



Glaub an dich und dein Pferd! Selbstwirksamkeitserwartung und Einschätzung der Reitkompetenz bei Reiter/innen

Prof. Dr. Kathrin Schütz^{1,2}

¹Psychology School, Hochschule Fresenius University of Applied Sciences, Platz der Ideen 2, 40476 Düsseldorf, Germany; kathrin.schuetz@hs-fresenius.de; +49 (0)211 436915-38

²Psychologie im Reitsport / Pferdecoaching Prof. Dr. Kathrin Schütz / Pferdecoaching Institut, Schlossstr. 15, 50321 Brühl, Germany; mail@kathrin-schuetz.com; +49 (0)177 8287427

Zusammenfassung

Die vorliegende Studie untersucht, wie stark die Selbstwirksamkeitserwartung und die Einschätzung der eigenen Reitkompetenz bei Reiter/innen ausgeprägt sind. Hierfür wurden $N = 863$ Personen, die zwischen 18 und 76 Jahre alt waren ($M = 37.22$, $SD = 12.26$; 96% weiblich) mit Hilfe eines Online-Fragebogens befragt. Dabei handelte es sich sowohl um Turnierreiter/innen ($n = 406$; 47%) als auch um Freizeitreiter/innen ($n = 457$; 53%). Turnierreiter/innen wiesen signifikant höhere Werte der Selbstwirksamkeit und der Einschätzung ihres reiterlichen Könnens auf als Freizeitreiter/innen und vertrauten somit mehr in ihre Fähigkeiten. Bei den Pferdebesitzer/innen zeigten sich ebenfalls höhere Werte der Selbstwirksamkeit als bei Nicht-Pferdebesitzer/innen. Die Selbstwirksamkeit korrelierte außerdem mit der Reiterfahrung, der Anzahl der Pferde und bei den Turnierreiter/innen mit der Anzahl der Turnierteilnahmen. Diejenigen, die sich selbst für gute Reiter/innen hielten, wiesen ebenfalls höhere Werte der Selbstwirksamkeit auf. Im Disziplinen-Vergleich trauten sich die Vielseitigkeitsreiter/innen am meisten und die Freizeitreiter/innen am wenigsten zu. Bei der Bewertung des reiterlichen Könnens schätzten die Springreiter/innen ihre Reitkompetenz am höchsten ein, die Freizeitreiter/innen bewerteten ihr reiterliches Können am niedrigsten.

Schlüsselwörter: Selbstwirksamkeitserwartung, Reiter, Selbstvertrauen, Pferde

Abstract

The present study investigates the extent to which riders' self-efficacy expectations and assessments of their own riding competence are pronounced. For this purpose, $N = 863$ persons aged between 18 and 76 years ($M = 37.22$, $SD = 12.26$; 96% female) were questioned by an online questionnaire. These were both competition riders ($n = 406$; 47%) and leisure riders ($n = 457$; 53%). Competition riders showed significantly higher values of self-efficacy and the assessment of their riding skills than recreational riders and thus had more confidence in their abilities. Horse owners also showed higher self-efficacy scores than non-horse owners. Self-efficacy also correlated with riding experience, number of horses and, for competition riders, number of competitions. Those who considered themselves good equestrians also had higher self-efficacy scores. In the comparison of disciplines, event riders had the most confidence in themselves and leisure riders the least. In the evaluation of riding ability, the show jumpers rated their riding competence the highest, the leisure riders rated their riding ability the lowest.

Keywords: self-efficacy expectation, equestrian, self-confidence, horses

Einleitung

Der Reitsport gilt in Deutschland als großer Bereich sportlicher Aktivitäten, ist knapp 70 Millionen Menschen der deutschen Bevölkerung bekannt (Institut für Demoskopie Allensbach, 2019) und hat innerhalb des Deutschen Olympischen Sportbundes Platz acht inne (DOSB,

2020). Im Jahr 2020 konnte die Deutsche Reiterliche Vereinigung (FN) 678.341 Mitglieder dokumentieren (Statista, 2020a). Rund 1,19 Millionen Personen gingen in ihrer Freizeit reiten (Statista, 2020b) und im Jahr 2019 besaßen knapp eine Millionen Personen (960.000) der

deutschsprachigen Bevölkerung über 14 Jahre persönlich ein oder mehrere Pferde. Weitere 910.000 Personen lebten mit einem Haushaltsmitglied zusammen, welches ein oder mehrere Pferde besaß (Institut für Demoskopie Allensbach, 2019). Reiter/innen, die vom „Pferdevirus“ befallen sind, lieben den Umgang mit Pferden und das Reiten und erleben die stressreduzierende Wirkung der Tiere. Ihnen fällt es auch leicht, viele weitere positive Effekte zu nennen.

Wie es aus wissenschaftlicher Sicht, vor allem im Hinblick auf das psychologische Konstrukt der Selbstwirksamkeit, bei den Sportler/innen aussieht, soll die vorliegende Studie zeigen. Die Selbstwirksamkeit oder auch Selbstwirksamkeitserwartung begegnet uns dabei nicht nur im Sport, sondern in sämtlichen Situationen oder Aufgaben, wenn wir glauben, etwas zu schaffen oder eben nicht. In dem einen Fall fokussieren wir die Hindernisse, die uns im Weg stehen und sehen das Misserfolgsrisiko, im anderen Fall sehen wir Herausforderungen, bei denen wir davon ausgehen, diese zu schaffen.

Die Wirkung von Pferden auf Menschen

Tiere können einen positiven Einfluss auf die mentale Gesundheit von Menschen ausüben, wie Cherniack und Cherniack (2014) herausfanden. Tieren und insbesondere Pferden wird eine angst- und stressreduzierende Wirkung nachgesagt, die sich auch wissenschaftlich nachweisen lässt (Friedmann et al., 1983; Lang et al., 2010; Schütz, 2020). Sie können Menschen dazu bringen, sich emotional zu öffnen und eine Vertrauensbasis zu anderen Mitmenschen aufzubauen (Greiffenhagen & Buck-Werner, 2011).

