerden, angenommen werden, getragen werden und sich austauschen in der Gemeinschaft
- gebraucht werden trotz gravierender Behinderung
- soziale Einbindung und Verständnis in der Gesellschaft
- Ausgleich und Energiequelle

Damit definiert sich die Gruppe durch die gemeinsam gesetzten Ziele die Probleme, die eine Erkrankung für das weitere Leben nach sich zieht, aktiv anzugehen und Lösungen zu finden. Erst in zweiter Linie geht es um krankheitsspezifische Fragen.

Jeder Mensch hat das Bedürfnis nach wieder Heilwerden, nach angenommen werden, getragen werden und nach sozialer Gemeinschaft.

Als Besonderheit setzt die Gruppe neben anderen Aktivitäten auf die heilsame Wirkung der Pferde. Man will so durch das Miteinander und durch den heilsamen Kontakt zu Pferden sich selbst Gutes tun und vorhandene Entwicklungspotenziale ausschöpfen.

Was trägt das Reiten zum Gesunden bei?

Wir erfahren auf dem Pferd in abgesicherter Umgebung:

- passiv eine dreidimensionale Bewegung des eigenen Körpers
- Bewegungen, die für jeden Menschen mit einem Verlust der Stabilität verbunden sind.
- Bewegungen, die uns ebenso aus dem Gleichgewicht bringen wie sanft schaukeln können.
- Die Wechselwirkung der Bewegung ist ein Dialog ohne Worte zwischen Mensch und Pferd.
- Der Reiter lernt dabei, sich und die Umwelt wahrzunehmen, darauf zu reagieren und sich beeinflussen zu lassen – er lernt wieder Kontakt aufzunehmen.

größerer Bedeutung. Denn bei der Therapie wird das Pferd in der Regel geführt, in der Freizeitaktivität kann es auch eigenständig agieren.

Vorteile der pferdegestützten Aktivität

Im Rahmen der Angebote der Selbsthilfegruppe RmH können die Fähigkeiten, die die Mitglieder therapeutisch erlernt haben, im Alltag und in der Freizeit umsetzen. Alle haben Spaß und Freude an den selbst gewählten Aktivitäten, trainieren ihre Bewegungsabläufe im Sport und pflegen Gemeinschaft untereinander sowie mit nicht behinderten Pferdeliebhabern. Sie wenden sich damit dem Leben zu, das schon fast abge-

- Aus gelungenen Erfahrungen heraus wird Mut gefasst zu lebenslangem Lernen.
- Man lernt auch aus negativen Erfahrungen.

Die praktische Umsetzung in Balingen

Die Gruppe erhält fachkompetente Hilfe und Anleitung von einem speziell ausgebildeten zertifizierten Trainer im Behinderten-Reitsport. Er ist für das Training der Pferde, für deren Wohlbefinden und für die Sicherheit während der Übungszeiten verantwortlich. Der Vorteil ist, dass der Trainer der Balingen Gruppe gleichzeitig ausgebildeter Pferdewirt ist. Durch ihn konnten die Pferde das in ihnen von Natur aus

Seismograph ihrer eigenen Körperhaltung zu nutzen, bevor sie zum selbstständigen Reiten nach eigenen Wünschen übergehen können.

Beispiel einer Übungseinheit bei der SHG in Balingen:

- Die Pferde werden durch die ehrenamtlichen Helfer und den Übungsleiter betreut, trainiert und zum Reiten vorbereitet. Im Übungsbetrieb hat der Übungsleiter die Funktion eines Coaches. Im sportlichen Bereich ist der Coach sowohl der Trainer bezogen auf sportliche Fertigkeiten, als auch der partnerschaftliche Begleiter, Motivator und Leistungsanalysator. Er weiß um die besonderen Trainingsmethoden, die Höhen und Tiefen beim Sport, aber auch um die besonderen Bedürfnisse eines Menschen mit Handicap. Unterstützt wird er durch ehrenamtliche Helfer.

- Die teilnehmenden Reiter formulieren – eventuell mit Hilfe des Übungsleiters – was ihnen wichtig ist, ob sie geführt werden wollen oder selbstständig üben möchten. Manchmal wird auch nur am Boden gearbeitet oder man besucht die Pferde auf der Koppel.

- Ziele sind die Aktivierung individueller Ressourcen, die Verbesserung der Beweglichkeit und Koordination durch die Übertragung der Bewegung des Pferderückens auf den Menschen und für ganz ambitionierte Reiten lernen als Dialog. Das alles ist jedoch gesteuert durch den Betroffenen ohne Druck von außen oder Erfolgszwang.

- Bei all dem tut es einfach gut, mit den Pferden zusammen zu sein. So gibt es Mitglieder, die nur zum Zuschauen oder Streicheln der Tiere kommen. Pferde verfügen über ein hohes thera-

Therapie versus pferdegestützte Aktivität

Reithherapie

- Therapieplan mit klaren vorgegebenen Zielvorgaben
- Anweisungsorientiertes fremdbestimmtes Üben
- Regelmäßige Sitzungen über einen festgelegten Zeitraum
- Durchführende sind qualifizierte Therapeuten
- Dokumentationsprotokolle zur Evaluation

Pferdegestützte Aktivität

- Kreative selbstbestimmte Gestaltung der Stunde
- Erfahrungsorientiertes Erkunden eigener Ziele
- Eigenverantwortliche Festlegung der Stunden
- Durchführende: qualifizierte Trainer zusammen mit Laien
- Eine Dokumentation ist nicht erforderlich

