



Dies ist eine Leseprobe des Schattauer Verlags. Dieses Buch und unser
gesamtes Programm finden Sie unter
www.klett-cotta.de/schattauer

Brigitte Gerhards-Sommer

Verhaltenstherapeutische Methoden in der Pferdegestützten Therapie

Das Praxishandbuch

Brigitte Gerhards-Sommer
Kreuzstraße 61
52351 Düren
b.gerhards-sommer@t-online.de

Schattauer

www.schattauer.de

© 2023 by J. G. Cotta'sche Buchhandlung Nachfolger GmbH, gegr. 1659, Stuttgart

Alle Rechte vorbehalten

Gestaltungskonzept: Farnschläder & Mahlstedt, Hamburg

Cover: Jutta Herden, Stuttgart

unter Verwendung einer Abbildung von © anajuli/iStock

Gesetzt von Eberl & Koesel Studio, Kempten

Gedruckt und gebunden von Friedrich Pustet GmbH & Co. KG, Regensburg

Lektorat: Marion Drachsel

Projektmanagement: Nadja Urbani

ISBN 978-3-608-40157-8

E-Book ISBN 978-3-608-12116-2

PDF-E-Book ISBN 978-3-608-20628-9

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über

<http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Einleitung

Dies ist ein Buch aus der Praxis für die Praxis und wendet sich in erster Linie an psychotherapeutisch arbeitende Leserinnen und Leser. Es soll aber durchaus auch alle anderen, in der Therapie und im Coaching mit Pferden arbeitenden Menschen ansprechen, bereichern und inspirieren, die Interesse an praktischen Übungen mit dem Medium Pferd haben und diese in ihre Arbeit integrieren möchten.

Nach meinen eigenen Erfahrungen haben psychotherapeutische Interventionen, unter Einbezug des Mediums Pferd, einen enormen und durchweg positiven Einfluss auf die Entwicklung einer Patientin/Klientin¹ und den gesamten therapeutischen Prozesses. Dies gilt sowohl für die diagnostische als auch für die Veränderungs- und Stabilisierungsphase einer Therapie. In einigen Fällen erleichtert die Arbeit mit dem Pferd den Aufbau einer tragfähigen therapeutischen Beziehung oder vermag überhaupt erst einen wirklichen Kontakt zwischen der Patientin/Klientin und der Therapeutin herzustellen.

Ich wage sogar zu behaupten, dass der Effekt einer einzigen Therapiestunde mit dem Medium Pferd viele Sitzungen im Setting einer Praxis ersetzen kann bzw. Möglichkeiten eröffnet, die im Setting einer Praxis so nicht möglich wären. In schwierigen oder festgefahrenen Situationen im therapeutischen Pro-

1 Der Einfachheit halber und um den Lesefluss nicht allzu sehr zu stören, wurde bei Personenbezeichnungen und personenbezogenen Begriffen die weibliche Form gewählt. Entsprechendes gilt im Sinne der Gleichbehandlung grundsätzlich für alle Geschlechter. Dies hat lediglich redaktionelle Gründe und beinhaltet keine Wertung.

zess bietet die Arbeit mit dem Pferd einzigartige Möglichkeiten, neue Zugänge und Wege zu finden, um die Therapie voranzubringen – und dies auf eine für alle Seiten fast spielerische, angenehme und erfüllende Art und Weise.

Der Gewinn für die Diagnostik ist dabei noch einmal besonders hervorzuheben. Um nur einige Beispiele zu nennen, hilft uns die Arbeit mit dem Pferd, Erkenntnisse darüber zu gewinnen, wie eine Patientin/Klientin Kontakt aufnimmt, wie sie Grenzen nach innen und nach außen zieht, wie sie sich auf allen Ebenen öffnen und einlassen kann, wie sie kommuniziert, wie sie körperlich reagiert, wie sie mit ihren Gefühlen umgeht, wie die Selbstwahrnehmung, die Selbstwirksamkeit, das Selbstwertgefühl und die Selbstsicherheit beschaffen sind, welche kognitiven und emotionalen Grundmuster vorliegen und welche konkreten Handlungspläne und -strategien eine Patientin/Klientin entwickelt. All diese Aspekte des Verhaltens und viele weitere werden uns in der Auseinandersetzung und mit dem Gegenüber Pferd offenbart. Dies gilt natürlich genauso im Setting eines Coachings, in der Reittherapie, beim heilpädagogischen Reiten und in der Hippotherapie.

