

Frau Hauser und das Kind im Keller

Stationen einer tiefenpsychologisch fundierten Psychotherapie mit Pferden
bei einer Patientin mit Posttraumatischem Belastungssyndrom

Marika Weiger

Abstract

In der vorliegenden Kasuistik wird anhand einiger Vignetten eine tiefenpsychologisch fundierte Langzeittherapie unter Einbeziehung von Islandpferden beschrieben. Es wird gezeigt, dass sich im weitgehend nondirektiven Setting Begegnungen mit den Pferden ergeben, die eine Bearbeitung von bewussten und unbewussten intrapsychischen Konfliktanteilen katalysieren oder erst möglich machen. Einzelne Situationen und deren Wirkung auf den Therapieprozess werden aus der Perspektive aller Beteiligten dargestellt.

1 Rahmenbedingungen

1.1 Praxis

Als Ärztin für Psychosomatik und Psychotherapie betreibe ich in Pfarrkirchen, der Kreisstadt des ländlich geprägten Landkreises Rottal-Inn, eine Praxis mit Zulassung zur kassenärztlichen Versorgung. Der Behandlungsansatz ist integrativ und methodenübergreifend. Tiefenpsychologische, kognitiv-behaviorale, körperorientierte und systemische Ansätze sowie kreative, imaginative und Entspannungs-Verfahren führen zu einer individuell auf Patienten und Krankheitsbild ausgerichtete Therapie. Es besteht darüber hinaus die Möglichkeit, Pferde mit einzubeziehen.

1.2 Setting

Meist entsteht in den ersten Sitzungen ein therapeutisches Bündnis, werden erste Therapieziele formuliert sowie Art und Durchführung der Therapie geplant. Die sogenannte probatorische Phase findet immer in den Räumen der Praxis statt, erst später werden bei Bedarf die Pferde integriert. Die Arbeit mit dem Pferd bietet eine Möglichkeit, den geschützten therapeutischen Raum von der Dyade Patientin-Therapeutin zu erweitern auf die Triade von Patientin-Pferd-Therapeutin. Die erweiterte therapeutische Beziehung fördert zwar oft neue diagnostische Erkenntnisse und setzt wesentliche therapeutische Impulse, verändert das Setting jedoch grundsätzlich. Vom maximal geschützten therapeutischen Raum der Praxis ist die Arbeit auf dem Hof und mit den Pferden eine Öffnung zum weitgehend ungeschützten und für verletzliche und verletzte Menschen unberechenbar gefährlich erscheinenden Alltag. Auch zeigt sich die Therapeutin in Persönlichkeit und situationsbedingten Reaktionen zwangsläufig mehr, als in der anonymen, projektionsfördernden Umgebung der Praxis.

1.3 Hofstelle und Pferde

Meine therapeutische Arbeit mit und auf dem Pferd findet auf einem denkmalgeschützten Vierseithof statt, der ca. 8 km von der Praxis entfernt liegt. Die Pferde bewohnen ein Stallgebäude

als kombinierten Lauf- und Offenstall. Zwei befestigte Reitplätze und ein Grasreitplatz sowie eine Reithalle stehen zur Verfügung.

Islandpferde wirken durch ihre mittlere Größe auf pferdeunerfahrene Menschen wenig furchteinflößend, sie begegnen dem Menschen auf Augenhöhe. Bedingt durch die traditionelle Herdenhaltung verfügen sie über sichere Instinkte und ein ausgeprägtes und gut nachvollziehbares soziales Verhalten. Zusätzlich zu den drei bekannten Grundgangarten verfügen sie über Tölt und Fünfgänger über Rennpaß. In der therapeutischen Arbeit auf dem Pferd kann diese Besonderheit sehr wertvoll sein, beispielsweise Hinweise auf den körperlichen und auch seelischen Spannungszustand des Reiters geben. Der Tölt bietet ein bequemes, erschütterungsarmes Sitzgefühl. Die Rückentätigkeit des Pferdes ist erheblich geringer als in den schwungvollen Gangarten Trab und Galopp.

