



Der Einfluss der Drei-gute-Dinge-Übung auf die Lebenszufriedenheit und das Wohlbefinden von Reiter/innen

Antonia Kessel

Psychology School, Hochschule Fresenius University of Applied Sciences, Franklinstr. 41-43, 40479 Düsseldorf, Germany; kessel.antonia@stud.hs-fresenius.de

Zusammenfassung

In der vorliegenden Studie wurde der Einfluss der Drei-gute-Dinge-Übung aus der Positiven Psychologie auf die Lebenszufriedenheit sowie auf das Wohlbefinden von Reiter/innen untersucht. Die Stichprobe umfasst $N = 80$ Teilnehmer/innen, welche an einer Prä-Post-Messung teilnahmen. Zwischen den beiden Messzeitpunkten erhielt die Kontrollgruppe (KG; $n1 = 31$) kein Treatment, während die Experimentalgruppe (EG; $n2 = 39$) über einen Zeitraum von zehn Tagen die Aufgabe erhielt, im Rahmen der Drei-gute-Dinge-Übung abends nach einem Besuch im Reitstall drei Dinge zu notieren, die ihnen in Interaktion mit dem Pferd positiv im Gedächtnis geblieben sind. Es zeigte sich, dass das subjektive Wohlbefinden in der EG im Vergleich zur KG zum zweiten Messzeitpunkt zwar höher war, jedoch nicht signifikant. Eine signifikante Steigerung der Lebenszufriedenheit zeigte sich innerhalb der EG ebenfalls nicht.

Schlüsselwörter: Positive Psychologie, Mensch-Pferd-Interaktion, Reiter/innen, Lebenszufriedenheit, Wohlbefinden

Abstract

In the present study, the influence of the three good things exercise from Positive Psychology on life satisfaction as well as on the well-being of equestrians was investigated. The sample comprises $N = 80$ participants who took part in a pre-post measurement. Between the two measurement points, the control group (KG; $n1 = 31$) received no treatment, while the experimental group (EG; $n2 = 39$) was given the task over a period of ten days to note down three things in the evening after a visit to the riding stable that they remembered as positive in their interaction with the horse, as part of the three-good-things exercise. It was found that subjective well-being was higher in the experimental group compared to the control group at the second measurement time point, but not significantly. There was no significant increase in life satisfaction in the experimental group.

Keywords: Positive Psychology, human-horse interaction, equestrians, life satisfaction, well-being

Einleitung

Sämtliche Disziplinen im Reitsport basieren auf der gleichen Basis: der Mensch-Pferd-Interaktion. Trotz der häufig sehr hohen Kosten, welche mit dem Reiten verbunden sind, gibt es in Deutschland 2,3 Millionen Aktive im Reitsport und 1,3 Millionen Pferde (Herrmann, 2020). Häufig werden der Reitsport und die Zeit mit dem Pferd als Ausgleich zum alltäglichen Stress beschrieben (Nobbe, 2008).

Die Positive Psychologie ist eine Teildisziplin der Psychologie und befasst sich mit dem psychischen Wohlbefinden von Menschen und wie sie positive Konsequenzen in ihrem Handeln erleben. Das noch recht junge Forschungsgebiet fokussiert dabei menschliche Stärken und Ressourcen sowie deren Auswirkungen. Die vorliegende Studie setzt an diesem Punkt an und fügt die Drei-gute-Dinge-Übung der Positiven Psychologie hinzu, um zu

untersuchen, inwiefern sich diese auf Reiter/innen auswirkt.

Positive Psychologie/Mensch-Pferd-Interaktion

Die Positive Psychologie ist eine noch recht junge, aber dennoch rasch wachsende Disziplin der Psychologie. Erst seit dem Ende der 1990er Jahre beschäftigt man sich intensiver mit der Teildisziplin (Harzer, 2017). Innerhalb der Positiven Psychologie findet eine fokussierte Beschäftigung mit den positiven Aspekten statt, um so die psychische Gesundheit des Menschen zu fördern und zu erhalten (Gable & Haidt, 2005).

Die beiden Psychologen Seligman und Csikszentmihalyi, welche als Begründer auf diesem Gebiet gelten, erklären das rasante Wachstum der Positiven Psychologie damit, dass die Disziplin sich gegensätzlich zur ursprünglichen klinischen Psychologie mit dem Blickwinkel beschäftige, welcher „(...) das Leben lebenswert macht.“ (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000, S. 5). Im Rahmen der Positiven Psychologie besagt die Broaden-and-Build-Theory, dass positive Emotionen zunächst helfen, die momentanen Gedanken zu beeinflussen, welche somit – langfristig betrachtet – dabei unterstützen können, soziale und psychologische Ressourcen positiv zu beeinflussen und wachsen zu lassen (Frederickson, 2001).