Wenn man mit Pferden in der (Psycho-)Therapie arbeitet, sollte man sich sicher sein, dass einen diese Arbeit mit Freude erfüllt, da der finanzielle Gewinn einer Therapieeinheit, aufgrund der Kosten für das Pferd, deutlich geringer ausfällt als aus einer Therapieeinheit im üblichen Setting einer Praxis. Hinzu kommen die zusätzliche intensive Arbeit mit dem Pferd und die Pflege des Pferdes oder der Pferde, um diese gesund zu erhalten und für die Arbeit mit den Patientinnen/Klientinnen adäquat zu fördern und zu stützen.

Liebt man die Pferde und möchte (Psycho-)Therapie und die Arbeit mit Pferden miteinander verbinden, gibt es wohl keine schönere Art der therapeutischen Tätigkeit!

Einige der hier vorgestellten Interventionen sollten nur von

geschulten Psychotherapeutinnen oder Ärztinnen ausgeführt werden, da es ansonsten zu unerwünschten Effekten und negativen Auswirkungen auf die Patientinnen/Klientinnen kommen kann. Darauf wird in den entsprechenden Kapiteln ebenso hingewiesen wie auf Interventionen und Übungen, die sich sehr gut im Setting eines Coachings, einer Reittherapie, einer Hippotherapie oder des heilpädagogischen Reitens anbieten.

Um sich besser orientieren und für die eigene Arbeit passende Übungen auswählen zu können, befindet sich im Anschluss an diese Einleitung eine Übersicht (Tab. 1-1), welche Intervention für welche Art der Therapie oder ein Coaching geeignet ist.

Möchte man eine der hier vorgestellten Übungen mit dem Pferd in die eigene Arbeit integrieren, empfiehlt sich, die dafür zugrunde gelegte Intervention vorher sorgfältig zu studieren. Dafür bietet sich auch das Verhaltenstherapiemanual von Michel Linden und Martin Hautzinger (2015) an, auf welches sich dieses Buch stützt und in dem die einzelnen Interventionen ausführlich beschrieben werden, einschließlich ihrer Durchführung.

Es wird bewusst auf den Versuch verzichtet, das hier über die Pferdegestützte Therapie Geschriebene wissenschaftlich zu untermauern, da dies zum jetzigen Zeitpunkt leider noch nicht ausreichend möglich ist. Im Bereich der tiergestützten Psychotherapie und im Besonderen der Pferdegestützten Psychotherapie gibt es bisher nur wenige wissenschaftliche, aussagekräftige Studien, die eine Wirksamkeit signifikant belegen könnten. Auf diesem Gebiet besteht durchaus ein großer Forschungsbedarf!

Alle Nachweise für eine Wirksamkeit Pferdegestützter Therapien stammen so eher aus Beobachtungen und Erfahrungen denn aus kontrollierten wissenschaftlichen Studien. Ebenso verhält es sich bei differenziellen Indikationsstellungen für unterschiedliche psychische und psychiatrische Erkrankun-

gen. Ich schließe daher ausdrücklich jegliche Verantwortung und Haftung bei der Anwendung und Durchführung der hier beschriebenen Methoden und Übungen aus. Ebenso kann die Wirksamkeit der hier vorgestellten Arbeit nicht garantiert werden.

Dieses Buch verzichtet auch auf ausführliche theoretische Abhandlungen, da der Schwerpunkt auf der Vermittlung der praktischen Arbeit liegen soll. Zur theoretischen Untermauerung und Weiterbildung auf den Gebieten der tiergestützten Therapien, der Verhaltenstherapie und deren Methoden wird auf die Literatur im Anhang und entsprechende Weiterbildungen verwiesen.

An dieser Stelle soll, zusätzlich zu den vielen Hinweisen im laufenden Text, darauf hingewiesen werden, dass nicht alle Abbildungen Therapiesituationen darstellen, sondern dem Thema entsprechend und passend ausgewählt wurden. Somit kommt



Baukje und Laika genießen ihre freie Zeit auf der Weide.

es auch vor, dass unabdingbare Sicherheitsstandards für eine therapeutische Situation nicht eingehalten wurden (z.B. das Tragen eines Helms beim Reiten).

»Kontakt mit Tieren fördert das allgemeine Wohlbefinden und die soziale Integration, die Beziehungsfähigkeit und den Selbstwert des Menschen. Er wirkt stressreduzierend, dient der allgemeinen Anregung und Aktivierung, stärkt Problemlösekompetenzen und verbessert die Fähigkeit, mit Gefühlen und Affekten angemessen umzugehen.«
(Olbricht und Otterstedt 2003)