Unsere Pferde unterscheiden sich innerhalb der rassetypischen Merkmale maximal hinsichtlich Interieur, Exterieur und Farbe. Alle Pferde sind nach den Grundsätzen der klassischen Reitweise vielseitig ausgebildet und unter besonderer Berücksichtigung der speziellen Gangverteilung und der individuellen Persönlichkeit gefördert und sportlich vorgestellt.

Zu Beginn der beschriebenen Therapie standen folgende Pferde zur Verfügung:

Yrja, 17-jährige Schimmelstute, in Island geboren, ca. 140 cm Stockmaß. Sie hatte mehrere Fohlen, wobei die letzten beiden, die Schimmelstute Frysa (6-jährig) und die Rappstute Kimni (4-jährig), zur Therapiepferdeherde gehören, in der sie geboren und aufgewachsen sind. Yrja war eher zurückhaltend, dem Menschen gegenüber abwartend, dabei äußerst leistungsbereit. Sie mochte nicht unvorbereitet angefasst werden, war in Erwartung gestellter Aufgaben immer aufmerksam und völlig auf den Menschen konzentriert. Reiterlich war sie weit ausgebildet und wurde auf Turnieren erfolgreich vorgestellt.

Draupnir, 15-jähriger Fuchswallach mit Blässe und üppigem Langhaar. Er ist ein in Island geborener Fünfgänger und schneller Rennpasser, Stockmaß ca. 138 cm. Draupnir ist der Herdenführer, sehr charakterstark und selbstbewußt, dem Menschen zugewandt, dabei immer respektvoll.

Stigandi, 15-jähriger in Dänemark geborener Wallach, Mausfalbe, ca. 140 cm Stockmaß. Als vielversprechendes Jungpferd war er einige Jahre im Deckeinsatz. Von kräftigem Körperbau, hatte er raumgreifende Bewegungen und war dabei ausnehmend hübsch, sehr sensibel und scheu, dem Menschen gegenüber neugierig und distanziert.

2. Die Patientin

An einem Nachmittag im März kam eine 33-jährige Frau in meine Praxis, ich nenne sie Frau Hauser. Trotz ihrer Aufgeschlossenheit sah sie so aus, als wollte sie lieber nicht hier sein. Es fiel ihr schwer, etwas von sich zu erzählen. Sie betonte aber, dass ein in der Kindheit erlittener Missbrauch bereits genügend bearbeitet worden sei. Sie litt trotz mehrjähriger Behandlung bei anderen Therapeuten unter Flashbacks, dissoziativen Zuständen und körperlichen Schmerzen, fühlte sich unfähig, Beziehungen einzugehen, und empfand körperliche Nähe in jeder Form bedrohlich und schmerzhaft. In einfachen Verhältnissen aufgewachsen, wurde sie von der Mutter allein gelassen

und vom Vater missbraucht. Mit Mühe besuchte sie die Schule und erlernte einen sozialen Beruf, den sie derzeitig ausübte und in dem sie sich häufig überfordert fühlte.

In einem ersten Traum sitzt Frau Hauser als Königin in ihrem Palast und eine fremde Frau möchte sie überlisten,, herauszukommen. Später findet die Königin ein Kind in einem Kellerverlies des Palastes. Sie setzt sich vor das Gitter und hört dem Kind zu, wie es von sich und seinem Leid spricht.

Dieser Traum half, die Sehnsucht nach Angehört- und Gefundenwerden, nach mütterlichem Schutz - vielleicht durch die Therapeutin - zu erkennen. Das vergitterte Kellerverlies wies auf ein Lebensgefühl von Ausgegrenzt- und Eingesperrtsein hin. Aber die Träumerin war ja – im Jung'schen Sinne subjektstufig betrachtet - auch die Königin; diese musste erst überlistet werden, um aus ihrem Palast herauszukommen. In diesem Traum bildeten sich wesentliche, noch weitgehend unbewusste Aspekte der späteren Übertragungs- und Beziehungsdynamik zwischen uns ab.