Die Ziele der Positiven Psychologie werden mit verschiedenen Ansätzen zu erreichen versucht. Für die Durchführung der in der vorliegenden Studie verwendeten Drei-gute-Dinge-Übung (engl.: three good things intervention) werden am Ende eines Tages drei Dinge erinnert und notiert, welche der/dem Ausführenden an diesem vergangenen Tag besonders positiv im Gedächtnis geblieben sind. Der Fokus soll auf positive Aspekte gelenkt werden, welche zu positiven Gefühlen führen und somit langfristig emotionale Ressourcen und die Resilienz für psychische Krankheiten erweitern können.

Die Drei-gute-Dinge-Übung als Intervention aus der Positiven Psychologie fand dabei bisher vor allem Anwendung in der Berufswelt und anderen sportlichen Bereichen. Es konnte gezeigt werden, dass die Ausübung der Drei-gute-Dinge-Übung Verbesserungen der emotionalen Erschöpfung, der Leistung, der Motivation und des Wohlbefindens zur Folge hatte (Sexton & Adair, 2019). Im Bereich des Wettkampfsports

ließ sich anhand einer Studie innerhalb der Sportdisziplin von Wettkampfschwimmer/innen zeigen, dass das Training positiver Wahrnehmungen mittels Interventionen der Positiven Psychologie zu einem höheren Wohlbefinden, mehr Motivation und besseren Leistungen führte (Sheard & Golby, 2006). Auch andere psychologische Bereiche, wie die klassische Therapie und das Coaching, profitieren von dem Grundgedanken und Interventionen der Positiven Psychologie (Hücker & Jung, 2017).

In Bezug auf die in der vorliegenden Studie nachgewiesenen positiven Wirkungen von Mensch-Pferd-Interaktionen in Kombination mit Interventionen der Positiven Psychologie lässt sich außerdem sagen, dass diese Kombination genutzt werden kann, um innerhalb eines pferdegestützten Coachings ressourcenorientiert mit Klient/innen zu arbeiten, um u.a. die eigenen Ressourcen wahrzunehmen und zu stärken und die Selbst- und Fremdwahrnehmung zu beleuchten (Schütz, 2020b).

Lebenszufriedenheit und subjektives Wohlbefinden

Lebenszufriedenheit und subjektives Wohlbefinden sind Konstrukte der menschlichen Psyche, welche in unmittelbarer Verbindung zur (psychischen) Gesundheit des Menschen stehen (Schuler et al., 2016; WHO, 1948). Hierbei wird die Lebenszufriedenheit als eine Art individuelle Zielvorstellung eines Einzelnen definiert und als kognitive Komponente des subjektiven Wohlbefindens verstanden (Blickhan, 2018; Diener et al., 1985; Glatzer 2002).

Innerhalb der Positiven Psychologie wird im Rahmen der Lebenszufriedenheit in den letzten Jahren vermehrt erforscht, welche Aspekte dafür sorgen, dass sich die Ausprägung der Lebenszufriedenheit steigert (Pavot & Diener, 1993). Das subjektive Wohlbefinden ist trotz seiner, bis heute nicht einheitlichen, Definition ein wichtiges Konstrukt im Verständnis der menschlichen Gesundheit (WHO, 1948).

Beeinflusst wird das subjektive Wohlbefinden von dem eigenen Selbst, der Familie bzw. von zwischenmenschlichen Beziehungen, der Arbeit, der körperlichen Gesundheit und der Freizeit. Das subjektive Wohlbefinden basiert auf zwei Grundlagen: Dem Verhältnis zwischen positiven und negativen Gefühlen, was als affektive Komponente des Wohlbefindens verstanden wird, und der eigenen Lebenszufrie-

denheit, welche als kognitive Komponente des Wohlbefindens dargestellt wird.

Betrachtet man das subjektive Wohlbefinden hinsichtlich dieser Grundlage, erscheint es sinnvoll, dieses unter Einbezug der Positiven Psychologie zu betrachten: Die Lebenszufriedenheit besteht aus negativen und positiven Wahrnehmungen als ein Konstrukt des subjektiven Wohlbefindens. Folglich wird sie auch durch positive Emotionen beeinflusst, mit welchen sich die Positive Psychologie vorrangig beschäftigt. Demnach müsste die Anwendung von Übungen aus diesem Bereich wiederum zu einem Anstieg der Lebenszufriedenheit und somit auch zu einer Verbesserung des subjektiven Wohlbefindens führen (Blickhan, 2018).