Interventionen und geeignete Therapiemethoden – Übersicht

Kapitel/Intervention	PT	C	RT	HR	HT
4.1 Achtsamkeit	✓	✓	✓	✓	✓
4.2 Aktivitätsaufbau	✓	✓	✓	✓	✓
4.3 Aufbau sozialer Kompetenz	✓	✓	✓	✓	
4.4 Aufmerksamkeitstraining	✓	✓	✓	✓	✓
4.5 Beruhigende Versicherungen	✓	✓	✓	✓	✓
4.6 Bestrafung					
4.7 Biofeedback	✓	✓	✓	✓	✓
4.8 Empathie	✓	✓	✓	✓	
4.9 Einstellungen und Grundüberzeugungen verändern	✓	✓	✓	✓	✓
4.10 Entspannungsverfahren	✓	✓	✓	✓	✓
4.11 Exposition und Konfrontation	✓				
4.12 Gedankenstopp	✓	✓	✓	✓	
4.13 Genusstherapie	✓	✓	✓	✓	✓
4.14 Hausaufgaben	✓	✓	✓	✓	✓
4.15 Hierarchiebildung	✓	✓	✓	✓	✓
4.16 Idealisiertes Selbstbild	✓	✓			
4.17 Imagination	✓	✓	✓	✓	
4.18 Innere Kindarbeit (Schematherapie)	✓	✓			

Kapitel/Intervention	PT	C	RT	HR	HT
4.19 Interpersonelle Diskrimination	✓	✓	✓	✓	
4.20 Kognitionsevozierung	✓	✓	✓	✓	
4.21 Kognitives Neubenennen und Umstrukturieren	✓	✓	✓	✓	
4.22 Kooperationsanalyse	✓	✓	✓	✓	✓
4.23 Löschung	✓	✓	✓	✓	✓
4.24 Modelllernen	✓	✓	✓	✓	✓
4.25 Motivational Interviewing	✓	✓	✓	✓	✓
4.26 Problemlösetraining	✓	✓	✓	✓	
4.27 Protokoll negativer Gedanken (Spaltentechnik)	✓	✓	✓	✓	
4.28 Reaktionsverhinderung	✓				
4.29 Selbstbeobachtung	✓	✓	✓	✓	
4.30 Selbsteinbringung	✓	✓	✓	✓	✓
4.31 Selbstverbalisation und Selbstinstruktion	✓	✓	✓	✓	
4.32 Selbstverstärkung	✓	✓	✓	✓	✓
4.33 Sokratische Gesprächsführung	✓	✓	✓	✓	
4.34 Symptomverschreibung (Paradoxe Intervention)	✓	✓	✓	✓	✓
4.35 Tages- und Wochenprotokolle	✓	✓	✓	✓	✓
4.36 Unkonditionales Akzeptieren	✓	✓	✓	✓	✓
4.37 Verhaltensanalyse	✓	✓	✓	✓	

Kapitel/Intervention	PT	C	RT	HR	HT
4.38 Verhaltensbeobachtung	✓	✓	✓	✓	✓
4.39 Verhaltensübungen – Rollenspiele	✓	✓	✓	✓	✓
4.40 Verhaltensverträge	✓	✓	✓	✓	✓
4.41 Verstärkung	✓	✓	✓	✓	✓
4.42 Zeitprojektion	✓	✓	✓	✓	✓

PT = Psychotherapie, C = Coaching, RT = Reittherapie, HR = heilpädagogisches Reiten, HT = Hippotherapie

Tab. 1-1: Interventionen und geeignete Therapiemethoden

Danksagung

Ich danke Familie Thuir, auf deren Hof ich diese wunderbare Arbeit mit den Pferden durchführen durfte. Sie stellten mir auch ein weiteres Pferd für die therapeutische Arbeit zur Verfügung, ebenso wie Frau Anne Esser, Frau Sabine Riefisch und Familie Breuer. Bei all diesen Menschen möchte ich mich herzlich dafür bedanken!

Ebenso danke ich den Mitarbeiterinnen des Klett-Cotta-Verlages für ihre professionelle und freundliche Begleitung meines Projektes, insbesondere Frau Dr. Nadja Urbani (Projektmanagement), Frau Marion Drachsel (Lektorat) sowie Frau Alexandra Wings (Marketing und Presse). Und ich danke meinem Mann, ohne dessen Unterstützung ich dieses Buch nicht hätte schreiben können.

Ich möchte mich vor allem auch bei meinen und all den wunderbaren Pferden, mit denen ich bisher arbeiten durfte, Baukje, Laika, Micky, Jack, Offi und Pumba, für ihre wundervolle Art und Weise von ganzem Herzen bedanken, uns mit Sanftmut, aber unverrückbarer Konsequenz, den Spiegel unserer Seele zu zeigen und uns zum Umlernen und zur Weiterentwicklung anzuregen! Ohne diese Zauberwesen wäre diese Arbeit nicht möglich gewesen und wäre auch dieses Buch nicht entstanden.