3. Wesentliche Themen und Phasen im Therapieprozess

3.1 Einbeziehen der Pferde

Pferde werten nicht, reagieren unmittelbar und haben die Fähigkeit, auch erwachsene Menschen zu tragen. Besonders für Patienten mit Störungen in frühen individuellen Entwicklungsphasen ermöglicht das Pferd die Arbeit im vorsprachlichen, oft defizitären Bereich. Im tiefenpsychologischen Ansatz gilt es, Begegnungen zu ermöglichen, die typisch, aber auch so modifiziert sind, dass Konflikte aufzeigbar, beobachtbar und besprechbar werden. Dabei sollten auftretende Reinszenierungen nicht in bloßer Wiederholung erneut traumatisieren, sondern eine neue, kreative Lösung beinhalten. Im Wissen um das Potential der Pferde, bot ich Frau Hauser an, diese in die Therapie einzubeziehen, auch als Möglichkeit mit Berührung, Nähe und Distanz zu „experimentieren“, ohne sich der Gefahr der Nähe eines Menschen auszusetzen.

Damals wusste ich noch nicht, wie wichtig in den folgenden vier Jahren einer tiefenpsychologisch fundierten Langzeittherapie mit ca. 130 Stunden die Pferde werden würden, wie treffsicher meine Islandpferde Wege finden würden, der Patientin aus ihrem unaussprechlichen Leid zu helfen. Meine Aufgabe lag darin, genügend sicheren Raum zu geben, Vertrauen in die Pferde und den Prozess zu haben, manchmal zu übersetzen, vor allem aber auszuhalten, dass die Patientin zunächst nicht über sich und ihre Gefühle sprechen konnte. Die Spannung zwischen Nähe und Distanz, Sicherheit und Entwicklungsfreiraum, aktiver und passiver therapeutischer Haltung, Impuls und Wachsen-Lassen, Rücksicht und Zumutung war allgegenwärtig, und dabei war es tief bewegend, diesen intra- und intersubjektiven Prozess begleiten zu dürfen.

3.2 Erste Begegnung mit den Pferden

Beim ersten Besuch auf dem Hof konnte Frau Hauser alle Pferde einzeln und dann in der Gruppe kennenlernen. Sie interessierte sich am meisten für Yrja, unsere in Island geborene Schimmelstute, die bereits mehrere Fohlen hatte. Für Draupnir, einen ebenfalls in Island geborenen Fuchswallach entschied sie sich nicht, weil er als Chef der Herde vor ihren Augen andere Mitglieder zurückwies. Stigandi, der ehemalige Deckhengst, suchte zwar den Kontakt mit Frau Hauser, folgte ihr zunächst

interessiert, wendete sich aber ab, als sie auf ihn zu ging. Sie verstand dies als Ablehnung und wollte nichts gegen seinen Willen tun.

Erst 3 Tage später, in der Stadtpraxis, konnte sie ansprechen, was in der ersten, sehr schonend aufgebauten Begegnung in ihr vorgegangen war: wie verloren, unfähig und klein sie sich gefühlt hatte, wie „weggetreten“ (dissoziiert) sie war und dass sie so nicht habe gesehen werden wollen. Es fiel ihr leichter, nur ein Pferd zu beobachten, als mehrere gleichzeitig. Sie sorgte sich bei Interaktionen der Pferde untereinander mehr um den Schutz der Pferde, als um ihren eigenen. Im Bemühen um die Kontrolle der Gesamtsituation überforderte sie sich und konnte die Verantwortung nicht an mich abgeben.

Diese erste Begegnung mit den Pferden und die Pause, die nötig war, um über Gefühle, Assoziationen und innere Bilder zu sprechen, bestimmten das weitere Setting. Wir vereinbarten jeweils einen Termin mit einer Doppelstunde Zeit bei den Pferden und in derselben Woche eine Stunde in der Stadtpraxis.

