



MASTER THESIS | MASTER'S THESIS

Titel | Title

„Inwiefern kann psychomotorisches Reiten das Selbstkonzept
von Kindern und Jugendlichen ab 10 Jahren positiv
beeinflussen?“

verfasst von | submitted by
Melanie Anzlin

angestrebter akademischer Grad | in partial fulfilment of the requirements for the degree of
Master of Arts (MA)

Wien | Vienna, 2025

Studienkennzahl lt. Studienblatt | Degree
programme code as it appears on the
student record sheet:

UA 992 795

Universitätslehrgang lt. Studienblatt |
Postgraduate programme as it appears on
the student record sheet:

Psychomotorik

Betreut von | Supervisor:

emer. Univ.-Prof. Mag. Dr. Otmar Weiß

Inhaltsverzeichnis

Inhalt

1	Vorwort	5
2	Danksagung	7
3	Einleitung	7
4	Die Geschichte der Psychomotorik	10
4.1	Frühe Ansätze und Einflüsse	10
4.2	Renate Zimmer und die Weiterentwicklung in den 1970er Jahren	10
4.3	Christina Reichenbachs Beitrag zur Psychomotorik	11
4.4	Psychomotorik im therapeutischen Kontext	11
4.5	Das psychomotorische Reiten als eine Spezialform	11
4.6	Wichtige historische Persönlichkeiten und ihre Beiträge	12
5	Reiten in Österreich: Tradition, Organisation und Entwicklung	13
5.1	Die Geschichte der Pferde und ihre Bedeutung für den Reitsport	13
5.2	Organisation des Pferdesports in Österreich	13
5.3	Reitpädagogik und Nachwuchsförderung	14
5.4	Arbeiten mit dem Pferd	14
5.5	Besseres Körpergefühl auf dem Pferd	15
5.6	Bedeutung und Zukunftsaussichten des Pferdesports	15
6	Hobby Horsing	17
6.1	Herkunft und Geschichte des Hobby Horsings	17
6.2	Das Steckenpferd: Konstruktion und Varianten	17
6.3	Disziplinen im Hobby Horsing	17
6.4	Wettbewerbe und Veranstaltungen	17
6.5	Gesellschaftliche Bedeutung und Faszination	18
7	Selbstkonzept	19
7.1	Theorien zum Selbstkonzept	19
7.2	Selbstkonzept nach Eggert und Reichenbach	19
7.3	Das Selbstkonzept in der Theorie von Epstein	20
7.4	Selbstkonzept und Selbstwirksamkeit nach Bandura	20
7.5	Das Selbstkonzept als dynamischer Prozess	21
7.6	Elemente des Selbstkonzepts	21
7.6.1	Selbstwahrnehmung	21
7.6.2	Selbstwertgefühl	22
7.6.3	Selbstwirksamkeit	22
7.6.4	Soziale Identität	22
7.6.5	Zusammenfassung der Elemente	23
7.7	Selbstkonzept und Selbstwahrnehmung in der Persönlichkeitsentwicklung	23
7.8	Selbstkonzept und Selbstwahrnehmung	23
7.9	Entwicklung des Selbstkonzepts ab dem 10. Lebensjahr	24
7.10	Einfluss von sozialen und kulturellen Faktoren auf die Selbstwahrnehmung	25
7.11	Förderung des Selbstkonzepts durch Vielfalt als Methode	25
7.12	Das Selbstkonzept nach Epstein: Eine erweiterte Betrachtung	26
7.13	Förderung des Selbstkonzepts durch Vielfalt als Methode	27
7.14	Zusammenfassung und Bedeutung in der Praxis	27
8	Psychomotorisches Reiten	29
8.1	Theoretische Grundlagen	29
8.2	Psychomotorisches Reiten als Methode zur Förderung des Selbstkonzepts	29
8.3	Körperliche Wahrnehmung und Selbstbewusstsein	30

8.4	Emotionale und soziale Entwicklung durch psychomotorisches Reiten	30
8.5	Förderung der sozialen Kompetenz	30
8.6	Psychomotorisches Reiten als ganzheitlicher Ansatz	31
9	Die Entwicklung des Selbstkonzepts durch Psychomotorisches Reitens	32
9.1	Emotionale Regulation und Stressreduktion.....	32
9.2	Soziale Kompetenz und Beziehungsfähigkeit.....	32
9.3	Körperliche und motorische Entwicklung als Grundlage für psychische Stabilität	32
9.4	Förderung der Selbstwirksamkeit	33
9.5	Förderung des Selbstkonzepts bei Kindern und Jugendlichen ab 10 Jahren.....	33
9.6	Körperliche Wahrnehmung und Selbstbewusstsein.....	33
9.7	Emotionale und soziale Kompetenzen	34
9.8	Förderung der Selbstwirksamkeit und des Selbstvertrauens	34
9.9	Psychomotorisches Reiten als Fördermaßnahme	34
10	Selbstkonzept nach Epstein.....	36
11	Psychomotorik beim Hobby Horsing.....	38
11.1	Koordination und Körperbeherrschung.....	38
11.2	Gleichgewicht und Stabilität	38
11.3	Kognitive Prozesse und Konzentration.....	38
11.4	Kreativität und Ausdruck	39
11.5	Emotionale und soziale Aspekte	39
12	Hobby Horsing vs. Reiten: Psychomotorische Förderung im Vergleich	40
12.1	Grundlagen der Psychomotorik in beiden Sportarten	40
12.2	Förderung psychomotorischer Fähigkeiten im Vergleich	40
12.3	Psychomotorische Übungen mit Pferd und mit dem Steckenpferd	42
12.3.1	Einsteigerübungen	42
12.3.2	Übungen für Fortgeschrittene.....	42
12.4	Herausfordernde Übungen.....	42
13	Übungen: Kind und Jugendlicher mit dem Pferd auf der Bahn.....	44
13.1	Das Pferd kennenlernen – Erste Interaktion und Vertrauensbildung	44
13.2	Balancieren im Sattel – Die eigene Körpermitte spüren	44
13.2.1	Reiten mit geschlossenen Augen	44
13.2.1	„Der sichere Sitz“	44
13.2.2	„Tastend reiten“ – Verbindung zum Pferd spüren.....	45
13.2.3	„Das Gleichgewichtsspiel“ – Stabilität auf dem Pferd fördern	45
13.3	Übungen für Fortgeschrittene (Reiter und Pferd auf der Bahn)	45
13.3.1	Parcours ohne Zügel.....	45
13.3.2	Aufgabenreiten.....	46
13.3.3	Gleichgewichtsübungen im Trab	46
13.3.4	„Freihändig reiten“	46
13.3.5	„Reiten mit Aufgaben“	46
13.3.6	„Rückwärtsreiten“	47
13.4	Übungen für Fortgeschrittene.....	47
13.4.1	Freiheitsdressur – Kommunikation ohne Hilfsmittel	47
13.4.2	Springen ohne Zügel oder mit geschlossenen Augen	47
13.4.3	„Reiten mit Musik“	47
13.4.4	„Das Vertrauenstraining“	48
13.4.5	„Springen aus dem Sitz“	48
14	Psychomotorische Reitübungen mit dem Bogen	49
14.1	Einsteigerübungen: Sicherheit und Körperkontrolle entwickeln	49
14.1.1	„Pfeile fühlen“ – Vertrautheit mit dem Bogen aufbauen	49
14.1.2	„Zielen ohne Schießen“ – Konzentration und Körperbewusstsein	49
14.1.3	„Freihändiges Reiten mit Bogen“ – Balance schulen	50
14.2	Fortgeschrittene Übungen: Koordination und Präzision fördern	50

14.2.1 „Pfeile greifen und bereitmachen“ – Geschicklichkeit trainieren	50
14.2.2 „Schießen im Stand“ – Erstes Zielen und Treffen.....	50
14.2.3 „Schießen im Schritt“ – Koordination von Reiten und Bogenschießen.....	50
14.3 Herausforderungen für Fortgeschrittene: Dynamik und Präzision verbessern	51
14.3.1 „Mehrere Ziele in Bewegung“ – Schnell reagieren und treffen.....	51
14.3.2 „Bogenschießen im Galopp“ – Maximale Herausforderung	51
14.3.3 „Turnierparcours“ – Geschick und Präzision kombinieren	51
15 Zusammenfassung	52
16 Diskussion.....	53
Literaturverzeichnis	58
Abstract.....	60

1 Vorwort

Ich habe mich für dieses Thema entschieden, weil ich es wichtig finde, das Selbstbewusstsein und das Selbstkonzept zu fördern sowie Ängste vor größeren oder kleineren Tieren abzubauen. In unserer heutigen schnelllebigen Gesellschaft verliert es oft an Bedeutung, sich mit sich selbst oder einem anderen Lebewesen auseinanderzusetzen. Oftmals ist dies auch nicht möglich, weil Familienmitglieder oder die betroffenen Personen selbst Allergien haben. Im Zuge meiner Ausbildung habe ich mich gefragt, wie man das Selbstkonzept mit Tieren fördern kann. Da ich selbst seit meinem elften Lebensjahr reite, habe ich mich für dieses Thema entschieden, weil ich bei anderen Menschen beobachten konnte, welche positiven Effekte die Arbeit mit Pferden haben kann.

Ich hoffe, mit dieser Arbeit viele dazu anzuregen, selbst Erfahrungen mit Pferden zu sammeln. Dabei sollte jedoch nie vergessen werden, dass es immer eine fachkundige Begleitung braucht. Natürlich lassen sich viele Erkenntnisse auch auf andere Tiere übertragen, wie beispielsweise Hühner oder Meerschweinchen. Es ist jedoch wichtig zu bedenken, dass jedes Tier individuell ist und sich unterschiedlich verhält. Nur weil eine Methode mit einem Pferd funktioniert, bedeutet das nicht, dass sie mit einem anderen Pferd ebenfalls erfolgreich ist.

Ein persönliches Beispiel verdeutlicht dies: Ich habe lange Zeit Bogenschießen vom Pferd aus praktiziert. Mein eigenes Pferd hatte keinerlei Angst, sodass ich sogar im Galopp schießen konnte. Ein anderes Pferd hingegen reagierte ängstlich und ließ sich nicht einmal in die Nähe des Bogens führen. Dies zeigt, wie essenziell es ist, sich individuell auf das jeweilige Tier einzulassen und nicht alles als gegeben hinzunehmen.

Da ich selbst seit meiner Jugend reite, habe ich mich entschieden zu analysieren, inwiefern das Reiten das Selbstkonzept stärkt und verändert. Aus eigener Erfahrung kann ich sagen, dass dies definitiv der Fall ist. Ich habe in verschiedenen Situationen und bei unterschiedlichen Personen beobachten können, wie sich das Selbstkonzept durch das Reiten positiv verändert hat.

Mir persönlich hat das Reiten sehr geholfen, im Umgang mit anderen Menschen sicherer zu werden und mich weniger zu verstecken. Es hat mir gezeigt, wie ich mich besser ausdrücken und in sozialen Interaktionen aktiver teilnehmen kann.

Ein weiteres Beispiel ist meine Patentochter, die in jungen Jahren mit dem Reiten begann. Sie hat nicht nur den Umgang mit Tieren gelernt, sondern auch ein tieferes Verständnis für die Feinfühligkeit entwickelt, die erforderlich ist, um auf andere Menschen einzugehen. Eine besondere Herausforderung für sie war es, ihre eigene Kraft richtig einzusetzen – eine Fähigkeit, die durch das Reiten mit der richtigen Unterstützung und Anleitung gefördert wurde.

Obwohl das Thema "Selbstkonzept stärken im Erwachsenenalter" in dieser Arbeit nicht im Fokus steht, möchte ich dennoch erwähnen, dass ich eine Kollegin hatte, die erst im Erwachsenenalter mit dem Reiten begann. Innerhalb kürzester Zeit war eine deutliche Veränderung und Steigerung ihres Potentials zu beobachten. Es war faszinierend zu sehen, wie das Reiten auch im späteren Leben eine bedeutende Rolle dabei spielt, das Selbstbewusstsein zu stärken und persönliche Veränderungen zu bewirken.

Insgesamt zeigt sich, dass psychomotorisches Reiten ein wirkungsvolles Mittel sein kann, um das Selbstkonzept zu fördern und Veränderungen im Umgang mit sich selbst und anderen zu bewirken.

2 Danksagung

Mit dieser Masterarbeit möchte ich mich bei Univ.-Prof. Mag. Dr. Otmar Weiß und Mag. Dr. Michael Methlagl bedanken.

Besonders erwähnen möchte ich die Hilfsbereitschaft von Univ.-Prof. Mag. Dr. Weiß, der mich vom ersten Interview bis zur Masterarbeit begleitet hat.

Während meines Studiums an der Universität haben mich viele Professoren inspiriert, meine Masterarbeit so gut wie möglich zu schreiben. Sie vermittelten ihr Fachwissen auf eine professionelle Art und Weise, die perfekt zu meinem Wissensdurst passte. Bedanken möchte ich mich bei Prof. Dr. Christina Reichenbach, Dipl.-Heilpäd. Marie-Luise Hünnerbein, Mag. Thomas Birnbaumer, Mag. Wilhelm Gansch, Mag. Barbara Kolb.

Mein Dank gilt meiner ehemaligen Kindergartenleitung Elisabeth Kraus. Die mich motiviert hat dieses Studium zu machen und dies auch ermöglicht hat.

Auch meinen Eltern, Eveline und Michael Anzlin möchte ich danken. Sie haben meine Entscheidung respektiert und mich dabei unterstützt, meinen Traum zu verwirklichen.

Bei meinen Freunden besonders Phillipp, Elda und Bisi, die mich immer aufgemuntert haben, wenn der Druck und der Stress groß waren. Immer ein offenes Ohr, gutes Essen und das Gefühl, dass es zum Lernen nie zu spät ist.

Die Psychomotorik hat mir einen neuen Blick auf die Bewegungsförderung eröffnet. Ein Bild, das so vielfältig ist wie der Mensch selbst. Ich bin dankbar, dass ich an der Universität Wien studieren durfte.

3 Einleitung

„Mein Pferd ist mein Spiegel, der meine schlechte und gute Laune unverfälscht wiedergibt“, Hugo Simon, 1995 (Pferderevue, 2022, S. 5)

Psychomotorisches Reiten hat in den letzten Jahren zunehmend an Bedeutung als eine ganzheitliche Methode zur Förderung von Kindern und Jugendlichen gewonnen. Diese Methode kombiniert körperliche Bewegung, psychische Prozesse und den Umgang mit Tieren, was sie zu einer effektiven Möglichkeit macht, das Selbstkonzept zu stärken. Besonders für Kinder und Jugendliche ab 10 Jahren, die sich in einer Entwicklungsphase befinden, in der das Selbstbewusstsein und die Identität eine zentrale Rolle spielen, könnte psychomotorisches Reiten, helfen, das Selbstbewusstsein und das Selbstbild zu stärken (Reichenbach, 2010, S. 12).

Das Selbstkonzept, verstanden als die Gesamtheit der eigenen Vorstellungen, Gedanken und Bewertungen über sich selbst, wird durch zahlreiche externe und interne Faktoren beeinflusst. Dazu gehören soziale Interaktionen, die Auseinandersetzung mit eigenen Fähigkeiten sowie die Erfahrungen, die im Alltag gemacht werden. Das psychomotorische Reiten bietet durch die Interaktion mit dem Pferd, die Überwindung von Herausforderungen und das Erlernen neuer Fähigkeiten zahlreiche Möglichkeiten, das Selbstkonzept zu fördern. Zahlreiche Untersuchungen zeigen, dass der Umgang mit Tieren sowie die Wahrnehmung eigener körperlicher Fähigkeiten das Vertrauen in die eigenen Kompetenzen steigern können. Außerdem wird in der Literatur betont, dass regelmäßiger Kontakt mit einem Pferd den Kindern hilft, Verantwortung zu übernehmen und ihre sozialen Kompetenzen zu stärken.