Bereit? Dann kann's jetzt losgehen. Viel Freude beim Lesen und Erforschen der Möglichkeiten!

Inhalt

1	Was ist Pferdegestützte Therapie?	21
2	Wirkweisen der Verhaltenstherapie mit dem Pferd	23
3	Therapierelevante Eigenschaften des Pferdes	26
4	Verhaltenstherapeutische Standardmethoden und deren Einsatz in der Arbeit mit dem Pferd – Praktische Übungen	32
4.1	Achtsamkeit	36
4.1.1	Allgemeine Beschreibung	36
4.1.2	Übungen mit dem Pferd	37
4.2	Aktivitätsaufbau	40
4.2.1	Allgemeine Beschreibung	40
4.2.2	Übungen mit dem Pferd	40
4.3	Aufbau sozialer Kompetenz	42
4.3.1	Allgemeine Beschreibung	42
4.3.2	Übungen mit dem Pferd	43
4.4	Aufmerksamkeitstraining	49
4.4.1	Allgemeine Beschreibung	49
4.4.2	Übungen mit dem Pferd	50
4.5	Beruhigende Versicherungen	51
4.6	Bestrafung	53
4.7	Biofeedback	55
4.7.1	Allgemeine Beschreibung	55
4.7.2	Übungen mit dem Pferd	58
4.8	Empathie	60
4.8.1	Allgemeine Beschreibung	60
4.8.2	Übungen mit dem Pferd	62

4.9	Einstellungen und Grundüberzeugungen verändern	64
4.9.1	Allgemeine Beschreibung	64
4.9.2	Arbeit mit dem Pferd	66
4.10	Entspannungsverfahren	66
4.10.1	Allgemeine Beschreibung	66
4.10.2	Übungen mit dem Pferd	68
4.11	Exposition und Konfrontation	73
4.11.1	Allgemeine Beschreibung	73
4.11.2	Übungen mit dem Pferd	76
4.12	Gedankenstopp	79
4.12.1	Allgemeine Beschreibung	79
4.12.2	Übungen mit dem Pferd	80
4.13	Genusstherapie	83
4.13.1	Allgemeine Beschreibung	83
4.13.2	Übungen mit dem Pferd	84
4.14	Hausaufgaben	89
4.15	Hierarchiebildung	90
4.16	Idealisiertes Selbstbild	92
4.16.1	Allgemeine Beschreibung	92
4.16.2	Übungen mit dem Pferd	93
4.17	Imagination	99
4.18	Innere Kindarbeit (Schematherapie)	101
4.18.1	Allgemeine Beschreibung	101
4.18.2	Übungen mit dem Pferd	103
4.19	Interpersonelle Diskrimination	112
4.19.1	Allgemeine Beschreibung	112
4.19.2	Arbeit mit dem Pferd	113
4.20	Kognitionsevozierung	117
4.20.1	Allgemeine Beschreibung	117
4.20.2	Arbeit mit dem Pferd	118
4.21	Kognitives Neubenennen und Umstrukturieren	119
4.21.1	Allgemeine Beschreibung	119
4.21.2	Arbeit mit dem Pferd	120

4.22	Kooperationsanalyse	123
4.22.1	Allgemeine Beschreibung	123
4.22.2	Arbeit mit dem Pferd	123
4.23	Löschung	124
4.23.1	Allgemeine Beschreibung	124
4.23.2	Übungen mit dem Pferd	125
4.24	Modelllernen	127
4.24.1	Allgemeine Beschreibung	127
4.24.2	Übungen mit dem Pferd	129
4.25	Motivational Interviewing	134
4.25.1	Allgemeine Beschreibung	134
4.25.2	Arbeit mit dem Pferd	135
4.26	Problemlösetraining	136
4.26.1	Allgemeine Beschreibung	136
4.26.2	Arbeit mit dem Pferd	140
4.27	Protokoll negativer Gedanken	140
4.27.1	Allgemeine Beschreibung	140
4.27.2	Übungen mit dem Pferd	141
4.28	Reaktionsverhinderung	144
4.28.1	Allgemeine Beschreibung	144
4.28.2	Arbeit mit dem Pferd	146
4.29	Selbstbeobachtung	151
4.29.1	Allgemeine Beschreibung	151
4.29.2	Arbeit mit dem Pferd	152
4.30	Selbsteinbringung	154
4.30.1	Allgemeine Beschreibung	154
4.30.2	Arbeit mit dem Pferd	155
4.31	Selbstverbalisation und Selbstinstruktion	156
4.31.1	Allgemeine Beschreibung	156
4.31.2	Übungen mit dem Pferd	157
4.32	Selbstverstärkung	160
4.32.1	Allgemeine Beschreibung	160
4.32.2	Übungen mit dem Pferd	161