Insbesondere Pferde sind durch Training, Sozialisierung und einer vermehrten Interaktion mit dem Menschen in der Lage, menschliche Signale feinfühlig zu lesen (Krüger et al., 2011). Dass Pferde mit Menschen interagieren können, zeigte sich auch darin, dass sie menschliche Mimik, Gestik und Tonlage interpretieren können (Nakamura et al., 2018). Zudem reagieren sie sowohl auf Ent- als auch Anspannung ihres menschlichen Gegenübers und spiegeln dessen (zum Teil auch unbewusste) Haltung (Gomolla et al., 2011). Pferde reagieren in der Kommunikation mit dem Menschen individuell, je nach Situation und dem von dem Menschen

ausgehenden Verhalten (Schütz et al., 2018).

Der Einfluss von Pferden auf Menschen wurde bereits in unterschiedlichen Kontexten, wie z. B. im therapeutischen Kontext, untersucht. Durch die Berührung des Pferdes und die Emotionen, die dabei ausgelöst werden, sowie durch die Bewegungssynchronisation beim Reiten wird das Bindungshormon Oxytocin ausgeschüttet. Die Interaktionen zwischen Menschen und Pferden gehen mit neurobiologischen Veränderungen einher, die zum einen den individuellen Stress und die soziale Ängstlichkeit reduzieren und zum anderen das individuelle Vertrauen und die Empathie fördern können (Julius et al., 2017). Reiten kann eine motivierende Wirkung haben und zu erhöhten Werten der intrinsischen Motivation sowie des Flow-Erlebens führen, wenn man dabei Musik hört (Schütz & Rötters, 2019). Betrachtet man die Selbstwirksamkeitserwartung, die nachfolgend genauer fokussiert wird, konnte bereits nachgewiesen werden, dass pferdegestützte Coachings bei Klient/innen den Glauben an sich selbst fördern können (Schütz & Steinhoff, 2019). Bei einer Evaluation einer pferdegestützten, psychologischen Therapie gaben im Anschluss 37% der Klient/innen eine Stärkung der eigenen Selbstwirksamkeit an (Mitteregger, 2011). Weiterhin konnte im Rahmen einer klinischen Studie gezeigt werden, dass eine pferdegestützte Therapie die Selbstwirksamkeit im Verlauf von insgesamt acht Sitzungen erhöhte (Geddes, 2010).

Zum Stand der Forschung der Wirkung des Reitens auf Menschen konnte im Rahmen einer Studie der Deutschen Reiterlichen Vereinigung (2013) nachgewiesen werden, dass die jahrelange Interaktion mit Pferden einen Einfluss auf die Charakterbildung von Jugendlichen und Erwachsenen hat. Hierzu wurden 411 Reiter/innen und 401 Nichtreiter/innen zwischen 14 und 65 Jahren befragt (91%). Reiter/innen waren dabei vor allem zielstrebig, begeisterungsfähiger, strukturierter und ausgeglichener. An einer weiteren Studie von Lee Davis, Maurstad und Dean (2014) nahmen 52 Frauen und acht Männer im Alter von 20 bis 70 Jahren an Tiefeninterviews teil. Hier wurde die Interaktion mit dem Pferd als stressreduzierend empfunden, die helfe psychisch gesund zu bleiben, was insbesondere von den Reiterinnen hervorgehoben wurde. Sich mit Pferden zu beschäftigen, kann sich außerdem vorteilhaft auf die emotionale

Entwicklung und das Verhalten von Jugendlichen auswirken. In einer ungarischen Studie zeigten sich deutliche Unterschiede zwischen Personen, die mit Pferden interagierten und solchen, die keinen Kontakt zu Pferden hatten (Pelyva et al., 2020).

Selbstwirksamkeit

Die Selbstwirksamkeit kann Auswirkungen auf das menschliche Verhalten haben (Bandura, 1997). Hierunter versteht man die subjektive Überzeugung, unbekannte, schwierige Anforderungssituationen mit Hilfe der eigenen Kompetenzen zu bewältigen (Warner, 2017). Man spricht auch von der Überzeugung, das für eine Zielerreichung notwendige Verhalten an den Tag legen zu können (Jerusalem, 2005). Das Konzept geht auf die sozial-kognitive Theorie von Bandura (1997) zurück und gilt innerhalb dieser als eine wichtige Komponente. Demnach können Denken, Motivation, Gefühle und Verhalten durch persönliche Überzeugungen gesteuert werden. Es geht darum, sich selbst und vor allem seine Handlungsmöglichkeiten zu beurteilen (Schwarzer & Jerusalem, 2002). Dabei kann die Selbstwirksamkeit darauf aufbauen, eigene Erfahrungen zu machen – im besten Fall, dass etwas, das man sich vorgenommen hat, funktioniert. Diese Erfolgserfahrungen können zu einer hohen Selbstwirksamkeitserwartung führen (Bandura, 1994). Wenn man sich aus einer schwierigen Lage befreit hat, muss man dies jedoch der eigenen Fähigkeit (und nicht den äußeren Umständen oder dem Zufall) zuschreiben, um von der eigenen Selbstwirksamkeit überzeugt zu sein. Misserfolge können andererseits zu einer geringeren Selbstwirksamkeitserwartung führen (Schwarzer & Jerusalem, 2002).

Eine weitere Einflussquelle auf die Selbstwirksamkeit ist die soziale Überzeugung durch verbale Selbst- und/oder Fremdbeurteilungen. Bandura (1994) fand heraus, dass Personen, die auch verbal an sich glaubten, eine bestimmte Aktivität mit Hilfe eigener Fähigkeiten zu meistern, größere Anstrengungen mobilisieren würden als Personen mit Selbstzweifeln, die verbal ihre eigenen Defizite betonten. Nach Jerusalem (1991) verarbeitet man Informationen unterschiedlich, je nachdem ob man eine hohe oder eine niedrige Selbstwirksamkeit aufweist

und betrachtet die Folgen anders. Hoch selbstwirksame Personen denken eher über mögliche Erfolgchancen und den persönlichen Nutzen einer Situation nach. Sie gehen zuversichtlicher an Situationen heran und suchen auch eher nach Lösungsmöglichkeiten als Personen mit einer gering ausgeprägten Selbstwirksamkeitserwartung. Letztere achten mehr auf Bewertungen von außen, vor allem wenn diese negativ sind, und glauben diesen auch eher. Das kann dazu führen, dass man befürchtet zu versagen (Schunk, 1995).