Neben der Förderung der körperlichen Fitness und des motorischen Geschicks trägt das psychomotorische Reiten auch zur emotionalen und sozialen Entwicklung bei. Besonders die Beziehung zwischen Kind und Pferd schafft eine ideale Grundlage zur Stärkung des Selbstbewusstseins und der Empathie. Kinder und Jugendliche lernen, sich in einer komplexen Beziehung zum Pferd zurechtzufinden und dabei auch die eigenen Bedürfnisse und Grenzen zu erkennen. Studien belegen, dass das Vertrauen, das während des Reitens zwischen Menschen und Tier entsteht, sich positiv auf das Selbstwertgefühl auswirken kann (Eggert & Reichenbach, 2021, S. 120).

Daher stellt sich die zentrale Frage dieser Arbeit:

„Inwiefern kann psychomotorisches Reiten das Selbstkonzept von Kindern und Jugendlichen ab 10 Jahren positiv beeinflussen?“

Die Antwort auf diese Frage wird durch eine eingehende Betrachtung relevanter Studien und theoretischer Konzepte aus den Bereichen Psychologie und Pädagogik sowie durch eigene Beobachtungen und praktische Erfahrungen im Umgang mit psychomotorischem Reiten angestrebt

4 Die Geschichte der Psychomotorik

Die Psychomotorik ist ein interdisziplinäres Fachgebiet, das die Wechselwirkungen zwischen körperlichen, geistigen und psychischen Prozessen untersucht und dabei sowohl die Bewegung als auch die Wahrnehmung und emotionale Entwicklung in den Fokus nimmt. Die Ursprünge der Psychomotorik reichen bis ins frühe 20. Jahrhundert zurück und entwickelten sich aus verschiedenen wissenschaftlichen Disziplinen, darunter Pädagogik, Psychologie und Medizin. Der Begriff „Psychomotorik“ beschreibt die enge Verbindung zwischen Bewegung, Wahrnehmung und psychischer Entwicklung, die von den ersten Forschern und Praktikern als zentral für die Förderung der individuellen Entwicklung erkannt wurde (Zimmer, 2021, S. 12).

4.1 Frühe Ansätze und Einflüsse

Die ersten Ansätze der Psychomotorik lassen sich auf den französischen Arzt Édouard Séguin (1812–1880) zurückführen, der die Bedeutung von Bewegung und Sinneserfahrungen für die kognitive und emotionale Entwicklung von Kindern mit geistigen Beeinträchtigungen hervorhob. Er erkannte, dass gezielte Bewegungsförderung eine entscheidende Rolle für die Entwicklung von Wahrnehmung und geistigen Fähigkeiten spielt. In den 1940er und 1950er Jahren übernahm der deutsche Pädagoge Ernst Kiphard eine Schlüsselrolle bei der Weiterentwicklung des psychomotorischen Konzepts. Kiphard schuf ein System zur Förderung von Kindern mit Entwicklungsverzögerungen und betonte die Bedeutung der Bewegung für die Persönlichkeitsentwicklung. Sein Konzept der psychomotorischen Förderung ist nach wie vor von grundlegender Bedeutung in der Praxis (Kiphard, 2009, S. 65).

4.2 Renate Zimmer und die Weiterentwicklung in den 1970er Jahren

In den 1970er Jahren wurde die Psychomotorik durch die Arbeiten von Renate Zimmer weiter etabliert. Sie erweiterte das bestehende Konzept und unterstrich die Wechselwirkungen zwischen Bewegung, Wahrnehmung und emotionaler Entwicklung. Zimmer trug entscheidend dazu bei, die Psychomotorik als eigenständige Disziplin in der therapeutischen und pädagogischen Arbeit zu verankern und das Konzept auf neue theoretische und praktische Ebenen zu heben (Zimmer, 2021, S. 65).

4.3 Christina Reichenbachs Beitrag zur Psychomotorik

Ein bedeutender weiterer Beitrag zur Psychomotorik wurde von Christina Reichenbach geleistet. Sie beschäftigte sich mit der Anwendung psychomotorischer Konzepte in der sozialen und therapeutischen Arbeit und betonte insbesondere die Rolle der Psychomotorik bei der Förderung der körperlichen, emotionalen und sozialen Entwicklung von Kindern und Jugendlichen. Reichenbach unterstrich in ihren Arbeiten die Bedeutung der Bewegungsförderung in sozialen Kontexten, vor allem bei der Arbeit mit verhaltensauffälligen oder traumatisierten Kindern. Ihr Ansatz betont den integrativen Charakter der Psychomotorik, der nicht nur die motorischen, sondern auch die sozialen und emotionalen Dimensionen der Entwicklung umfasst (Reichenbach, 2010, S. 15).

4.4 Psychomotorik im therapeutischen Kontext

Im therapeutischen Kontext entstanden verschiedene Ansätze der Psychomotorik, die sich auf unterschiedliche Aspekte der Entwicklung konzentrieren. Die entwicklungsorientierte Psychomotorik legt den Fokus auf die natürliche Bewegungsentwicklung und deren Einfluss auf die kognitive und motorische Förderung von Kindern. Die wahrnehmungsorientierte Psychomotorik hingegen betont den Zusammenhang zwischen der Wahrnehmung von Reizen und deren motorische Verarbeitung. Die soziale, interaktive Psychomotorik richtet ihre Aufmerksamkeit auf die Gruppendynamik und soziale Interaktion, was besonders in der Arbeit mit Kindern und Jugendlichen von Bedeutung ist (Kiphard, 2009, S. 102).

4.5 Das psychomotorische Reiten als eine Spezialform

Eine besonders interessante Form der psychomotorischen Arbeit ist das psychomotorische Reiten, bei dem die heilpädagogische Arbeit mit Pferden kombiniert wird. Hierbei wird die Bewegung des Pferdes genutzt, um das Körperbewusstsein, die Motorik, die emotionale Regulation und die soziale Kompetenz von Kindern zu fördern. Diese Form der Psychomotorik bietet einen besonders intensiven Zugang zu körperlicher und emotionaler Entwicklung und hat sich als äußerst wirkungsvoll erwiesen (Böttcher, 2009, S. 15).

4.6 Wichtige historische Persönlichkeiten und ihre Beiträge

Ein bedeutender Beitrag zur Weiterentwicklung der Psychomotorik wurde auch von Charlotte Pfeffer geleistet, die in den 1930er Jahren den Begriff „Psychomotorik“ prägte. Sie stellte die Bedeutung der Bewegungsförderung für die psychische und soziale Entwicklung von Kindern heraus und legte mit ihrem Aufsatz „Psychomotorische Therapie“ aus dem Jahr 1938 den Grundstein für die spätere Entwicklung des Fachs. (Kiphard, 2009, S. 212)

Auch Ernst J. Kiphard (1970) trug maßgeblich dazu bei, das Konzept der Psychomotorik in der therapeutischen Praxis zu etablieren. In seinem Werk „Bewegung, Spiel und Therapie“ erklärte er, wie Bewegung und Spiel gezielt eingesetzt werden können, um die emotionale und soziale Entwicklung von Kindern zu fördern. Durch seine praxisorientierten Ansätze wurde Psychomotorik als eine eigenständige Methode der Förderung anerkannt (Zimmer, 2021, S. 5).

Die Psychomotorik hat sich über die Jahre hinweg als ein bedeutendes Feld in der therapeutischen und pädagogischen Arbeit etabliert. Ihre Wurzeln reichen bis in die 1930er Jahre zurück, und Persönlichkeiten wie Charlotte Pfeffer, Ernst J. Kiphard und Christina Reichenbach haben entscheidende Beiträge zur Weiterentwicklung dieser Disziplin geleistet. Heute wird Psychomotorik nicht nur in der Therapie von Kindern und Jugendlichen mit Entwicklungsverzögerungen oder Verhaltensauffälligkeiten eingesetzt, sondern auch zur ganzheitlichen Förderung der körperlichen, emotionalen und sozialen Entwicklung genutzt. Die verschiedenen psychomotorischen Ansätze bieten einen breiten Handlungsspielraum und sind ein wertvolles Instrument in der Arbeit mit unterschiedlichen Zielgruppen (Kiphard, 2009, S. 45).

5 Reiten in Österreich: Tradition, Organisation und Entwicklung

Reiten hat in Österreich eine lange Tradition und ist sowohl im Freizeit- als auch im Wettkampfsport von großer Bedeutung. Der Reitsport hat sich von seinen historischen Wurzeln als praktischer Nutzen für Transport, Landwirtschaft und Kriegsführung zu einer populären Freizeitaktivität sowie einem bedeutenden Wettkampfsport entwickelt. Die Organisation und Weiterentwicklung des Pferdesports erfolgt durch verschiedene Verbände und Institutionen, die sowohl den Breiten- als auch den Leistungssport fördern. Diese Arbeit gibt einen umfassenden Überblick über die Reitsportlandschaft in Österreich, wobei besonders die Rolle relevanter Organisationen, Ausbildungsprogramme und innovativer Trainingsmethoden betont wird (noeps Niederösterreichischer Reitsportverband, 2025).

5.1 Die Geschichte der Pferde und ihre Bedeutung für den Reitsport

Pferde sind seit Jahrtausenden unentbehrliche Begleiter des Menschen. Ihre Domestikation spielte eine wesentliche Rolle in der Entwicklung von Landwirtschaft, Transport und Militär. Mit der Weiterentwicklung der Reitkunst und der Zucht von Pferden für sportliche Zwecke hat sich der moderne Pferdesport herausgebildet. In Österreich hat sich dieser Sport aus der historischen Nutzung der Pferde heraus entwickelt und ist heute eine bedeutende Disziplin im Freizeitbereich sowie im Wettkampfgeschehen¹.

5.2 Organisation des Pferdesports in Österreich

Der Österreichische Pferdesportverband (OEPS) bildet die zentrale Dachorganisation für den Pferdesport in Österreich. Er koordiniert und organisiert nationale Wettkämpfe und Disziplinen, die unter anderem Dressur, Springreiten, Vielseitigkeit, Voltigieren und Westernreiten umfassen².

¹ (oeeps Österreichischer Reitsportverband, 2025)

² (noeps Niederösterreichischer Reitsportverband, 2025)

Auf regionaler Ebene engagieren sich der Niederösterreichische Pferdesportverband (NOEPS) und andere regionale Organisationen. Der NOEPS fördert insbesondere den Breitensport und bietet Ausbildungsprogramme für Reiter aller Altersklassen. Hier wird neben den klassischen Disziplinen auch der Fokus auf die Ausbildung von Reitern gelegt ³.

Ein weiterer wichtiger Verband ist die Austrian Western Riding Association (AWA), die sich auf die Förderung des Westernreitens spezialisiert hat. Sie organisiert nicht nur Turniere, sondern auch die Aus- und Weiterbildung von Reitlehrern und Trainern, um die Disziplin in Österreich weiter zu stärken⁴.

5.3 Reitpädagogik und Nachwuchsförderung

Die Reitpädagogik spielt eine zentrale Rolle in der frühen Förderung von Reitern und Pferdesportlern. Das Reitpädagogische Programm nach Dell'mour® (FEBS®) richtet sich an Kinder im Alter von drei bis acht Jahren und ermöglicht ihnen erste Erfahrungen im Umgang mit Ponys. Ziel ist es, motorische Fähigkeiten zu entwickeln und ein frühes Vertrauensverhältnis zum Pferd aufzubauen.⁵

Neben der spielerischen Einführung in den Reitsport fördert die Reitpädagogik auch den respektvollen Umgang mit Tieren und stellt sicher, dass junge Reiter mit einem positiven Selbstkonzept und einem sicheren Umgang mit dem Pferd aufwachsen⁶.

5.4 Arbeiten mit dem Pferd

Das Arbeiten mit Pferden ist nicht nur ein körperlicher Prozess, sondern auch ein mentaler. Eine häufig genutzte Methode ist das Longieren, bei dem das Pferd auf einem Kreis geführt wird. Dies unterstützt den Muskelaufbau und das Gymnastizieren, gleichzeitig stärkt es das Vertrauen zwischen Pferd und Reiter. Weitere Methoden wie mit Pferden spielen fördern das gegenseitige Vertrauen und Schaffen eine tiefere Verbindung zum Tier (Schmelzer, 2007, S. 6).

³ (noeps Niederösterreichischer Reitsportverband, 2025)

⁴ (awa Austrian Western Riding & Breeding ASSOC., 2025)

⁵ (reitpaedagogik febs, 2025)

⁶ (oeeps Österreichischer Reitsportverband, 2025)

Die Akademische Reitkunst stellt eine Methode dar, die klassische Trainingsmethoden mit modernen biomechanischen Erkenntnissen kombiniert. Diese Disziplin fördert die Kommunikation zwischen Reiter und Pferd auf höchstem Niveau und betont eine feine und respektvolle Interaktion. Die Sanften Trainingsmethoden wie das Gentle Horse Training legen großen Wert auf eine pferdegerechte Ausbildung und respektvolle Kommunikation. Diese Ansätze tragen nicht nur zu einer besseren mentalen Ausgeglichenheit des Pferdes bei, sondern steigern auch die Leistungsfähigkeit auf lange Sicht (Böttcher, 2009, S. 15).

Die Arbeit mit dem Pferd geht über das körperliche Training hinaus und umfasst auch Equihypnose, eine Methode zur Überwindung von Ängsten beim Reiten. Dies stärkt das Vertrauen zwischen Pferd und Reiter und fördert zudem die mentale Stärke des Reiters. Diese Trainingsprogramme sind speziell darauf ausgelegt, das Körpergefühl der Reiter zu verbessern und ihre Reaktionsfähigkeit zu steigern (Weber, 2020, S. 134).

5.5 Besseres Körpergefühl auf dem Pferd

Ein entscheidender Faktor für den Erfolg im Reitsport ist das Körperbewusstsein des Reiters. Ein gutes Körpergefühl ermöglicht es dem Reiter, feinere Hilfen zu geben und eine bessere Balance auf dem Pferd zu finden. Programme wie „Fit aufs Pferd“ bieten spezielle Übungen, die nicht nur die körperliche Fitness und Koordination verbessern, sondern auch das Reitgefühl optimieren (Charles, 2021, S. 26).

Ein weiterer innovativer Ansatz ist Neuroathletik für Reiter, das neurowissenschaftliche Erkenntnisse nutzt, um die Wahrnehmung und die neuronale Steuerung von Bewegungen zu fördern. Dies verbessert die Reaktionsfähigkeit und Körperkontrolle der Reiter und unterstützt sie darin, harmonischer mit dem Pferd zu kommunizieren (Nölke, 2022, S. 7).

5.6 Bedeutung und Zukunftsaussichten des Pferdesports

Der Pferdesport in Österreich nimmt eine bedeutende gesellschaftliche und wirtschaftliche Stellung ein. Die lange Tradition des Reitens wird durch moderne Ausbildungs- und Nachwuchsprogramme weiter gestärkt. Der kontinuierliche Fortschritt in der Ausbildung und der stetige Ausbau der Wettkampfstrukturen fördern eine nachhaltige Entwicklung des Pferdesports. Der Reitsport bleibt nicht nur eine populäre Freizeitaktivität, sondern entwickelt sich zunehmend zu einer hochprofessionellen und zukunftsorientierten Disziplin.⁷

⁷ (oeeps Österreichischer Reitsportverband, 2025)

Die Reitsportlandschaft in Österreich ist vielfältig und gut organisiert. Zahlreiche Institutionen und Verbände unterstützen sowohl den Breitensport als auch den Leistungssport. Die kontinuierliche Weiterentwicklung neuer Trainingsmethoden und die gezielte Nachwuchsförderung gewährleisten, dass Österreich auch in Zukunft eine führende Rolle im internationalen Pferdesport spielen wird. Wichtige Aspekte wie die Integration moderner Trainingsansätze und die Förderung des respektvollen Umgangs mit Pferden tragen dazu bei, dass der Reitsport in Österreich nicht nur eine Tradition bleibt, sondern sich stetig weiterentwickelt⁸.

⁸ (oepe Österreichischer Reitsportverband, 2025)

6 Hobby Horsing

Hobby Horsing ist ein Trend, der in den letzten Jahren immer mehr Anhänger gefunden hat. Besonders in Finnland hat sich dieser Sport etabliert und auch international breite Anerkennung erfahren (Vereinigung, 2024, S. 12).