Der wesentliche Unterschied ist der, dass in der Therapie fremdbestimmt klar definierte Ziele anweisungsorientiert umgesetzt werden, während in der pferdegestützten Freizeitaktivität selbstbestimmt in überwiegend erfahrungsorientiertem Üben selbstgesetzte Ziele verwirklicht werden können. Die Wirkung des Pferdes auf den Reiter ist identisch, die Persönlichkeit des Pferdes kann in der freien Gestaltung mehr zum Tragen kommen. Aus diesem Grund ist die qualifizierte Betreuung und Ausbildung der Pferde für die Sicherheit der Menschen mindestens ebenso wichtig, wenn nicht sogar von noch

schrieben schien. Gleichzeitig kommen die Mitglieder damit ihren eigenen individuellen Rehabilitationszielen näher. Selbstbestimmt entwickeln sie Eigeninitiative und Eigenverantwortung für ihr zweites Leben. Zusammenfassen lassen sich die Vorteile der pferdegestützten Therapie so:

- Es wird erfahrungsorientiert trainiert, das heißt die Reiter nehmen ihre Bewegungen bewusst wahr, lernen sie zu steuern und sie zielgerichtet einzusetzen.
- Man lernt Kommunikation ohne Worte.
- Die Reiter lernen sich und anderen zu vertrauen.

angelegte achtsame Verhalten Schwächeren gegenüber weiter entwickeln. Auch erhielten sie gleichzeitig eine ganz klassische Reitausbildung.

Ehrenamtliche Helfer „leihen“ den behinderten Reitern die fehlenden aber benötigten Fähigkeiten und Kräfte eines gesunden Menschen. Sie bilden die Verbindung zur Welt der Menschen ohne merkbare Behinderungen, so treten die Betroffenen aus der sozialen Isolation eines Kranken heraus.

Über die anfangs passive Bewegungserfahrung kommen die Mitglieder der Gruppe peu à peu dazu, selbst die Zügel in die Hand zu nehmen und das Pferd als



Als neues Hilfsmittel steht das neue Bimobil zur Verfügung.

Aus der Reittherapie heraus kann die Freude am Reiten als Freizeitbeschäftigung entstehen. Hierbei setzt der Behindertensport auf die heilsame Wirkung der Pferde.

peutisch wirksames Potenzial, und sie stellen es uns Menschen zur Verfügung, einfach so ohne weiteres Zutun unsererseits, bei jedem Kontakt oder auch nur durch Beobachtung.

Wie lässt sich die „Balinger Konzeption“ umsetzen?

- Essentiell ist ein gut ausgebildetes und ausgeglichenes Pferd. Ein eigenes Pferd ist für die Gruppe dabei nicht notwendig, wenn auch schön. Eine Reitbeteiligung an einem geeigneten Pferd einmal wöchentlich ist für eine kleine Gruppe ausreichend

- Ein Übungsleiter mit der Qualifikation eines Reitausbilders im Behindertensport ist notwendig. Die gültige Trainerlizenz und Anbindung an einen Reit- oder Sportverein gewährleistet die fachliche Kompetenz des Trainers und ist die Voraussetzung für Übungsleiterzuschüsse des Landessportbundes.

- Eine Reithalle mit Vorrang während der Übungsstunde sollte den Reitern der Gruppe zur Verfügung stehen.

- Verschiedene Hilfsmittel sollten je nach Bedarf angeschafft oder ausgeliehen werden.

Wie kann die Finanzierung aussehen?

1. Die Reiter tragen durch Eigenmittel zur Deckung der Unkosten bei.

2. Durch Spenden örtlicher Unternehmen ist der überwiegende Teil der Finanzierung abzudecken. So ist auch für finanziell schwach gestellte Personen die Teilnahme möglich.

3. Über Projektförderung durch die Krankenkassen und Stiftun-

gen können Seminare und Projekte finanziert werden.

4. Ist ein Verein Mitglied im Deutschen Olympischen Sportbund DOSB, sind Zuschüsse über den Landessportbund für den Übungsleiter zu bekommen.

Mitglieder der Gruppe können damit mindestens einmal wöchentlich von dem heilsamen Umgang mit Pferden profitieren, ganz zu schweigen von der kostenlosen Möglichkeit für alle, die nur an der Gesprächsrunde der Selbsthilfegruppe teilnehmen oder gelegentlich am Bodenkontakt zu den Pferden suchen.

Kostenbeispiel:

- Eine private Reitbeteiligung an einem Pferd für die Nutzung einmal wöchentlich kostet im Regelfall zwischen 40 und 100 Euro im Monat. Ein professioneller lizenzierter Trainer ist mit 30 Euro pro Stunde zu veranschlagen. Die Hallennutzung ist in der Regel dort, wo das Pferd steht, frei. Die Hilfsmittel sind über Sachspenden beziehungsweise Geldspenden zu finanzieren.

- Steht ein Pferd ausschließlich für die Gruppe zur Verfügung und muss der Unterhalt und die Betreuung voll finanziert werden, ist mit circa 800 bis 900 Euro pro Monat zu rechnen für Vollpension, Tierarzt, Hufschmied und Vollberitt. Spart man an diesen Kosten, dann gefährdet man die Sicherheit der Reiter und das Wohlbefinden des Pferdes.

kontakt

Dr. Gisela Swoboda
Selbsthilfegruppe Reiten
mit Handicap RmH
Schloßstraße 3
72336 Balingen
☎ 07433/5840
www.reitenmithandicap.de