4.33	Sokratische Gesprächsführung	164
4.33.1	Allgemeine Beschreibung	164
4.33.2	Arbeit mit dem Pferd	165
4.34	Symptomverschreibung	166
4.34.1	Allgemeine Beschreibung	166
4.34.2	Übungen mit dem Pferd	167
4.35	Tages- und Wochenprotokolle	168
4.35.1	Allgemeine Beschreibung	168
4.35.2	Arbeit mit dem Pferd	169
4.36	Unkonditionales Akzeptieren	170
4.36.1	Allgemeine Beschreibung	170
4.36.2	Arbeit mit dem Pferd	170
4.37	Verhaltensanalyse	171
4.37.1	Allgemeine Beschreibung	171
4.37.2	Arbeit mit dem Pferd	173
4.38	Verhaltensbeobachtung	173
4.38.1	Allgemeine Beschreibung	173
4.38.2	Arbeit mit dem Pferd	175
4.39	Verhaltensübungen – Rollenspiele	176
4.39.1	Allgemeine Beschreibung	176
4.39.2	Übungen mit dem Pferd	177
4.40	Verhaltensverträge	185
4.41	Verstärkung	186
4.41.1	Allgemeine Beschreibung	186
4.41.2	Arbeit mit dem Pferd	187
4.42	Zeitprojektion	189
4.42.1	Allgemeine Beschreibung	189
4.42.2	Arbeit mit dem Pferd	190

5	Vorbereitung, Nachbereitung und Gestaltung einer Therapieeinheit mit dem Pferd	194
5.1	Vorbereitung einer Therapieeinheit mit dem Pferd	194
5.2	Gestaltung und Durchführung einer Therapieeinheit mit dem Pferd	198
5.3	Nachbereitung einer Therapieeinheit mit dem Pferd	201
6	Besonderheiten in der Therapie mit dem Pferd bei bestimmten Störungsbildern	202
6.1	Depressionen	203
6.2	Angststörungen	205
6.3	Posttraumatische Belastungsstörungen	208
6.4	Essstörungen	212
6.5	Persönlichkeitsstörungen	214
6.6	Schizophrenien	216
7	Therapie mit dem Pferd bei Schmerzpatienten	217
8	Literatur	220

1 Was ist Pferdegestützte Therapie?

Pferdegestützte Therapie ist die therapeutische und psychotherapeutische Arbeit mit dem Pferd als Cotherapeuten und Medium.

Unter den Oberbegriff des therapeutischen Reitens fallen ursprünglich laut Definition des Deutschen Kuratoriums für Therapeutisches Reiten e.V. (www.dkthr.de) die Hippotherapie, das heilpädagogische Reiten und Voltigieren sowie das Reiten und Fahren als Reitsport für Behinderte.

In der Hippotherapie erfolgt eine ärztlich verordnete, physiotherapeutische Behandlung neurologischer und sensorischer Störungen. Beim heilpädagogischen Reiten und Voltigieren werden pädagogische und psychotherapeutische Methoden zur Behandlung von verhaltensauffälligen, lernbehinderten und auch geistig und körperlich behinderten Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen angewandt. Im Reitsport für Behinderte (vorrangig körperbehinderte Menschen) steht Reiten als Sport im Vordergrund, weniger ein therapeutischer Ansatz. In jüngerer Zeit wird des Weiteren im heilpädagogischen Reiten und Voltigieren zwischen Pferdegestützter Heilpädagogik, Pferdegestützter Traumapädagogik und Pferdegestützter Pädagogik unterschieden.

Neu hinzugekommen sind die ausdrückliche Erwähnung der Pferdegestützten Psychotherapie und der Pferdegestützten Ergotherapie.

Die einzelnen Ansätze können sich durchaus im therapeutischen Alltag überlappen und/oder ergänzen.

Die Einbindung der Pferde und die Nutzung ihrer besonderen Eigenschaften und Fähigkeiten (→Kap.3) in die psychotherapeutische oder auch psychiatrische Arbeit ist eine eher jüngere Entwicklung. Im Zuge dessen gründete sich 2001 eine eigenständige Arbeitsgruppe, die »Fachgruppe Arbeit mit dem Pferd in der Psychotherapie« (FAPP; 2005).

Der Einsatz einer pferdegestützten Arbeit kann in allen Phasen einer Psychotherapie sinnvoll genutzt werden, in der Diagnostik, der stützenden und stabilisierenden Arbeit sowie in der aufdeckenden und verändernden Arbeit. Dabei erweist sich das Pferd als sehr hilfreicher und oft durch nichts zu ersetzender Cotherapeut.