6.1 Herkunft und Geschichte des Hobby Horsings

Ursprünglich in Finnland entstanden, begann der Trend in den frühen 2000er Jahren, als junge Menschen begannen, mit selbstgebaute Steckpferden auf Freizeitreiten zu gehen. Bereits 2007 fand das erste große Event in Finnland statt, und seitdem hat sich das Hobby zunehmend in anderen Ländern verbreitet (Vereinigung, 2024, S. 15).

6.2 Das Steckpferd: Konstruktion und Varianten

Das Steckpferd ist nicht nur ein Spielzeug, sondern auch ein Sportgerät. Es wird aus verschiedenen Materialien wie Holz und Stoff gefertigt und oft mit viel Liebe zum Detail gestaltet. Die Qualität und Gestaltung des Steckpferdes spielen eine wichtige Rolle, da sie die Authentizität des Reiterlebnisses erhöhen (Stohr, 2021, S. 23).

6.3 Disziplinen im Hobby Horsing

Es gibt verschiedene Disziplinen im Hobby Horsing, darunter Springreiten, Dressur und Westernreiten. Jede Disziplin hat ihre eigenen Regeln und Anforderungen an die Teilnehmer. Bei Wettbewerben treten die Reiter in diesen Disziplinen gegeneinander an, wobei sie ihre Fähigkeiten und Kreativität unter Beweis stellen müssen (Karosek, 2025, S. 9).

6.4 Wettbewerbe und Veranstaltungen

Internationale Wettbewerbe sind mittlerweile ein fester Bestandteil der Szene. Der „Hobby Horsing World Cup“ und andere Veranstaltungen ziehen Teilnehmer aus verschiedenen Ländern an. Diese Wettbewerbe bieten eine Plattform, um das Hobby weiter bekannt zu machen und sich mit anderen Reitern zu messen (Karosek, 2025, S. 80).

6.5 Gesellschaftliche Bedeutung und Faszination

Das Hobby ist mehr als nur ein Sport. Es hat eine starke gesellschaftliche Bedeutung, da es jungen Menschen eine Möglichkeit bietet, sich auszudrücken und Teil einer wachsenden Gemeinschaft zu werden. Für viele bedeutet es auch eine Gelegenheit, sich selbst herauszufordern und neue Freunde zu finden (Stohr, 2021, S. 113).

Hobby Horsing hat sich zu einer kreativen und körperlich anspruchsvollen Freizeitaktivität entwickelt. Es fördert sowohl die körperliche Fitness als auch das soziale Miteinander. Der Trend zeigt, dass immer mehr Menschen Freude daran haben, in die Welt des Steckenpferd Reitens einzutauchen und ihre Leidenschaft für diesen einzigartigen Sport zu teilen. Um aufzuzeigen wie das Reiten - Hobby Horseing das Selbstkonzept stärken, wird dies im nächsten Kapitel erläutert (Stohr, 2021, S. 113).

7 Selbstkonzept

7.1 Theorien zum Selbstkonzept

Das Selbstkonzept beschreibt das Bild, das ein Individuum von sich selbst hat und beeinflusst, wie es seine Fähigkeiten, Eigenschaften und sein Verhalten wahrnimmt. Es ist ein zentrales Element der Identitätsbildung, das kontinuierlich durch Erfahrungen und soziale Interaktionen geformt wird. Verschiedene psychologische Theorien und Modelle bieten unterschiedliche Perspektiven darauf, wie sich das Selbstkonzept entwickelt und welche Faktoren dabei eine Rolle spielen. (Hobmair, et al., 2002, S. 105).

7.2 Selbstkonzept nach Eggert und Reichenbach

Das Konzept des Selbstkonzepts nach Eggert und Reichenbach basiert auf der Vorstellung, dass das Selbstbild durch eine Vielzahl von Einflussfaktoren, wie familiäre und soziale Interaktionen, gebildet wird. Laut Eggert und Reichenbach (2021) stellt das Selbstkonzept ein dynamisches, sich ständig veränderndes Konstrukt dar, das durch kontinuierliche Reflexion und Auseinandersetzung mit den eigenen Fähigkeiten und Erfahrungen modifiziert wird. Sie betonen die Bedeutung des sozialen Umfelds und der sozialen Bewertungen bei der Entwicklung des Selbstkonzepts. Das diagnostische Inventar zur Messung des Selbstkonzepts, das sie entwickelten, dient dazu, die verschiedenen Dimensionen wie das Selbstwertgefühl und die Selbstwirksamkeit zu erfassen und zu evaluieren (Eggert & Reichenbach, 2021, S. 122f).

Das Modell von Eggert und Reichenbach stellt das Selbstkonzept als ein dynamisches, sich kontinuierlich veränderndes Konstrukt dar. Sie betonen, dass das Selbstbild maßgeblich durch die Interaktionen mit dem sozialen Umfeld geprägt wird. Die familiären und sozialen Beziehungen sind demnach von großer Bedeutung, insbesondere in der frühen Kindheit und Jugend. In ihren Arbeiten stellen sie fest, dass das Selbstkonzept nicht nur durch Selbstwahrnehmung, sondern auch durch die Rückmeldungen von außen, insbesondere durch soziale Bewertungen, beeinflusst wird. Sie entwickelten ein diagnostisches Inventar, das verschiedene Dimensionen des Selbstkonzepts erfasst, darunter das Selbstwertgefühl und die Selbstwirksamkeit. Dieses Inventar hilft dabei, die verschiedenen Aspekte der Selbstwahrnehmung zu messen und aufzuzeigen, wie sie sich über die Zeit entwickeln (Eggert & Reichenbach, 2021, S. 122f).

Eggert und Reichenbach (2021) unterstreichen, dass das Selbstkonzept durch ständige Reflexion und Auseinandersetzung mit den eigenen Erfahrungen, Stärken und Schwächen entsteht und sich dabei ständig verändert. Besonders im Jugendalter ist diese Entwicklung sehr dynamisch, da Jugendliche verstärkt mit ihrem sozialen Umfeld interagieren und sich ihre Fähigkeiten und Identität weiter herausbilden (Eggert & Reichenbach, 2021, S. 23).

7.3 Das Selbstkonzept in der Theorie von Epstein

Reichenbach verweist in diesem Zusammenhang auf Epstein, der zum Selbstkonzept ein kognitives Modell darstellt, das auf der Verarbeitung und Kategorisierung von Informationen basiert, die eine Person über sich selbst und ihre Umwelt erhält. Epstein betont, dass das Selbstkonzept ein vielschichtiges System ist, das sich aus verschiedenen Bereichen wie der Wahrnehmung der eigenen Fähigkeiten, der sozialen Beziehungen und der kulturellen Zugehörigkeit zusammensetzt. Es entwickelt sich durch die fortwährende Auseinandersetzung mit eigenen Erfahrungen und wird durch soziale und kulturelle Einflüsse geformt (Epstein, 1993, S. 30).

Ein zentraler Aspekt von Epsteins Modell ist die Differenzierung des Selbstkonzepts in verschiedenen Lebensbereichen. Im Laufe des Lebens wird das Selbstkonzept immer weiter ausdifferenziert, was bedeutet, dass sich eine Person immer mehr über die verschiedenen Dimensionen ihrer Identität bewusstwird. Epstein hebt hervor, dass neben den kognitiven Aspekten auch emotionale und soziale Komponenten von großer Bedeutung sind. Die Entwicklung des Selbstkonzepts ist daher ein ganzheitlicher Prozess, der sowohl den Verstand als auch die Emotionen und die sozialen Beziehungen einer Person umfasst (Eggert & Reichenbach, 2021, S. 145f).

7.4 Selbstkonzept und Selbstwirksamkeit nach Bandura

Hobmair und der kanadische Psychologe Albert Bandura (1997) stellt die Theorie der Selbstwirksamkeit in den Mittelpunkt seiner Erklärungen zum Selbstkonzept. Bandura definiert Selbstwirksamkeit als den Glauben an die eigene Fähigkeit, Handlungen erfolgreich auszuführen. Dieses Vertrauen in die eigene Kompetenz beeinflusst die Wahrnehmung des Selbst und ist von entscheidender Bedeutung für die Entwicklung eines positiven Selbstkonzepts. Bandura unterscheidet verschiedene Quellen der Selbstwirksamkeit, darunter persönliche Erfahrungen, Beobachtungen von anderer und verbaler Ermutigung (Hobmair, et al., 2002, S. 61f).

Hobmair und Bandura unterscheiden verschiedene Quellen der Selbstwirksamkeit, die den Glauben an die eigene Fähigkeit beeinflussen. Dazu zählen persönliche Erfahrungen, Beobachtungen von anderer und verbaler Ermutigung. Besonders bedeutsam sind Erfahrungen von Erfolg und Kontrolle über die eigenen Handlungen, da sie das Gefühl der Selbstwirksamkeit stärken und somit auch das Selbstkonzept positiv beeinflussen. Bandura betont, dass ein starkes Gefühl der Selbstwirksamkeit es Menschen ermöglicht, mit Misserfolgen besser umzugehen und sich neuen Herausforderungen zu stellen, was zu einer stärkeren und stabileren

Identität führt. Diese Theorie unterstreicht die Bedeutung von Erfolgserlebnissen und der Kontrolle über die eigenen Handlungen als zentrale Elemente für die Entwicklung des Selbstkonzepts (Hobmair, et al., 2002).

7.5 Das Selbstkonzept als dynamischer Prozess

Das Selbstkonzept wird zunehmend als ein dynamischer Prozess betrachtet, der sich kontinuierlich verändert. Diese Veränderung erfolgt in einem ständigen Wechselspiel zwischen den inneren Vorstellungen einer Person und den äußeren Erfahrungen, die sie macht. Soziale Interaktionen, Erlebnisse und Reflexion über eigene Erfahrungen sind dabei von zentraler Bedeutung. Durch diese Auseinandersetzung verändert sich das Selbstbild immer wieder, was bedeutet, dass das Selbstkonzept nicht statisch ist, sondern sich im Laufe des Lebens weiterentwickelt (Kiphard, 2009, S. 279).

Besonders in der Jugendzeit ist dieser Prozess intensiv, da Jugendliche in dieser Phase vermehrt mit ihrer Identität und ihrem Platz in der Gesellschaft konfrontiert werden. Sie sind verstärkt auf der Suche nach ihrer Rolle in der sozialen Welt und entwickeln ihr Selbstkonzept weiter. In dieser Phase können neue Erfahrungen, wie die Auseinandersetzung mit neuen sozialen Gruppen oder die Entwicklung neuer Fähigkeiten, das Selbstkonzept erheblich beeinflussen. Eggert und Reichenbach (2021) heben hervor, dass der Austausch mit anderen und die Entwicklung individueller Fähigkeiten besonders in der Jugendzeit das Selbstkonzept prägen. Dabei zeigt sich, dass die Erfahrungen und das soziale Feedback, das ein Jugendlicher erhält, eine entscheidende Rolle für die Entwicklung seines Selbstkonzepts spielen (Eggert & Reichenbach, 2021, S. 195).

7.6 Elemente des Selbstkonzepts

Das Selbstkonzept setzt sich aus verschiedenen Elementen zusammen, die miteinander interagieren und sich im Laufe des Lebens weiterentwickeln. Zu diesen Elementen gehören die Selbstwahrnehmung, das Selbstwertgefühl, die Selbstwirksamkeit sowie die soziale Identität. Diese Dimensionen beeinflussen, wie Menschen sich selbst sehen, sich bewerten und wie sie mit ihrer sozialen Umwelt interagieren (Hobmair, et al., 2002, S. 15f).

7.6.1 Selbstwahrnehmung

Die Selbstwahrnehmung ist die Fähigkeit, sich selbst zu erkennen und zu verstehen. Sie umfasst die Beobachtung und Reflexion über eigene Gedanken, Gefühle und Handlungen. Diese

Wahrnehmung beeinflusst, wie Menschen ihre Umwelt interpretieren und mit ihr interagieren. Eine ausgeprägte Selbstwahrnehmung ermöglicht es den Individuen, ihr Verhalten zu reflektieren und gegebenenfalls zu verändern, um sich besser in ihre soziale Umgebung einzupassen. Laut Eggert und Reichenbach (2021) ist die Selbstwahrnehmung ein entscheidender Faktor bei der Entwicklung des Selbstkonzepts. Sie ermöglicht es Menschen, ihr Selbstbild zu formen und es in sozialen Interaktionen anzupassen (Eggert & Reichenbach, 2021, S. 122f).

7.6.2 Selbstwertgefühl

Das Selbstwertgefühl bezeichnet die subjektive Bewertung der eigenen Person und das Gefühl der eigenen Wertigkeit. Ein hohes Selbstwertgefühl ist mit positiven Gefühlen über sich selbst und einer hohen Lebenszufriedenheit verbunden. Rosenberg (1965) geht davon aus, dass das Selbstwertgefühl maßgeblich durch externe Rückmeldungen und soziale Vergleiche beeinflusst wird. Diese Rückmeldungen, wie etwa Anerkennung oder Kritik von anderen, spielen eine entscheidende Rolle bei der Wahrnehmung der eigenen Person. Ein positives Selbstwertgefühl steht in engem Zusammenhang mit besseren psychischen und sozialen Ergebnissen, während ein negatives Selbstwertgefühl die Anfälligkeit für psychische Probleme erhöhen kann (Hobmair, et al., 2002, S. 39f).

7.6.3 Selbstwirksamkeit

Selbstwirksamkeit beschreibt das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten, Ziele zu erreichen und Herausforderungen erfolgreich zu bewältigen. Bandura hebt hervor, dass Menschen mit einer hohen Selbstwirksamkeit eher an ihre Fähigkeiten glauben und somit Herausforderungen besser umgehen können. Eine starke Selbstwirksamkeit fördert das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten und stärkt das Selbstkonzept (Bandura, 2022, S. 9). Eggert und Reichenbach (2021) stellen fest, dass insbesondere interaktive und herausfordernde Erfahrungen das Gefühl der Selbstwirksamkeit stärken und somit die Entwicklung eines positiven Selbstkonzepts unterstützen (Eggert & Reichenbach, 2021, S. 135f).

7.6.4 Soziale Identität

Die soziale Identität bezieht sich auf den Teil des Selbstkonzepts, der aus den sozialen Kategorien und Gruppen resultiert, mit denen sich eine Person identifiziert. Die Zugehörigkeit zu bestimmten sozialen Gruppen stärkt das Selbstbewusstsein und beeinflusst, wie Menschen

sich selbst und ihre Umwelt wahrnehmen. Laut Eggert & Reichenbach (2021) ist die Zugehörigkeit zu sozialen Gruppen ein zentraler Bestandteil der Selbstwahrnehmung. Besonders in der Jugendzeit, wenn das Bedürfnis nach sozialer Anerkennung und Zugehörigkeit besonders ausgeprägt ist, spielt die soziale Identität eine Schlüsselrolle in der Entwicklung des Selbstkonzepts. Für Jugendliche ist die Identifikation mit sozialen Gruppen und Peer-Groups entscheidend, um ein stabiles und positives Selbstkonzept zu entwickeln (Eggert & Reichenbach, 2021, S. 142f).

7.6.5 Zusammenfassung der Elemente

Das Selbstkonzept ist ein komplexes und dynamisches Konstrukt, das durch verschiedene Elemente wie Selbstwahrnehmung, Selbstwertgefühl, Selbstwirksamkeit und soziale Identität geprägt wird. Diese Dimensionen beeinflussen die Art und Weise, wie eine Person sich selbst sieht und wie sie mit anderen interagiert. Sie sind nicht isoliert, sondern interagieren miteinander und wirken sich gegenseitig aus. In der Praxis wird das Selbstkonzept kontinuierlich durch Erfahrungen, soziale Interaktionen und Selbstreflexion weiterentwickelt und verändert. Diese Entwicklung ist besonders wichtig für das psychische Wohlbefinden und die soziale Integration eines Individuums. (Köckenberger, 2023, S. 125)

7.7 Selbstkonzept und Selbstwahrnehmung in der Persönlichkeitsentwicklung

Im Jugendalter, insbesondere ab etwa dem 10. Lebensjahr, durchlaufen Jugendliche eine bedeutende Phase der Selbstfindung. In dieser Zeit entwickeln sie ein zunehmend differenziertes Selbstkonzept und erweitern ihre Selbstwahrnehmung. Dies geschieht nicht isoliert, sondern wird von sozialen, kulturellen und psychologischen Einflüssen geprägt, die in Wechselwirkung mit den inneren Prozessen der Selbstreflexion stehen. Die Förderung einer gesunden Selbstwahrnehmung und eines positiven Selbstkonzepts hat daher eine zentrale Bedeutung für die persönliche und soziale Entwicklung von Jugendlichen (Hobmair, et al., 2002, S. 96).

