

# Pferdegestützte Therapie zur Prävention und Behandlung psychischer Erkrankungen



Theresia Wolf

# Inhaltsverzeichnis

1 Einleitung.....	3
2 Psychische Belastungen, psychische Erkrankungen und Prävention.....	4
3 Die Bedeutung des Pferdes für die menschliche Psyche und in der therapeutischen Arbeit .....	5
4 Ideen für das therapeutische Arbeiten mit Pferd im Rahmen einer psychologischen Behandlung.....	7
4.1 Möglicher Aufbau einer Therapie:.....	7
4.1.1 Erstkontakt und Anamnesege­spräch, eventuell kurze Diagnostik: .....	8
4.1.2 Erstkontakt zum Pferd: .....	9
4.1.3 Arbeiten mit Pferd .....	9
4.1.4 Therapeutische Gespräche:.....	10
4.1.5 Abschlussgespräch .....	10
4.2 Spezifische Interventionen:.....	11
4.2.1 Entspannungsübung am Pferd (z.B.: PMR, Atemtechniken, bei Angst, Depressionen, negativen Körperwahrnehmungen) .....	11
4.2.2 Achtsamkeitsübung am Pferd .....	12
4.2.3 Gehorsamsübungen mit Pferd (Förderung der Selbstwirksamkeit, des Selbstbewusstseins)...	14
4.2.4 Ressourcenorientiertes Arbeiten mit Pferd .....	14
4.2.5 Herausforderungen für das Pferd.....	15
5 Erfahrungsbericht aus eigener Praxis.....	17
5.1 Fall Sabine:.....	17
5.2 Psychologisches Arbeiten auf der Onkologie und im palliativen Setting.....	20
6 Conclusio .....	21
7 Literaturverzeichnis.....	22

*In der folgenden Arbeit wurde zur Erhaltung des Leseflusses bei personenbezogenen Bezeichnungen der generische Maskulin verwendet, der sich zugleich auf Frauen und Männer bezieht.*

## **1 Einleitung**

*„Wenn wir nicht mehr fähig sind, eine Situation zu ändern, stehen wir vor der Herausforderung uns selbst zu ändern“* Dieses Zitat von dem österreichischen Psychiater Viktor Frankl fasst anschaulich zusammen, womit wir in unserem Alltag häufig konfrontiert sind. Wir sind ständig gefordert uns an neue Gegebenheiten psychisch und physisch anzupassen. Sei es im Zuge unserer normalen Entwicklung (Pubertät oder Schulabschluss) oder im Zuge kritischer Lebensereignisse (Umzug oder Arbeitsplatzverlust). Meistens gelingt dieser Anpassungsprozess. Doch gibt es Lebenssituationen, in denen so viel Anpassung von uns gefordert wird (z.B.: schwere Erkrankung, Tod einer nahestehenden Person etc.), dass wir es ohne Unterstützung nicht schaffen und wir dadurch Gefahr laufen eine psychische Erkrankung zu entwickeln. Als klinische- und Gesundheitspsychologin ist es meine Aufgabe, Menschen zu behandeln, die sich in derartigen Situationen befinden. Durch die hohe psychische Anforderung meiner Tätigkeit auf der Onkologie und durch die Ausnahmesituationen, in der sich meine Patienten befinden, reflektiere ich häufig, was positiv dazu beitragen kann, sogar in den scheinbar schlimmsten Lebensumständen psychisch gesund zu bleiben. Nach einem belastenden Arbeitstag hilft mir ein Besuch bei meinem Pferd. Die Natur und das sanfte Wesen dieser großen Tiere haben nicht nur eine entspannende Wirkung sondern machen Kopf und Psyche frei. Daher lag die Idee auf der Hand, das Pferd in Zukunft auch in meinen Beruf zu integrieren und eine psychologische Behandlung mit dem Pferd als Co-Therapeuten anzubieten.

In der folgenden Arbeit möchte ich beschreiben wie eine pferdegestützte Therapie mit Fokus auf Behandlung und Prävention psychischer Erkrankungen aussehen könnte. Zunächst werde ich mich kurz mit dem Thema Krisen und psychische Erkrankungen befassen. Weiters werde ich einen kurzen Einblick geben, welchen Effekt das Pferd auf unsere Psyche haben kann. Der Hauptteil dieser Arbeit ist ein erstes Konzept für eine pferdegestützte Therapie mit einem allgemeinen Aufbau sowie mit spezifischen Interventionstechniken. Zum Schluss möchte ich noch einen kurzen Einblick in meine bisherigen Erfahrungen in der Arbeit mit Klienten und Patienten (ua bereits gemeinsam mit Pferd) geben.

## 2 Psychische Belastungen, psychische Erkrankungen und Prävention

Psychische Belastungen bergen tendenziell das Risiko eine psychische Erkrankung zu verursachen und können durch alltägliche Stressoren (in der Literatur als „Daily Hassles“ bezeichnet, z.B.: chronische Stressbelastung in der Arbeit, Konflikte in der Familie, Pflege eines Angehörigen etc.) sowie durch schwerere Krisen verursacht werden.

Nun erlebt jeder Mensch im Laufe seines Lebens mehr oder weniger massive Krisensituationen. Grundsätzlich eignen sich die meisten Menschen in potentiell belastenden Situationen Copingstrategien an, welche ihnen helfen Krisen ohne größere Folgeerscheinungen zu überstehen. Auf die bereits erworbenen Copingstrategien kann dann im Idealfall auch in zukünftigen Krisensituationen zurückgegriffen werden, wodurch sich eine sogenannte Krisenkompetenz entwickeln kann. Der Spruch „Was mich nicht umbringt, macht mich härter.“ hat somit durchaus psychologische Relevanz.