Des Weiteren werden Pferde zunehmend auch im Coachingbereich und in Seminaren zur Persönlichkeitsentwicklung eingesetzt.

Reittherapie, eine eigenständige Ausbildung, subsumiert die Elemente des heilpädagogischen Reitens und Voltigierens, Teile der Hippotherapie sowie Ansätze der Pferdegestützten Psychotherapie.

2 Wirkweisen der Verhaltenstherapie mit dem Pferd

Die Wirkweise der Verhaltenstherapie als psychotherapeutische Methode ist wissenschaftlich fundiert nachgewiesen. Verhaltenstherapie ist als weltweit anerkanntes Therapieverfahren, bei allen Störungsbildern, erfolgreich im Einsatz.

So kann man festhalten, dass es für verhaltenstherapeutische Interventionsmethoden wissenschaftlich nachgewiesene Wirkfaktoren gibt. Die Schlussfolgerung, dass diese Interventionsmethoden auch in Verbindung mit dem Pferd wirksam werden, ist daher naheliegend; dass das Pferd diese Wirkung noch verstärkt oder den Zugang dazu erleichtert, beruht jedoch bisher mehrheitlich auf Erfahrungswerten.

Verhaltenstherapie konzentriert sich auf die Veränderung der die Störung aufrechterhaltenden Bedingungen auf allen Ebenen des Verhaltens, des Denkens, Fühlens und Handelns. Das heißt: Verändere ich die Bedingungen, unter denen Verhalten stattfindet, verändere ich automatisch auch dessen Ergebnis. Zentral ist dabei die Klärung der kurz- und langfristigen Konsequenzen des Verhaltens, die das problematische Verhalten – durch positive und/oder negative Verstärkung – aufrechterhalten (negative Verstärkung bedeutet dabei das Wegfallen einer negativen Konsequenz). In der Verhaltenstherapie ist die Erkenntnis über diese aktuelle, funktionelle Krankheitsdynamik ausschlaggebend. Dabei spielt zusätzlich die lebensgeschichtliche Lern- und Entwicklungsgeschichte eine wichti-

ge Rolle, d. h. die Rolle des »inneren Kindes« im Verhaltensgeschehen.

Im Kontakt mit dem Pferd kann diese funktionale Bedingungsanalyse auf allen Ebenen des Verhaltens nachvollziehbar und vor allem erlebbar gemacht werden, ebenso wie die konkrete Wirkweise veränderten Verhaltens. Dieses Erleben beschleunigt den Umlernprozess, das emotionale Überschreiben destruktiver Emotionen und das Neubenennen von problematischen kognitiven Mustern.

BEISPIEL

Pferde sind Herdentiere und leben in einer klaren sozialen Rangordnung. Sie kommunizieren über Körpersprache und senden dabei stets eindeutige Signale an ihr Gegenüber. Das Pferd sucht immer nach seinem Platz in der Rangordnung innerhalb der Herde und verhält sich entsprechend. Zeigt eine Patientin/Klientin ein erlerntes Verhaltensmuster, z. B. »Ich muss immer nett sein, mich angepasst verhalten und selbst zurücknehmen, dann mag man mich« (= erwartete positive Konsequenz), zieht dies im gezeigten Verhalten zwangsläufig einen Mangel an inneren und äußeren Grenzen sowie eine ausgeprägte Konfliktvermeidung nach sich. Das Pferd wird auf die unklaren Signale und Botschaften im letztendlich selbstunsicheren Verhalten der Patientin/Klientin mit Ignoranz, Ungehorsam oder gar Respektlosigkeit reagieren. Bei neu erlerntem verändertem Verhalten, mit klaren Signalen, klaren inneren und äußeren Grenzen, also selbstsicherem Verhalten, wird das Pferd mit Respekt, Gehorsam, Zuwendung und freundlicher Aufmerksamkeit reagieren und das neue Verhaltensmuster somit direkt positiv verstärken.

Insgesamt ist festzuhalten, dass das in der therapeutischen Arbeit mit dem Pferd erlernte alternative und die Gesundheit fördernde Verhalten auf allen Ebenen später gut in den Alltag und

auf andere Beziehungen übertragen werden kann. Dabei ist im Falle von krankheitswertigen Störungsbildern selbstverständlich eine entsprechende therapeutische Begleitung notwendig. Im Setting eines Coachings oder einer reittherapeutischen Intervention kann die Patientin/Klientin das Erlernte ggf. eigenverantwortlich in den Alltag übertragen. Die Übertragbarkeit in den Alltag wird an dieser Stelle wieder aus Erfahrungswerten postuliert und ist bisher noch nicht durch entsprechende wissenschaftliche Studien belegt.



