

Gesundheitsförderung mit dem Pferd

Ein Thema für die Lehrerausbildung

Schon Hippokrates wusste, dass Pferde heilsam sind für Körper, Geist und Seele. Im Rahmen eines Seminarangebots zu Achtsamkeit und Gesundheitsförderung im Beruf konnten angehende Fachlehrer des Pädagogischen Fachseminars Schwäbisch Gmünd in der Praxis erfahren, wie positiv sich der Kontakt mit diesen Tieren und das Erlebnis des Getragenwerdens auf das eigene Befinden auswirkt. Sensibilisiert wurden die Anwärter auch in Bezug auf Umsetzungsmöglichkeiten und Nutzen der Heilpädagogischen Förderung mit dem Pferd in der Schule. Dort sind es oft pferdebegeisterte Lehrkräfte, die Reitprojekte initiieren bzw. selbst anbieten. Der Mehrwert ist für die Schüler ebenso groß wie für die (Reit-) Pädagogen und Begleiter. Sie alle erleben den Dialog im Beziehungsdreieck als Stärkung ihrer persönlichen und salutogenen Ressourcen.



Gesundheit im Lehrerberuf

„Gesundheit ist ein Zustand des vollständigen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlergehens und nicht nur das Fehlen von Krankheit oder Gebrechen.“
(WHO - Verfassung, S. 1)

„Nach dieser Definition ist der Begriff mit Wohlbefinden und Lebensfreude verknüpft. Damit verbunden ist die Vorstellung, dass Menschen sowohl ihre eigene Lebensführung als auch ihre Lebenswelt und Umwelt aktiv gestalten und verändern können.“

Dieser lern- und entwicklungspsychologische Zugang stellt die Selbstwirksamkeit der Person in den Vordergrund.“ (Handbuch Lehrgesundheit – Impulse für die Entwicklung guter gesunder Schulen, S.44)

Untersuchungen zur Lehrgesundheit zeigen, dass eine hohe Selbstwirksamkeitserwartung einen gesundheitsförderlichen Faktor besitzt – also auch den Umgang mit Belastung im Lehrerberuf erleichtern kann. Daher stellt die Förderung der salutogenen Ressourcen im Rahmen der Lehrerausbildung sowohl Ziel als auch ein präventives Anliegen dar (vgl. Schmitz & Schwarzer, 2002).

Fachlehrerausbildung in Baden-Württemberg

In Baden-Württemberg besteht die Möglichkeit, auf ein Lehramt zu studieren oder sich an einem Fachseminar in knapp drei Jahren zur musisch-technischen Lehrkraft bzw. zur Fachlehrkraft/technischen Lehrkraft Sonderpädagogik (Förderschwerpunkt geistige Entwicklung oder Förderschwerpunkt körperliche und motorische Entwicklung) ausbilden zu lassen.

Dafür werden ein mittlerer Bildungsabschluss und eine abgeschlossene Berufsausbildung benötigt (siehe www.pfs.seminar-schwaebisch-gmuend.de).

An den pädagogischen Fachseminaren sind theoretische und schulpraktische Elemente eng verzahnt. Die Fachlehrerausbildung zielt darauf ab, durch Seminare, Übungen und Praktika professionelle Expertise zu vermitteln. Dazu gehören auch die Auseinandersetzung mit der Lehrerrolle und das Haushalten mit den eigenen Ressourcen.

ÜKE – Überfachliche Kompetenzen als zukunftsweisendes Unterrichtsfach am Pädagogischen Fachseminar Schwäbisch Gmünd (mit Außenstelle Heilbronn)

Das Pädagogische Fachseminar Schwäbisch Gmünd hat durch das Modul ÜKE (überfachliche Kompetenzen) eine Möglichkeit geschaffen, u.a. die Themen Gesunderhaltung und Achtsamkeit in die Fachlehrerausbildung zu integrieren.