In einer Studie von Jerusalem (1990) wurde festgestellt, dass Personen mit einer hohen Selbstwirksamkeit Stress gegenüber resistenter waren und Misserfolge eher auf die Umstände schoben (d. h. external attribuierten) als solche mit einer gering ausgeprägten Selbstwirksamkeit, die Misserfolge ihrer vermeintlichen Inkompetenz zuschrieben. Dabei ging es nicht darum, ob man wirklich für den Misserfolg verantwortlich war oder nicht, sondern nur, was die Personen dachten.

Studien zur Selbstwirksamkeit gibt es in unterschiedlichen Bereichen der Psychologie, z. B. bei Angst, Depression und zwischenmenschlichen Schwierigkeiten (Ruholl, 2007) sowie Burnout (Frontmüller et al., 2014). Im Rahmen einer Langzeitstudie bei Schüler/innen wurde festgestellt, dass diejenigen mit einer geringen Selbstwirksamkeit mehr körperliche Beschwerden empfanden. Selbstwirksame Personen schätzten sich zudem selbst als gesünder ein (Satow & Bäßler, 1998).

Im sportlichen Kontext gab es bereits einige Studien außerhalb des Reitsportkontexts. Eine Metaanalyse zeigte im Rahmen der Analyse von 45 Studien einen Zusammenhang zwischen der Selbstwirksamkeitserwartung und der sportlichen Leistung (Moritz et al., 2000). In einer weiteren Studie mit Basketballspieler/innen wurde untersucht, ob es einen Zusammenhang zwischen der Selbstwirksamkeit und konkreten Entscheidungen in Spielsportsituationen gibt. Die befragten Personen mit höheren Selbstwirksamkeitswerten wählten tatsächlich bessere Handlungsoptionen, entschieden sich besser und wählten ihre erste, intuitive Handlungsoption (Hepler & Feltz, 2012). In einer weiteren Studie war die Selbstwirksamkeitsüberzeugung bei Baseballspieler/innen sowie Turnierringler/innen ein Prädiktor für die erlebte Wettkampfangst (George, 1994; Treasure et al.,

1996). Einerseits steht im sportlichen Kontext die Gewissheit, eine Leistung erbringen zu können, in einer engen Verbindung mit dem Erfolg bei der Umsetzung. Andererseits haben Zweifel am Gelingen häufig ein Scheitern zur Folge (Furley & Schweizer, 2014).

Die Selbstwirksamkeit stellt somit ein wichtiges Konstrukt im Alltag dar und lässt sich sowohl bei Reiter/innen als auch Nichtreiter/innen mit Hilfe pferdegestützter Interventionen stärken. Im Reitsport wurde sie jedoch noch nicht untersucht, weshalb diese Forschungslücke nachfolgend betrachtet wird.

Hypothesen

Einerseits vertrauen Menschen mit einer hohen Selbstwirksamkeit in ihre Fähigkeiten und trauen sich Dinge zu (Bandura, 1997; Jerusalem, 2005; Warner, 2017), andererseits kann die Selbstwirksamkeitserwartung mit Hilfe von Pferden gestärkt werden (Geddes, 2010; Miteregger, 2011; Schütz & Steinhoff, 2019). Der Umgang mit Pferden kann sich außerdem positiv auf die Persönlichkeit von Reiter/innen auswirken (Deutsche Reiterliche Vereinigung, 2013; Lee Davis et al., 2014; Pelyva et al., 2020). Es wurde daher vermutet, dass Reiter/innen, die ein eigenes Pferd (oder mehrere Pferde) besitzen und sich regelmäßig um dieses kümmern, einen höheren Wert in der Selbstwirksamkeitserwartung aufweisen als Reiter/innen ohne ein eigenes Pferd (H1a) sowie ihr reiterliches Können besser einschätzen als Nichtpferdebesitzer/innen (H1b).

Weiterhin wurde angenommen, dass Turnierreiter/innen, die ein gewisses Maß an Selbstvertrauen benötigen, um sich auf Turnieren mit anderen zu vergleichen, eine höhere Selbstwirksamkeitserwartung aufweisen als Reiter/innen ohne Turnierteilnahmen (H2a) sowie ihr reiterliches Können besser bewerten als diese (H2b).

Es wurde außerdem ein Zusammenhang zwischen der Selbsteinschätzung, wie gut man reitet, und der Selbstwirksamkeit vermutet. Eine bessere Selbsteinschätzung sollte demnach mit höheren Werten der Selbstwirksamkeitserwartung einhergehen (H3).

Weiterhin wurde angenommen, dass die Befragten eine umso höhere Selbstwirksamkeitserwartung aufweisen, je mehr eigene Pferde sie besitzen, z. B. da sie häufigeren Pferdekontakt

zu unterschiedlichen Pferden haben, mit denen sie auch schwierige Situationen meistern (H4).

Methode

Im Rahmen einer Online-Studie wurden $N = 863$ Reiter/innen zwischen 18 und 76 Jahren ($M = 37.22$, $SD = 12.26$) befragt. Der Großteil der Teilnehmenden war weiblich (96%, $n = 830$). Die Befragten wiesen durchschnittlich 25.12 Jahre ($SD = 12.02$) Reiterfahrung auf. Diejenigen mit einem eigenen Pferd ($n = 732$; 85%) besaßen durchschnittlich zwei Pferde ($SD = 2.19$). Weiterhin gab es 106 Personen (12%), die zum Befragungszeitpunkt eine Reitbeteiligung oder ein Pflegepferd hatten. 25 Teilnehmende (3%) ritten ein Schulpferd. 457 Reiter/innen (53%) gaben an, nicht an Turnieren teilzunehmen, während die übrigen 47% Turnierreiter/innen waren ($n = 406$). Der Großteil ($n = 362$; 42%) gehörte der Gruppe der Dressurreiter/innen an, gefolgt von Freizeitreiter/innen ($n = 291$; 34%), Springreiter/innen ($n = 118$; 14%), Vielseitigkeitsreiter/innen ($n = 31$; 4%) und Westernreiter/innen ($n = 25$; 3%). Die weiteren Disziplinen, wie beispielsweise Gangpferdereiten, Handarbeit, Fahren oder Distanzreiten, wurden von einer bis zu elf Personen ausgeführt (<1% – 1%).