Pferd und Mensch in engem Kontakt und mit positiver emotionaler Schwingung, die das Pferd dem Menschen eindeutig spiegelt.

3 Therapierelevante Eigenschaften des Pferdes

Zunächst sei die beeindruckende *physische Erscheinung* des Pferdes genannt, die es den Patientinnen/Klientinnen ermöglicht, besonders schnelle und nachhaltige Erfolgserlebnisse wie auch ein positives Erleben von eigenen Bewältigungsmöglichkeiten und Selbstwirksamkeit unmittelbar zu erfahren. Dies kann unterstützend bei der Überwindung von Ängsten und der Festigung aller Aspekte der Selbstsicherheit sein, nicht zuletzt durch die Identifikation mit der Stärke des Pferdes, die Kraft, Freiheit und Schönheit symbolisiert. Die Größe des Pferdes in Kombination mit dessen Sanftmut vermittelt aber auch häufig Schutz und Geborgenheit und kann mit Mütterlichkeit assoziiert werden. Dies bietet die Möglichkeit, den Zugang zu frühkindlichen Emotionen, Bedürfnissen und Konflikten zu schaffen.

Im therapeutischen Kontext mit dem Pferd ist die analoge, d.h. nonverbale Kommunikation von großer Bedeutung. Sie ist vom Pferd ausgehend gegenüber dem Menschen immer klar und eindeutig. Das Pferd besitzt ein äußerst *sensibles Wahrnehmungssystem* und nimmt den Menschen in seiner Ganzheit, mit all seinen Signalen auf der nonverbalen Ebene, die sich nicht zuletzt auch in seiner Körpersprache spiegeln, wahr. Es reagiert als *Fluchttier* auf subtilste Signale seines Sozialpartners immer direkt und ehrlich. Über die Reaktionen des Pferdes können wir genauso wertvolle diagnostische Hinweise erhalten wie

über Veränderungsprozesse und Ressourcen der Patientinnen/Klientinnen. Die digitale, d.h. verbale Kommunikation zwischen Menschen ist oft unklar, widersprüchlich, zweideutig und krankheitsfördernd. Diese verbale Kommunikation kann in der Arbeit mit dem Pferd durch die nonverbale Kommunikation ersetzt werden, die immer direkt, klar und eindeutig das jeweilige Verhalten spiegelt, ohne zu werten.

BEISPIEL

Eine Patientin/Klientin tritt an das Pferd heran und zeigt ein erlerntes Verhaltensmuster: »Ich muss alles richtig und besonders gut machen, dann habe ich Kontrolle über die Situation, bekomme Anerkennung und habe Erfolg.« Die positive Verstärkung erwartet sie dabei von außen und der damit verbundene Versuch, den Selbstwert zu stabilisieren, wirkt negativ verstärkend. Sie setzt sich sofort unter Druck und ihr Körper ist angespannt. Sie steht nicht im Kontakt mit sich selbst und in der Folge auch nicht im Kontakt mit dem Pferd. Ihre ausgesendeten Signale sind nicht eindeutig. Das Pferd wird wieder mit Ignoranz, Ungehorsam oder gar Respektlosigkeit reagieren und das krankheitsfördernde Verhaltensmuster kann für die Patientin/Klientin anschaulich aufgedeckt werden. Genauso wird das Pferd bei konstruktiv verändertem Verhalten mit freundlicher Aufmerksamkeit in Kontakt treten und das alternative Verhalten positiv verstärken.

Die Erfahrungen von Selbstwirksamkeit, innerer Stimmigkeit und Selbstwahrnehmung sind zentrale Aspekte in der therapeutischen Arbeit und können auf alltägliche Situationen und Beziehungen übertragen werden. Damit eng verbundene Themen sind Stärkung von Selbstbewusstsein, Selbstvertrauen, Selbstwert und Selbstsicherheit, Angstreduktion, Förderung von Eigen- und Fremdverantwortung sowie das Erkennen von

inneren und äußeren Grenzen und der entsprechenden Grenzsetzungen.

Ein weiterer wichtiger Aspekt, den die Arbeit mit dem Pferd erfüllt, ist das *Modelllernen* und hier im Besonderen in Bezug auf das Thema *Angst*. Das Pferd besitzt einen ausgeprägten Fluchtinstinkt. Dies ermöglicht es, Angst als positive Schutzreaktion kennenzulernen und anzunehmen, aber auch im Vertrauen zu sich selbst und zum Sozialpartner Mensch überwinden zu können. Das ist ein wichtiger Aspekt in der therapeutischen Arbeit, wenn es um die Themen Stärkung von Selbstbewusstsein, Selbstwert, Selbstvertrauen, Selbstsicherheit, Selbstwirksamkeit, Eigenverantwortung und Vertrauen in sich selbst und in andere geht.