3.3 Nähe und Distanz

Zunächst arbeiteten wir in einem sehr freien, analytisch zu bezeichnenden Setting: Ein Pferd (meistens Yrja), die Patientin und ich befanden sich in der Reithalle, alle konnten sich frei bewegen. In der Annahme, dass sich in der therapeutischen Situation Ähnliches konstellierte wie im realen Leben wurden keine oder nur unbedingt notwendige Vorgaben von mir gemacht, bestenfalls „Angebote“. Beispielsweise lud ich Frau Hauser ein, hinzuspüren, ob der Abstand zum Pferd oder mir sich richtig anfühle oder verändert werden wolle. Sie wurde angeregt, die Distanz so zu wählen, dass sie sich nicht überfordert fühlte und gut bei sich bleiben konnte, nicht dissoziieren musste.

In den ersten Begegnungen war Yrja vorsichtig distanziert. Die Stute stand lange Zeit aufmerksam, ohne sich zu bewegen mit großem Abstand vor Frau Hauser. So konnte diese „in ihrem Gefühl bleiben“, nach eigenem Bedürfnis auf das Pferd zugehen und sich wieder entfernen, die für sie passende Nähe oder Distanz selbst bestimmen, ihre individuelle Grenze wahrnehmen. Wandte sie sich mit dem Rücken zum Pferd und ging sie durch die Halle, folgte Yrja in gleichbleibendem Abstand und blieb stehen, wenn Frau Hauser stehen blieb.

Diese Erprobungen von Nähe und Distanz wiederholten sich in den ersten Wochen immer wieder. Eines Tages übernahm Yrja die Initiative und ging auf die zurückweichende Patientin zu, bis diese mit dem Rücken an der Wand stand. Yrja ging weiter, bis sie unmittelbar vor ihr, fast auf ihren Füßen stand und berührte sie mit den Nüstern im Gesicht. Mir stockte der Atem. Ich war reaktionsbereit, um schützend einzugreifen, ließ Yrja aber im Vertrauen auf ihre Kompetenz gewähren. Frau Hauser blieb regungslos stehen, bis sich Yrja freiwillig abgewendet hatte.

Erst Tage später konnte Frau Hauser darüber sprechen, dass sie die Wand hinter sich als „Schutz“ empfunden hatte, der ihr möglich gemacht hatte, die Berührung „zuzulassen“. Es waren aber auch intensive Bilder von real erlebten sexuellen, emotionalen und Situationen des Machtmissbrauchs aufgetaucht. So saß sie in einem ihrer inneren Bilder wieder vor dem Vater, fest an die Lehne des Sofas gepresst, ihm hilflos ausgeliefert, ohne die Möglichkeit des Entkommens.

Für mich kam die Initiative der so vorsichtigen und distanzierten Yrja völlig unerwartet, fast erschreckend. Nach langer Zeit der ausschließlich beobachtenden Begegnung kam es zur körperlichen Berührung, die ohne Dissoziation zugelassen werden konnte. Yrja musste mit ihrer Grenzüberschreitung bisher verborgene, gesunde Anteile von Frau Hauser erreicht haben. Aus der

Vorgeschichte wusste ich, dass diverse, absichtlich unternommene Versuche, menschliche körperliche Berührung ohne Dissoziation oder Schmerzen zu ertragen, gescheitert waren.

Wir besprachen unsere unterschiedlichen Wahrnehmungen und Einschätzungen der Situation, zum Beispiel, dass ich die Enge bedrängend empfunden hatte, während für sie die Wand hinter sich schützend war. Ich wollte auch vermitteln, dass ich die Gefahr wahrgenommen, ihr aber zugetraut hatte, die Situation selbst zu bewältigen, in der sie mit Nähe und Distanz zu experimentieren schien. Eine wesentliche therapeutische Chance bestand darin, zu erkennen, worin sich die aktuelle, auslösende Situation mit dem Pferd vom traumatisierenden Ereignis damals unterschied, und zu lernen, dass ihr heute als erwachsener Frau andere Möglichkeiten zur Verfügung stehen als dem kleinen Mädchen damals.