Mit „Bogenschießen, Malspiel und Reiten – Gesundheitsförderung mit dem Pferd“ wurde eine vielseitige Auswahl an ressourcenstärkenden Optionen zusammengestellt, die auf die Entwicklung berufsspezifischer Kompetenzen abzielt.

Erstmals im Herbst 2020 konnten die Angebote von dafür qualifizierten Lehrenden des Pädagogischen Fachseminars organisiert und in Kooperation mit Schulen bzw. einem Reitstall erprobt werden. Dabei nahmen drei Gruppen mit jeweils acht Fachlehreran-

wärtern die unterschiedlichen Möglichkeiten in einem rollierenden System wahr. Die Evaluation fand nach Abschluss der Veranstaltung mittels eines Fragebogens im Seminar statt.

Gesundheitsfördernde Aspekte beim Einsatz des Pferdes in der Lehrerausbildung

Der Einsatz des Pferdes in der Lehrerausbildung kann die angehenden Lehrpersonen stärken und sie unter anderem dabei unterstützen

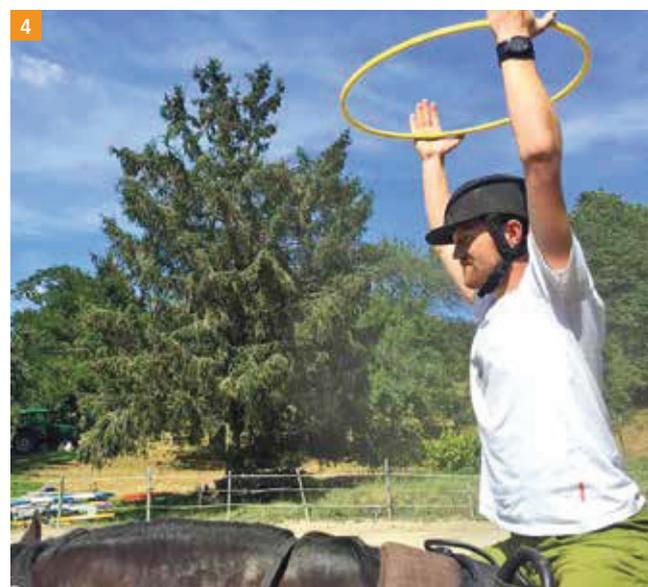
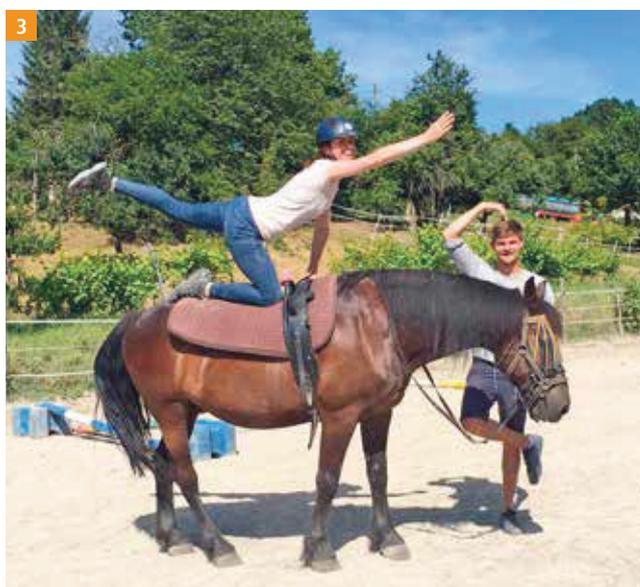
- sich selbstwirksam zu erleben
- ein Verständnis für die eigenen Stress-Reaktionen zu entwickeln
- die eigenen Bedürfnisse und Grenzen zu erfüllen
- die eigene Wahrnehmungsfähigkeit zu verbessern
- sowie Authentizität, Vertrauen, Fairness und Wertschätzung als grundlegende Bedingungen für ein funktionierendes Miteinander zu begreifen.