7.8 Selbstkonzept und Selbstwahrnehmung

Selbstkonzept bezeichnet die Gesamtheit der Wahrnehmungen, Bewertungen und Überzeugungen, die eine Person über sich selbst hat. Diese Wahrnehmungen betreffen verschiedene Lebensbereiche wie das persönliche Aussehen, die Fähigkeiten, die sozialen Kompetenzen und die moralischen Werte. Während Kinder in den ersten Lebensjahren ihr Selbstbild primär

durch die Interaktionen mit den Eltern entwickeln, kommen im Jugendalter zunehmend externe soziale Quellen wie Peers, Lehrer und Medien hinzu, die das Selbstkonzept prägen (Hobmair, et al., 2002, S. 123f).

Selbstwahrnehmung ist die Fähigkeit eines Individuums, sich selbst zu beobachten und zu reflektieren. Sie ist die Grundlage für das Selbstkonzept, da nur wer sich selbst wahrnimmt, auch in der Lage ist, das eigene Verhalten und die eigene Identität zu erkennen und zu entwickeln. Jugendliche ab etwa 10 Jahren sind in der Lage, ihre eigenen Gedanken, Emotionen und Verhaltensweisen zunehmend zu reflektieren. Dieser Prozess ist ein dynamischer, der durch neue Erfahrungen und den intensiveren Austausch mit Gleichaltrigen ständig weiterentwickelt wird (Viehl, 2023, S. 178).

7.9 Entwicklung des Selbstkonzepts ab dem 10. Lebensjahr

Ab dem 10. Lebensjahr ist der Übergang von einer eher einfachen zu einer komplexeren Form der Selbstwahrnehmung und des Selbstkonzepts erkennbar. In dieser Phase setzen sich Jugendliche zunehmend mit Fragen der Identität auseinander und entwickeln ein differenziertes Bild von sich selbst, das sowohl ihre positiven als auch negativen Eigenschaften umfasst. Die Jugendlichen beginnen, sich mit ihren Stärken und Schwächen auseinanderzusetzen und diese in Bezug zu ihrem sozialen Umfeld zu setzen. Die Selbstreflexion spielt dabei eine zentrale Rolle, da sie den Jugendlichen hilft, ihr eigenes Verhalten und ihre Einstellungen zu hinterfragen, was zu einer tiefergehenden Auseinandersetzung mit ihrem Platz in der Gesellschaft führt (Viehl, 2023, S. 180f).

Besonders prägend ist hierbei der Einfluss von Gleichaltrigen. Die Zugehörigkeit zu Peer-groups und der Wunsch, sich von anderen abzugrenzen oder zu integrieren, hat einen enormen Einfluss auf die Selbstwahrnehmung und das Selbstkonzept der Jugendlichen. Dabei lernen sie, sich selbst im Vergleich zu anderen zu setzen, was ihnen hilft, ein realistisches Bild ihrer eigenen sozialen Rolle zu entwickeln. Dieser soziale Vergleich wird oft intensiviert durch den Druck der Peer-Gruppen, was zu einer stärkeren Selbstreflexion und damit zu einer differenzierten Wahrnehmung des eigenen Ichs führt (Viehl, 2023, S. 180f).

7.10 Einfluss von sozialen und kulturellen Faktoren auf die Selbstwahrnehmung

Die Entwicklung des Selbstkonzepts und der Selbstwahrnehmung ist eng mit sozialen und kulturellen Faktoren verbunden. Im Jugendalter beeinflussen insbesondere die Familie, Peer-groups, Schule und Medien die Wahrnehmung der eigenen Person. Die Familie spielt eine grundlegende Rolle bei der Entwicklung des ersten Selbstbildes, jedoch wird dieses im Jugendalter zunehmend von externen Quellen wie Freunden, Lehrern und den Medien geprägt (Köckenberger, 2023, S. 36).

Das Konzept der Vielfalt als Methode, wie es Köckenberger (2023) beschreibt, bezieht sich darauf, dass Jugendliche ihre Identität nicht nur durch den Vergleich mit anderen definieren, sondern auch durch die Anerkennung von Diversität und Unterschiedlichkeit. In einer zunehmend globalisierten und multikulturellen Welt ist es entscheidend, dass Jugendliche lernen, sich selbst als Teil einer vielschichtigen Gesellschaft zu verstehen. Die Förderung von Diversität hilft Jugendlichen, ein stärkeres Selbstbewusstsein zu entwickeln und ihre individuelle Identität zu akzeptieren (Köckenberger, 2023, S. 36).

Die Medien spielen in dieser Entwicklungsphase eine wichtige Rolle, da sie oft die sozialen und kulturellen Normen vermitteln, mit denen sich Jugendliche identifizieren oder von denen sie sich abgrenzen. Diese externe Wahrnehmung kann das Selbstkonzept der Jugendlichen stark beeinflussen, insbesondere im Hinblick auf Schönheitsideale, soziale Rollen und den Erfolg im Leben. Besonders durch soziale Medien sehen sich Jugendliche häufig einem ständigen Vergleich ausgesetzt, was zu Unsicherheiten führen kann. Doch gleichzeitig ermöglichen soziale Medien auch die Entwicklung von Gruppenidentitäten, die das Selbstkonzept positiv beeinflussen können (Köckenberger, 2023, S. 203).

7.11 Förderung des Selbstkonzepts durch Vielfalt als Methode

Köckenberger (2023) betont in seiner Arbeit, wie die Integration von Vielfalt als Methode in die pädagogische Praxis das Selbstkonzept von Jugendlichen stärken kann. Indem die Jugendlichen mit einer Vielzahl von Perspektiven, Lebensweisen und Erfahrungen konfrontiert werden, erweitern sie ihre eigene Sicht auf sich selbst und die Welt. Vielfalt als Methode fördert nicht nur das Verständnis für sich selbst, sondern auch für andere. Dies ist besonders wichtig, um Empathie und soziale Kompetenzen zu entwickeln, die für das spätere Leben unerlässlich sind (Köckenberger, 2023, S. 203).

Pädagogische Konzepte, die Vielfalt und Inklusion berücksichtigen, ermöglichen es den Jugendlichen, sich selbst als wertvolle und einzigartige Individuen zu erleben. In Schulen und

Freizeiteinrichtungen sollten daher prosoziale und inklusive Programme angeboten werden, die den Austausch zwischen verschiedenen kulturellen, sozialen und ethnischen Gruppen fördern. Ein solches Umfeld trägt dazu bei, das Selbstbewusstsein der Jugendlichen zu stärken und gleichzeitig ihre sozialen Kompetenzen zu erweitern (Köckenberger, 2023, S. 204).

7.12 Das Selbstkonzept nach Epstein: Eine erweiterte Betrachtung

Das Selbstkonzept ist eine zentrale Größe in der psychischen Entwicklung, die eng mit der Wahrnehmung und Bewertung der eigenen Person sowie der sozialen Umwelt verbunden ist. Richard Epstein beschreibt das Selbstkonzept als eine kognitive Struktur, die durch vielfältige Erfahrungen, insbesondere durch soziale Interaktionen, geprägt wird. Das Selbstkonzept ist dabei nicht statisch, sondern verändert sich im Laufe der Zeit, da neue Erfahrungen gemacht und alte Bewertungen überdacht werden (Epstein, 1993, S. 38).

Epstein (1993) unterteilt das Selbstkonzept in verschiedene Bereiche, wobei jeder Bereich spezifische Dimensionen der Identität und Wahrnehmung betrifft. Zu den wichtigsten Bereichen zählen das körperliche Selbstbild, das soziale Selbstbild und das emotionale Selbstkonzept. Diese verschiedenen Dimensionen sind zwar individuell, aber miteinander verknüpft. Veränderungen in einem Bereich können Auswirkungen auf andere Bereiche haben (Epstein, 1993, S. 38).

Das körperliche Selbstkonzept umfasst die Wahrnehmung des eigenen Körpers, die körperlichen Fähigkeiten sowie die Bewertung des eigenen äußeren Erscheinungsbildes. Besonders in der Pubertät ist das körperliche Selbstkonzept von großer Bedeutung, da sich das eigene Körperbild aufgrund von körperlichen Veränderungen stark verändert. Eine positive Wahrnehmung und Akzeptanz des eigenen Körpers tragen zu einem stabilen Selbstkonzept bei (Hobmair, et al., 2002, S. 203).

Das soziale Selbstkonzept beschreibt die Wahrnehmung und Bewertung der eigenen sozialen Identität, die durch Beziehungen und Interaktionen mit anderen Menschen gebildet wird. Jugendliche entwickeln dieses Selbstbild vor allem durch die Zugehörigkeit zu sozialen Gruppen, z.B. Familie, Freunde und Schule. Ein positives soziales Selbstkonzept ist die Grundlage für stabile soziale Beziehungen und die Entwicklung von Empathie und sozialen Kompetenzen (Viehl, 2023, S. 187f).

Das emotionale Selbstkonzept bezieht sich auf die Wahrnehmung der eigenen emotionalen Reaktionen und die Fähigkeit, Emotionen zu regulieren. Dieses Selbstbild hat einen großen Einfluss auf das allgemeine Wohlbefinden und die Resilienz eines Individuums. Emotionale

Kompetenz und die Fähigkeit, Emotionen in herausfordernden Situationen zu regulieren, stärken das Selbstwertgefühl und tragen zu einer positiven Entwicklung des Selbstkonzepts bei (Viehl, 2023, S. 187f).

7.13 Förderung des Selbstkonzepts durch Vielfalt als Methode

Köckenberger (2023) betont in seiner Arbeit, wie die Integration von Vielfalt als Methode in die pädagogische Praxis das Selbstkonzept von Jugendlichen stärken kann. Indem die Jugendlichen mit einer Vielzahl von Perspektiven, Lebensweisen und Erfahrungen konfrontiert werden, erweitern sie ihre eigene Sicht auf sich selbst und die Welt. Vielfalt als Methode fördert nicht nur das Verständnis für sich selbst, sondern auch für andere. Dies ist besonders wichtig, um Empathie und soziale Kompetenzen zu entwickeln, die für das spätere Leben unerlässlich sind. Die Integration von Vielfalt als pädagogisches Instrument stellt eine bedeutende Methode dar, um das Selbstkonzept von Jugendlichen nachhaltig zu stärken. Durch die bewusste Konfrontation mit unterschiedlichen Perspektiven, Lebensweisen und Erfahrungen erweitern die Jugendlichen ihre Selbstwahrnehmung und entwickeln ein tieferes Verständnis für ihre eigene Identität sowie für die Vielfalt der Gesellschaft. Diese Herangehensweise fördert nicht nur das Verständnis für sich selbst, sondern auch für andere, wodurch Empathie und soziale Kompetenzen gefördert werden, die für die spätere Lebensgestaltung essenziell sind. In der Praxis sollten Schulen und Freizeiteinrichtungen inklusive Programme implementieren, die den Austausch zwischen verschiedenen kulturellen, sozialen und ethnischen Gruppen aktiv fördern. Solche Umfelder tragen dazu bei, das Selbstbewusstsein der Jugendlichen zu festigen und ihre sozialen Fähigkeiten zu erweitern, was letztlich zu einer positiven Entwicklung des Selbstkonzepts beiträgt (Köckenberger, 2023, S. 198).

7.14 Zusammenfassung und Bedeutung in der Praxis

Das Selbstkonzept, wie es Epstein (1993) beschreibt, ist ein dynamischer und vielschichtiger Prozess, der sich über die Zeit hinweg entwickelt. Besonders bei Kindern und Jugendlichen ist das Selbstkonzept von großer Bedeutung, da es die Grundlage für das Selbstbewusstsein, die soziale Integration und das emotionale Wohlbefinden bildet. Ein gesundes Selbstkonzept ist essenziell, um mit Herausforderungen in der Adoleszenz umgehen zu können und eine stabile Identität zu entwickeln. Die Entwicklung des Selbstkonzepts im Jugendalter ist ein komplexer und fortlaufender Prozess, der stark von sozialen und kulturellen Einflüssen geprägt ist. In der heutigen globalisierten Welt spielen insbesondere die Medien und die Auseinanderset-

zung mit verschiedenen kulturellen und sozialen Normen eine große Rolle. Pädagogische Ansätze, die Vielfalt und Inklusion fördern, können einen positiven Einfluss auf das Selbstkonzept von Jugendlichen haben und ihre soziale und emotionale Entwicklung stärken (Epstein, 1993, S. 17).

Die Praxis zeigt, dass eine starke Selbstwahrnehmung und ein gesundes Selbstkonzept Jugendliche dabei unterstützen, selbstbewusster und sozial kompetenter zu werden, was ihnen hilft, Herausforderungen besser zu meistern und eine stabile Identität zu entwickeln. In der schulischen und außerschulischen Arbeit ist es daher wichtig, gezielte Fördermaßnahmen anzubieten, die Jugendliche in ihrer Selbstfindung unterstützen und die Vielfalt von Identitäten wertschätzen (Hobmair, et al., 2002, S. 25f).

8 Psychomotorisches Reiten

Psychomotorisches Reiten ist eine integrative Methode zur Förderung der Persönlichkeitsentwicklung von Kindern und Jugendlichen. Es stellt eine spezifische, interdisziplinäre Methode dar, die Bewegungsförderung mit therapeutischen und pädagogischen Konzepten vereint. Es hat sich als besonders effektiv erwiesen, die körperliche, emotionale und soziale Entwicklung von Kindern und Jugendlichen zu fördern. Diese Methode nutzt die Wechselwirkung zwischen Menschen und Pferd, um das Selbstbewusstsein, die Selbstwahrnehmung und das Selbstkonzept der Kinder und Jugendlichen zu stärken. Das psychomotorische Reiten kann nicht nur zur Förderung der physischen Fitness beitragen, sondern auch die emotionalen und sozialen Fähigkeiten der Heranwachsenden verbessern (Hobmair, et al., 2002, S. 205f).

8.1 Theoretische Grundlagen

Psychomotorisches Reiten basiert auf einem integrativen Ansatz, der Bewegungsförderung, Körperwahrnehmung und soziale Interaktion miteinander verbindet. Es zielt darauf ab, das emotionale Wohlbefinden und die sozialen Kompetenzen von Kindern zu fördern, indem es den Umgang mit einem Pferd in einem sicheren und strukturierten Kontext ermöglicht. Der Umgang mit dem Pferd fördert insbesondere das Verantwortungsbewusstsein und das Gefühl der Selbstwirksamkeit, da Kinder unmittelbar die Reaktionen des Pferdes auf ihr Verhalten wahrnehmen. Dieses direkte Feedback stärkt das Selbstvertrauen und trägt zur Entwicklung einer positiven Selbstwahrnehmung bei (Reichenbach, 2010, S. 122).

8.2 Psychomotorisches Reiten als Methode zur Förderung des Selbstkonzepts

Das Selbstkonzept eines Kindes oder Jugendlichen umfasst die Wahrnehmung und Bewertung der eigenen Fähigkeiten, Eigenschaften und sozialen Rollen. Es hat einen signifikanten Einfluss auf das Selbstvertrauen und die persönliche Entwicklung. Psychomotorisches Reiten bietet eine Möglichkeit, dieses Selbstkonzept positiv zu beeinflussen, indem es körperliche, emotionale und soziale Aspekte der Entwicklung anspricht (Weber, 2021, S. 13f).