Es ist aber ebenfalls wahrscheinlich, dass eine Belastung derart groß ist, dass sie nicht mit den üblichen Strategien bewältigt werden kann oder aber es bestehen multiple Risikofaktoren (z.B.: *genetische Faktoren, psychischen Vorerkrankung, mehrfache Belastungen in der Vergangenheit speziell in der Kindheit, unzureichende Sozialkontakte, extreme Ausnahmesituationen wie beispielsweise Krieg*), die es einer Person unmöglich machen adäquate Copingmechanismen zu erwerben. Ist dies der Fall besteht Gefahr für die Manifestation einer psychischen Erkrankung (z.B.: Depression, Posttraumatische Belastungsstörung, Angststörungen, Persönlichkeitsstörung). Als psychische Erkrankung bzw. Störung wird ein Zustand dann definiert, wenn Symptome wie beispielsweise Schlafstörungen, Angstzustände, sozialer Rückzug über einen längeren Zeitraum bestehen (bei einer Depression beispielsweise mindestens 14 Tage) und/oder den Alltag so beeinträchtigen, dass Personen einen deutlichen Verlust der Lebensqualität wahrnehmen. Spätestens dann ist eine Therapie in Form von psychologischer Behandlung und psychopharmakologischer Medikation unumgänglich.

Der moderne Ansatz der positiven Psychologie geht davon aus, dass -neben Risikofaktoren eine psychische Erkrankung zu entwickeln - auch Schutzfaktoren, deren Summe als *Resilienz* bezeichnet wird, existieren. Derartige Schutzfaktoren oder auch Ressourcen helfen uns, unseren Alltag zu bewältigen, Ausnahmesituationen zu überstehen und uns danach dementsprechend wieder zu

erholen. Die heutige psychologische Therapie konzentriert sich neben der Behandlung psychischer Erkrankungen immer mehr auf deren Prävention. Dies bedeutet, die Resilienz von Menschen zu stärken, zu vermitteln, bereits vorhandene Ressourcen optimal zu nutzen und somit die Krisenkompetenz von Klienten/Patienten zu fördern. In den folgenden Kapiteln soll nun diskutiert werden wie dies mittels pferdegestützter Therapie gelingen kann und wie man Menschen in psychischen Ausnahmesituationen - auch im Sinne einer Prävention - mit dem Pferd als Co-Therapeuten unterstützen kann.

### **3 Die Bedeutung des Pferdes für die menschliche Psyche und in der therapeutischen Arbeit**

Der Mensch domestiziert Tiere schon seit Jahrtausenden. Auf Grund von Felszeichnungen wird davon ausgegangen, dass das Pferd bereits in der Bronzezeit den Menschen als Nutztier gedient hat. Seit der Industrialisierung hat das Pferd in den westlichen Ländern jedoch als Last und Zugtier immer mehr an Bedeutung verloren. Dennoch ist die Faszination dieser Lebewesen auf den Menschen ungebrochen, weshalb sich die Frage stellt welchen Effekt diese Tiere auf unsere Empfindungen und unser Seelenleben haben.

In zahlreichen Studien konnte belegt werden, dass sich grundsätzlich der Kontakt zu Tieren positiv auf unsere psychische sowie körperliche Verfassung auswirken kann. So konnte gezeigt werden, dass das Streicheln eines Hundes oder einer Katze den Blutdruck und die Herzfrequenz senken. Autistische Kinder finden häufig in tiergestützten Therapien einen Zugang zu ihren Emotionen und zu sozialer Interaktion. Der vorteilhafte Effekt von Tieren auf unsere Seele beruht einerseits auf einem archaischen menschlichen Bedürfnis nach der Verbundenheit zur Natur, die in unserer Gesellschaft sukzessive verloren geht, aber trotzdem unserer Biologie immer noch zu Grunde liegt. Andererseits vermitteln uns Tiere ein Gefühl der Wärme und Geborgenheit und dienen uns daher als Sozialpartner. Die therapeutische Wirkung des Pferdes wird im 18. Jahrhundert zum ersten Mal erwähnt. Pferdespezifische Eigenschaften wie physikalische Größe, hochsensible Wahrnehmung, dreidimensionale Bewegung sowie sensible Reaktionen auf menschliches Verhalten und Emotionen machen das Pferd im Speziellen zu einem geeigneten Therapiepartner.

Beim Einsatz von Pferden im psychologischen bzw. psychiatrischen Setting ist vor allem das Gefühl des „sich tragen lassen“ (aus psychoanalytischer Perspektive ein Urbedürfnis, das durch das

„Getragen werden“ im Mutterleib in uns verankert ist), das Aufbauen eines vertrauensvollen Verhältnisses zum Pferd sowie die Wiedererkennung eigener Stimmungslagen, was einen guten Ansatz für therapeutische Gespräche liefern kann, von essenzieller Bedeutung. Menschen, die sich in einer Belastungssituation befinden oder bereits eine psychische Erkrankung entwickelt haben, profitieren von der kraftvollen Erscheinung des Pferdes, das alleine durch seine physikalische Größe die ganze Aufmerksamkeit auf sich zieht. Dadurch kann der belastete Klient für den Zeitraum der Therapie die oft mit negativen Emotionen besetzte Umwelt ausblenden und im weiteren Schritt kognitiv neu bewerten. Bei einem gelungenen Beziehungsaufbau zum Pferd erfährt der Klient heilsame Gefühle des Vertrauens, des Respektes, des Gewollt- und Angenommenseins. Dies kann zum vermehrten Erleben positiver Emotionen und zur Stärkung des Selbstwertgefühls beitragen. Es kann angstlösend, entspannend und auch schmerzlindernd wirken. Das Pferd lehrt aber ebenso durch sensibles Widerspiegeln menschlichen Verhaltens, dass eigene Verhaltensmuster sowie Emotionen eine direkte Auswirkung auf Interaktionspartner haben und kann somit soziale Kompetenzen fördern.

Das Pferd unterstützt also nicht nur jene psychologischen Interventionstechniken (Ressourcenarbeit, Vermittlung eines positiven Selbstbildes, Selbstwirksamkeit, kognitive Umstrukturierung etc.), die in einer psychologischen und psychotherapeutischen Behandlung unerlässlich sind, sondern stellt auch einen idealen Mediator zwischen Therapeut und Patient dar. Gerade psychisch Erkrankten fällt es häufig leichter eine Beziehung zu einem Tier aufzubauen. Somit kann das Pferd eine Eisbrecherfunktion übernehmen.