Mensch-Pferd-Interaktion

Als Flucht- und Herdentiere reagieren Pferde hochsensibel auf emotionale und affektive Faktoren – auch in Interaktion mit dem Menschen. Pferde haben die Fähigkeit, Gefühle wie Angst, Freude, Ärger und dadurch ausgelöste Körperhaltungen und Muskelanspannungen reaktionär wahrzunehmen (Schmidt, 2009). Im Gegenzug konnte nachgewiesen werden, dass der Kontakt und die Interaktion mit anderen Lebewesen von großer Bedeutung für die mentale Gesundheit des Menschen sind (Federation of European Companion Animal Veterinary Associations, 2009).

Für die auch in dieser Studie betrachtete Zielgruppe der Reiter/innen konnte bereits gezeigt werden, dass bei vielen das Pferd die Rolle einer Art Bezugsfigur einnimmt oder in emotional als negativ empfundenen Situationen als tröstend wahrgenommen wird und somit Gefühle der Sicherheit und Geborgenheit auslösen kann (Adolph & Euler, 1994). Auch die emotionale, soziale und kognitive Entwicklung kann durch die Mensch-Pferd-Interaktion beeinflusst werden. Demnach ist die vom Pferd ausgehende bedingungslose Anerkennung zuträglich für die Selbstannahme der Reiter/innen. Folglich führen positive Erfolgserlebnisse im Umgang mit dem Pferd zur Stärkung des Selbstbewusstseins (Kaune, 2018). Hinzu kommt, dass die feine Körpersprache, über welche die Mensch-Pferd-Interaktion stattfindet, einen Ausbau der Sensibilität und des Einfühlungsvermögens von Reiter/innen beeinflussen kann (Sindelar, 2019).

Da auch die zwischenmenschliche Kommunikation zu großen Teilen auf der Körpersprache basiert, kann die Mensch-Pferd-Interaktion folglich auch soziale Kompetenzen verbessern (Rittchen, 2019). Bei der Zielgruppe der Reiter/innen konnte bisher festgestellt werden, dass diese eher in ländlichen Gebieten mit Orten mit geringen Einwohnerzahlen leben und die Naturverbundenheit sowie die Nähe zum Pferd als wohltuend empfinden (Helkenberg, 2020).

Zur grundsätzlichen Mensch-Tier-Interaktion hielt der Biologe Wilson bereits im 18. Jahrhundert fest, dass die gesundheitsfördernde Wirkung von Tieren auf der Ökologie des Lebens beruht. Dies würde bedeuten, dass der Mensch seine völlige physische und psychische Gesundheit und seine individuelle Verwirklichung nur in Einklang mit der Natur erreichen kann (Kellert, 1993). Generell konnte diesbezüglich nachgewiesen werden, dass Menschen, die häufig Kontakt zu Tieren haben, seltener einen Arzt aufsuchen und stressbehaftete Erlebnisse schneller verarbeiten können (Federation of European Companion Animal Veterinary Associations, 2009). Im Hinblick auf die Persönlichkeitseigenschaften konnte herausgefunden werden, dass Reiter/innen häufiger Zielstrebigkeit, Begeisterungsfähigkeit und Strukturiertheit zugeschrieben werden als Nicht-Reiter/innen (Schneider, 2012). Des Weiteren konnten bei Reiter/innen eine ausgeprägte Führungsstärke und Wettbewerbsorientierung festgestellt werden (Braach & Reichenberger, 2013).

Insgesamt ist der Forschungsstand psychologischer Ansätze in der vorliegenden Zielgruppe der Reiter/innen als dürftig zu beschreiben. In einzelnen Studien konnten jedoch psychologische Konstrukte wie die Wirkung von Musik auf das Flow-Erleben, welches ebenfalls der Positiven Psychologie zuzuordnen ist, bei Reiter/innen festgestellt werden (Schütz & Rötters, 2019).

2 Hypothesen

Basierend auf den bisherigen Erkenntnissen ergeben sich für die vorliegende Untersuchung, welche sich spezifisch mit der Sportdisziplin des Reitsports beschäftigt, folgende Teilhypothesen:

H1a: Reiter/innen der Experimentalgruppe, die zehn Tage lang die Drei-positive-Dinge-Übung durchführen, weisen zum Messzeitpunkt t_2 ein signifikant höheres Wohlbefinden auf als Reiter/innen der Kontrollgruppe, welche keine Drei-positive-Dinge-Übung durchführen.

H1b: Reiter/innen der Experimentalgruppe, die zehn Tage lang die Drei-positive-Dinge-Übung durchführen, weisen zum Messzeitpunkt t_2 eine signifikant höhere Lebenszufriedenheit auf als Reiter/innen der Kontrollgruppe, welche keine Drei-Positive-Dinge-Übung durchführen.