Neben soziodemografischen Fragen sowie spezifischen Fragen zum Reiten (u. a. Disziplin, Turnierteilnahmen, Leistungsklasse, Reiterfahrung, Pferdebesitz) enthielt das Erhebungsinstrument die *Allgemeine Selbstwirksamkeit Kurzskala (ASKU)* von Beierlein und Kollegen (2014). Dabei handelt es sich um einen Selbstbewertungsfragebogen zur Erfassung der individuellen Kompetenzerwartungen, mit Hindernissen und Schwierigkeiten im Alltag umgehen zu können. Die Antwortitems sind fünfstufig und gleichsinnig gepolt von *trifft gar nicht zu* (1) bis *trifft voll und ganz zu* (5). Im Hinblick auf die Gütekriterien der Skala liegen die internen Konsistenzen nach McDonald (1999) bei $\omega = .81$ bis $\omega = .86$. Die faktorielle Validität sowie die Konstruktvalidität wurden nachgewiesen. Weiterhin liegen zu dieser Skala Normwerte vor, die anhand bevölkerungsrepräsentativer Stichproben erhoben wurden (Beierlein et al., 2014). Die Berechnung der Reliabilität mittels Cronbach's Alpha ergab innerhalb dieser Stichprobe einen Wert von $\alpha = .83$. Neben der *Skala zur Allgemeinen Selbstwirksamkeitserwartung* wurde abgefragt, inwiefern sich die Teilnehmenden für

gute Reiter/innen halten. Die Einschätzung dieses Items erfolgte auf einer fünfstufigen Antwortskala von *trifft gar nicht zu* (1) bis *trifft voll und ganz zu* (5).

Ergebnisse

Bei der Betrachtung der deskriptiven Ergebnisse ist zu erkennen, dass die Selbstwirksamkeit der Teilnehmerinnen bei $M = 3.84$ ($SD = .66$) und die der Teilnehmer bei $M = 3.91$ ($SD = .59$) lag. Die befragten Turnierreiter/innen nahmen (vor der Corona-Krise) durchschnittlich an 9.72 ($SD = 7.73$) Turnieren pro Jahr teil und wiesen einen Wert der Selbstwirksamkeit von $M = 4.00$ ($SD = .59$) auf. Der Selbstwirksamkeitswert derjenigen ohne Turnierteilnahmen lag bei

$M = 3.75$ ($SD = .69$). Pferdebesitzer/innen hatten einen Selbstwirksamkeitswert von $M = 3.88$ ($SD = .64$), Befragte ohne eigene Pferde (Reitbeteiligungen, Schulpferde etc.) wiesen einen durchschnittlichen Wert von 3.64 ($SD = .69$) auf. Der Gesamtmittelwert der Selbsteinschätzung bzgl. der Reitkompetenz lag bei $M = 3.57$ ($SD = .75$). Ihr reiterliches Können bewerteten Turnierreiter/innen mit einem Wert von $M = 3.75$ ($SD = .67$) und Reiter/innen ohne Turnierbezug mit $M = 3.42$ ($SD = .79$). Die befragten Männer schätzten sich hier schlechter ein ($M = 3.32$, $SD = .98$) als die Frauen ($M = 3.59$, $SD = .74$). Der Wert der Pferdebesitzer/innen lag bei $M = 3.62$ ($SD = .72$) und der der Befragten ohne eigene Pferde bei $M = 3.38$ ($SD = .90$). Weitere deskriptive Ergebnisse sind in der nachfolgenden Tabelle 1 dargestellt.

Tab. 1. Deskriptive Ergebnisse der Selbstwirksamkeits- und Reitkompetenzeinschätzung

	Allgemeine Selbstwirksamkeit	Reitkompetenz
	<i>M (SD)</i>	<i>M (SD)</i>
Reiterinnen	3.84 (.66)	3.59 (.74)
Reiter	3.91 (.59)	3.32 (.98)
Pferdebesitzer/innen	3.88 (.64)	3.62 (.72)
Reiter/innen ohne eigenes Pferd	3.64 (.69)	3.38 (.90)
Turnierreiter/innen	4.00 (.59)	3.75 (.67)
Reiter/innen ohne Turniere	3.75 (.69)	3.42 (.79)
Dressurreiter/innen	3.87 (.62)	3.72 (.65)
Freizeitreiter/innen	3.67 (.72)	3.31 (.82)
Springreiter/innen	4.09 (.51)	3.81 (.67)
Vielseitigkeitsreiter/innen	4.13 (.52)	3.71 (.59)
Westernreiter/innen	3.99 (.68)	3.72 (.74)

Die ersten beiden Hypothesen wurden mittels *t*-Tests für unabhängige Stichproben überprüft, die letzten beiden Hypothesen wurden mit Hilfe von Spearman-Rho-Korrelationen analysiert (inkl. Bonferroni-Korrektur). Hier zeigte sich entsprechend der ersten Hypothesen (H1a), dass Reiter/innen, die ein eigenes Pferd oder mehrere eigene Pferde besaßen, signifikant höhere Werte der Selbstwirksamkeit aufwiesen als Reiter/innen ohne ein eigenes Pferd ($t(836) = 2.33$, $p = .04$, Cohen's $d = .24$). Entsprechend der Hypothese 1b schätzten Pferdebesitzer/innen ihr reiterliches Können hoch signifikant besser ein als Personen ohne ein eigenes Pferd ($t(861) = 3.98$, $p < .001$, Cohen's $d = .38$).