Wie bereits im vorherigen Kapitel erwähnt, nimmt sowohl für die Prävention als auch für die Behandlung von psychischen Erkrankungen das ressourcenorientierte Arbeiten einen besonderen Stellenwert ein. In der Literatur wird beschrieben, dass auch hierfür das Pferd gut geeignet ist, da der wertfreie Kontakt zum Tier, das den Klienten nicht per se als krank wahrnimmt, dem betroffenen Menschen die Möglichkeit neuer Erlebens-, Erprobens- und Gestaltungsspielräume bietet.

Bei all diesen positiven Effekten, die ein Pferd auf die menschliche Psyche hat, darf natürlich das psychische Befinden des Pferdes gerade im therapeutischen Setting nicht außer Acht gelassen werden. Bisher gibt es erst wenige verlässliche Studien, die untersuchen, ob ein Pferd nun tatsächlich einen Menschen wertungsfrei und annehmend akzeptiert, oder diesen lediglich toleriert und möglicherweise sogar dabei Stress erlebt. Insbesondere emotional instabile Menschen können für ein Pferd eine große Herausforderung darstellen. Daher ist für das

psychologische Arbeiten mit Pferd ein spezifisches Wissen über Pferde sowie eine genaue Kenntnis über den eigenen tierischen Co-Therapeuten unbedingt erforderlich.

## **4 Ideen für das therapeutische Arbeiten mit Pferd im Rahmen einer psychologischen Behandlung**

In diesem Kapitel möchte ich einige Ideen präsentieren, wie eine psychologische Behandlung im Rahmen einer pferdegestützten Therapie aussehen könnte. Dabei möchte ich zunächst einen kurzen eher allgemein gehaltenen Ablauf beschreiben und dann etwas genauer auf spezifische Interventionstechniken eingehen. Die beschriebenen Methoden basieren einerseits auf durch Literaturrecherche erworbenes Wissen, andererseits auf Erfahrungen, die ich durch meine Arbeit als Klinische- und Gesundheitspsychologin gesammelt habe. Vielmehr habe ich darüber nachgedacht, wie man gewisse Interventionsmethoden - mit welchen ich bei Patienten bereits signifikante Erfolge erziele - mit Hilfe des Pferdes umsetzen und deren Wirksamkeit dadurch verbessern kann. Mein Ziel ist es diese Techniken später in die Praxis umzusetzen und diese kontinuierlich zu evaluieren, um so einen optimalen Therapieablauf gestalten zu können.

Bei der Beschreibung des Therapieablaufs gehe ich davon aus, dass die Therapie in Rahmen einer psychologischen Behandlung von einem Psychologen durchgeführt wird. Wird eine pferdegestützte Therapie im psychologischen Bereich eingesetzt, aber nicht von einem ausgebildeten Psychologen oder Psychotherapeuten durchgeführt, ist eine enge Zusammenarbeit mit dem behandelnden Therapeuten wichtig bzw. würde sich der Ablauf der Therapie dann anders gestalten (beispielsweise würden sich die ausführlichen therapeutischen Gespräche reduzieren

### ***4.1 Möglicher Aufbau einer Therapie:***

Zunächst sei festzustellen, dass eine Therapie selbstverständlich immer individuell zu planen ist, abhängig vom Behandlungsauftrag, der Erkrankung bzw. des Störungsbildes der zu behandelnden Person und von bereits stattgefundenen Behandlungen. In der Literatur wird angegeben, dass eine pferdegestützte Therapie bei allen psychischen Erkrankungen eingesetzt werden kann. Aus eigener Erfahrung möchte ich jedoch anmerken, dass es Störungsbilder gibt, bei denen sich eine psychologische Behandlung mit Pferd möglicherweise schwieriger gestalten könnte oder

möglicherweise kontraindiziert ist (z.B.: bei Erkrankungen des schizophränen Spektrums). Auf jeden Fall ist es unerlässlich, dass vor allem bei schwereren psychischen Erkrankungen zuvor eine Behandlung durch einen Facharzt für Psychiatrie stattgefunden hat und die Klienten medikamentös gut eingestellt sind. Wichtig ist es außerdem, sich zuvor festzulegen, mit welchen Störungsbildern man arbeiten möchte bzw. ob es welche gibt, die die eigene Kompetenz übersteigen (beispielsweise erfordert die Behandlung von Traumapatienten ein umfangreiches Wissen sowie jahrelange Erfahrung). Je nach Klientel kann auch ein Gruppensetting in Betracht gezogen werden, beispielsweise wenn der Focus der Therapie auf der Förderung sozialer Kompetenzen liegt.

#### **4.1.1                   Erstkontakt und Anamnesegespräch, eventuell kurze Diagnostik:**

Im Zuge des Erstkontaktes empfiehlt es sich ein ausführliches Anamnesegespräch zu führen, bei welchem vorhandene Probleme, Belastungen und Symptome abgesteckt werden, Ressourcen und bereits vorhanden Copingmechanismen evaluiert werden. Mögliche Vorerfahrungen mit Pferden werden abgefragt. Bei subklinischen Klienten oder Personen ohne diagnostizierte psychische Erkrankung könnte es sinnvoll sein außerdem eine kurze psychologische Diagnostik (z.B.: Becks Depressionsinventar) durchzuführen, um beispielsweise den Schweregrad einer depressiven Verstimmung oder einer Angst definieren zu können. Beim ersten Gespräch werden gemeinsam mit dem Klienten Ziele definiert. Hierbei ist es wichtig, dass Ideen dazu vom Klienten selbst kommen und der Therapeut lediglich Anregungen gibt. Wichtig ist es außerdem gemeinsam eine Struktur zu erarbeiten (Aufbau einer Einheit, Zeitrahmen z.B.: Einheit 50 Minuten davon 5-10 Minuten Gespräch, 10 Minuten Pferd vorbereiten und Vorbereitung des Klienten, 15-20 Minuten Arbeit mit dem Pferd und auf dem Pferd, 5-10 Minuten Versorgung des Pferdes und Nachbesprechung). Bei vielen psychischen Erkrankungen ist das Vorgeben einer klaren Struktur bereits die erste psychologische Intervention. Während der ersten Therapieeinheit findet außerdem ein erster Beziehungsaufbau zwischen Klient und Therapeuten statt.