Das offene Setting in der Reithalle hat an einem anderen Tag zu einer völlig anderen Situation geführt: Frau Hauser war indifferent, wusste nicht, was sie wollte. Sie hatte den Eindruck, dass sich Yrja scheinbar grundlos von ihr entfernte, was sie verunsicherte. Yrja kam zu mir in die Mitte, während sich Frau Hauser in die äußerste Ecke der Halle zurückzog. Ich bemerkte die Traurigkeit in der Situation und sprach sie an. Frau Hauser kauerte am Boden in der Ecke. Für sie war es eine Wiederholung der kindlichen Situation: Sie wünschte sich Zärtlichkeit und Nähe von der Mutter; diese ignorierte den Wunsch und verließ sie. Daraufhin entfernte sich das Kind noch weiter mit der internen Schutzbehauptung, unabhängig zu sein, keine Zärtlichkeit und Nähe zu benötigen, und vermied so den Schmerz, sich unerwünscht und ungeliebt zu fühlen. Auch in der Pferdesituation half die räumliche Distanz und die zeitweise Dissoziation, den Schmerz der Ablehnung nicht fühlen zu müssen. Frau Hauser war später zwar körperlich in der Lage, auf das Pferd zuzugehen, war jedoch mit ihren Gefühlen nicht im Kontakt. Dieses in der Kindheit entwickelte Beziehungsmuster wiederholte sich im gegenwärtigen Leben mit Eltern, Freunden und Kollegen.

Eine Entwicklungschance besteht, wenn diese Muster bewusst werden und aktuelle, ähnliche Situationen modifiziert und positiv bewältigt werden können. Mein therapeutisches Anliegen war es, Konstellationen zu ermöglichen und zuzulassen, in denen Frau Hauser lernen konnte, ihre Individualdistanz wahrzunehmen und möglichst zu steuern, ohne dissoziieren zu müssen. Meinem Wunsch, das Geschehen begleitend zu besprechen und darüber zu kommunizieren, konnte sie lange nicht oder nur ansatzweise folgen. Ich hätte gerne zeitnäher erfahren, was in ihr vorging, um präziser intervenieren zu können. In der anfänglichen Sprachlosigkeit musste ich in den Prozess vertrauen und war in der aktuellen Situation auf meine Interpretation des Geschehens angewiesen.

3.4 Getragen werden

Nach einiger Zeit äußerte Frau Hauser den Wunsch zu reiten. Sie führte das Pferd, ausgestattet mit Pad und Deckengurt, in die Halle. Dabei achtete sie fast übertrieben fürsorglich darauf, nirgends anzustoßen. Nach dem Aufsitzen bemerkte sie, dass das Pferd wohl versuche, sie in die richtige Position zu bringen. Sie sprach ausschließlich vom Pferd, achtete auf Yrja und nicht auf sich. Auf die Einladung hin, der eigenen Körperspannung nachzufühlen, Gesäßmuskulatur, Oberschenkel, Waden und Füße wahrzunehmen, fiel ihr auf, dass sie sich nur teilweise spüren konnte. Nach einiger Zeit wurde die zuvor etwas gespannte Yrja ruhiger und langsamer, was ich beobachtend kommentierte. Frau Hauser bestätigte dies mit den Worten: „Ja, das merke ich auch, ich versuche jetzt loszulassen und ruhiger zu werden.“