Der Wert der Turnierreiter/innen lag gemäß der H2a zudem hoch signifikant über dem der Reiter/innen ohne Turnierteilnahmen ($t(860) =$

4.73 , $p < .001$, Cohen's $d = .32$). Demnach vertrauten diejenigen, die Turniere ritten, mehr in ihre Fähigkeiten als diejenigen ohne Turnierteilnahmen. Ebenso schätzten sich die befragten Turnierreiter/innen in ihren reiterlichen Fähigkeiten hoch signifikant besser ein als die Reiter/innen ohne Turnierteilnahmen ($t(860) = 6.65$, $p < .001$, Cohen's $d = .45$).

Eine höhere Selbsteinschätzung der Reitkompetenz ging mit einer höheren Bewertung der eigenen Selbstwirksamkeit einher (H3), wobei der mittlere Zusammenhang hoch signifikant war ($r = .54$, $p < .001$). Bezugnehmend auf die vierte Hypothese ergab sich ein schwacher, hoch signifikanter Zusammenhang zwischen der Anzahl der eigenen Pferde und der Selbstwirksamkeitseinschätzung ($r = .14$, $p < .001$). Somit stieg der Wert der Selbstwirksamkeit mit der Anzahl der besessenen Pferde an.

Zusätzliche Analysen ergaben, dass es einen hoch signifikanten, schwachen Zusammenhang zwischen der Reiterfahrung und der Selbstwirksamkeit gab ($r = .25, p < .001$) sowie zwischen der Einschätzung der Selbstwirksamkeit und der Anzahl der Turniere ($r = .17, p < .001$). Das bedeutet, dass Personen mit einer längeren Reiterfahrung und mit mehr Turnierbeteiligungen höhere Selbstwirksamkeitswerte aufwiesen. Ebenso ergab sich ein schwacher, hoch signifikanter, positiver Zusammenhang zwischen der Anzahl der Turniere und der Selbsteinschätzung bzgl. der Reitkompetenz ($r = .23, p < .001$) sowie zwischen der Reiterfahrung und der Reitkompetenz ($r = .25, p < .001$). Eine Zunahme der Reiterfahrung sowie der Turnierbeteiligungen ging somit jeweils mit einer besseren Bewertung des eigenen reiterlichen Könnens einher.

Eine univariate Varianzanalyse ergab, dass sich die Selbstwirksamkeitserwartung hoch signifikant zwischen den einzelnen Disziplinen unterschied, wobei die am häufigsten genannten Disziplinen (Dressur, Freizeit, Springen, Vielseitigkeit und Western) mit in die Analyse mit einbezogen wurden ($F(5, 825) = 9.30, p < .001, \eta^2 = .05$). Die Post-hoc-Tests ergaben, dass dieses Ergebnis auf signifikanten Unterschieden zwischen Reiter/innen der Disziplinen Dressur und Springen, Dressur und Freizeit, Springen und Freizeit sowie Vielseitigkeit und Freizeit beruhte. Die befragten Vielseitigkeitsreiter/innen wiesen die höchsten Werte der Selbstwirksamkeitserwartung auf, gefolgt von den Springreiter/innen, Westernreiter/innen, Dressurreiter/innen und letztlich den Freizeitreiter/innen. Ebenso ergab sich im Hinblick auf die Selbsteinschätzung des eigenen reiterlichen Könnens ein hoch signifikanter Unterschied zwischen den Reiter/innen der am häufigsten genannten Disziplinen ($F(5, 825) = 14.10, p < .001, \eta^2 = .08$). Den Post-hoc-Tests zufolge beruhte dies auf Unterschieden zwischen den Disziplinen Freizeit und Dressur, Springen sowie Vielseitigkeit. Die befragten Springreiter/innen schätzten sich am besten ein, gefolgt von Reiter/innen der Disziplinen Dressur, Western, Vielseitigkeit und Freizeit. Die zugehörigen Mittelwerte und Standardabweichungen lassen sich der Tabelle 1 entnehmen.

Diskussion

Jahrelanges Reiten scheint sich positiv auf die Selbstwirksamkeit und die eigene Bewertung, wie gut man reitet, auszuwirken. Diese Werte sind den Ergebnissen zufolge stärker bei Pferdebesitzer/innen und Turnierreiter/innen ausgeprägt als bei Personen ohne ein eigenes Pferd und solchen, die nicht an Turnieren teilnehmen. Diejenigen, die sich selbst allgemein mehr zutrauten, bewerteten ihre Reitkompetenz auch höher. Weiterhin ergaben die Auswertungen, dass die zunehmende Reiterfahrung einerseits und vermehrten Turnierbeteiligungen andererseits auch mit höheren Werten der eigenen Selbstwirksamkeit und der individuellen Reitkompetenz einhergehen. Die Anzahl der besessenen Pferde korrelierte ebenfalls mit der Ausprägung der Selbstwirksamkeit. Im Disziplinen-Vergleich zeigte sich, dass sich die Vielseitigkeitsreiter/innen am meisten zutrauten, gefolgt von den Spring-, Western-, Dressur- und letztlich den Freizeitreiter/innen. Bei der Bewertung des reiterlichen Könnens ergab sich eine andere Reihenfolge der Disziplinen: Die befragten Springreiter/innen schätzten ihre Reitkompetenz am höchsten ein, gefolgt von den Dressur- und Westernreiter/innen, die sich gleich hoch bewerteten. Hier lagen die Vielseitigkeitsreiter/innen an dritter Stelle. Wie auch bei der Selbstwirksamkeits-Einschätzung, bewerteten die Freizeitreiter/innen ihr reiterliches Können am niedrigsten. Aus diesen Ergebnissen sollte nicht geschlossen werden, dass Freizeitreiter/innen per se weniger an sich glauben und ihr reiterliches Können schlechter ist. Die Gründe für die jeweiligen Einschätzungen wurden in dieser Studie nicht untersucht, weshalb hierzu keine Aussagen möglich sind. Außerdem handelt es sich um Selbsteinschätzungen.