### **4.1.2           Erstkontakt zum Pferd:**

Nach einem erfolgreichen Erstgespräch kann in der selben Therapieeinheit das Kennenlernen mit dem Co-Therapeuten Pferd statt finden. Je nach Erfahrung und Mut kann dies zunächst eine Beobachtung des Tieres mit anschließender Besprechung sein (was ist aufgefallen, wie verhält/bewegt sich das Pferd, welche Gefühle sind beim Klienten während der Beobachtung aufgetaucht etc.) oder bereits ein erster Körperkontakt durch Putzen und Anfassen des Pferdes. Hierbei sollte der Klient auf pferdespezifische Verhaltensweisen und auf wichtige Sicherheitsaspekte beim Umgang mit Pferden hingewiesen werden. Durch die Beobachtung und den Kontakt zum Pferd findet nun auch auf dieser Ebene ein erster Beziehungsaufbau statt, der für eine erfolgreiche Therapie unerlässlich ist. Überdies können bereits strukturierte Handlungsabläufe geübt werden.

Nach jeder Therapieeinheit wird gemeinsam ein kurzes Resümee gezogen. Das Stellen von Hausaufgaben spielt außerdem eine wichtige Rolle für die eigenständige Nacharbeit des Klienten. Dies könnte beispielsweise ein Beobachtungsaufgabe sein (wann sind Symptome besser, wann schlechter) oder eine Aufgabe zur Ressourcenaktivierung (jeden Abend zwei Dinge notieren, die am Tag positiv waren). Dies überbrückt einerseits die Zeit bis zur nächsten Einheit (meist 1-2 Wochen) und vermittelt den Klienten andererseits Selbstverantwortung und Kontrolle. Viele psychische Erkrankungen und auch belastende Lebenssituationen bringen ein Gefühl des Ausgeliefertseins mit sich, weshalb es unter anderem eine Aufgabe der Therapie ist, den Klienten zu Eigenverantwortung und zur Selbsthilfe anzuregen.

### **4.1.3           Arbeiten mit Pferd**

Wenn der Klient sich dazu bereit fühlt, kann mit der direkten Arbeit mit dem Pferd begonnen werden. Diese gestaltet sich je nach Klient, Krankheitsbild und Zielsetzung anders und kann Führtraining, Wahrnehmungsübungen, Übungen auf dem Pferd etc. beinhalten.

Ich werde etwas später in diesem Kapitel auf Ideen zu spezifischen Interventionsmethoden eingehen. Wichtig ist es, sich auf das Tempo des Klienten einzustellen. Sollte dieser noch ängstlich gegenüber dem Pferd sein, so sollte man sich Stück für Stück an das Arbeiten mit dem Tier herantasten, damit der Klient Verhaltensweisen und Reaktionen des Co-Therapeuten kennen

lernen und eigene Ängste überwinden kann. Bevor Übungen auf dem Pferd absolviert werden können, sollte das Auf- und Absitzen auf einem Holzpferd trainiert werden. Wenn ein Klient nicht aufsteigen will oder es aus anderen Gründen nicht möglich ist, so kann die Therapie auch ausschließlich aus Pferdepflege und Bodenarbeit bestehen.

#### **4.1.4            Therapeutische Gespräche:**

Während der gesamten Therapie sollte auch genug Raum für therapeutische Gespräche eingeplant werden, bei welchen emotionale Befindlichkeiten, Belastungen, Veränderungen, die bereits bemerkbar sind, Schwierigkeiten, die während der Therapie aufgetreten sind und bereits erreichte Teilziele besprochen werden. Der Klient kann auch Wünsche zu Übungen mit und ohne Pferd anbringen. Je nach Klient kann natürlich auch die Länge und Häufigkeit solcher Gespräche variieren.

#### **4.1.5            Abschlussgespräch**

Am Ende der gesamten Therapie steht das gemeinsame Resümieren mit dem Klienten. So soll dieser beurteilen, was sich durch die Therapie verändert hat (im Alltag, im eigenen Verhalten, in den eigenen Gefühlen, im sozialen Umfeld etc.) und woran noch selbstständig gearbeitet werden muss. Zudem werden nochmals Strategien besprochen, die dem Klienten helfen sollen, eine Belastung rechtzeitig zu erkennen und präventiv zu agieren.

Idealerweise hat der Klient im Laufe der Therapie adaptive Copingmechanismen und Problemverarbeitungsstrategien sowie persönliche Ressourcenaktivierung gelernt. Dies sollte im Alltag dann so eingesetzt werden können, dass Belastungen selbstständig erkannt werden und aktiv bearbeitet werden können. Natürlich besteht für den Klienten die Möglichkeit einer erneuten Therapie, aber gerade bei psychischen Belastungen bzw. Erkrankungen ist es wichtig, Klienten wieder in die Selbstständigkeit zu entlassen und ihnen zu vermitteln, dass sie in Zukunft auch ohne Hilfestellung den Alltag bewältigen können.