H2a: Reiter/innen der Experimentalgruppe, die zehn Tage lang die Drei-positive-Dinge-Übung der positiven Psychologie durchführen, weisen zum Messzeitpunkt t_2 ein signifikant höheres subjektives Wohlbefinden auf als zum Messzeitpunkt t_1 .

H2b: Reiter/innen der Experimentalgruppe, die zehn Tage lang die Drei-Positive-Dinge-Übung der positiven Psychologie durchführen, weisen zum Messzeitpunkt t_2 eine signifikant höhere Lebenszufriedenheit auf als zum Messzeitpunkt t_1 .

Methode

Für die Überprüfung der Hypothesen wurde vorliegend das Studiendesign im Rahmen einer Prä-Post-Messung mit Existenz von Experimental- und Kontrollgruppe gewählt. Die Zuordnung zu den Teilnehmergruppen des vorliegenden Quasi-Experimentes erfolgte nicht randomisiert, da dies durch die Merkmalszuschreibung des Reitsports automatisiert passierte. Um Einflüsse der EG und KG aufeinander zu vermeiden, wurde bei der Zuordnung zu den beiden Gruppen darauf geachtet, dass in einem Reitstall jeweils entweder nur Gruppenmitglieder der EG oder der KG waren. Daraus resultiert, dass die vorliegende Stichprobe als Klumpenstichprobe klassifiziert werden kann.

Die EG erhielt innerhalb des Erhebungszeitraums von zehn Tagen zwischen den beiden Fragebögen das Treatment der Drei-gute-Dinge-Übung, während die KG den standardisierten Online-Fragebogen ausschließlich am ersten und am zehnten Tag ausfüllte. Insgesamt nahmen an der Studie an beiden Messzeitpunkten $N = 70$ Personen teil, wobei

sich die Stichprobe zu größten Teilen aus Teilnehmerinnen zusammensetzte (94 %, $n = 66$) und vier männlichen Personen (5 %). Die Experimentalgruppe wies ein Durchschnittsalter von 33 Jahren ($M = 33.82$, $SD = 12.00$) auf, während das Durchschnittsalter in der Kontrollgruppe 24 Jahre ($M = 24.81$, $SD = 8.14$) betrug. Durch die Gesamtstichprobe wurde angegeben, dass durchschnittlich vier Stallbesuche ($M = 4.94$, $SD = 1.87$) pro Woche erfolgten und davon durchschnittlich drei Mal ($M = 3.36$, $SD = 1.83$) geritten wurde. Innerhalb der EG wurde der Stall im Durchschnitt fünf Mal ($M = 5.33$, $SD = 1.55$) aufgesucht, während auch hier drei Mal pro Woche ($M = 3.38$, $SD = 1.68$) geritten wurde. Die KG wies insgesamt weniger, nämlich vier Stallbesuche pro Woche ($M = 4.45$; $SD = 2.14$) auf, während die Anzahl des durchschnittlichen Reitens ebenfalls bei drei Mal ($M = 3.32$, $SD = 2.04$) lag. Außerdem wurde innerhalb der Gesamtstichprobe angegeben, dass die Reiterfahrung bei durchschnittlich 21 Jahren ($M = 21.26$, $SD = 10.54$) lag. Innerhalb der EG gaben 13 Teilnehmer/innen (33 %) an, auch an Turnieren teilzunehmen, während dies in der KG zehn Personen (32 %) angaben. Der Fokus der Disziplin innerhalb des Reitsports lag sowohl innerhalb der EG mit 64 % ($n = 25$) als auch in der KG mit 61 % ($n = 19$) auf dem Dressurreiten. Die durchschnittliche Ausführung der Intervention der Drei-gute-Dinge-Übung lag innerhalb des Zeitraums von zehn Tagen in der EG bei durchschnittlich drei Mal ($M = 3.64$, $SD = 2.51$).

Das Erhebungsinstrument der vorliegenden Studie enthält neben demografischen Fragen aus Mangel an standardisierten Items zur Mensch-Pferd-Interaktion fünf eigenständig generierte Items zu diesem Konstrukt, welche sich beispielsweise auf die Erfahrung im Reitsport, die Beziehung zum momentan umsorgten Pferd oder mit der fokussiert ausgeübten Disziplin im Reitsport beschäftigten. Bezüglich der Lebenszufriedenheit wurde vorliegend die Satisfaction with Life Scale als standardisierter Fragebogen (Diener et al., 1985) eingesetzt, welcher auf einer siebenstufigen Likert-Skala beantwortet wurde (1 = „trifft überhaupt nicht zu“, 7 = „trifft voll und ganz zu“). Zur Erhebung des subjektiven Wohlbefindens wurde der Fragebogen zum allgemeinen habituellen Wohlbefinden (Wydra, 2014) verwendet, welcher Antworten auf einer fünfstufigen Likert-Skala von 1

(„Ich bin vollkommen dagegen“) bis 5 („Ich stimme voll zu“) vorgibt.