Mögliche Gründe für die unterschiedlichen Selbsteinschätzungen sowie die Zusammenhänge können in verschiedenen Bereichen liegen. Die Ergebnisse lassen sich unter anderem darauf zurückführen, dass Erfolgserfahrungen als eines der stärksten Mittel gelten, um Selbstwirksamkeitserwartungen aufzubauen (Bandura, 1994). Reitet man bereits mehrere Jahre, hat ein eigenes oder mehrere eigene Pferde und nimmt an Reitunterricht oder auch an Reitturnieren teil, besteht die Möglichkeit, mehr Erfolgserfahrungen zu sammeln, als wenn man erst seit kurzer Zeit reitet, keinen Unterricht nimmt oder nicht auf Turniere fährt. Das heißt

natürlich nicht, dass jede/r Reiter/in an Turnieren teilnehmen sollte, sondern nur, dass beispielsweise durch die Rückmeldungen, die man dort erhält, die Selbstwirksamkeit gestärkt werden kann – insbesondere bei positiven Erfahrungen. Diese Rückmeldungen können, wie auch solche durch Trainer/innen im Reitunterricht, mit der Einschätzung einer höheren Reitkompetenz einhergehen. Hier muss natürlich berücksichtigt werden, dass es sich bei allen Items um Selbsteinschätzungen handelt. Wie die Befragten von anderen eingeschätzt werden, kann durch die Studie nicht beantwortet werden. Durch die Verantwortung eines eigenen Pferdes ist die Wahrscheinlichkeit höher, dass man mehr Zeit mit dem Pferd verbringt und sich (fast) täglich um dieses kümmert, als wenn man beispielsweise ein Schulpferd oder Pflegepferd reitet. Aufgrund der häufigeren Interaktion können auch mehr positive Erlebnisse gesammelt werden, die die Selbstwirksamkeit stärken können. Möglicherweise können das Reiten, der Umgang mit Pferden und die Aktivitäten in der Natur mit dem Gefühl, gesund zu sein, einhergehen. Nach Satow und Bäßler (1998) schätzen sich selbstwirksame Personen als gesünder ein, und die Interaktionen mit dem Pferd können hier förderlich sein.

In der jahrelangen Interaktion mit (eigenen) Pferden kann die Selbstreflexion eine wichtige Komponente sein. Bei diesem Prozess denkt man über sich selbst nach und hinterfragt das eigene Selbstkonzept. Da das Selbstkonzept als die Summe aller selbstbezogenen Gedanken und Gefühle definiert ist (Maddux, 1995), kann die Selbstbewertung auch als Teilkomponente des Selbstkonzeptes verstanden werden. In pferdegestützten Interventionen können Pferdes beispielsweise als sozialer Katalysator, Verhaltensspiegel und Übungspartner dienen und die Interventionen positiv beeinflussen (Mc Nicholas & Collis, 2000; Meyer, 2009; Serad, 2010; Schütz & Steinhoff, 2019). Selbstreflexion gilt dabei als der Prozess, bei dem man über sich selbst nachdenkt und das eigene Selbstkonzept hinterfragt. Diese Selbstreflexion kann durch Trainer/innen, die den Reitenden Feedback geben und mögliche Verbesserungsvorschläge sowie Schwierigkeiten besprechen, gefördert werden. Weitere Rückmeldungen durch außenstehende Personen oder Richter/innen bei Reitturnieren zählen ebenfalls hierzu. Erfolgserfahrungen, die den eigenen Fähigkeiten

zugeschrieben werden, können zu einer höheren Selbstwirksamkeit führen (Bandura, 1994), wohingegen Misserfolge mit einer geringeren Selbstwirksamkeitserwartung einhergehen können (Schwarzer & Jerusalem, 2002). Positives, stärkendes Feedback durch Trainer/innen, Richter/innen und Mitreiter/innen sowie weitere Personen im Stall kann sich somit im besten Fall positiv auf die Selbstwirksamkeit von Individuen auswirken.

Signifikante Unterschiede zwischen den Geschlechtern ergaben sich nicht, obwohl die befragten Reiter auf deskriptiver Ebene höhere Werte der Selbstwirksamkeit aufwiesen als die Reiterinnen. Bei der Einschätzung der eigenen reiterlichen Kompetenz lag der Wert der Reiterinnen über dem der Reiter, aber auch hier war das Ergebnis nicht signifikant. In der Erhebung der Normstichprobe von Hinz und Kollegen (2006) zeigte sich, dass Männer eine höhere Selbstwirksamkeitserwartung aufweisen als Frauen. Dass sich in der vorliegenden Studie keine signifikanten Ergebnisse ergaben, kann an der geringen Anzahl männlicher Teilnehmer liegen. Es ist aber auch möglich, dass genau diejenigen Personen an der Stichprobe teilnahmen, deren Selbstwirksamkeits-Selbsteinschätzung ohnehin schon höher war oder dass im Reitsport grundsätzlich mehr Männer mit höheren Selbstwirksamkeits-Werten unterwegs sind. In diesem Zusammenhang muss kritisch betrachtet werden, dass mehrheitlich Frauen an der Erhebung teilnahmen. Der Reitsport liegt grundsätzlich in weiblicher Hand, was ein Grund für die geringe Anzahl männlicher Probanden sein kann. Im Jahr 2019 lag der Anteil der Frauen bei den Reitern ab 14 Jahren bei 78%. Außerdem waren 79% der Mitglieder der Deutschen Reiterlichen Vereinigung (FN) weiblich ($n = 540.690$; Deutsche Reiterliche Vereinigung, 2019). Auch bei der Verteilung der Pferde nach Geschlecht im Jahr 2019 zeigt sich ein deutlicher Schwerpunkt bei den Frauen. Während bei den ab 14-Jährigen 0,32 Millionen Männer persönlich ein oder mehrere Pferde besaßen, waren es bei den Frauen mit 0,64 Millionen doppelt so viele, wie die Studie das IfD Allensbach ergab (Statista, 2019).

Betrachtet man die Skala zur Erfassung der Selbstwirksamkeit sowie das Item zum reiterlichen Können, ist festzuhalten, dass hier keine Kontrolle der sozialen Erwünschtheit gewährleistet werden kann. Um diese potenzielle Stör-

variable jedoch möglichst zu minimieren, wurden die Fragebögen komplett anonym erhoben (Hussy et al., 2013).