## **4.2 Spezifische Interventionen:**

### **4.2.1 Entspannungsübung am Pferd (z.B.: PMR, Atemtechniken, bei Angst, Depressionen, negativen Körperwahrnehmungen)**

Entspannungsübungen wie Progressive Muskelrelaxation (hierbei werden einzelne Muskelgruppen durch An- und Entspannung sukzessive gelockert), Autogenes Training oder Imaginationsübungen (z.B.: Phantasiereisen) werden in der psychologischen Behandlung in Form von Einzel- oder Gruppensitzungen häufig angewendet. Sie dienen zur Behandlung vielfältiger Störungsbilder wie beispielsweise Ängste, Depressionen, chronische Schmerzen und Körperbildstörungen. Für psychotische und wahnhaftige Störungen gibt es meist eine Kontraindikation, da durch die Konzentration auf körperliche Empfindungen und Atmung, Wahnvorstellungen getriggert werden können. Auch ist zu beachten, dass nicht für jeden Menschen derartige Übungen passend sind. Auch wenn die meisten Patienten, die ich behandle derartige Techniken gerne annehmen, erlebe ich immer wieder Patienten, die von Entspannungsübungen nicht profitieren, da ihnen die Konzentrationsfähigkeit fehlt. Daher ist es essenziell, den Klienten zunächst zu erklären wie eine Entspannungsübung durchgeführt wird und was das Ziel ist. Dann kann eine oder verschiedene Techniken ausprobiert werden und anschließend besprochen werden, ob der Klient diese als hilfreich empfindet. Für die pferdegestützte Therapie würde sich zum Beispiel eine Atementspannung gut eignen. Hier wird der Klient angeleitet, die Atmung zunächst zu beobachten und dann bewusst zu steuern:

Dies könnte so aussehen:

- Lassen Sie beim Einatmen die Luft durch die Nase strömen.
- Lassen Sie beim Ausatmen die Luft durch den leicht geöffneten Mund strömen.
- Entspannen Sie sich beim Ausatmen, atmen Sie so lange aus, bis Sie ganz leer sind.
- Machen Sie vor dem nächsten Einatmen eine kurze Atempause (je entspannter desto länger wird diese), atmen Sie entspannt und ruhig.

Oder:

- Lassen Sie mit jedem Ausatmen ihre Muskeln im Körper lockerer, beginnen Sie dafür bei den Händen und wandern Sie den ganzen Körper entlang über das Gesicht, den Rücken, die Brust, dem Bauch über die Beine bis hinunter zu den Zehenspitzen.

Diese Übung könnte sowohl während der Pferdepflege als auch auf dem Pferderücken durchgeführt werden. Der Klient könnte zusätzlich angehalten werden, zu beobachten, wie sich ein veränderter Atemrhythmus auf das Verhalten des Tieres auswirkt (normalerweise: schnelle hektische Atmung erzeugt auch beim Pferd Stress, tiefe entspannte Atmung überträgt sich positiv auf das Pferd). Entspannungsübungen sind wirksamer, wenn sie regelmäßig geübt werden und in den Alltag eingegliedert werden (z.B.: vor dem Schlafengehen, vor stressigen Situationen, während einer Arbeitspause). Daher werden dem Klienten die Übungen idealerweise als Hausaufgabe mitgegeben. Es kann immer wieder besprochen werden, wo möglicherweise Schwierigkeiten aufgetreten sind und wie der Klient diese bearbeiten kann.

#### **4.2.2 Achtsamkeitsübung am Pferd**

Das Konzept der Achtsamkeit/Akzeptanz stammt ursprünglich aus der buddhistischen Tradition und ist im weitesten Sinne eine Meditationstechnik. Achtsamkeit geht von der Idee aus, dass Menschen mit ihren Gedanken und Gefühlen zu sehr in der Vergangenheit oder in der Zukunft verhaftet sind, wodurch das bewusste Erleben des Moments verloren geht. Zudem tendieren wir dazu Emotionen und Erleben permanent zu bewerten (positiv und negativ). In der Akzeptanz ist das wertfreie Wahrnehmen des Istzustandes verankert, das heißt, dass jegliche Gefühle, körperliche Empfindungen und Reize aus der Umwelt wahrgenommen und wertfrei akzeptiert werden. Dieses Konzept ist, entkoppelt von einer religiösen Ethik, in den letzten Jahren immer mehr in die Psychologie und Psychotherapie eingeflossen. Studien belegen, dass damit bei vielen psychischen Erkrankungen gute Erfolge erzielt werden können. So kann eine Anwendung dieser Technik Stressreduktion, erhöhtes Körperbewusstsein, Identifikation von Emotionen, Akzeptieren

von negativen Empfindungen, Schmerzreduktion und gesteigertes Genusserleben (z.B.: bei bewusstem Essen) bewirken und eignet sich somit nicht nur für die Behandlung verschiedener Störungsbildern, sondern kann auch im Alltag zur Entschleunigung und Entspannung beitragen. Eine Kontraindikation sind auch hier psychotische Störungen.

Ich wende Achtsamkeitsübungen meist in Form von Entspannungstechniken und Wahrnehmungsübungen an wie zum Beispiel Atembeobachtung oder Bodyscan (eine kurze Instruktion für einen Bodyscan könnte folgendermaßen aussehen: *Bei dieser Übung geht es darum sich voll und ganz auf das Hier und Jetzt zu konzentrieren, indem man nach und nach seine Aufmerksamkeit auf die einzelnen Körperteile und die damit verbundenen Empfindungen lenkt*).

Im Gegensatz zu klassischen Entspannungsübungen wie der Progressive Muskelrelaxation oder dem Autogenes Training, bei denen Klienten aktiv etwas beitragen (z.B.: Muskelpartien an- und entspannen oder sich Vorstellen, dass die Gliedmaßen schwer und warm werden), wird der Klient hier lediglich zum Erleben und Beobachten angeleitet. Da der Fokus dieser Techniken auf Wahrnehmung und Körperleben liegt, ist das Pferd ein idealer Partner, um Klienten diese Übungen näher zu bringen. Ideen für die Durchführung mit dem Pferd wären beispielsweise, den Klienten anzuleiten bei der Pferdepflege das Fell, die Körperwärme und die Geräusche die das Pferd macht genau zu beobachten. Im Anschluss kann eine Hand mit geschlossenen Augen auf das Tier gelegt werden, der Muskeltonus und der Atemrhythmus erspürt werden. Des Weiteren kann der Klient wahrnehmen, ob er während dieser Übung Veränderungen im eigenen Körper spürt, wie eine Veränderung der Herzfrequenz oder eine Entspannung der Muskulatur.