Am Pferd konnte ich erkennen, wie gespannt oder verspannt die Reiterin war, ohne sie direkt ansehen oder gar berühren zu müssen. Die wertfreie und nichtdirektive Einladung zum „Hinspüren“ ermöglichte ihr zumindest partiell, den aktuellen Tonus der Muskulatur zu erfühlen, teilweise zu benennen, eine Veränderung zu erwägen, danach vielleicht zu erproben und dann an der Reaktion des Pferdes selbst den Effekt abzulesen. Therapeutisches Anliegen ist in diesem Zusammenhang kein reiterlicher oder therapeutischer „Erfolg“ (Reiterin ist locker, Pferd wird ruhiger), sondern die achtsame wertneutrale (Körper-)Wahrnehmung. Lockerheit ist nicht automatisch besser als Anspannung. Emotionen und mit ihnen verbundene körperliche Reaktionen entstehen spontan und lassen sich nicht immer willentlich steuern. Meine Aufgabe schien darin zu bestehen, sicheren Raum für die Entstehung verträglicher psychosomatischer Phänomene zu bieten, damit sie beobachtet, benannt und vielleicht verändert werden können. In dieser Vorstellung kann sich ein besseres Verständnis für Zusammenhänge der Symptome mit Biografie und Lebensgeschichte und deren bewußten und unbewußten Konfliktanteilen sowie mit intra- und interpersonellen Wirkungen entwickeln. Zuweilen ist empathische Anwesenheit wichtiger als „kluges“ Deuten. Eine direktive Aufforderung, locker zu lassen, hätte vielleicht einen Erfolg für einen (Reit-)Lehrer (Vater!) gezeigt, bei der traumatisierten Patientin aber ziemlich sicher zu einer weiteren Verkrampfung und zum inneren Rückzug geführt.

Ein anderes Mal wollte Frau Hauser trotz meiner Bedenken keinen Sattel und keinen Gurt, um Yrja keine „Gewalt“ anzutun. In dieser Einheit saß sie einige Minuten auf dem geführten Pferd, in denen der Hauptfokus darauf lag, dass ich mich zum Führen und Sichern in relativer Nähe zur Reiterin bewegen musste. Der Nähe-Distanzkonflikt konstellierte sich seit einiger Zeit weniger mit dem Pferd als mit mir, wobei es zunehmend besser gelang, über die von ihr gewünschte Nähe beziehungsweise Entfernung zu sprechen.

Am Abend dieses Tages bekam Frau Hauser Bauchschmerzen und musste sich in ärztliche Behandlung begeben. Sie war mit dem ungeschützten Kontakt zum Pferderücken psychisch und physisch offenbar überfordert und reagierte mit Schmerzen. Obwohl diese Reaktion für mich nicht ganz unerwartet kam, war es förderlich, Frau Hauser selbst über die gewünschte Ausrüstung des Pferdes, das Ausmaß der Exposition, entscheiden zu lassen. Vordergründig war ihr der Schutz des Pferdes erneut wichtiger als ihr eigener. Inwiefern im altruistischen Verhalten Anteile eines „Lieber ich, als Du“, d.h. der intendierte Schutz der Mutter vor dem übergriffigen Vater lagen, versuchten wir später zu klären.

Wieder hatte sich die Patientin überfordert. Sie wollte sich in rational für gut befundene Nähe zwingen und wiederholte damit den Komplex von Nähe-Berührung-Sexualität-Schmerz. Sie reagierte psychosomatisch mit Schmerzen im gynäkologischen Bereich. Über die Art und den Umfang von Untersuchung und Behandlung in der ärztlichen Praxis wurde nicht gesprochen. In der Nachschau lag der Wert dieser zeitweise sehr belastenden Erfahrung in der gemeinsamen sorgsamem Aufarbeitung unter dem Schutz der tragfähigen therapeutischen Beziehung. So konnten psychosomatische Zusammenhänge in einer gerade noch zu bewältigenden Reinszenierung erlebt, beobachtet und neu zugeordnet sowie unter anderem autoaggressive Anteile teilweise aufgelöst werden. In einer späteren Therapiesitzung konnte sie die Wärme des Pferdekörpers durch das schützende Pad fühlen, allerdings war es für sie noch nicht zu klären, ob angenehm oder

unangenehm. Sie wurde freundlicher, achtsamer mit sich, nahm sich zuverlässiger wahr und schien ein besseres Körperbewußtsein zu entwickeln.

