

Das Pferd als Therapeut und Pädagoge

Reitlehrerin und Paralympics-Teilnehmerin Doris Campo zur heilenden Wirkung des Reitens

WIESBADEN Unter der Rubrik „Gesund leben“ stellt unsere Autorin jeden Samstag auf dieser Seite schulmedizinische und alternative Verfahren vor.

Von
Angelika Eder

„Auf einem Pferd hat jeder Mensch vier gesunde Beine!“ Doris Campo weiß, warum sie das Reiten nicht nur Gesunden, sondern auch Menschen mit unterschiedlichsten Erkrankungen empfiehlt: Sie hat die Wirkung dieses Sportes am eigenen Leib kennen gelernt, nachdem sie als Jugendliche ihr bereits zehn Jahre andauernde Ballett- und Kunstturn-Training infolge des Ehlers-Danlos-Syndroms, einer schweren Bindegewebserkrankung, aufgeben, ihre ehrgeizigen Ballerina-Pläne begraben musste.

Im Zuge der Neuorientierung intensivierte sie das Reiten so, dass sie mehrfach an den Paralympics teilnahm, 1999 als Bundestrainerin fungierte und seit langem im Adamstal Dressurausbildungen und Unterricht durchführt. Sie selbst, so die Expertin, die seit ihrem 20. Lebensjahr im Rollstuhl sitzt, habe die Erfahrung gemacht, dass Krankengymnastik höchstens ein Zehntel der Wirkung des Reittrainings erziele.

Entscheidend dabei sei ein Umstand, den sie allerdings erst im Zuge ihrer Profi-Laufbahn entdeckt habe: das Auslösen der Selbstheilungskräfte: „Wenn der Reiter es versteht, seine eigene Körperlichkeit und die des Pferdes zu optimieren und beide miteinander in Harmonie zu bringen, also die Schwingung des Tieres durch sich hindurch fließen zu lassen, dann resultiert aus diesen Bewegungsabläufen eine kinetische Energie von 500 bis 600 Kilo“. Diese Schwingungsmasse wiederum löst die Ausschüttung körpereigener Endorphine aus, was laut Campo wahrscheinlich auch den Spruch erklärt: „Alles Glück dieser Erde liegt auf dem Rücken der Pferde.“

Um den beschriebenen Prozess auszulösen, bedürfe es zwar einer gewissen Instinität, aber sie habe dies auch schon ab einem bestimmten Stadium bei ihren Reitschülern feststellen können. Aufgrund der genannten Vorteile sei Reiten unter anderem bei Erkrankungen des zentralen Nervensystems oder Problemen des Stütz- und Bewegungsapparates angeraten. Sogar bei Menschen mit



Auf Tuchfühlung: Für Doris Campo sind Pferde mehr als nur Reittiere.

Foto:wita / Uwe Stotz

einer Spastik lasse sich mittels Voltigiergurt oder Seitsitz die dreidimensionale Bewegung des Pferdeganges auf Becken und Wirbelsäule übertragen. Über deren positive Beeinflussung hinaus würden oft auch verloren gegangene Gehmuster reaktiviert.

Die Hippotherapie bietet sich laut Campo aber nicht nur im Falle körperlicher Defizite an. Bei vielen geistig Behinderten, motorisch nur unzureichend gefordert und gefördert, verbessere heilpädagogisches Reiten die Eigenbalance, die Koordination sowie die gesamte Fitness. Überdies trainiere die Arbeit auf dem Pferd deren meist fehlende Raumorientierung. Generell gelte für alle Kindern, die nur lägen oder im Rollstuhl gefahren würden, so dass bei ihnen dieser Entwicklungsschub fehle: „Sie so früh wie möglich auf das Pferd setzen.“

Darüber hinaus trage das Reiten häufig auch zur Entkrampfung bei Sprachstörungen wie Stottern bei: „In manchen Momenten fangen die Kinder an zu kreischen – aus

lauter Glückseligkeit.“ Dabei würden emotionale, durch Ängste ausgelöste Blockaden abgebaut, die dann in der Therapie mit Logopäden große Fortschritte brächten. Hinsichtlich der Wirkung des Reitens auf Ängste betont Campo: „Gewaltopfern habe ich ebenfalls schon Hilfe leisten können.“ Aber auch Jugendliche aus der Drogenszene „können in der Reha beim Reiten Werte

Gesund leben

lernen, um wieder Fuß zu fassen“. Denn der Umgang mit Pferden bilde die Persönlichkeit, da das Tier das menschliche Verhalten unverfälscht widerspiegele, es spüre, ob der Mensch authentisch und klar in seiner Persönlichkeit sei.

Diese unmittelbare Reaktion nutzt Campo unter anderem für ADHS-Kinder: Deren Überreaktionen könnten beispielsweise das Pferd erschrecken und ihnen somit bei einer emotionalen Bindung an das Tier „diese Verhaltensmuster bewusst machen und sie zu

deren Kontrolle veranlassen“. Da sei die direkte Wirkung des geliebten Tieres sehr viel wirkungsvoller als die Ermahnung eines vernünftigen Erziehers.

Ähnliche Prozesse machen das (auch von Campo angebotene) Coachingtraining mit Managern so effizient, dass US-Firmen ihre Führungskräfte schon seit Jahren in die Ställe schicken. Der Abgleich von Fremd- und Selbstbild deckt laut der Wiesbadener Reitlehrerin gerade bei diesen Menschen oft eine große Diskrepanz auf, weil sie selten ein Feedback einholen beziehungsweise die Untergebenen es aus Angst oder Respekt nicht gäben.

„Beim Pferd jedoch fällt das Feedback sehr direkt und unverblümt aus: Zu harsch, zu forsch, zu zaghaft?“ Schließlich hätten die Flucht- und Herdentiere zum Überleben eine hervorragende Wahrnehmung entwickelt, um zu erkennen, wer fit und clever genug sei, die Herde zu führen. Das lasse sich ohne weiteres auf ihr Verhalten dem Menschen gegenüber übertragen.

Optimale Voraussetzungen für Manager also, die nonverbale Führung der Tiere nur mit Blick- und Körperkontakt zu erlernen: „Das ist wichtig für sie, denn bei ihnen ist die Körperlichkeit, die Körpersprache meist unterentwickelt, und diesen Mangel kann man auch mit noch so guter Rhetorik nicht ausgleichen, denn mindestens 80 Prozent der Kommunikation laufen auf nonverbalen Kanälen ab.“

Wenn nun ein in seinen Möglichkeiten reduzierter Manager, kranke Kinder, Menschen mit Depressionen oder Gewaltopfer über das Pferd Lebensqualität gewinnen und sich bei ihnen Glücksgefühle und größere Selbstsicherheit einstellen würden, dann, so unterstreicht die außergewöhnliche Reitlehrerin, „merke ich, dass ich der richtige Mensch am richtigen Ort bin, dass dieser Beruf meine Berufung ist“.

■ Nähere Informationen gibt es im Internet unter www.campo-dressurausbildung.de