8.3 Körperliche Wahrnehmung und Selbstbewusstsein

Eine zentrale Dimension des psychomotorischen Reitens ist die Förderung der Körperwahrnehmung. Durch die Bewegung auf dem Pferd werden Koordination und Balance trainiert, was zu einer besseren Körperbeherrschung führt. Diese körperliche Aktivität trägt dazu bei, das Selbstbewusstsein zu stärken, da die Kinder lernen, ihren Körper gezielt zu steuern und die Kontrolle über ihre Bewegungen zu behalten. Eine regelmäßige Interaktion mit dem Pferd zu einer verbesserten Selbstwahrnehmung und einem positiven Körperbild. Insbesondere Jugendliche, die Schwierigkeiten mit ihrer Körperwahrnehmung haben, profitieren von der Erfahrung, ihre physischen Fähigkeiten in einem sicheren und unterstützenden Rahmen zu erleben (Nölke, 2022, S. 16).

8.4 Emotionale und soziale Entwicklung durch psychomotorisches Reiten

Das psychomotorische Reiten fördert nicht nur die körperliche, sondern auch die emotionale und soziale Entwicklung. Der Umgang mit dem Pferd bietet den Kindern die Möglichkeit, ihre Emotionen besser wahrzunehmen und auszudrücken. Dies trägt zur emotionalen Regulation bei, indem die Kinder lernen, ihre Gefühle in einem sicheren Kontext zu reflektieren und zu kontrollieren. Zudem stärkt das Reiten das Verantwortungsbewusstsein, da die Kinder für das Wohlbefinden des Pferdes verantwortlich sind. Die besonders die enge emotionale Bindung zwischen Kind und Pferd zu einer positiven Veränderung des Selbstbildes und des Selbstvertrauens führt (Bruhns, 1999, S. 36).

8.5 Förderung der sozialen Kompetenz

Ein weiterer wichtiger Aspekt des psychomotorischen Reitens ist die Förderung sozialer Kompetenzen. In Gruppenangeboten lernen die Kinder, miteinander zu kooperieren, sich gegenseitig zu unterstützen und gemeinsam ein Ziel zu erreichen. Diese sozialen Fähigkeiten sind nicht nur im Reitkontext von Bedeutung, sondern wirken sich auch positiv auf die sozialen Beziehungen außerhalb des Reitkontexts aus. Dies wird beschrieben, dass Kinder, die regelmäßig an psychomotorischem Reiten teilnehmen, ein gesteigertes Selbstbewusstsein und mehr Vertrauen in ihre sozialen Kompetenzen entwickeln⁹.

⁹ (reitpaedagogik febs, 2025)

8.6 Psychomotorisches Reiten als ganzheitlicher Ansatz

Das psychomotorische Reiten ist nicht nur eine körperliche, sondern auch eine ganzheitliche Methode, die auf die Förderung der psychosozialen und emotionalen Fähigkeiten von Kindern abzielt. Die Wechselwirkung zwischen Menschen und Pferd ermöglicht es, komplexe emotionale Prozesse zu bearbeiten und die Selbstwahrnehmung zu schärfen. Die Kinder erfahren unmittelbare Rückmeldungen auf ihr Verhalten, was ihre Fähigkeit zur Selbstregulation und ihre soziale Kompetenz stärkt. Es wurde festgestellt, dass solche tragenden Erfahrungen wesentlich zur Förderung des Selbstkonzepts bei Tragen (Weber, 2020, S. 9f).

Psychomotorisches Reiten stellt eine wertvolle Methode dar, um die körperliche, emotionale und soziale Entwicklung von Kindern und Jugendlichen zu fördern. Es stärkt nicht nur die Körperwahrnehmung und Koordination, sondern fördert auch die emotionale Regulation und die sozialen Kompetenzen. Das Reiten trägt zur positiven Entwicklung des Selbstkonzepts bei, indem es den jungen Menschen hilft, ihre Fähigkeiten zu erkennen und zu stärken. Weitere Forschung und praktische Anwendungen sind notwendig, um die langfristigen Effekte des psychomotorischen Reitens zu dokumentieren und seine Wirksamkeit in verschiedenen therapeutischen und pädagogischen Kontexten weiter zu belegen (Reichenbach, 2010, S. 98).

9 Die Entwicklung des Selbstkonzepts durch Psychomotorisches Reiten

Das Selbstkonzept von Kindern und Jugendlichen umfasst die Wahrnehmung, Beurteilung und das Bild von sich selbst in verschiedenen Dimensionen – körperlich, emotional und sozial. Seine kontinuierliche Weiterentwicklung ist entscheidend für die psychische Gesundheit und das Wohlbefinden, insbesondere in der Kindheit und Jugend. Das psychomotorische Reiten stellt eine vielversprechende Methode dar, die durch die Interaktion zwischen Kind, Pferd und Bewegung verschiedene Kompetenzen stärkt und somit positiv auf das Selbstkonzept einwirken kann (Weber, 2020, S. 13).

9.1 Emotionale Regulation und Stressreduktion

Die rhythmische Bewegung des Pferdes wirkt beruhigend und kann Kindern helfen, ihre Emotionen besser zu regulieren. Die nonverbale Kommunikation mit dem Pferd ermöglicht eine bewusstere Wahrnehmung und den Ausdruck eigener Gefühle, was die emotionale Stabilität fördert. Das Erleben von Bewegungen und Erfolgserlebnissen trägt dazu bei, dass Kinder sicherer in ihren Emotionen fühlen und ihr Selbstbewusstsein gestärkt wird (Weber, 2020, S. 56f).

9.2 Soziale Kompetenz und Beziehungsfähigkeit

Besonders in Gruppenangeboten lernen Kinder und Jugendliche, Verantwortung zu übernehmen, zu kommunizieren und gemeinsam Ziele zu erreichen. Die Zusammenarbeit mit anderen und der Umgang mit dem Pferd stärken soziale Kompetenzen wie Empathie, Koordination und Teamarbeit und können sich positiv auf soziale Interaktionen außerhalb des Reitkontexts auswirken (Weber, 2021, S. 8).

9.3 Körperliche und motorische Entwicklung als Grundlage für psychische Stabilität

Ein weiterer wichtiger Aspekt des psychomotorischen Reitens ist die Verbesserung der Körperwahrnehmung und motorischen Fähigkeiten. Regelmäßige Reiten stärkt das Körperbewusstsein und fördert die motorische Koordination sowie das Gleichgewicht. Kinder erleben durch das Reiten eine positive Rückmeldung auf ihre körperlichen Fähigkeiten, was ihr Selbst-

wertgefühl stärkt. Diese Verbesserung der motorischen Fertigkeiten hat eine direkte Auswirkung auf das Selbstkonzept, da Kinder sich als handlungsfähig und kompetent erleben. Dieses gestärkte Körperbewusstsein unterstützt nicht nur die körperliche, sondern auch die psychische Stabilität (Weber, 2020, S. 39).

9.4 Förderung der Selbstwirksamkeit

Das psychomotorische Reiten fördert das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten, indem es Kindern ermöglicht, direktes Feedback auf ihr Handeln zu erhalten. Die Kontrolle über das Pferd und das Erreichen von Zielen im Reitunterricht stärken das Gefühl der Selbstwirksamkeit – ein zentraler Bestandteil des Selbstkonzepts. Kinder erleben durch das Reiten, dass sie durch ihr Handeln den Verlauf der Aktivitäten beeinflussen können, was ihr Selbstvertrauen und ihre Motivation steigert. Diese Erfahrungen vermitteln ein Gefühl der Selbstbestimmung und tragen so entscheidend zur positiven Entwicklung des Selbstkonzepts bei (Kiphard, 2009, S. 69).

9.5 Förderung des Selbstkonzepts bei Kindern und Jugendlichen ab 10 Jahren

Ab dem 10. Lebensjahr beginnt sich das Selbstkonzept weiter zu differenzieren. Kinder und Jugendliche beginnen, ihre Fähigkeiten, Eigenschaften und sozialen Rollen zunehmend zu hinterfragen und zu bewerten. In dieser Entwicklungsphase kann das psychomotorische Reiten eine besonders effektive Methode sein, um das Selbstkonzept positiv zu beeinflussen (Charles, 2021, S. 35).

9.6 Körperliche Wahrnehmung und Selbstbewusstsein

Das psychomotorische Reiten fördert nicht nur die körperliche Fitness, sondern auch das Körperbewusstsein und das Selbstbewusstsein. Es verdeutlicht, dass Kinder durch das Reiten ein intensiveres Körpergefühl entwickeln und sich ihrer eigenen Fähigkeiten bewusster werden. Besonders in der Interaktion mit dem Pferd lernen sie, auf feine körperliche Signale zu achten, was ihr Körperbewusstsein und ihr Vertrauen in die eigene körperliche Kompetenz stärkt. Diese Entwicklung des Körperbewusstseins trägt zu einer positiven Veränderung des Selbstbildes bei (Böttcher, 2009, S. 23).

9.7 Emotionale und soziale Kompetenzen

Das Reiten hat auch Auswirkungen auf die emotionale und soziale Kompetenz von Kindern und Jugendlichen. Der enge Kontakt zu einem Tier fördert das Verantwortungsbewusstsein und die Empathie. Kinder lernen durch die Pflege und das Reiten eines Pferdes, auf dessen Bedürfnisse und Signale einzugehen, was die Entwicklung sozialer Fähigkeiten unterstützt. Diese positive Erfahrung mit Tieren kann auch zu einer verbesserten sozialen Interaktion in anderen Lebensbereichen führen (Böttcher, 2009, S. 30).

9.8 Förderung der Selbstwirksamkeit und des Selbstvertrauens

Die Fähigkeit, ein großes Tier zu kontrollieren und mit ihm zu interagieren, stärkt das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten. Kinder und Jugendliche erleben beim Reiten unmittelbare Rückmeldungen auf ihr Handeln. Diese Rückmeldungen stärken das Gefühl der Selbstwirksamkeit und tragen zur Steigerung des Selbstvertrauens bei. Insbesondere die positive Bestärkung, die sie durch das Reiten erhalten, fördert die Selbstachtung und das Gefühl der Selbstbestimmung (Weber, 2021, S. 36)

9.9 Psychomotorisches Reiten als Fördermaßnahme

Psychomotorisches Reiten hat sich als eine effektive Methode zur Förderung des Selbstkonzepts bei Kindern und Jugendlichen etabliert. Durch die Kombination von Bewegung, sozialer Interaktion und emotionaler Bindung werden sowohl körperliche als auch psychische Ressourcen gestärkt. Die positiven Auswirkungen des Reitens auf das Selbstkonzept äußern sich in verschiedenen Bereichen:

- Kinder und Jugendliche erleben, dass sie durch gezielte Handlungen das Verhalten des Pferdes beeinflussen können. Dies stärkt ihr Gefühl der Selbstwirksamkeit und trägt zu einem positiven Selbstkonzept bei.
- Emotionale Stabilisierung: Der Kontakt mit dem Pferd hat beruhigende und stabilisierende Effekte auf die emotionale Gesundheit der Reiter.
- Körperbewusstsein und motorische Fähigkeiten: Das Reiten fördert die körperliche Koordination und stärkt das Körperbewusstsein, was das Selbstbild der Kinder positiv beeinflusst.

- Soziale Interaktion: Die Zusammenarbeit mit anderen Menschen und die Verantwortung für das Pferd fördern soziale Kompetenzen und ein starkes Zugehörigkeitsgefühl¹⁰.

Das psychomotorische Reiten stellt eine wertvolle Methode zur Förderung des Selbstkonzepts bei Kindern und Jugendlichen dar. Durch die Verbindung von Bewegung, emotionaler Bindung und sozialer Interaktion werden verschiedene Entwicklungsbereiche gestärkt, die maßgeblich zur positiven Weiterentwicklung des Selbstkonzepts beitragen. Die gezielte Förderung von Körperwahrnehmung, emotionaler Stabilität und sozialer Kompetenz führt zu einem stabileren Selbstbild und stärkt das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten. Studien zeigen, dass insbesondere Kinder und Jugendliche durch die Interaktion mit Pferden eine positive Veränderung in ihrem Selbstbild erfahren, was sich positiv auf ihre persönliche Entwicklung auswirkt.¹¹

¹⁰ (reitpaedagogik febs, 2025)

¹¹ (reitpaedagogik febs, 2025)

10 Selbstkonzept nach Epstein

Das Selbstkonzept ist ein zentraler Bestandteil der psychischen Entwicklung und bezeichnet die Gesamtheit der Wahrnehmungen, Bewertungen und Vorstellungen, die ein Individuum von sich selbst hat. Es wird von einer Vielzahl von Faktoren beeinflusst, darunter persönliche Erfahrungen, soziale Interaktionen und kognitive Bewertungen. Der Psychologe Richard Epstein beschreibt das Selbstkonzept als eine kognitive Struktur, die aus verschiedenen „Selbstbildern“ besteht, die sich über die Lebensspanne entwickeln und sich aufgrund von Erfahrungen und sozialen Einflüssen verändern können (Eggert & Reichenbach, 2021, S. 72). In diesem Zusammenhang ist das psychomotorische Reiten eine interessante Methode, um das Selbstkonzept von Kindern und Jugendlichen zu fördern, insbesondere da es sowohl körperliche als auch emotionale und soziale Dimensionen anspricht (Epstein, 1993, S. 41).

Epstein betont, dass das Selbstkonzept in verschiedene Bereiche unterteilt ist, darunter das körperliche Selbstbild, das soziale Selbstbild und das emotionale Selbstkonzept. Diese verschiedenen „Selbst-Bereiche“ sind miteinander verknüpft und beeinflussen sich gegenseitig. Das psychomotorische Reiten fördert all diese Dimensionen. Die körperliche Dimension des Selbstkonzepts wird durch die physische Aktivität und die Entwicklung motorischer Fähigkeiten gestärkt, während die sozialen und emotionalen Selbstbilder durch den Umgang mit dem Pferd und der Interaktion mit anderen Reitern positiv beeinflusst werden. Ein Beispiel aus der Praxis zeigt, wie das psychomotorische Reiten das Selbstkonzept von Jugendlichen ab 10 Jahren stärken kann: Beim Reiten lernen die Kinder, Verantwortung zu übernehmen und ihre Handlungen direkt auf das Verhalten des Pferdes zu übertragen. Diese Rückmeldung stärkt das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten und fördert das Gefühl der Selbstwirksamkeit. Der Umgang mit einem Pferd kann dazu beitragen, das Selbstbild im physischen Bereich zu stärken, während das emotionale Selbstkonzept durch die nonverbale Kommunikation mit dem Tier weiterentwickelt wird (Epstein, 1993, S. 42).

Die Entwicklung des Selbstkonzepts und der Selbstwahrnehmung ist ein dynamischer und sozial geprägter Prozess, der besonders ab dem 10. Lebensjahr an Bedeutung gewinnt. In dieser Phase durchlaufen Jugendliche eine bedeutende Identitätsfindung, die durch die Interaktionen mit Gleichaltrigen, Familie und sozialen Institutionen beeinflusst wird. Der Aufbau eines stabilen Selbstkonzepts hängt entscheidend von der Fähigkeit ab, sich selbst und die eigenen Erfahrungen zu reflektieren und in ein sinnvolles Gesamtbild zu integrieren. Die Integration von Vielfalt als Methode fördert nicht nur das Selbstbewusstsein, sondern trägt auch zu einer offenen und empathischen Haltung gegenüber anderen bei. Pädagogische Konzepte,

die diesen Prozess unterstützen, können die Persönlichkeitsentwicklung der Jugendlichen positiv beeinflussen (Eggert & Reichenbach, 2021, S. 205).

11 Psychomotorik beim Hobby Horsing

Hobby Horsing ist eine Freizeitaktivität, die eine besondere Verbindung zwischen psychomotorischen Fähigkeiten und körperlicher Bewegung herstellt. Es handelt sich dabei um das Nachahmen von Reiten auf einem Holzpferd, wobei die Teilnehmer*innen verschiedene Bewegungsabläufe ausführen, die typischerweise mit dem Reitsport verbunden sind. Diese sportliche Betätigung fördert die Entwicklung und Integration von motorischen und kognitiven Fähigkeiten, was sie zu einer besonders ganzheitlichen Übung für den Körper und Geist macht (Vereinigung, 2024, S. 3).