Ergebnisse

Die Auswertung der vorliegenden Studie konnte keine eindeutigen, signifikanten Ergebnisse erzielen. Da vorliegend keine Normalverteilung für die Skalen des subjektiven Wohlbefindens zum ersten Messzeitpunkt t_1 ($p = .03$) und zum zweiten Messzeitpunkt t_2 ($p = .01$) bzw. für die Lebenszufriedenheit ($t_1: p = .00$; $t_2: p = .00$) nachgewiesen werden konnte, wurde die Hypothesentestung anhand eines Mann-Whitney-U-Test durchgeführt. Für die H1a („Reiter/innen in der Kontrollgruppe, die zehn Tage lang die Drei-gute-Dinge-Übung durchführen, weisen zum Messzeitpunkt t_2 ein signifikant höheres Wohlbefinden auf als Reiter/innen der Kontrollgruppe, welche keine Drei-gute-Dinge-Übung durchgeführt haben.“) zeigte die Verteilung der Ränge, dass die Experimentalgruppe ein höheres subjektives Wohlbefinden aufwies als die Kontrollgruppe, wobei hier jedoch nicht von einer Signifikanz dieses Unterschieds zu sprechen ist ($M_{RangEG} = 37.54$; $M_{RangKG} = 32.94$; $z = -.94$, $p = .35$).

Für die Testung der H1b („Reiter/innen der Experimentalgruppe, die zehn Tage lang die Drei-gute-Dinge-Übung durchführen, weisen zum Messzeitpunkt t_2 eine signifikant höhere Lebenszufriedenheit auf als Reiter/innen der Kontrollgruppe, welche keine Drei-gute-Dinge-Übung durchführen.“) konnte gezeigt werden, dass ein Unterschied der mittleren Ränge und somit der Lebenszufriedenheit vorlag, wobei dieser Unterschied entgegen den Erwartungen ausfiel und die Kontrollgruppe einen höheren mittleren Rang bezüglich der Lebenszufriedenheit aufwies als die Experimentalgruppe ($M_{RangEG} = 32.09$; $M_{RangKG} = 39.79$). Ein signifikanter Unterschied konnte jedoch hier (entgegen den Erwartungen) nicht festgestellt werden ($z = -1.58$, $p = .12$).

Die Überprüfung der Hypothesen 2a und 2b bezüglich einer Veränderung des subjektiven Wohlbefindens bzw. der Lebenszufriedenheit innerhalb der Experimentalgruppe wurden anhand eines Wilcoxon-Tests durchgeführt. Für das subjektive Wohlbefinden innerhalb der H2a zeigte sich, dass es keinen signifikanten Unterschied zwischen den Messzeitpunkten t_1 und t_2 gab ($z = -1.61$, $p = .11$). Die Ränge gaben

sogar eher an, dass sich die Skalenwerte für das subjektive Wohlbefinden in 23 von 39 Fällen eher negativ veränderten. Bezüglich der Lebenszufriedenheit im Rahmen der H2b zeigte sich erneut kein signifikanter Unterschied zwischen den Messzeitpunkten t_1 und t_2 ($z = -.85$, $p = .40$).

Diskussion

Die vorliegende Studie erzielte konträre Ergebnisse zu bisherigen Untersuchungen im Rahmen der Positiven Psychologie, da sich weder subjektives Wohlbefinden noch Lebenszufriedenheit der Experimentalgruppe, verglichen mit der Kontrollgruppe (H_1) bzw. zwischen den beiden Messzeitpunkten (H_2), durch die Durchführung der Drei-gute-Dinge-Übung signifikant verbesserten. Bisherige Forschung zur Wirkung der Positiven Psychologie in anderen Bereichen als dem Reitsport, wie z. B. dem Berufsleben oder anderen Sportdisziplinen (Sheard & Golby, 2006; Turner, Barling & Zacharatos, 2002), zeigten, dass sich subjektives Wohlbefinden und Lebenszufriedenheit verbesserten, wenn im Rahmen der Drei-gute-Dinge-Übung der Fokus auf das Positive im Denken gerichtet wurde (Harzer, 2017). Für die vorliegende Studie gilt zu betrachten, warum die Ergebnisse entgegen den Erwartungen und den bisherigen Forschungserkenntnissen ausgefallen sind.