Bei Übungen auf dem Pferderücken bietet sich der Bodyscan an. Hierbei wird der Klient aufgefordert mit offenen oder geschlossenen Augen seinen Körper im Geist zu durchwandern, angefangen bei den Zehenspitzen bis zum Kopf. In Verbindung mit der rhythmischen dreidimensionalen Bewegung des Pferdes können einzelne Muskelpartien gut wahrgenommen werden. Eine weitere Möglichkeit ist, die Pferdebewegung und die dadurch verursachte Bewegung des eigenen Körpers zu beobachten. Ideal eignet sich Achtsamkeit zur Behandlung von Depressionen, negativer Körperwahrnehmung/Körperbildstörungen, Grübelzwang (z.B.: bei Depressionen oder generalisierter Angststörung) und Ängsten sowie zur Stressprävention.

### **4.2.3 Gehorsamsübung mit Pferd (Förderung der Selbstwirksamkeit, des Selbstbewusstseins)**

Viele Menschen mit psychischen Erkrankungen oder in schweren Lebenssituationen haben ein sehr negatives Selbstbild. Sie fühlen sich häufig als Außenseiter, unter anderem weil heutzutage psychische Erkrankungen zum Teil immer noch stigmatisiert sind, sie entwickeln Schuldgefühle und erleben einen Kontrollverlust. Bei Patienten mit depressiver Symptomatik kommt zur negativen Einstellung gegenüber sich selbst meist ein Interessensverlust und Inaktivität hinzu. Daher ist ein wichtiger Bestandteil einer psychologischen Behandlung die Stärkung des Selbstwertgefühls und der Selbstwirksamkeit. Mit Hilfe des Pferdes kann dies beispielsweise über einfache Gehorsamsübungen erreicht werden (hierfür muss das Pferd natürlich vorher entsprechend geschult werden). So könnte man dem Klienten die Aufgabe geben das Tier mit Unterstützung des Therapeuten beim führen punktgenau anzuhalten, rückwärts zu richten oder zwischen Hütchen und Stangen hindurch zu lenken. Hierbei ist es wichtig den Klienten zu vermitteln, wie sich die eigene Körpersprache und Haltung auf die Reaktionen des Tieres auswirken können. Gerade bei Menschen mit Depressionen lässt sich oft eine verminderte Körperspannung, eine leise Sprechstimme und eine gebückte Haltung erkennen. Durch das Trainieren mit dem Pferd lernen depressive Klienten auch nach außen wieder selbstbewusster aufzutreten und haben die Möglichkeit mit dem Pferd die direkte Auswirkung auf die Umgebung zu beobachten. Gelingen den Klienten die einfachen Gehorsamsübungen gut, so kann die Schwierigkeit gesteigert werden (z.B.: führen und anhalten selbstständig, Therapeut beobachtet nur). Sollte der Klient zunächst Schwierigkeiten haben, ist es wichtig ihn soweit zu motivieren, dass dieser nicht frustriert ist oder aufgibt, indem man auch auf kleine Erfolge aufmerksam macht oder die Schwierigkeit zunächst wieder etwas reduziert.

### **4.2.4 Ressourcenorientiertes Arbeiten mit Pferd**

Wie bereits mehrfach erwähnt, ist das Arbeiten mit Ressourcen in einer Psychotherapie oder psychologischen Behandlung essenziell. Menschen, die sich in belastenden Lebensumständen befinden tendieren dazu, die eignen Ressourcen zu vergessen, da die Probleme und die Belastungen im Vordergrund stehen. Daher ist es die Aufgabe des Therapeuten gemeinsam mit dem Klienten diese Ressourcen wieder in Erinnerung zu rufen. Es gibt Ressourcen auf der sozialen,

materiellen, religiösen, persönlichen, emotionalen und auf der Interessensebene, die individuell sehr unterschiedlich ausfallen können.

Eine Möglichkeit Ressourcen von Klienten zu aktivieren ist das gezielte Fragen nach diesen (z.B.: *„Was gibt Ihnen in dieser Situation Hoffnung?“*, *„Mit welcher Person können sie am besten über ihre Probleme reden?“*, *„Was hat Ihnen früher in schwierigen Situationen geholfen“*, *„Wann am Tag/in der Woche sind ihre Probleme/Symptome am wenigsten präsent?“*, *„Was können Sie gut, wenn es Ihnen schlecht geht“*, *„Was haben Sie für Hobbies?“*, *„Bei welcher Tätigkeit könne Sie ihre Probleme/Symptome vergessen?“*etc.). Auch in der pferdegestützten Therapie sollte ein ressourcenidentifizierendes Gespräch konkreten Übungen voraus gehen. Das hilft nicht nur dem Therapeuten einen Überblick über die bereits vorhandenen Ressourcen des Klienten zu geben, sondern vor allem dem Klienten diese explizit wahrzunehmen und für Handlungsregulationen nutzen zu können. Nach diesem Ressourcencheck können dann mit dem Klienten gemeinsam Ziele für die Therapie und für die Übungen mit dem Pferd festgelegt werden (ein allgemeines Ziel könnte sein, wieder vermehrt einem Hobby nachzugehen; ein Ziel für die Therapie, eine gewisse Übung mit dem Pferd zu bewältigen). Wichtig ist, dass die Ziele grundsätzlich realistisch und erreichbar sind sowie in kleinen Schritten erarbeitet werden. Für Ziele, die der Klient gemeinsam mit dem Pferd behandeln will, kann kontinuierlich in der Therapie gearbeitet werden. Für Ziele unabhängig von der Arbeit mit dem Pferd können den Klienten Hausaufgaben mit gegeben werden (z.B.: das bereits identifizierte Hobby Stück für Stück wieder in den Alltag integrieren und dessen Wirkungsweise evaluieren). Durch erreichte Ziele mit dem Pferd gemeinsam bieten sich dem Klienten idealerweise neue Erlebens- und Gestaltungsspielräume, wodurch es ihm gelingen soll, neue vor allem persönliche Ressourcen wahrzunehmen und bereits vorhanden Ressourcen zu verankern.