11.1 Koordination und Körperbeherrschung

Beim Hobby Horsing müssen die Reiter*innen ihre Bewegungen exakt koordinieren. Sie führen typische Reitbewegungen wie Galopp, Trab und Sprünge nach, wobei die Synchronisation von Arm- und Beinbewegungen entscheidend ist. Um die Bewegungen realistisch und flüssig auszuführen, ist eine hohe Körperbeherrschung erforderlich. Das trainiert nicht nur die motorischen Fähigkeiten, sondern verbessert auch das Körpergefühl und die räumliche Orientierung (Vereinigung, 2024, S. 5).

11.2 Gleichgewicht und Stabilität

Die Ausführung von Bewegungen auf dem Holzpferd erfordert ein ständiges Gleichgewicht und eine stabile Körperhaltung. Besonders beim Nachahmen von galoppierenden Bewegungen oder beim Überwinden von Hindernissen wird das Gleichgewicht der Reiter*innen auf die Probe gestellt. Dies fördert die Muskelkraft, die für die Stabilität im Alltag notwendig ist, und verbessert die Körperwahrnehmung (Vereinigung, 2024, S. 35).

11.3 Kognitive Prozesse und Konzentration

Hobby Horsing erfordert hohe Konzentration, um die richtigen Bewegungsabläufe zur richtigen Zeit auszuführen. Besonders beim Springen oder dem Absolvieren von Hindernisparcours müssen die Teilnehmer*innen ihre Bewegungen präzise planen und ausführen. Diese kognitiven Anforderungen stimulieren das Gehirn und fördern die Fähigkeit, Aufmerksamkeit zu fokussieren und rasch auf Veränderungen in der Umgebung zu reagieren (Vereinigung, 2024, S. 63).

11.4 Kreativität und Ausdruck

Neben den körperlichen Fähigkeiten spielt auch die Kreativität eine wichtige Rolle im Hobby Horsing. Teilnehmer*innen gestalten ihre eigenen „Pferde“ und entwickeln individuelle Bewegungsabfolgen. Sie können sich mit Fantasie und Eigeninitiative in verschiedene Reitdisziplinen vertiefen, was die kreative Entfaltung fördert. Dieser kreative Aspekt verbindet sich mit der motorischen Ausführung, indem die Bewegungen als Ausdruck persönlicher Gestaltungskraft betrachtet werden (Stohr, 2021, S. 60).

11.5 Emotionale und soziale Aspekte

Die Aktivität fördert auch die emotionale Entwicklung, da sie sowohl Freude an Bewegung als auch das Gefühl der Leistung vermittelt. Hobby Horsing kann den Reiterinnen ein Gefühl von Erfolg und Selbstwert vermitteln, besonders wenn sie schwierige Bewegungen meistern oder in Wettkämpfen erfolgreich sind. Zudem hat das Hobby oft einen sozialen Charakter, da viele Teilnehmerinnen in Gruppen oder Vereinen zusammen üben. Das stärkt soziale Fähigkeiten wie Teamarbeit und Kommunikation (Stohr, 2021, S. 56).

Hobby Horsing ist eine sportliche Betätigung, die weit über körperliche Übungen hinausgeht. Sie spricht die psychomotorischen Fähigkeiten der Teilnehmer*innen an, indem sie Bewegungskoordination, Gleichgewicht, Konzentration und Kreativität fördert. Durch das Einbinden von kognitiven, emotionalen und sozialen Aspekten trägt Hobby Horsing zu einer umfassenden Entwicklung der psychomotorischen Fähigkeiten bei (Vereinigung, 2024, S. 36).

12 Hobby Horsing vs. Reiten: Psychomotorische Förderung im Vergleich

Hobby Horsing und klassisches Reiten sind zwei verschiedene, aber dennoch verwandte Bewegungsformen, die beide eine wichtige Rolle in der psychomotorischen Entwicklung spielen. Während Reiten die direkte Interaktion mit einem lebendigen Pferd erfordert, setzt Hobby Horsing auf Bewegungssimulation mit einem Steckenpferd. Beide Sportarten fördern Körperkoordination, Gleichgewicht, Selbstwahrnehmung und soziale Fähigkeiten, jedoch auf unterschiedliche Weise (Vereinigung, 2024).

12.1 Grundlagen der Psychomotorik in beiden Sportarten

Psychomotorik beschreibt die enge Verbindung zwischen Bewegung, Wahrnehmung und geistiger Entwicklung. Sie umfasst Fähigkeiten wie Koordination, Gleichgewicht, Rhythmusgefühl und Reaktionsfähigkeit. Sowohl beim Reiten als auch beim Hobby Horsing sind diese Aspekte entscheidend, da sie das Zusammenspiel von Körper und Geist verbessern und zur Förderung des Selbstkonzepts beitragen.¹²

Beim Reiten erfordert die Steuerung des Pferdes eine bewusste Körperhaltung, präzise Hilfengebung und eine hohe Anpassungsfähigkeit an die Bewegungen des Tieres. Die Reiterinnen und Reiter lernen, ihren Körper gezielt einzusetzen und auf das Feedback des Pferdes zu reagieren (Böttcher, 2009, S. 36).

Beim Hobby Horsing geht es darum, Bewegungen eines Pferdes nachzuahmen und verschiedene Gangarten wie Schritt, Trab und Galopp mit einem Steckenpferd auszuführen. Dabei werden Rhythmusgefühl, Sprungkraft und Körperkontrolle geschult, was insbesondere bei Kindern die motorische Entwicklung fördern (Stohr, 2021, S. 65).

12.2 Förderung psychomotorischer Fähigkeiten im Vergleich

Die Tabelle 1 verdeutlicht die Unterschiede und Gemeinsamkeiten in der Förderung psychomotorischer Fähigkeiten bei den Sportarten Reiten und Hobby Horsing. Während beim Reiten

¹² (noeps Niederösterreichischer Reitsportverband, 2025)

die Steuerung des lebenden Pferdes eine bewusste Körperhaltung, präzise Hilfengebung sowie eine hohe Anpassungsfähigkeit an die Bewegungen des Tieres erfordert, basiert Hobby Horning auf der Nachahmung von Reitbewegungen mit einem Steckenpferd. Beide Sportarten fördern die Entwicklung von Gleichgewicht, Koordination, Rhythmusgefühl sowie Kraft und Ausdauer, unterscheiden sich jedoch hinsichtlich der konkreten Ausführung und der Anforderungen an die Teilnehmer*innen. Die Tabelle zeigt, dass in beiden Disziplinen die kognitiven Fähigkeiten, wie Strategieplanung und Merkfähigkeit, sowie soziale Aspekte, wie Teamarbeit und Kommunikation, eine zentrale Rolle spielen. Diese differenzierten Förderansätze tragen dazu bei, motorische, kognitive und soziale Kompetenzen gezielt zu entwickeln und das Selbstkonzept der Kinder und Jugendlichen zu stärken.

Tabelle 1Hobby Horning vs. Reiten (Stohr, 2021, S. 50)

Fähigkeit	Reiten	Hobby Horning
Gleichgewicht	Anpassung an Pferdebewegungen, Sitzstabilität	Körperspannung bei Sprüngen, eigenständige Balance
Koordination	Feinmotorik für Hilfengebung, Hand-Zügel-Koordination	Fuß-Hand-Koordination beim Galoppieren, präzise Beinführung
Rhythmusgefühl	Taktgefühl für Gangarten des Pferdes	Abstimmung auf eigene Bewegungen und Sprünge
Kraft & Ausdauer	Rumpfmuskulatur und Schenkelkraft	Sprungkraft, Lauf- und Beinkraft
Reaktionsfähigkeit	Anpassung an Bewegungen des Pferdes	Schnelle Anpassung an Hindernisse
Kognitive Fähigkeiten	Strategieplanung im Parcoursreiten	Merkfähigkeit für Choreografien
Soziale Aspekte	Kommunikation mit dem Pferd und Trainer	Teamarbeit bei Wettkämpfen und Trainingseinheiten

12.3 Psychomotorische Übungen mit Pferd und mit dem Steckenpferd

12.3.1 Einsteigerübungen

Reiten: „Sitzschulung mit geschlossenen Augen“ – Die Reiter sitzen auf einem stehenden Pferd und versuchen, durch ihre Körperwahrnehmung ihr Gleichgewicht zu halten.

Hobby Horsing: „Taktgefühl entwickeln“ – Die Teilnehmenden üben das Gehen, Traben und Galoppieren mit dem Steckenpferd in unterschiedlichen Rhythmen, um ein Gefühl für die Gangarten zu bekommen.¹³

12.3.2 Übungen für Fortgeschrittene

Reiten: „Freihändiges Reiten“ – Der Reiter führt Übungen ohne Zügel durch, um sein Gleichgewicht und die Kommunikation mit dem Pferd über Gewichtsverlagerung zu verbessern.

Hobby Horsing: „Parcourslauf mit variablen Hindernissen“ – Die Hobby Horse Reiter absolvieren einen Sprungparcours mit wechselnden Höhen und Abständen, was ihre Koordination und Reaktionsfähigkeit fordern.¹⁴

12.4 Herausfordernde Übungen

Reiten: „Reiten mit Bogen“ – Der Reiter hält während des Galopps einen Bogen und versucht, ein Ziel zu treffen, was Balance, Konzentration und Feinkoordination verlangt.

Hobby Horsing: „Freestyle-Choreografie“ – Die Teilnehmenden entwickeln eine individuelle Kür mit verschiedenen Sprüngen, Drehungen und Schrittfolgen, die ihre Kreativität, Ausdauer und Körperbeherrschung trainiert.¹⁵

Beide Sportarten bieten hervorragende Möglichkeiten zur Förderung psychomotorischer Fähigkeiten. Während Reiten eine enge Bindung zum Tier voraussetzt und eine komplexe Abstimmung zwischen Reiter und Pferd erfordert, stellt Hobby Horsing eine frei gestaltbare Bewegungsform dar, bei der das eigene Körpergefühl im Mittelpunkt steht. Für Kinder und Jugendliche, die motorische und soziale Fähigkeiten ausbauen möchten, bieten sowohl Reiten

¹³ (oeeps Österreichischer Reitsportverband, 2025)

¹⁴ (oeeps Österreichischer Reitsportverband, 2025)

¹⁵ (oeeps Österreichischer Reitsportverband, 2025)

als auch Hobby Horsing wertvolle Erfahrungen. Beide können das Selbstbewusstsein stärken, die Körperwahrnehmung verbessern und Freude an Bewegung vermitteln.¹⁶

¹⁶ (reitpaedagogik febs, 2025)

13 Übungen: Kind und Jugendlicher mit dem Pferd auf der Bahn

13.1 Das Pferd kennenlernen – Erste Interaktion und Vertrauensbildung

Bevor Kinder auf ein Pferd steigen, ist es wichtig, eine vertrauensvolle Beziehung aufzubauen. Dazu gehört das gemeinsame Putzen des Pferdes, das Erlernen der Pferdesprache und das Führen des Pferdes vom Boden aus. Kinder erleben dabei, dass ihre Handlungen eine direkte Wirkung haben – wenn sie ruhig und bestimmt agieren, folgt das Pferd ihnen. Dies stärkt nicht nur das Selbstvertrauen, sondern vermittelt auch ein Gefühl der Kontrolle und Selbstwirksamkeit.¹⁷

13.2 Balancieren im Sattel – Die eigene Körpermitte spüren

Ein zentrales Element des Reitens ist die Balance. Eine einfache, aber sehr effektive Übung besteht darin, im Schritt zu reiten und dabei die Arme auszustrecken, zur Seite oder nach oben zu nehmen. Fortgeschrittene Anfänger können versuchen, sich kurz rückwärts oder seitlich auf das Pferd zu setzen. Durch diese bewussten Veränderungen lernen sie, ihre Körpermitte zu spüren und sich flexibel an die Bewegungen des Pferdes anzupassen.

13.2.1 Reiten mit geschlossenen Augen

Für viele Kinder ist es eine Herausforderung, ihre Augen beim Reiten zu schließen. Dabei erleben sie besonders intensiv die Bewegung des Pferdes und müssen sich ganz auf ihren Körper verlassen. Diese Übung schult das Vertrauen in die eigenen Sinne und fördert die Selbstwahrnehmung.

13.2.1 „Der sichere Sitz“

Bei dieser Übung sitzen die Kinder zunächst im Schritt auf dem Pferd und führen einfache Bewegungen aus, wie das Kreisen der Arme oder das Berühren des Kopfes mit den Händen.

¹⁷ (reitpaedagogik febs, 2025)

Nach und nach werden die Bewegungen komplexer, etwa das seitliche Lehnen oder das sanfte Drehen des Oberkörpers. Dies hilft den Reitern, sich mit ihrem Körper auf dem Pferd wohlzufühlen und ein sicheres Gleichgewichtsgefühl zu entwickeln.¹⁸

13.2.2 „Tastend reiten“ – Verbindung zum Pferd spüren

Die Kinder werden aufgefordert, mit geschlossenen Augen eine kurze Strecke zu reiten, während ein Betreuer das Pferd an der Longe führt. Dabei sollen sie bewusst die Bewegungen des Pferdes wahrnehmen, den Rhythmus erspüren und sich auf ihre eigenen Körperreaktionen konzentrieren. Dies fördern die Selbstwahrnehmung und die Fähigkeit, auf die Signale des Pferdes einzugehen.

13.2.3 „Das Gleichgewichtsspiel“ – Stabilität auf dem Pferd fördern

Auf dem Pferderücken sitzend, versuchen die Kinder, einen kleinen Ball zu fangen oder ihn vorsichtig in einen Eimer zu werfen, während das Pferd geführt wird. Durch diese Übung verbessern sie ihre Koordination, ihre Reaktionsfähigkeit und ihr Vertrauen in die eigene Geschicklichkeit¹⁹.

13.3 Übungen für Fortgeschrittene (Reiter und Pferd auf der Bahn)

13.3.1 Parcours ohne Zügel

In dieser Übung reiten die Kinder einen vorbereiteten Parcours mit Bodenstangen oder Slalomstangen – jedoch ohne die Zügel zu benutzen. Stattdessen lenken sie das Pferd allein durch Gewichtsverlagerung, Schenkeldruck und Stimme. Sie lernen, dass sie mit ihrem Körper große Auswirkungen auf das Pferd haben, was ihr Selbstbewusstsein und ihre feinmotorische Steuerung stärkt.²⁰

¹⁸ (noeps Niederösterreichischer Reitsportverband, 2025)

¹⁹ (reitpaedagogik febs, 2025)

²⁰ (oeeps Österreichischer Reitsportverband, 2025)

13.3.2 Aufgabenreiten

Hierbei erhalten die Kinder kleine Aufgaben, die sie während des Reitens selbstständig lösen müssen. Beispielsweise sollen sie während einer bestimmten Strecke das Tempo variieren, an einem bestimmten Punkt anhalten oder aus einer Auswahl von Wegen spontan den nächsten bestimmen. Diese Übung fördert das Entscheidungsvermögen und zeigt den Kindern, dass sie Kontrolle über die Situation haben.²¹

13.3.3 Gleichgewichtsübungen im Trab

Der Trab ist für viele Kinder eine Herausforderung, da er ein hohes Maß an Gleichgewicht erfordert. Um die Balance zu verbessern, können die Kinder im Trab ihre Arme in verschiedene Positionen nehmen, leicht in den Sattel aufstehen oder auf einem Voltigiergurt kniend reiten. Diese Übungen fördern das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten und helfen, sich sicherer im Sattel zu fühlen (Pferderevue, 2022).