Zunächst sind die positiven Aspekte der Forschung zu nennen, welche in einer Replikation der Studie oder im Rahmen weiterer Forschung so oder so ähnlich erneut vorgenommen werden sollten: Die vorliegende Erhebung greift zunächst einmal eine neuartige Kombination der Forschungsfelder Positiver Psychologie in Zusammenhang mit der Psyche von Reiter/innen auf, bezüglich welcher es erheblichen Forschungsbedarf benötigt, da bis heute kaum Studien in dieser Sportdisziplin bezogen auf die Psyche der Ausführenden vorgenommen wurden. Auch das quasi-experimentelle Design der Studie ist als aussagekräftiges Instrument im Rahmen psychologischer Studien zu betrachten (Döring et al., 2015) und schließt zudem die Existenz von Versuchsleitereffekten im Rahmen der Erhebung aus. Außerdem ist die externe Validität der Befragung als hoch anzuerkennen, da die Teilnehmer/innen sich im Feld in ihrem natürlichen Alltag wiederfinden konnten. Hinzu kommt, dass vorliegend vor allem stan-

dardisierte Erhebungsinstrumente verwendet wurden, was für eine hohe Reliabilität der Items und für das Erfüllen der Gütekriterien im Rahmen der Befragung spricht. Zuletzt konnten Gruppeneinflüsse der EG und der KG aufeinander vermieden werden, da die Teilnehmer/innen in einem Reitstall jeweils immer nur der gleichen Gruppe angehörten.

Der eigentliche Anspruch der vorliegenden Erhebung war, dass fokussiert Teilnehmer/innen rekrutiert wurden, welche täglich am Stall waren und somit ebenfalls täglich in Interaktion mit dem Pferd standen. Dieser Anspruch konnte jedoch aufgrund mangelnder Teilnehmerzahlen nicht erfüllt werden, was dazu führte, dass die Teilnehmer/innen die Drei-gute-Dinge-Übung nicht täglich praktizieren konnten. Diese Tatsache könnte einen Einfluss auf die Effekte der Übung genommen haben, da Quantität in der Durchführung der Übung Einfluss auf den positiven, erwarteten Effekt der Übung haben könnte. Ebenfalls kann es zum Phänomen der sozialen Erwünschtheit bei der Frage nach der Häufigkeit der Durchführung der Übung gekommen sein, sodass Teilnehmer/innen der Annahme einer Erwartungshaltung durch die Versuchsleitung angaben (Aschemann-Pilshofer & Preamsberger, 2001), die Übung häufiger durchgeführt zu haben als es tatsächlich der Fall war, was die durchschnittliche Anzahl der Durchführung der Übung fälschlicherweise nach oben beeinflusst haben könnte. Hinzu kommt, dass es innerhalb der EG und KG zu unterschiedlich langen Erhebungsspannen kam, da die Rekrutierung von Teilnehmer/innen sich durch die sehr spezifische Teilnehmergruppe der Reiter/innen als schwierig gestaltete. Durch die unterschiedlich langen Erhebungsspannen waren die Teilnehmer/innen während der Erhebungszeiträume unterschiedlichen Umwelteinflüssen und -geschehnissen ausgesetzt, wie z. B. unterschiedlichen Entwicklungen der Covid-19-Pandemie, welche das Wohlbefinden und die Lebenszufriedenheit hinsichtlich des Grundniveaus zu den Erhebungszeitpunkten unterschiedlich beeinflusst haben könnten.

Um das Erhebungsinstrument im ethischen und zeitlichen Sinne möglichst kompakt zu gestalten, wurde bei dem subjektiven Wohlbefinden die Subskala zu sozialen Aspekten des Wohlbefindens außer Acht gelassen, was dazu geführt haben könnte, dass das subjektive Wohlbefinden nicht in seiner gesamten Band-

breite erfasst wurde. Ebenfalls fielen die beiden Teilnehmergruppen relativ klein aus ($n_1 = 39$; $n_2 = 31$), was die fehlende Normalverteilung der Stichprobe erklären würde und begründet, weshalb vorliegend nur die Ausweichverfahren des Mann-Whitney-U-/des Wilcoxon-Tests verwendet werden konnten. Auch die Geschlechterverteilung zeigte eine große Unausgeglichenheit, weshalb es innerhalb der Ergebnisse und deren Bewertung zu Geschlechtereffekten gekommen sein könnte, auch wenn das vorliegende Abbild der Geschlechterverteilung passend zu dem in der Grundgesamtheit der Reiter/innen ist (Zeppenfeld, 2020).

Somit konnten in der Disziplin des Reitsports bisher ausschließlich in weiteren Bereichen der Forschung andere psychologische Phänomene aufgeführt werden: Beispielsweise konnte gezeigt werden, dass ein Einfluss von Musik während des Reitens auf das Flow-Erleben, welches auch als Teil der Positiven Psychologie definiert wird, existiert (Schütz, 2020; Schütz & Rötters, 2019). Ebenfalls findet der Reitsport bzw. viel eher die Interaktion mit Pferden im pathologischen Rahmen Anwendung: Im Bereich der Therapie von psychischen Störungen wird der Umgang mit Pferden angewendet, um die Resilienz der Patient/innen zu stärken und Ressourcen zu erarbeiten (Braach & Reichenberger, 2013).