#### **4.2.5 Herausforderungen für das Pferd**

Jeder Mensch, der ein Tier für eine Therapie einsetzt, muss sich dessen bewusst sein, dass dies immer eine große Herausforderung für das Tier darstellt. Im Speziellen Pferde sind bekanntlich sehr sensibel und können durch menschliches Fehlverhalten schnell gestresst und überfordert reagieren. Gerade auch der Kontakt zu Klienten mit psychischen Problemen, kann für Pferde zur Belastungsprobe werden, da psychischen/psychiatrischen Erkrankungen meist mit einer großen Unsicherheit, Ängstlichkeit oder aber auch mit unangepassten Affekten einher gehen. Daher ist es

umso wichtiger als Therapeut auch auf die Psychohygiene des Pferdes zu achten. Hierzu gehört eine gründliche Vorbereitung bzw. Ausbildung des Pferdes. Zwischen Pferd und Therapeut muss ein Vertrauensverhältnis bestehen, damit dieser dem Tier die nötige Sicherheit im Kontakt mit unsicheren Klienten geben kann. Auch sollte man sensibel auf die Signale des Pferdes achten und im Zweifelsfall bei Stressreaktionen des Tieres eine Therapie abbrechen. Letztendlich ist eine artgerechte Haltung unerlässlich um einen psychisch gesunden Co-Therapeuten an seiner Seite zu haben.

## **5 Erfahrungsbericht aus eigener Praxis**

Im folgenden Kapitel möchte ich ein paar Erfahrungen aus eigener Praxis mit der therapeutischen Wirkung von Tieren, im Speziellen natürlich von Pferden, diskutieren. Als klinische- und Gesundheitspsychologin war ich bereits in den unterschiedlichsten Bereichen tätig (z.B.: Betreuung und Begleitung von Menschen mit Behinderung, Jugendamt, Klinik). Im Zuge meiner ersten Anstellung im Bereich der Behindertenarbeit hatte ich die Möglichkeit mein Pferd Laura als Co-Therapeuten einzusetzen. Daher möchte ich zunächst einen speziellen Fall aus diesem Arbeitsbereich schildern.

Derzeit bin ich in einem Landeskrankenhaus tätig wo ich vor allem Menschen mit schwersten onkologischen Erkrankungen bis hin zum Tod begleite. Leider habe ich hier keine Möglichkeit Tiere als Therapiemittel einzusetzen. Dennoch sind Tiere und auch Pferde immer wieder ein wichtiges Gesprächsthema der Patienten, weshalb ich auch von meiner jetzigen Arbeit kurz berichten möchte.

### **5.1 Fall Sabine:**

*Der Name der Klientin wurde aus Datenschutzgründen geändert.*

Auch im Bereich der Betreuung von Menschen mit Behinderung habe ich als Psychologin meinen Arbeitsschwerpunkt auf die Prävention und Behandlung von psychischen Erkrankungen gelegt, da besonders Menschen mit Beeinträchtigung ein erhöhtes Risiko haben, eine derartige Erkrankung zu entwickeln.

Im folgenden Fallbeispiel geht es um das 19 jährige Mädchen Sabine. Sabine hat Down Syndrom. Sie wohnte zum Zeitpunkt meiner Betreuung bei ihrem Vater, da ihre Mutter schwer depressiv ist und das Jugendamt entschieden hatte, dass sie psychisch nicht in der Lage wäre sich um ihre Tochter zu kümmern. Sabine ging in eine integrative Schule und war soziale eher isoliert. Der Vater bemühte sich sehr, seiner Tochter alles zu bieten, war aber auf Grund seiner Berufstätigkeit oft nicht verfügbar. Auch die Mutter durfte ich kennen lernen. Sie hatte offensichtlich große Schwierigkeiten mit der Behinderung ihrer Tochter zu Recht zu kommen und setzte diese daher unter einen großen Leistungsdruck. Sabine selbst besuchte ihre Mutter nur sehr ungern. So kann man durchaus behaupten, dass Sabine multipler Belastungen einerseits durch ihre Beeinträchtigung andererseits durch die problematische Familiensituation ausgesetzt war. Laut

Vorbericht zeigten sich bei Sabine bereits Verhaltensauffälligkeiten (z.B.: Rückzugsverhalten) und Symptome psychischer Belastung.

Mein Auftrag als Betreuerin war es das Mädchen aus dem sozialen Umfeld für einige Zeit herauszunehmen und eine Beschäftigung zu finden, die sie körperlich und psychisch stärken würde. Hierfür bot sich vor allem für Sabine das Reiten an, da sie bereits positive Erfahrungen mit Pferden sammeln konnte. Nachdem versicherungstechnisch alles abgeklärt war, konnte die Betreuung starten. Zu Beginn war Sabine sehr schüchtern, zurückhaltend und wenig selbstbewusst. Ein Gespräch war nur schwer zu führen. Allerdings zeichnete sich bereits beim ersten Kontakt zum Pferd ab, dass das Mädchen offener und entspannter wurde. Eine Therapieeinheit teilte sich auf in Pferdepflege, Reiten und Fütterung nach der Arbeit. In der Pferdepflege brachte Sabine bereits einiges an Erfahrung mit und ich konnte gut beobachten, wie sie hier bereits eine gewisse Selbstsicherheit entwickelt hatte, die sich im Laufe der Therapie noch verstärkte. Beim Reiten war Sabine noch sehr unsicher, hatte Ängste und es fiel ihr schwer ihre Aufmerksamkeit voll und ganz auf das Pferd zu lenken. Im Laufe der Betreuung entwickelte Sabine aber immer mehr Selbstvertrauen und es dauert nicht lange bis sie es unter meiner Anleitung und Aufsicht schaffte völlig selbstständig das Pferd zu versorgen, zu führen und sogar beim Reiten zu lenken.