Durch das Sich-Einlassen auf das Pferd werden die Anwärter zur Reflexion ihrer eigenen Befindlichkeit und Einstellung angeregt. Im Hinblick auf Schule lernen sie gesundheitsförderliche pädagogische Handlungsmöglichkeiten kennen.

Aufbau und Ablauf der Veranstaltung

Räumliche Gegebenheiten/Reitstall

Zu Beginn der Veranstaltung fand eine Stallbesichtigung sowie eine kurze theoretische Einführung im Hinblick auf Pferdeverhalten und Umgang mit dem Pferd statt. Da einige Teilnehmer keine oder wenig Erfahrung mit diesen Tieren hatten, konnten damit gleich zu Beginn Ängste und Unsicherheiten abgebaut werden. So wurden alle in die Lage versetzt, sich auf die Begegnung mit dem Pferd und auf die Selbsterfahrung einzulassen.





auf jedes noch so unbewusste Detail von Auftreten und Ausstrahlung reagiert, war die Übung für jede Person ein aufschlussreiches Erlebnis, über das am Ende ausgiebig diskutiert wurde.

Achtsames Miteinander am Pferd

Im zweiten Teil waren alle eingeladen, auf dem Pferderücken ins Gleichgewicht zu kommen und weitergehende Übungen mitzumachen. Auch die Bewältigung von Aufgaben mit einem Teampartner sowie die Entwicklung und Festigung des Gruppengefühls waren Teil des Programms. Zum Aufbau von Vertrauen und der Sensibilisierung für die Wirkung der Körpersprache standen paarweise durchgeführte Übungen, bei denen ein Teilnehmer das Pferd führte, während der andere ritt, im Vordergrund. Hier war es notwendig, sich nicht nur auf den Teampartner einzulassen, sondern auch auf die Bewegungen des Pferdes. Die Einheiten fanden sowohl mit offenen als auch geschlossenen Augen statt und stellten dadurch eine besondere Herausforderung dar.

Reflexion

In der abschließenden Reflexion wurden die persönlichen Erfahrungen bezogen auf die eigene Lehrerrolle (eindeutige Kommunikation, authentisches Auftreten, natürliche Autorität) beleuchtet. Im Hinblick auf die Fördermöglichkeiten behinderter und nicht behinderter Schüler waren sich alle angehenden Fachlehrer einig, dass das Pferd ein geeignetes Medium zur Stärkung gesundheitsfördernder Ressourcen darstellt. Die intensive Form des Sich-Aufeinander-Einlassens wurde als Gewinn für das tägliche Miteinander wahrgenommen.



Individuelle Begegnung mit dem Pferd

Der erste Teil der Veranstaltung umfasste neben der individuellen Kontaktaufnahme und dem Putzen auch das Führen des Pferdes. Hierbei konnten die Anwärter praktisch erfahren, wie ihre eigene Haltung das Verhalten des Tieres beeinflusst. Da das Pferd direkt

Fazit

Stellvertretend für die weitestgehend positiven Rückmeldungen steht exemplarisch die Aussage eines Teilnehmers:

„In der Gesundheitsförderung mit dem Pferd sehe ich sowohl eine persönliche Bereicherung als auch die Möglichkeit, mit Schülern wichtige Erfahrungen zu sammeln. Vertrauen in die Person, die mich führt, Kontaktaufnahme mit einem unbekanntem, möglicherweise furchteinflößenden Tier, wie setze ich meinen Willen durch, ohne das Pferd zu verletzen, wann bin ich klar und bestimmend, um eine Handlung, eine Richtung herbeizuführen?!“

Gesundheitsförderung ist eine wichtige Komponente für erfolgreiches Lernen und Arbeiten, die bereits in der Lehrerbildung von Bedeutung ist. Der Einsatz des Pferdes kann dazu beitragen, dass angehende Lehrpersonen sowohl ihre eigenen Ressourcen erkennen als auch am Konzept einer „guten gesunden Schule“ mitwirken. Diese zeichnet sich u.a. durch das Praktizieren von bewegungs- und körperfreundlichem Lernen sowie der Nutzung außerschulischer Lernorte mit Gesundheitsbezug aus und vermittelt Schülern Ich-Stärke, Selbstvertrauen und ein positives Selbstwertgefühl (vgl. Bertelsmann Stiftung, Die gute gesunde Schule).