Ausblick

Die Ergebnisse zeigen keine signifikanten Ergebnisse für Unterschiede im Hinblick auf das subjektive Wohlbefinden und auf die Lebenszufriedenheit, hervorgerufen durch die Ausführung der Drei-gute-Dinge-Übung. Diese Ergebnisse sollten, entgegen der in den Hypothesen aufgestellten Erwartungen, in Folgestudien erneut betrachtet werden. Hierbei wäre es wichtig, dass die teilnehmenden Reiter/innen tatsächlich täglich den Stall besuchen, sodass die Drei-gute-Dinge-Übung in Bezug auf die Mensch-Pferd-Interaktion auch täglich durchgeführt wird. Weiterhin wäre es wünschenswert, dass die Stichprobe, trotz der Einschränkung durch das Merkmal des Reitsports, größer ausfällt, um für eine mögliche Normalverteilung zu sorgen und somit die gängigen Testverfahren zur Hypothesentestung nutzen zu können. Im Rahmen der Stichprobe wäre es außerdem ein Anspruch für Folgestudien, die Geschlechter-

verteilung der Stichprobe gleichmäßiger zu gestalten, um mögliche Geschlechtereffekte in der Untersuchung ausschließen zu können. In der momentanen Pandemie-Situation wäre es außerdem sinnvoll, im Rahmen des Erhebungsinstrumentes in einer neuen Erhebung Items anzuführen, welche die bereits allgemein existierende Einschränkungen von Wohlbefinden und Lebenszufriedenheit aufgrund der Covid19-Pandemie erfassen. Weiterführend könnten neben diesen Verbesserungen in Folgestudien Veränderungen an der Studie vorgenommen werden, um den größtmöglichen Erkenntnisgewinn zu generieren: Die Drei-gute-Dinge-Übung könnte zeitlich gesehen über einen längeren Zeitraum durchgeführt werden, um die Chance auf einen Effekt der Durchführung zu steigern.

Außerdem könnte eine weitere Experimentalgruppe in das Studiendesign integriert werden, welche das Treatment der Drei-gute-Dinge-Übung erhält, aber nicht aus Reiter/innen besteht, um mögliche Unterschiede des Treatments zwischen Reiter/innen und Nicht-Reiter/innen zu generieren. Eine weitere Möglichkeit für zukünftige Untersuchungen bestünde darin, die Gruppen der Reiter/innen im Hinblick auf die Disziplinen homogener zu erfassen, und auch Bezug zum Wettkampf- oder Berufsbereich des Reitsports zu nehmen. So könnten die bisherigen Forschungen zur Positiven Psychologie in der Berufswelt und im Wettkampfbereich des Sports als Vergleiche herangezogen werden (Turner, Barling & Zacharatos, 2002; Sheard & Golby, 2006).

Insgesamt wird deutlich, dass im Rahmen des Reitsports wenig Forschung mit Bezug zu psychologischem Kontext existiert. Demnach besteht weiterer Forschungsbedarf, sowohl mit Bezug zu den Konstrukten der vorliegenden Studie in Form von Positiver Psychologie, subjektivem Wohlbefinden und Lebenszufriedenheit, als auch zur Integration von weiteren psychologischen Parametern im Reitsport.

Literatur

- Adolph, H. & Euler, H. A. (1994). Die Faszination von Mädchen für Pferde und Reiten. Forschungsarbeit. Kassel: Universität Kassel.
- Aschemann-Pilshofer, B. & Premsberger, E. (2001). *Wie erstelle ich einen Fragebogen? Ein Leitfaden für die Praxis* (2. Aufl.). Graz: Wissenschaftsladen.
- Blickhan, D. (2018). *Positive Psychologie: Ein Handbuch für die Praxis*. Paderborn: Junfermann Verlag.
- Braach, J. & Reichenberger, M. (2013). *Reiten und Gesundheit, Pferd und Therapie*. Systematische Literaturrecherchen. Wien: Universität Wien.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J. & Griffin, S. (1985). The Satisfaction with Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49, 71–75.
- Döring, N., Bortz, J., Pöschl, S., Werner, C. S., Schermelleh-Engel, K., Gerhard, C. & Gäde, J. C. (2015). *Forschungsmethoden und Evaluation in den Sozial- und Humanwissenschaften*. Berlin: Springer.
- Federation of European Companion Animal Veterinary Associations. (2009). *FECAVA*. Verfügbar unter: <https://www.fecava.org> (20.04.2022).
- Gable, S. L. & Haidt, J. (2005). What (and Why) is Positive Psychology. *Review of General Psychology* 9(2), 103–110.
- Glatzer, W. (2002). Lebenszufriedenheit/Lebensqualität. In M. Greiffenhagen, S. Greiffenhagen & K. Neller (Hrsg.). *Handwörterbuch zur politischen Kultur der Bundesrepublik Deutschland*, o. S. Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften.
- Frederickson, B. L. (2001). The Role of Positive Emotions in Positive Psychology. *American Psychologist*, 56, 218–226.
- Harzer, C. (2017). Positive Psychologie: Eine Einführung und Zusammenfassung der