Aber nicht nur ihre motorischen und praktischen Kompetenzen steigerten sich. Parallel zu dieser Entwicklung fasste Sabine mir gegenüber immer mehr Vertrauen, sprach mit mir über ihre Probleme (z.B.: Mobbing in der Schule, Beziehung zur Mutter), baute nach und nach soziale Ängste ab und war auch im Alltag laut Vater ein Stück weit unbeschwerter. Zur Förderung der sozialen Kompetenzen leitete ich Sabine immer wieder an mit den Leuten im Stall zu sprechen und diese beispielsweise um kleine Gefallen zu bitten. Auch hier zeigte sich nach und nach eine Verbesserung. So war es Sabine zu Beginn der Therapie kaum möglich zu grüßen und Blickkontakt herzustellen, was ihr dann nach einigen Sitzungen gelang. Sabine wurde ein Stück weit offener.

Nach Beendigung meiner Tätigkeit als Betreuerin führte ich auf Wunsch des Vaters, die Therapie mit Sabine noch weiter fort. Leider mussten wir auf Grund finanzieller Schwierigkeiten dann aber abrechnen, was ich bedauerte, da sicher noch einiges mit dem Mädchen erreicht werden hätte können.



## **5.2 Psychologisches Arbeiten auf der Onkologie und im palliativen Setting**

In der klinisch-psychologischen Arbeit auf einer onkologischen Station stehen entlastende Gespräche mit Patienten sowie deren Angehörigen, Ressourcenarbeit und gemeinsames Besprechen von Copingstrategien im Vordergrund. Im Zuge ressourcenbezogener Arbeit konnte ich mittlerweile feststellen, dass Ressourcen zwar individuell sehr unterschiedlich sein können, dass es aber drei Dinge gibt von denen zumindest eines von beinahe jedem Patienten genannt wird. Das sind zunächst natürlich die Familie und das soziale Umfeld, Musik und Tiere und Natur. In den Gesprächen mit meinen Patienten nehmen die Tiere oft einen hohen Stellenwert ein. So berichten mir Patienten häufig, dass Hunde und Katzen spüren würden, wenn es ihren Besitzern schlecht gehe, sie dann besonders anschiemig seien und dies wiederum bei den Patienten zur Schmerzlinderung sowie zum psychischen Wohlbefinden führe.

Auch in der letzten Lebensphase spenden Haustiere häufig Trost und nehmen Ängste. Während Freunde und manchmal auch die Familie den Sterbenden eher meiden oder mit großer Vorsicht gegenüber treten, haben Tiere keine Berührungsängste, was den Patienten ein Gefühl von Sicherheit vermittelt. So schmuggeln wir in unserer Palliativstation hin und wieder Hunde oder Katzen, wenn es nicht möglich ist den sterbenden Patienten zu entlassen und dieser sein Haustier nochmals sehen möchte. Leider ist es auf Grund hygienischer Bestimmungen in Österreich offiziell nicht erlaubt, Tiere auf eine derartige Station zu bringen, was ich persönlich als ein großes Manko empfinde. In den USA ist es mittlerweile auf vielen Palliativstationen, in Hospizen und in Altersheimen Standard, dass Patienten der Kontakt zu Therapietieren ermöglicht wird.

Aber nicht nur in der palliativen Onkologie leisten Tiere einen wertvollen Beitrag. Ich hatte beispielsweise eine sehr junge Patientin, welche die Chemotherapie mit schwersten Nebenwirkungen aushalten konnte, weil sie immer wieder ihr Pferd besuchte (manchmal nur aus der Distanz, da ihr Immunsystem supprimiert war). Nach Abschluss der Therapie war ihr erster Weg in den Stall. Neben den positiven Effekten auf ihre Psyche wurde sie dadurch auch motiviert, sich wieder körperlich zu betätigen. Auf Grund dieser Erfahrungen bin ich der Ansicht, dass auch im Bereich der Psychoonkologie tier- und pferdegestützte Therapien zum Einsatz kommen sollten.

## 6 Conclusio

Zusammenfassend kann gesagt werden, dass es sich sowohl in der Praxis als auch in der Forschung gezeigt hat, dass Tiere einen positiven Einfluss auf unser psychisches Wohlbefinden haben und sich daher gut zur Unterstützung für psychologische Behandlung und Psychotherapie eignen. Insbesondere das Pferd ist, wenn es richtig eingesetzt wird, durch seine physikalischen Eigenschaften und durch seinen Charakter ein idealer Co-Therapeut. Eine Therapie mit Pferd ist je nach Klient individuell unterschiedlich zu planen und kann auf multiplen Ebenen wirken. Grundsätzlich gibt es wenige Kontraindikation für eine pferdegestützte Psychotherapie, vorausgesetzt der Therapeut hat sowohl ein weites Wissensspektrum über Störungsbilder als auch über Pferdeverhalten.

Für meine zukünftige Tätigkeit erhoffe ich mir, dass ich mein Wissen und meine Erfahrung im Bereich der Psychologie und die Arbeit mit den Pferden so verknüpfen kann, dass ich meinen Klienten eine vielschichtige und wirkungsvolle Therapie anbieten kann. Mein Ziel ist es immer wieder innovative Ideen in die Therapie einfließen zu lassen und diese kontinuierlich zu evaluieren, um eine mögliche hohe Qualität zu erreichen.

## 7 Literaturverzeichnis

Dilling, Mobour, Schmidt (2008). Internationale Klassifikation psychischer Störungen. Bern: Huber.

Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-Based Interventions in Context: Past, Present, and Future. *Clinical Psychology: Science and Practice*.

Oppen-Reihn, Kläschen, Dettling (2011). *Pferdegestützte Therapie bei psychischen Erkrankungen*, Stuttgart: Schattauer.

Praxiserworbene Expertise! :-)