3.5 Innen wie Außen

Eines Tages fühlte sich Frau Hauser zu Beginn der Therapiestunde „kränklich, etwas chaotisch“. Sie wollte darüber aber nicht reden, lieber auf dem Pferd sitzen: sie habe „keine große Lust Wichtiges zu bearbeiten“. In der Halle war Yrja etwas unruhig, schien unkonzentriert, schnappte nach meiner Hand. Ich sagte: „Irgendwie ist etwas Aggressives im Raum.“ Etwas zu schnell antwortete die Patientin, dass dies nicht von ihr kommen könne. Die folgende Arbeit war geprägt von äußeren Störungen und Ablenkungen. Handwerker waren rund um die Halle, die Katze sprang von der Bande, worauf Yrja erschrak und zusammenzuckte, mit ihr die scheinbar unbeeindruckte Patientin. Trotz der äußeren Unruhe wollte sie sich auf das Pferd legen, um „zu entspannen.“ Sie positionierte sich weit hinten auf dem Pferd, legte sich nach vorne auf den Hals und war verwundert, dass die kleine Yrja das Gleichgewicht halten konnte. So wollte sie es auch im Schritt versuchen, was ihr durch die Dynamik der Bewegung eher unangenehm war. Im Halten konnte sie ihre Verspannung besser lösen, legte sich wieder auf den Hals, nahm sogar die Füße auf die Kruppe von Yrja. So blieb sie einige Minuten, dann saß sie ab und berichtete, dass sie immer noch im Chaos sei.

Anschließend erzählte sie fast sprudelnd über die schwierige Dynamik in der Familie. Ihre kranke Mutter mußte von ihr zu verschiedenen Ärzten gefahren werden. Der hypochondrische Vater werde wohl demnächst auch krank werden, um die Mutter an Hilfsbedürftigkeit zu übertreffen. Außerdem werde derzeit das Erbe geregelt, und sie solle, gebunden an ihren Anteil, die Versorgung des Vaters im Alter übernehmen. Sie zweifelte, ob sie angesichts der für sie unvorstellbaren Belastung das Erbe annehmen solle. Frau Hauser war an diesem Tag unerwartet offen und führte dies auf das Liegen auf dem Pferd, die Geborgenheit und das Getragenwerden zurück. Sie fügte noch an, dass sie gut bei sich bleiben und mitfühlen könne.

Yrja hatte ihr wohl im inneren und äußeren Chaos so viel Stabilität vermittelt, dass sie loslassen und sich mit ihrer eigenen Unsicherheit und Überforderung anvertrauen konnte. An dieser Stelle wäre auch zu diskutieren, ob sie die Situation richtig eingeschätzt hat. Sie wollte Ruhe in einer ausgesprochen unruhigen Umgebung und auf einem offensichtlich unruhigen Pferd. Entweder hatte sie sehr viel Vertrauen in die ausgleichende Stabilität von Yrja und mir oder sie übertrug die eigene Überforderung auf uns beide. Trotz aufkeimender Bedenken war mein Vertrauen in den Prozess groß genug, um nicht steuernd einzugreifen. Das innere „Chaos“ fand seine Entsprechung im Außen und konnte dort stellvertretend bearbeitet werden.

3.6 Berühren und Berührt werden

Die ersten Monate der Therapie waren geprägt von sehr stiller, rezeptiver Arbeit mit allerhöchster Achtsamkeit. Um etwas mehr erdende Robustheit und Aktivität in den Umgang mit dem Pferd zu bringen, lud ich Frau Hauser ein, Yrja zu putzen. Mit der selbst gewählten Wurzelbürste strich sie sehr vorsichtig, ohne Druck, oberflächlich mit der Fellrichtung, achtete darauf, Wirbel und Flanken nicht zu berühren. Sie griff in das dichte Winterfell und überlegte, ob das Pferd überhaupt etwas spüre. Yrja war sehr aufmerksam, genoss die Massage sichtlich am Rumpf, aber nicht am Kopf, den sie bei Berührung wegdrehte. Später bürstete Frau Hauser auch gegen den Strich und wunderte sich, dass Yrja dies aushielt oder vielleicht sogar mochte.