Ausblick

Die Ergebnisse dieser Untersuchung zeigen, dass die Selbstwirksamkeit bei Personen, die schon länger reiten, ein eigenes Pferd oder mehrere Pferde besitzen und sich den Herausforderungen des Turniersports stellen, deutlicher ausgeprägt ist als bei solchen, die noch nicht so lange reiten, kein eigenes Pferd haben und nicht an Turnieren teilnehmen. Welche Gründe hierfür genau verantwortlich sind, bleibt jedoch offen. Inwiefern andere Hobbys oder Sportarten mit einer höheren oder geringeren Selbstwirksamkeitserwartung einhergehen, sollte in Folgestudien (mit den gleichen standardisierten Skalen) untersucht werden. Langzeitstudien könnten Aufschluss darüber geben, ob und wenn ja, inwiefern sich die Werte der Selbstwirksamkeit verändern und ob es bestimmte Gruppen an Reiter/innen gibt, bei denen die Unterschiede deutlicher zu sehen sind (je nach Geschlecht, Disziplin, Turnierteilnahme, Teilnahme am Reitunterricht etc.). Interessant wären bei der Einschätzung auch Rückmeldungen von Dritten, z. B. von Seiten der Trainer/innen, Richter/innen oder weiterer Personen im Stall. Diese könnten ebenfalls einen Einfluss auf die Selbstwirksamkeit und die Einschätzung des reiterlichen Könnens haben.

Jahrelanges Reiten, ein eigenes Pferd und Turnierteilnahmen können mit einer höheren Selbstwirksamkeitserwartung und einer besseren Einschätzung des reiterlichen Könnens einhergehen. Trotz des in dieser Studie generierten Erkenntnisgewinns bleiben jedoch noch viele Fragen auf dem bislang wenig erforschten Gebiet der Merkmale von Reiter/innen und der Gründe des positiven Einflusses des Reitens offen. Daher sollten weitere empirische Untersuchungen zu dieser Thematik folgen.

Literatur

- Bandura, A. (1994). Self-efficacy. In V. S. Ramachaudran (Hrsg.), *Encyclopedia of human behavior* (S. 71–81). New York: Academic Press.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York: Freeman.
- Beierlein, C., Kovaleva, A., Kemper, C. J. & Rammstedt, B. (2014). Allgemeine Selbstwirksamkeit Kurzskala (ASKU). *Zusammenstellung sozialwissenschaftlicher Items und Skalen (ZIS)*. <https://doi.org/10.6102/zis35>
- Cherniack, E. P. & Cherniack, A. R. (2014). The Benefit of Pets and Animal-Assisted Therapy to the Health of Older Individuals. *Current Gerontology and Geriatrics Research*, 623203, 1–9. <http://dx.doi.org/10.1155/2014/623203>
- Deutsche Reiterliche Vereinigung (2013). *Reiten fördert die charakterliche Entwicklung*. Warendorf: Deutsche Reiterliche Vereinigung.
- Deutsche Reiterliche Vereinigung (2019). *Zahlen, Daten, Fakten 2019*. Verfügbar unter: <https://www.pferd-aktuell.de/fn-service/zahlen--fakten/zahlen--fakten> (07.04.2021).
- DOSB/Deutscher Olympischer Sportbund (2020). *Bestandserhebung*. Verfügbar unter: <http://de.statista.com/statistik/daten/studie/215951/umfrage/mitgliederzahl-der-deutschen-reiterlichen-vereinigung/> (07.04.2021).
- Friedmann, E., Katcher, A. H., Thomas, S. A., Lynch, J. J. & Messent, P. R. (1983). Social interaction and blood pressure: Influence of animal companions. *Journal of Nervous and Mental Disease*, 171(8), 461–464.
- Frontmüller, R., Katzgraber D. & Schalko, K. (2014). Selbstwirksamkeitserwartungen und Burnout-Gefährdung - Eine empirische Studie zum Zusammenhang zwischen den Selbstwirksamkeitserwartungen und der Burnout-Gefährdung von Handelsakademieschülern/-schülerinnen. *Wissenschaftsplus*, 32, 1–5.

- Furley, P. & Schweizer, G. (2014). "I'm pretty sure that we will win!" The influence of score-related nonverbal behavioral changes on the confidence in winning a basketball game. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 35, 316–320.
- Geddes, J. H. (2010). *Self-Efficacy and Equine Assisted Therapy: A Single Subject Study*. Verfügbar unter: <http://commons.pacificu.edu/spp/202> (24.03.2021).
- George, T.R. (1994). Self-confidence and baseball performance: A causal examination of self-efficacy theory. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 16, 381–399.
- Gomolla, A., Keser, B. Haag, A., Irschei, J. & Fürst, J. (2011). *Das Pferd als Spiegel des Menschen – Reaktion auf Körperspannung und -haltung*. Verfügbar unter: <http://www.great-horses.org/media/Downloads/Spiegelfunktion%20-%20WEB.pdf> (14.03.2021).
- Greiffenhagen, S. & Buck-Werner, O. N. (2011). *Tiere als Therapie*. Nerdlen: Kynos Verlag.
- Hepler, T. J. & Feltz, D. L. (2012). Take the first heuristic, self-efficacy, and decision-making in sport. *Journal of Experimental Psychology: Applied*, 18(2), 154–161. <https://doi.org/10.1037/a0027807>
- Hinz, A., Schumacher, J., Albani, C., Schmid G. & Brähler, E. (2006). Bevölkerungsrepräsentative Normierung der Skala zur Allgemeinen Selbstwirksamkeitserwartung. *Diagnostica*, 35, 26–32.
- Hussy, W., Schreier, M. & Echterhoff, G. (2013). *Forschungsmethoden in Psychologie und Sozialwissenschaften für Bachelor*. Heidelberg: Springer.
- Institut für Demoskopie Allensbach (2019). *Allensbacher Markt- und Werbeträgeranalyse – AWA 2019*. Allensbach am Bodensee: IfD Allensbach.
- Jerusalem, M. (1990). *Persönliche Ressourcen, Vulnerabilität und Stresserleben*. Göttingen: Hogrefe.
- Jerusalem, M. (1991). Allgemeine Selbstwirksamkeit und differentielle Stressprozesse. *Psychologische Beiträge*, 33, 388–406.
- Jerusalem M. (2005). Selbstwirksamkeit. In H. Weber & T. Rammsayer (Hrsg.), *Handbuch der Persönlichkeitspsychologie und Differentiellen Psychologie* (S. 438–445). Göttingen: Hogrefe.
- Julius, H., Beetz, A. & Ragnarsson, S. (2017). Bindung und Pferdegestützte Interventionen. *Mensch & Pferd*, 4, 40–153. <https://doi.org/10.2378/mup2017.art23d>
- Krüger, K. Flauger, B. Farmer, K. & Maros, K. (2011). Horses (*Equus caballus*) use human local enhancement cues and adjust to human Attention. *Animal Cognition*, 14, 187–201.
- Lang, U. E., Jansen, J. B., Wertenuer, F., Gallinat, J. & Rapp, M. A. (2010). Reduced anxiety during dog assisted interviews in acute schizophrenic patients. *European Journal of Integrative Medicine*, 2, 123–127.
- Lee Davis, D., Maurstad, A. & Dean, S. (2014). My Horse Is My Therapist: The Medicalization of Pleasure among Women Equestrians. *Medical Anthropology Quarterly*, 29(3), 298–315. <https://doi.org/10.1111/maq.12162>
- Maddux, J. E. (1995). Self-efficacy theory: An introduction. In J. E. Maddux (Hrsg.), *Self-efficacy, adaption, and adjustment* (S. 3–33). New York: Plenum Press.
- McDonald, R. P. (1999). *Test theory: A unified treatment*. Mahwah: Erlbaum.
- Mc Nicholas, J. & Collis, G. M. (2000). Dogs as catalysts for social interactions: Robustness of the effect. *British Journal of Psychology*, 91, 61–70.
- Meyer S. (2009). Pferde als Medium im Coaching: natürlich, ehrlich und nachhaltig! *Coaching-Magazin* 4, 42.
- Mitteregger S. B. (2011). *Evaluierung einer pferdegestützten psychologischen Therapie*