13.3.4 „Freihändig reiten“

Hierbei reiten die Jugendlichen im Schritt oder Trab und werden aufgefordert, die Zügel für kurze Momente loszulassen. Stattdessen sollen sie das Pferd durch ihre Körperhaltung, Schenkeldruck und Stimme lenken. Dies stärkt nicht nur die Reittechnik, sondern auch das Vertrauen in die eigene Kontrolle über das Pferd.²²

13.3.5 „Reiten mit Aufgaben“

In dieser Übung bekommen die Kinder verschiedene Anweisungen, die sie selbstständig umsetzen müssen. Dazu gehört zum Beispiel das Anhalten an bestimmten Punkten, das Wechseln der Gangart oder das Reiten eines vorgegebenen Musters. Durch das eigenständige Treffen von Entscheidungen und das direkte Feedback des Pferdes lernen die Reiter, Verantwortung zu übernehmen und ihr Handeln zu reflektieren.²³

²¹ (oeeps Österreichischer Reitsportverband, 2025)

²² (oeeps Österreichischer Reitsportverband, 2025)

²³ (reitpaedagogik febs, 2025)

13.3.6 „Rückwärtsreiten“

Eine herausfordernde, aber spielerische Übung ist das kurzzeitige Rückwärtsreiten auf dem Pferd. Dabei müssen sich die Kinder auf ihre Körperwahrnehmung verlassen, um ihr Gleichgewicht zu halten. Diese Übung fördert nicht nur das Vertrauen in sich selbst, sondern auch die Fähigkeit, ungewohnte Perspektiven anzunehmen.²⁴

13.4 Übungen für Fortgeschrittene

13.4.1 Freiheitsdressur – Kommunikation ohne Hilfsmittel

In dieser Übung lernen Jugendliche, ein Pferd ohne Halfter oder Zügel vom Boden aus zu lenken. Durch bewusste Körpersprache, Blickrichtung und Bewegungen bringen sie das Pferd dazu, ihnen zu folgen oder bestimmte Richtungen einzuschlagen. Diese Form der Interaktion stärkt das Selbstbewusstsein und die Fähigkeit, sich klar und bewusst zu präsentieren.²⁵

13.4.2 Springen ohne Zügel oder mit geschlossenen Augen

Eine anspruchsvolle Übung für fortgeschrittene Reiter besteht darin, ein kleines Hindernis entweder ohne die Zügel zu benutzen oder mit geschlossenen Augen zu überwinden. Dabei müssen sie sich vollständig auf ihr Körpergefühl verlassen. Diese Übung erfordert großes Vertrauen in sich selbst und das Pferd und fördert die mentale Stärke sowie die Fähigkeit, loszulassen.²⁶

13.4.3 „Reiten mit Musik“

Während des Reitens wird eine ruhige oder rhythmische Musik gespielt. Die Kinder sollen sich bewusst auf die Bewegung des Pferdes und den Takt der Musik einlassen. Dies hilft ihnen, sich zu entspannen, ein Gefühl für Rhythmus zu entwickeln und sich selbstbewusst mit den Bewegungen des Pferdes zu verbinden.²⁷

²⁴ (reitpaedagogik febs, 2025)

²⁵ (noeps Niederösterreichischer Reitsportverband, 2025)

²⁶ (noeps Niederösterreichischer Reitsportverband, 2025)

²⁷ (oeeps Österreichischer Reitsportverband, 2025)

13.4.4 „Das Vertrauenstraining“

Hierbei werden die Jugendlichen mit leichten, aber ungewohnten Herausforderungen konfrontiert, zum Beispiel das Reiten durch einen Slalom-Parcours mit verbundenen Augen (mit Hilfestellung) oder das Reiten über eine Plane. Diese Übungen helfen, Ängste abzubauen und das Vertrauen in sich selbst sowie in das Pferd zu stärken.²⁸

13.4.5 „Springen aus dem Sitz“

Fortgeschrittene Jugendliche werden dazu ermutigt, kleine Hindernisse zunächst im leichten Sitz und später ohne direkte Führung durch die Zügel zu überwinden. Dabei lernen sie, ihrem Körper und dem Pferd zu vertrauen und die Kontrolle bewusst abzugeben.²⁹

Die vorgestellten Übungen zeigen, wie psychomotorisches Reiten gezielt das Selbstkonzept stärken kann. Vom Aufbau eines ersten Vertrauensverhältnisses über die bewusste Steuerung des Pferdes bis hin zu anspruchsvollen Herausforderungen lernen Kinder und Jugendliche, sich selbst wahrzunehmen, Kontrolle zu übernehmen und an ihre eigenen Fähigkeiten zu glauben. Die stufenweise Steigerung der Anforderungen ermöglicht es ihnen, sich kontinuierlich weiterzuentwickeln und ein stabiles Selbstbild zu formen.³⁰

Um ein Konkretes Beispiel zu den verschiedenen Übungen zu geben, wurde im nächsten Kapitel das Bogenschießen genauer betrachtet.

²⁸ (reitpaedagogik febs, 2025)

²⁹ (oeeps Österreichischer Reitsportverband, 2025)

³⁰ (reitpaedagogik febs, 2025)

14 Psychomotorische Reitübungen mit dem Bogen

Das Bogenschießen vom Pferd kombiniert Geschicklichkeit, Konzentration und Körperkontrolle auf besondere Weise. Es fördert die mentale Stärke, das Gleichgewicht und das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten. Besonders für Kinder und Jugendliche kann das Reiten mit dem Bogen eine wertvolle Erfahrung sein, um Selbstbewusstsein, Geduld und Zielstrebigkeit zu entwickeln. Die folgenden Übungen sind nach Schwierigkeitsgrad geordnet – von einfachen Gleichgewichtsübungen bis hin zu anspruchsvollen Herausforderungen.³¹

14.1 Einsteigerübungen: Sicherheit und Körperkontrolle entwickeln

14.1.1 „Pfeile fühlen“ – Vertrautheit mit dem Bogen aufbauen

Die Kinder beginnen damit, den Bogen und die Pfeile vom Sattel aus in der Hand zu halten, ohne sie zu benutzen. Dabei wird das Pferd im Schritt geführt. Sie sollen sich bewusst auf ihr Gleichgewicht konzentrieren und das neue Gewicht in der Hand spüren. Diese Übung bereitet auf spätere Schießtechniken vor und hilft, eine ruhige Haltung zu entwickeln.³²

14.1.2 „Zielen ohne Schießen“ – Konzentration und Körperbewusstsein

Noch ohne das tatsächliche Schießen nehmen die Reiter den Bogen auf, ziehen die Sehne leicht an und zielen auf eine vorgegebene Richtung. Dies geschieht zunächst im Stand, dann im Schritt. Ziel ist es, eine stabile Haltung zu finden und die Verbindung zum Pferd nicht zu verlieren.

³¹ (oeeps Österreichischer Reitsportverband, 2025)

³² (noeps Niederösterreichischer Reitsportverband, 2025)

14.1.3 „Freihändiges Reiten mit Bogen“ – Balance schulen

Hierbei sollen die Reiter den Bogen in einer Hand halten, während sie das Pferd nur durch Gewichtsverlagerung und Schenkeldruck steuern. Diese Übung stärkt das Vertrauen in die eigene Körperbeherrschung und verbessert die Koordination.³³

14.2 Fortgeschrittene Übungen: Koordination und Präzision fördern

14.2.1 „Pfeile greifen und bereitmachen“ – Geschicklichkeit trainieren

Während das Pferd geführt wird, nehmen die Reiter einzelne Pfeile aus einem Köcher, den sie am Rücken oder Gürtel tragen. Dabei geht es darum, die Bewegungen ruhig und präzise auszuführen, ohne die Balance zu verlieren.³⁴

14.2.2 „Schießen im Stand“ – Erstes Zielen und Treffen

Die Reiter schießen aus dem Stand auf eine große Zielscheibe in kurzer Distanz. Hierbei lernen sie, den Bogen sicher zu halten und ihre Atmung zu kontrollieren, um präzise zu zielen. Die Pferde bleiben ruhig stehen, während sich der Reiter auf den Schuss konzentriert.³⁵

14.2.3 „Schießen im Schritt“ – Koordination von Reiten und Bogenschießen

Sobald die Reiter das Zielen aus dem Stand beherrschen, schießen sie in der Bewegung. Dabei ist es wichtig, den richtigen Moment für den Schuss zu finden, wenn das Pferd sich im Gleichgewicht befindet. Dies fördern die Fokussierung und die Fähigkeit, mehrere Bewegungen gleichzeitig zu kontrollieren.

³³ (noeps Niederösterreichischer Reitsportverband, 2025)

³⁴ (oeeps Österreichischer Reitsportverband, 2025)

³⁵ (noeps Niederösterreichischer Reitsportverband, 2025)

14.3 Herausforderungen für Fortgeschrittene: Dynamik und Präzision verbessern

14.3.1 „Mehrere Ziele in Bewegung“ – Schnell reagieren und treffen

Hierbei müssen die Reiter mehrere aufgestellte Ziele nacheinander treffen, während das Pferd sich im Trab bewegt. Diese Übung verbessert die Reaktionsfähigkeit und die Fähigkeit, sich schnell auf neue Situationen einzustellen.³⁶

14.3.2 „Bogenschießen im Galopp“ – Maximale Herausforderung

Die höchste Schwierigkeitsstufe ist das Bogenschießen im Galopp. Dabei geht es darum, das Pferd zu kontrollieren, während gleichzeitig die Pfeile gezielt abgeschossen werden. Dies erfordert ein hohes Maß an Körpergefühl, Konzentration und Vertrauen in die eigene Reitfähigkeit.³⁷

14.3.3 „Turnierparcours“ – Geschick und Präzision kombinieren

Ein Parcours mit verschiedenen Zielen und Aufgaben fordert die Reiter heraus, ihre Fähigkeiten unter Zeitdruck unter Beweis zu stellen. Sie müssen zielsicher schießen, während sie sich auf die Bewegung des Pferdes konzentrieren. Diese Übung ist ideal, um Selbstbewusstsein und mentale Stärke zu fördern.³⁸

Das Bogenschießen zu Pferd ist eine einzigartige Möglichkeit, das Selbstkonzept zu stärken. Durch den schrittweisen Aufbau von einfachen Übungen zu komplexen Herausforderungen lernen Kinder und Jugendliche, sich auf ihre Fähigkeiten zu verlassen, ihre Konzentration zu verbessern und Herausforderungen mutig anzugehen. Gleichzeitig wird die Verbindung zwischen Reiter und Pferd vertieft, da die Kommunikation über feine Hilfen und Gewichtsverlagerung eine zentrale Rolle spielt.³⁹

³⁶ (oeeps Österreichischer Reitsportverband, 2025)

³⁷ (noeps Niederösterreichischer Reitsportverband, 2025)

³⁸ (noeps Niederösterreichischer Reitsportverband, 2025)

³⁹ (noeps Niederösterreichischer Reitsportverband, 2025)

15 Zusammenfassung

Psychomotorisches Reiten hat sich als wirksame Methode zur Förderung des Selbstkonzepts bei Kindern und Jugendlichen etabliert. Diese Methode vereint körperliche Bewegung, psychische Prozesse und den Umgang mit Tieren, was besonders für Kinder ab 10 Jahren, die sich in einer prägenden Entwicklungsphase befinden, von Bedeutung ist. Es stärkt das Selbstbewusstsein, die sozialen Kompetenzen und fördert das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten. Durch die Interaktion mit dem Pferd und das Erlernen neuer Fertigkeiten wird das Selbstkonzept nachhaltig positiv beeinflusst⁴⁰.

Reiten in Österreich hat eine lange Tradition, die sich sowohl im Freizeit- als auch im Wettkampfsport widerspiegelt. Verschiedene Organisationen wie der Österreichische Pferdesportverband (OEPS), der Niederösterreichische Pferdesportverband (NOEPS) und die Austrian Western Riding Association (AWA) fördern den Reitsport auf nationaler und regionaler Ebene. Zudem werden Programme wie die Reitpädagogik FEBS® zur Nachwuchsförderung angeboten. Der Einsatz von sanften Trainingsmethoden und die Integration von Neuroathletik verbessern sowohl das körperliche als auch das mentale Wohlbefinden der Reiter, was zu einer besseren Harmonie zwischen Pferd und Reiter führt^{41,42,43}.

Das Selbstkonzept beschreibt das individuelle Bild, das eine Person von sich selbst hat. Es entsteht durch Erfahrungen, soziale Interaktionen und Reflexion. Verschiedene Theorien erklären die Entwicklung und Struktur des Selbstkonzepts (Eggert & Reichenbach, 2021, S. 206).

Psychomotorisches Reiten ist eine interdisziplinäre Methode, die Bewegungsförderung mit pädagogischen und therapeutischen Ansätzen kombiniert. Es stärkt die körperliche, emotionale und soziale Entwicklung von Kindern und Jugendlichen, indem es die Mensch-Pferd-Interaktion nutzt. Sie verbinden Bewegung, Körperwahrnehmung und soziale Interaktion in einem strukturierten Rahmen. Der Umgang mit dem Pferd fördert Verantwortungsbewusstsein und Selbstwirksamkeit durch unmittelbares Feedback des Tieres. Dies trägt zur Förderung von Selbstbewusstsein, Selbstkonzept und sozialer Kompetenz bei.⁴⁴

⁴⁰ (oeeps Österreichischer Reitsportverband, 2025)

⁴¹ (reitpaedagogik febs, 2025)

⁴² (awa Austrian Western Riding & Breeding ASSOC., 2025)

⁴³ (noeps Niederösterreichischer Reitsportverband, 2025)

⁴⁴ (reitpaedagogik febs, 2025)

16 Diskussion

„Inwiefern kann psychomotorisches Reiten das Selbstkonzept von Kindern und Jugendlichen ab 10 Jahren positiv beeinflussen?“

Das Selbstkonzept von Kindern und Jugendlichen, insbesondere ab dem Alter von 10 Jahren, befindet sich in einer entscheidenden Entwicklungsphase. In dieser Zeit beginnen sie, ihre eigene Identität zu entwickeln und sich intensiver mit ihren eigenen Fähigkeiten, Werten und sozialen Beziehungen auseinanderzusetzen. Psychomotorisches Reiten bietet eine effektive Methode zur Förderung dieses Selbstkonzepts, indem es sowohl körperliche als auch psychische und soziale Aspekte integriert. Die Frage, inwiefern psychomotorisches Reiten das Selbstkonzept positiv beeinflussen kann, wird in dieser Diskussion aus verschiedenen Perspektiven betrachtet: der körperlichen Wahrnehmung, der emotionalen Regulation, der sozialen Kompetenz und der Förderung von Selbstwirksamkeit (Epstein, 1993, S. 33).