BEISPIEL

Eine Patientin/Klientin mit *Missbrauchserfahrung* kann in der Arbeit mit dem Pferd auf spielerische Art und Weise ihre inneren Grenzen in der Kontaktaufnahme, besonders in der Aufnahme von Körperkontakt, wie auch ihre Grenzsetzung nach außen erforschen. Sie kann mit diesen Grenzen spielen und sie verändern. Dadurch wird es ihr möglich, unter anderem das Gefühl von Selbstwirksamkeit auf eine nicht bedrohliche Art und Weise zurückzuerlangen.

Das Modelllernen wird in der Triade Therapeutin, Patientin/Klientin, Pferd natürlich auch durch das Verhalten der Therapeutin in besonderem Maße erfüllt. Daher ist die Selbstreflexion des therapeutischen Verhaltens in der Therapie mit dem Pferd noch einmal von ganz besonderer Bedeutung und sollte entsprechende Beachtung finden!

Ein weiterer wichtiger Aspekt bei den spezifischen, therapie-relevanten Eigenschaften des Pferdes ist das *passive Bewegtwerden des Körpers beim Reiten*. Das Erleben des »Getragenwer-

dens« eröffnet die Möglichkeit, Kontrolle und Verantwortung abzugeben, Vertrauen zu üben und »loszulassen«. All dies sind Attribute, die wir uns in der Therapie fast aller Störungsbilder zunutze machen können. Es ist sehr gut möglich, Entspannungsübungen auf dem Pferd durchzuführen. Dafür bieten sich Übungen aus der progressiven Muskelentspannung nach Jacobson ebenso an wie Atemübungen, Achtsamkeitsübungen und Suggestion. Die Reiterin kann durch die Bewegung des Pferdes passiv bewegt werden, was so regulierend auf den Muskeltonus einwirkt. Die Gelenke werden mobilisiert und die Sensomotorik gefördert. So wirkt die Bewegung durch das Pferd automatisch lösend und schmerzlindernd bei chronischen Schmerzen, wie beispielsweise der Fibromyalgie. Auch dies kann ich aus eigener Erfahrung durch die Arbeit mit Schmerzpatientinnen durchweg bestätigen.

Nicht nur durch das Reiten auf dem Pferd, sondern auch durch den Umgang mit dem Pferd vom Boden aus erreichen wir bei der Patientin/Klientin eine Aktivierung auf der Körper-ebene sowie auf der mentalen Ebene. Die therapeutische Wirksamkeit körperlicher Aktivität bei psychischen Störungen ist mehrfach in Studien nachgewiesen worden (z. B. Margraf und Schneider 1990). Dies gilt im Besonderen für Depressionen und Angststörungen. Auch hier speist sich die Übertragung auf die Arbeit mit dem Pferd leider wieder mehrheitlich aus Erfahrungswerten.

Die *Sinneswahrnehmung* wird in der Arbeit mit dem Pferd auf allen Ebenen *stimuliert und geschult*. Auch bietet das Pferd ein *körperliches Gegenüber*, ohne etwas zu fordern. So können Körperkontakt angstfrei erlebt oder Wärme, Geborgenheit und Entspannung vermittelt werden. Dies ist z. B. ein sehr wertvoller Aspekt in der Arbeit mit Missbrauchs- und Gewaltopfern. Die Annäherung an körperliche Nähe sowie die eigenen Körperempfindungen können langsam herbeigeführt und hergestellt

werden. Aversiv besetzte Reize lassen sich so neutralisieren und neu – positiv – besetzen (emotionales Überschreiben). Auch bei vielen anderen Störungsbildern, insbesondere im Zusammenhang mit Körperschemastörungen, können auf diese Weise das Bewusstsein und der Umgang mit dem eigenen Körper geschult und verändert werden.

Das Pferd mit seiner *Sanftmut*, seiner *Größe*, seiner *Kraft* und *Schönheit* bindet die Aufmerksamkeit eines Menschen, der mit ihm in Kontakt tritt, in der Regel innerhalb kürzester Zeit. Viele Patientinnen/Klientinnen berichten nach einer Therapieeinheit mit dem Pferd Erlebnisse wie dieses: »Ich war irgendwie ganz weg, wie in einer anderen Welt! Alle schlechten Gedanken waren weg!« So gelingt es auf einfache Weise, das Wesen der Achtsamkeit zu vermitteln und in der Folge gezielt einzuüben.



Pferd und Mensch in sehr engem emotionalem Kontakt mit uneingeschränkter gegenseitiger Annahme und Hingabe.