Obwohl die Veranstaltung den Anwärtern nur einen kleinen Einblick in die Arbeit mit dem Pferd geben konnte, wurden viele positive Aspekte deutlich. Für Rückschlüsse in puncto Nachhaltigkeit wäre u.a. über eine Erweiterung des zeitlichen Rahmens nachzudenken.

Angebote wie die Gesundheitsförderung mit dem Pferd sind auf Kooperationen angewiesen. Ein besonderer Dank gilt Familie Sorg vom Hetzenbühlhof (www.hetzenbuehl.de), die durch die Zurverfügungstellung der Pferde sowie durch personelle Unterstützung zum Gelingen der Veranstaltung beigetragen hat.

Literatur:

Bertelsmann Stiftung: Die gute gesunde Schule; Leporello (www.bertelsmannstiftung.de/fileadmin/files/BSt/Presse/imported/downloads/xcms_bst_dms_20065_20066_2.pdf, Zugriff am 5.12.2020)

DAK-Gesundheit & Unfallkasse NRW (Hrsg.): Handbuch Lehrgesundheit – Impulse für die Entwicklung guter gesunder Schulen. Köln: Carl Link.

Seminar für Ausbildung und Fortbildung der Lehrkräfte Schwäbisch Gmünd (Pädagogisches Fachseminar und Fachseminar für Sonderpädagogik) – www.pfs.seminar-schwaebisch-gmuend.de

Schmitz, G. S. & Schwarzer, R. (2002). Individuelle und kollektive Selbstwirksamkeitserwartung von Lehrern. Zeitschrift für Pädagogik, 44. Beiheft: Selbstwirksamkeit und Motivationsprozesse in Bildungsinstitutionen, 192-214.

Verfassung der Weltgesundheitsorganisation, Übersetzung (Stand 6.07.2020).

1 + 3 + 4 + 5 + 7 Balance finden - auch wenn es mal knifflig wird.

2 Grenzen wahrnehmen und setzen.

6 Pferd und Mensch: einander vertrauen und miteinander in Beziehung treten.

8 Zu den Übungen des Aufbaus von Vertrauen gehört auch das verkehrt herum auf dem Pferd Sitzen.

9 Das „aufeinander Einlassen“ erfordert Präsenz – von beiden Seiten.

Fotos: Privat



7



8



9

Die Autorin

und Durchführende des Angebots „Gesundheitsförderung mit dem Pferd“:

Shirin Homayouni

Sonderpädagogin, Reit- und Voltigierpädagogin (DKThR), Fachleiterin am Pädagogischen Fachseminar Schwäbisch Gmünd, Initiatorin und Durchführende des Bremer Schul-Reitprojekts „Starke Kids durch Pferdestärken“ für behinderte und nicht behinderte Kinder. (2011 – 2018), Therapeutisches Reiten in der ambulanten Kinderhospizbegleitung.

Schwerpunkte - Vorträge, Seminare und Lehrerfortbildungen zu den Themen:

- Gesundheitsförderung mit dem Pferd
- Einsatz von Pferden in der Lehrerausbildung
- Inklusion in der Heilpädagogischen Förderung mit dem Pferd (HFP)
- HFP in der Kinderhospizbegleitung
- Unterstützung und Beratung von Schulen und Kindergärten beim Aufbau eines Reitprojekts

Homayounis@pfs-gd.de



Foto: Privat