Ein zentraler Aspekt des psychomotorischen Reitens ist die Förderung der körperlichen Wahrnehmung und das Steigern des Selbstbewusstseins. Durch das Reiten lernen Kinder und Jugendliche, ihre Körperwahrnehmung zu schulen, was zu einer besseren Körperkontrolle und Koordination führt. Diese verbesserte körperliche Sensibilität stärkt das Vertrauen in die eigenen physischen Fähigkeiten, was sich direkt auf das Selbstbild auswirkt. Gerade für Jugendliche, die sich in einer Phase der Identitätsfindung befinden, ist dies ein wichtiger Schritt, um ein positives Selbstkonzept zu entwickeln. Das Reiten bietet den Kindern nicht nur körperliche Herausforderungen, sondern auch eine Möglichkeit, ihre eigenen Grenzen zu erkennen und zu überwinden. Diese Erlebnisse können das Gefühl der Handlungsfähigkeit und des Selbstwertes fördern.⁴⁵

Ein weiterer wesentlicher Punkt ist die emotionale Regulation, die durch den Umgang mit dem Pferd intensiviert wird. Pferde reagieren auf nonverbale Signale des Menschen, was den Reitenden dazu zwingt, sich ihrer eigenen Emotionen bewusst zu werden und diese zu regulieren. Studien belegen, dass der Kontakt mit Tieren, insbesondere mit Pferden, beruhigend wirken und Ängste abbauen kann. Diese Erfahrung kann das Selbstwertgefühl positiv beeinflussen, da die Kinder und Jugendlichen lernen, mit ihren Emotionen umzugehen und sich selbst zu beruhigen. Insbesondere in stressigen und emotional herausfordernden Phasen, wie sie in der Jugendzeit häufig vorkommen, ist diese Fähigkeit der emotionalen Regulation von großer Bedeutung für das Selbstkonzept.⁴⁶

⁴⁵ (reitpaedagogik febs, 2025)

⁴⁶ (noeps Niederösterreichischer Reitsportverband, 2025)

Zusätzlich zur emotionalen Regulation spielt die soziale Kompetenz eine wichtige Rolle bei der Entwicklung des Selbstkonzepts. Das psychomotorische Reiten fördert die soziale Interaktion und Teamarbeit, besonders in Gruppenangeboten, in denen Kinder und Jugendliche gemeinsam mit anderen Reitern Aufgaben erledigen müssen. Dies stärkt nicht nur die Empathie, sondern auch die Fähigkeit zur Kooperation und Konfliktbewältigung. Durch den Umgang mit anderen Reitern und der Interaktion mit dem Pferd erfahren Kinder und Jugendliche, wie wichtig es ist, Verantwortung zu übernehmen. Dies trägt dazu bei, dass sie sich als kompetente und verantwortungsbewusste Individuen wahrnehmen, was das Selbstkonzept positiv beeinflusst. (reitpaedagogik febs, 2025)

Ein weiteres zentrales Element des psychomotorischen Reitens ist die Förderung von Selbstwirksamkeit. Das Gefühl der Selbstwirksamkeit bezeichnet das Vertrauen in die eigene Fähigkeit, Veränderungen zu bewirken und Herausforderungen erfolgreich zu meistern. Beim Reiten erleben Kinder und Jugendliche direkt, wie ihre Handlungen Einfluss auf das Verhalten des Pferdes haben. Dies stärkt ihr Selbstvertrauen und fördert ein positives Bild von sich selbst. Die Fähigkeit, ein großes Tier wie ein Pferd zu kontrollieren, bietet unmittelbare Rückmeldungen und Erfolgserlebnisse, die das Selbstwertgefühl steigern und das Selbstkonzept nachhaltig positiv beeinflussen.⁴⁷

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass psychomotorisches Reiten eine vielschichtige Methode ist, die das Selbstkonzept von Kindern und Jugendlichen ab 10 Jahren in vielerlei Hinsicht positiv beeinflussen kann. Es stärkt nicht nur das körperliche Selbstbewusstsein und die Körperwahrnehmung, sondern fördert auch die emotionale Regulation, soziale Kompetenzen und das Gefühl der Selbstwirksamkeit. Der Umgang mit dem Pferd bietet eine einzigartige Gelegenheit, sowohl auf der körperlichen als auch auf der psychischen Ebene das Selbstkonzept zu erweitern und zu stärken.⁴⁸

Die Frage, inwiefern psychomotorisches Reiten das Selbstkonzept von Kindern und Jugendlichen positiv beeinflusst, kann daher mit "ja" beantwortet werden, da es eine ganzheitliche Methode darstellt, die die verschiedenen Dimensionen des Selbstkonzepts auswirkt und stärkt. Weitere Forschungen und praktische Erfahrungen könnten jedoch noch genauere Erkenntnisse über die langfristigen Auswirkungen auf die Persönlichkeitsentwicklung und das Selbstkonzept in verschiedenen sozialen und emotionalen Kontexten liefern (Hobmair, et al., 2002, S. 213).

⁴⁷ (reitpaedagogik febs, 2025)

⁴⁸ (oeeps Österreichischer Reitsportverband, 2025)

Das Selbstkonzept von Kindern und Jugendlichen, insbesondere ab dem Alter von 10 Jahren, befindet sich in einer entscheidenden Entwicklungsphase. In dieser Zeit beginnen sie, ihre eigene Identität zu entwickeln und sich intensiver mit ihren eigenen Fähigkeiten, Werten und sozialen Beziehungen auseinanderzusetzen. Psychomotorisches Reiten bietet eine effektive Methode zur Förderung dieses Selbstkonzepts, indem es sowohl körperliche als auch psychische und soziale Aspekte integriert. Die Frage, inwiefern psychomotorisches Reiten das Selbstkonzept positiv beeinflussen kann, wird in dieser Diskussion aus verschiedenen Perspektiven betrachtet: der körperlichen Wahrnehmung, der emotionalen Regulation, der sozialen Kompetenz und der Förderung von Selbstwirksamkeit.⁴⁹

Ein zentraler Aspekt des psychomotorischen Reitens ist die Förderung der körperlichen Wahrnehmung und das Steigern des Selbstbewusstseins. Durch das Reiten lernen Kinder und Jugendliche, ihre Körperwahrnehmung zu schulen, was zu einer besseren Körperkontrolle und Koordination führt. Diese verbesserte körperliche Sensibilität stärkt das Vertrauen in die eigenen physischen Fähigkeiten, was sich direkt auf das Selbstbild auswirkt. Gerade für Jugendliche, die sich in einer Phase der Identitätsfindung befinden, ist dies ein wichtiger Schritt, um ein positives Selbstkonzept zu entwickeln. Das Reiten bietet den Kindern nicht nur körperliche Herausforderungen, sondern auch eine Möglichkeit, ihre eigenen Grenzen zu erkennen und zu überwinden. Diese Erlebnisse können das Gefühl der Handlungsfähigkeit und des Selbstwertes fördern.⁵⁰

Ein weiterer wesentlicher Punkt ist die emotionale Regulation, die durch den Umgang mit dem Pferd intensiviert wird. Pferde reagieren auf nonverbale Signale des Menschen, was den Reitenden dazu zwingt, sich ihrer eigenen Emotionen bewusst zu werden und diese zu regulieren. Studien belegen, dass der Kontakt mit Tieren, insbesondere mit Pferden, beruhigend wirken und Ängste abbauen kann. Diese Erfahrung kann das Selbstwertgefühl positiv beeinflussen, da die Kinder und Jugendlichen lernen, mit ihren Emotionen umzugehen und sich selbst zu beruhigen. Insbesondere in stressigen und emotional herausfordernden Phasen, wie sie in der Jugendzeit häufig vorkommen, ist diese Fähigkeit der emotionalen Regulation von großer Bedeutung für das Selbstkonzept.⁵¹

Zusätzlich zur emotionalen Regulation spielt die soziale Kompetenz eine wichtige Rolle bei der Entwicklung des Selbstkonzepts. Das psychomotorische Reiten fördert die soziale Interaktion und Teamarbeit, besonders in Gruppenangeboten, in denen Kinder und Jugendliche

⁴⁹ (reitpaedagogik febs, 2025)

⁵⁰ (awa Austrian Western Riding & Breeding ASSOC., 2025)

⁵¹ (noeps Niederösterreichischer Reitsportverband, 2025)

gemeinsam mit anderen Reitern Aufgaben erledigen müssen. Dies stärkt nicht nur die Empathie, sondern auch die Fähigkeit zur Kooperation und Konfliktbewältigung. Durch den Umgang mit anderen Reitern und der Interaktion mit dem Pferd erfahren Kinder und Jugendliche, wie wichtig es ist, Verantwortung zu übernehmen. Dies trägt dazu bei, dass sie sich als kompetente und verantwortungsbewusste Individuen wahrnehmen, was das Selbstkonzept positiv beeinflusst.⁵²

Ein weiteres zentrales Element des psychomotorischen Reitens ist die Förderung von Selbstwirksamkeit. Das Gefühl der Selbstwirksamkeit bezeichnet das Vertrauen in die eigene Fähigkeit, Veränderungen zu bewirken und Herausforderungen erfolgreich zu meistern. Beim Reiten erleben Kinder und Jugendliche direkt, wie ihre Handlungen Einfluss auf das Verhalten des Pferdes haben. Dies stärkt ihr Selbstvertrauen und fördert ein positives Bild von sich selbst. Die Fähigkeit, ein großes Tier wie ein Pferd zu kontrollieren, bietet unmittelbare Rückmeldungen und Erfolgserlebnisse, die das Selbstwertgefühl steigern und das Selbstkonzept nachhaltig positiv beeinflussen.⁵³

Langfristige Engagements im psychomotorischen Reiten können dazu führen, dass die positiven Effekte, die durch das Reiten in der Anfangszeit erzielt werden, weiter gefestigt und vertieft werden. Durch wiederholte Herausforderungen, die die Reiter sowohl körperlich als auch emotional erfahren, können sie ihre Selbstwahrnehmung und ihr Selbstwertgefühl immer wieder neu testen und anpassen. Im Vergleich zu anderen Sportarten oder Freizeitaktivitäten, die auf individueller Leistung basieren, bietet das Reiten eine einzigartige Verbindung zwischen Menschen und Tier, die emotionale und soziale Kompetenzen auf eine ganz andere Weise fordert. Der Kontakt mit dem Pferd fördert die Entwicklung von Verantwortung, Empathie und Geduld – Eigenschaften, die das Selbstkonzept der Teilnehmer nachhaltig stärken können.⁵⁴

Darüber hinaus stellt der therapeutische Umgang mit Pferden in speziellen Programmen eine weitere Möglichkeit dar, das Selbstkonzept zu fördern. Besonders in der Arbeit mit Kindern und Jugendlichen, die mit psychischen Belastungen wie Angststörungen oder Traumafolgestörungen kämpfen, bietet das psychomotorische Reiten eine hilfreiche Methode. Es ermöglicht den Betroffenen, ihre inneren Konflikte und Ängste zu erkennen und zu überwinden, was das Selbstwertgefühl stärkt und das Selbstkonzept positiv beeinflusst.⁵⁵

⁵² (awa Austrian Western Riding & Breeding ASSOC., 2025)

⁵³ (reitpaedagogik febs, 2025)

⁵⁴ (awa Austrian Western Riding & Breeding ASSOC., 2025)

⁵⁵ (awa Austrian Western Riding & Breeding ASSOC., 2025)

Ein weiterer Aspekt, der in der Forschung zunehmend an Bedeutung gewinnt, ist der Einfluss des psychomotorischen Reitens auf das Verhalten in anderen Lebensbereichen. Studien zeigen, dass Kinder und Jugendliche, die regelmäßig Reitstunden nehmen, eine größere Fähigkeit zur Selbstregulation entwickeln und in stressigen schulischen oder sozialen Situationen besser mit Herausforderungen umgehen können. Das gestärkte Selbstkonzept führt somit nicht nur zu mehr Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten, sondern auch zu einer verbesserten schulischen Leistung und positiveren sozialen Interaktionen.⁵⁶

Abschließend lässt sich sagen, dass psychomotorisches Reiten eine vielschichtige Methode ist, die das Selbstkonzept von Kindern und Jugendlichen ab 10 Jahren in vielerlei Hinsicht positiv beeinflussen kann. Es stärkt nicht nur das körperliche Selbstbewusstsein und die Körperwahrnehmung, sondern fördert auch die emotionale Regulation, soziale Kompetenzen und das Gefühl der Selbstwirksamkeit. Der Umgang mit dem Pferd bietet eine einzigartige Gelegenheit, sowohl auf der körperlichen als auch auf der psychischen Ebene das Selbstkonzept zu erweitern und zu stärken. Langfristige Engagements in dieser Methode können sogar zu einer stabileren und nachhaltigeren Entwicklung des Selbstkonzepts führen, da die positiven Effekte kontinuierlich gefestigt werden. Weitere Forschung zu den langfristigen Auswirkungen auf die Persönlichkeitsentwicklung und das Selbstkonzept in verschiedenen sozialen und emotionalen Kontexten könnte noch genauere Erkenntnisse liefern. Die Frage, *„inwiefern psychomotorisches Reiten das Selbstkonzept von Kindern und Jugendlichen positiv beeinflusst“*, kann daher mit "Ja" beantwortet werden. Es handelt sich um eine ganzheitliche Methode, die die verschiedenen Dimensionen des Selbstkonzepts beeinflusst und stärkt, was langfristig zu einer stabileren, positiven Selbstwahrnehmung führen kann.

⁵⁶ (oeeps Österreichischer Reitsportverband, 2025)

Literaturverzeichnis

- awa Austrian Western Riding & Breeding ASSOC. (30. März 2025). Von awa Austrian Western Riding & Breeding ASSOC.: awa.at abgerufen
- Bandura, A. (2022). *Sozialkognitive Lerntheorie nach Bandura*. München: GRIN .
- Böttcher, T. (2009). *Gentle Horse Training Das neue Konzept für Pferd und Reiter*. Schwarzenbek: Cadmos.
- Bruhns, E. (1999). *Mit Pferden Spielen Lernspiele für Pferde*. Lüneburg: Cadmos Pferdebücher.
- Charles, I. (2021). *Fit aufs Pferd*. Stuttgart: Franck-Kosmos.
- Eggert, D., & Reichenbach, C. (2021). *Diagnostisches Inventare*. Frankfurt /Main: Modernens Lernen.
- Epstein, S. (1993). *Entwurf einer Integrativen Persönlichkeitstheorie*. Stuttgart: Clett-Kotta.
- Hobmair, H., Altenthan, S., Dirrgl, W., Gotthardt, W., Höhle, R., Ott, W., . . . Pöll, R. (2002). *Pädagogik*. Troisdorf: Bildungsv Verlag EINS.
- Karosek, A. (2025). *Hobby Horsing Dressurtraining*. Stuttgart: Franckh-Kosmos.
- Kiphard, E. J. (2009). *Motopädagogik*. Dortmund: modernes lernen.
- Köckenberger, H. (2023). *Vielfalt als Methode*. Dortmund: aktionskreis psychomotorik.
- noeps Niederösterreichischer Reitsportverband. (24. März 2025). Von noeps Niederösterreichischer Reitsportverband: noeps.at abgerufen
- Nölke, M. (2022). *Neuroathletik für Reiter*. Stuttgart: Kosmos.
- oeps Österreichischer Reitsportverband. (24. März 2025). Von oeps Österreichischer Reitsportverband: <https://www.oeps.at> abgerufen
- Pferderevue. (03. 08 2022). *Pferderevue*, S. 15.
- Reichenbach, C. (2010). *Psychomotorik*. München: Ernst Reinhardt.
- reitpaedagogik febs. (24. März 2025). Von reitpaedagogik febs: reitpaedagogik.at / febs abgerufen
- Schmelzer, A. (2007). *Longieren leicht gemacht*. Brunsbek: Cadmos.
- Stohr, C. (2021). *Hobby Horsing Ich liebe mein Steckenpferd*. Hamburg: Migo.
- Vereinigung, D. R. (2024). *Das ABC des Stckenpferd-Reitens*. Warendorf: FN.
- Viehl, B. (2023). *Pädagogik Elementar Teil 1 & Teil 2*. Wien: Hölder-Pichler-Tempsky.

Weber, N. (2020). Stuttgart: Müller Rüslikon.

Weber, N. (2021). Stuttgart: Müller Rüslikon.

Zimmer, R. (2021). *Handbuch der Psychomotorik*. Freiburg: Herder.

Abstract

Psychomotorisches Reiten stellt eine ganzheitliche Fördermethode dar, die Bewegung, Wahrnehmung, Emotion und soziale Interaktion miteinander verbindet. In dieser Arbeit wird untersucht, inwiefern psychomotorisches Reiten das Selbstkonzept von Kindern und Jugendlichen ab zehn Jahren positiv beeinflussen kann. Das Selbstkonzept, als zentrales Element der Persönlichkeitsentwicklung, umfasst die Wahrnehmung der eigenen Fähigkeiten, sozialen Beziehungen sowie das körperliche Selbstbild. Durch die Interaktion mit dem Pferd erleben die Teilnehmenden nicht nur unmittelbare Rückmeldungen zu ihrem Verhalten, sondern auch ein gesteigertes Gefühl von Selbstwirksamkeit, Verantwortung und emotionaler Sicherheit. Die körperliche Aktivität auf dem Pferd fördert zudem die Eigenwahrnehmung und Körperkontrolle, was sich positiv auf das Körperbild auswirken kann. Erste Forschungsergebnisse und praxisorientierte Beobachtungen zeigen, dass regelmäßiges psychomotorisches Reiten das Selbstbewusstsein, die soziale Kompetenz und die emotionale Stabilität der Kinder und Jugendlichen stärkt. Die Ergebnisse deuten darauf hin, dass diese Methode ein vielversprechender Ansatz zur Förderung eines positiven Selbstkonzepts sein kann.

Psychomotor riding can positively influence the self-concept of children and adolescents aged 10 and above by fostering physical, emotional, and social development. It helps improve body awareness, confidence, and self-efficacy through interaction with horses. By overcoming challenges and learning new skills, children build self-esteem. Moreover, the emotional connection with the horse enhances emotional regulation and empathy. Research shows that these experiences promote a positive self-image and social competencies. Ultimately, psychomotor riding offers a holistic approach to strengthening self-concept in crucial developmental stages.