- Forschung. *Organisationsberatung, Supervision, Coaching*, 24, 253–267.
- Helkenberg, U. (2020). *FN-Jahresbericht 2020*. Verfügbar unter: <https://www.nennung-online.de/shop/jahresberichte-fn-dokr/jahresbericht-2020-fn-dokr-download.html> (13.04.2022).
- Herrmann, J. (2020). Neue Studie: Deutschland hat 2,3 Millionen Pferdesportler. *St. Georg* (vom 5. November 2020), o. S.
- Hücker, F. J. & Jung, M. (2014). Update on Positive Psychology. *Sozial Extra*, 6, 6–9.
- Kaune, W. (2018). *Das Heilpädagogische Voltigieren und Reiten mit geistig behinderten Menschen*. Warendorf: FN Verlag.
- Kellert, S. R. & Wilson, O. (1993). *The Biophilia Hypothesis*. Washington D. C.: Island Press.
- Nobbe, C. (2008). *Reiten als Gesundheitssport*. Magisterarbeit. Wien: Universität Wien.
- Pavot, W. & Diener, E. (1993). Review of the Satisfaction With Life Scale. *Psychological Assessment*, 5(2), 164–172.
- Rittchen, I. (2019). *Reitsport in der Schule: Überlegungen zur Gestaltung einer Sommersportwoche*. Diplomarbeit. Graz: Karl-Franzens-Universität Graz.
- Schmidt, A. (2009). *Die Beziehung zwischen Mensch und Tier. Kommunikation und Wirkung der Tiere auf den Menschen*. München: GRIN Verlag.
- Schneider, J. (2012). *Was macht das Pferd mit uns? Implizite Studie zu Persönlichkeitsunterschieden zwischen Reitern und Nicht-Reitern für die Deutsche Reiterliche Vereinigung*. Präsentation. Warendorf: FN Verlag.
- Schuler, D., Tuch, A., Buscher, N. & Camenzind, P. (2016). Psychische Gesundheit in der Schweiz. *Obsan Bericht*, 72, o. S. Neuachetal: Schweizerisches Gesundheitsobservatorium.
- Schütz, K. (2020b). Positive Psychologie in pferdegestützten Coachings. *Mensch und Pferd*, 1/2020, 4–15.
- Schütz, K. & Rötters, A. (2019). Motiviert durch Musik. *Zeitschrift für Sportpsychologie*, 26(3), 121–129.
- Seligman, M. E. P. & Csikzentmihalyi, M. (2000). Positive Psychology: an Introduction. *American Psychologist*, 55, 5–14.
- Sexton, J. B. & Adair, K. C. (2019). Forty-five good things: a prospective pilot study of the Three Good Things well-being intervention in the USA for healthcare worker emotional exhaustion, depression, work-life balance and happiness. *BMJ Open*, 9, 1–11.
- Sheard, M. & Golby, J. (2006). Effect of a psychologic skills training program on swimming performance and positive psychology development. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 4(2), 149–169.
- Sindelar, E. G. (2019). Epistemisches Vertrauen in der Mensch-Tier-Mensch-Relation: Schwerpunkt pferdegestützter Psychotherapie. *SFU Forschungsbulletin*, 2, 1–19.
- Turner, N., Barling, J. & Zacharatos, A. (2002). Positive psychology at work. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Hrsg.). *Handbook of positive psychology*, S. 715–728. Oxford: Oxford University Press.
- WHO (World Health Organization) (1948). *Preamble of the World Health Organization*.
- Wydra, G. (2014). *Der Fragebogen zum allgemeinen habituellen Wohlbefinden (FAHW und FAHW-12): Entwicklung und Evaluation eines mehrdimensionalen Fragebogens*. Saarbrücken: Sportwissenschaftliches Institut der Universität des Saarlandes.
- Zeppenfeld, B. (2020). Statista. Verfügbar unter: <https://de.statista.com/statistik/Daten/Studie959198/umfrage/mitgliederzahl-deutsche-reiterliche-vereinigung-nach-alter-und-geschlecht/> (12.03.2022).