- im Rahmen einer stationären psychosomatischen Rehabilitation. Unveröffentlichte Dissertation. Graz: Medizinische Universität.
- Moritz, S. E., Feltz, D. L., Fahrbach, K. R. & Mack, D. E. (2000). The relation of self-efficacy measures to sport performance: A meta-analytic review. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 71(3), 280–294. <http://doi.org/10.1080/02701367.2000.10608908>
- Nakamura, K., Takimoto-Inose, A. & Hasegawa, T. (2018). Cross-modal perception of human emotion in domestic horses (*Equus caballus*). *Scientific Reports*, 8, 8660. <https://doi.org/10.1038/s41598-018-26892-6>
- Pelyva, I. Z., Kresák, R., Szovák, E., & Tóth, Á. L. (2020). How Equine-Assisted Activities Affect the Prosocial Behavior of Adolescents. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(8), 2967. <http://dx.doi.org/10.3390/ijerph17082967>
- Ruholl, S. (2007). *Selbstwirksamkeit als Indikator für psychische Störungen – Status und Verlauf*. Unveröffentlichte Dissertation. Aachen: Rheinisch-Westfälischen Technischen Hochschule.
- Satow, L. & Bäbler, J. (1998). Selbstwirksamkeit und körperliches Befinden Jugendlicher. *Unterrichtswissenschaft*, 26, 127–139.
- Schütz, K. & Rötters, A. (2019). Motiviert durch Musik. Flow und intrinsische Motivation beim Reiten. *Zeitschrift für Sportpsychologie*, 26(3), 121–129. <https://doi.org/10.1026/1612-5010/a000267>
- Schütz, K., Rötters, A. & Oebel, L. (2018). Können Pferde als Co-Trainer agieren? Individuelle Reaktionen von Pferden in der Persönlichkeitsentwicklung auf unterschiedliche Klienten. *Tiergestützte Therapie, Pädagogik & Fördermaßnahmen*, 1/2018, 22–26.
- Schütz, K. & Steinhoff, J. (2019). Einfluss von pferdegestützten Coachings auf die Selbstwirksamkeitserwartung. *Coaching | Theorie & Praxis*, 5, 11–22. <https://doi.org/10.1365/s40896-019-0028-5>
- Schunk, D. H. (1995). Self-efficacy and education and instruction. In J. E. Maddux (Hrsg.), *Self-efficacy, adaptation, and adjustment. Theory, research, and application* (S. 281–303). New York: Plenum.
- Schwarzer, R. & Jerusalem, M. (2002). Das Konzept der Selbstwirksamkeit. *Zeitschrift für Pädagogik*, 44, 28–53.
- Serad, L. (2010). *Aspects of Using Animal-Assisted Interventions in a Coaching Model*. Unpublished Masterthesis. Philadelphia: University of Pennsylvania.
- Statista (2020a). *Mitgliederzahl der Deutschen Reiterlichen Vereinigung von 2002 bis 2020*. Verfügbar unter: <https://de.statista.com/statistik/daten/studie/215951/umfrage/mitgliederzahl-der-deutschen-reiterlichen-vereinigung/> (15.03.2021).
- Statista (2020b). *Anzahl der Personen in Deutschland, die in der Freizeit Reiten gehen, nach Häufigkeit von 2016 bis 2020*. Verfügbar unter: <https://de.statista.com/statistik/daten/studie/171164/umfrage/haeufigkeit-von-reiten-in-der-freizeit/> (15.03.2021).
- Statista (2019). *Anzahl der Personen, die persönlich ein Pferd besitzen, nach Geschlecht im Jahr 2019*. Verfügbar unter: <https://de.statista.com/statistik/daten/studie/959897/umfrage/umfrage-in-deutschland-zum-persoelichen-besitz-eines-pferdes-nach-geschlecht/> (10.03.21).
- Treasure, D.C., Monson, J. & Lox, C.L. (1996). Relationship between self-efficacy, wrestling performance, and affect prior to competition. *The Sport Psychologist*, 10, 73–83.
- Warner, L. M. (2017). Selbstwirksamkeitserwartung. In M. A. Wirtz (Hrsg.), *Dorsch Lexikon der Psychologie* (S. 1527). Göttingen: Hogrefe.