„Berühren und berührt werden können“ war das Anliegen im Erstgespräch. An selbstinitiierten Übungen mit einer Masseurin war sie damals gescheitert, reagierte mit Schmerzen und oder Dissoziation wie in den früher erlebten Missbrauchssituationen. Yrja zu putzen war zunächst eine Übung mit dem oberflächlichen Auftrag der Reinigung, bot aber auch die Möglichkeit einer aktiv gestalteten Nähe-Distanzerfahrung. Yrja war als fühlendes und wertfrei reagierendes Wesen wie ein Übergang zum ängstigenden Gegenüber eines anderen Menschen. Berührungen des eigenen Körpers waren bisher meist gefährlich und schmerzhaft empfunden worden, an und mit Yrja konnte sie andere Qualitäten wie im Beispiel den Umgang mit Wohlgefühl und Abneigung direkt beobachten und ausprobieren. Daneben war Yrja Projektionsfläche eigener Gefühle, Wünsche und Gedanken und berührte Frau Hauser emotional, ohne ihr gefährlich zu werden.

3.7 Schutz und Schonung

Bei schmutzigem Winterwetter hatte ich Yrja über Nacht im Stall gelassen. Als Frau Hauser dies erfuhr, bedauerte sie Yrja, die ihretwegen über Nacht eingesperrt sein musste. Prompt wollte sie eines von den anderen, durchnässten Pferden anfassen, um zu bemerken, dass nur die Deckhaare des Winterfells nass und schmutzig waren, sich das Innere des Fells warm, trocken und behaglich anfühlte. Ich freute mich, dass sie von sich aus einen Wunsch äußerte, sich aktiv ein anderes Pferd aussuchte, es aus eigenem Interesse anfasste und den Unterschied zwischen Außen und Innen wahrnahm. Dabei setzte sie sich dem „Dreck“ aus, den ich ihr ersparen wollte. Analogien zur Erfahrung des Eingesperrtseins (Prinzessinnentraum!) und zu ihrer nicht ausreichend schützenden Mutter boten sich an.

Als nach einigen Wochen das Putzen des Pferdes zur Routine geworden war, zeigte ich als weiteren Bestandteil der Pflege, wie die Hufe ausgekratzt werden. Als es Frau Hauser am Vorderbein selbst versuchte, erschrak sie über die prompte Reaktion. Mit sichtlicher Überwindung hielt sie das Bein kurz fest, um es gleich wieder loszulassen.

In der Nachbesprechung wurde deutlich, wie sehr ihr die „Aufgabe“ des Hufeauskratzens „gegen den Strich gegangen“ war, sie überfordert hatte und subjektiv folgerichtig in die Dissoziation geführt hatte, sie „mit dem Gefühl weggegangen“ war. Wir sprachen über ihre Furcht, das Pferd instabil zu machen, Macht auszuüben, autoritär zu sein. Sie bat mich, diese Aufgabe nicht mehr zu stellen, was ich zunächst als klare Abgrenzung, ein erstes Nein akzeptierte.

Die notwendige Aufforderung an Yrja, das Bein zu heben, um den Huf auskratzen zu können, war immer wieder Anlass, differenziert über Themen wie Macht, Autorität, Übergriffigkeit, Aggression im wörtlichen Sinne von „Auf-etwas-Zugehen“ mit ihren unterschiedlichen Bedeutungen und Auswirkungen zu sprechen. Besonders hilfreich war die unmittelbar beobachtbare Interaktion zwischen Yrja, Frau Hauser und mir in den Zeiten aktueller, intensiver Auseinandersetzungen mit dem Vater und seinen fortgesetzten Grenzverletzungen. So sprachen wir über ihre Rolle als Vermittlerin zwischen dem Vater und den anderen, aus ihrer Sicht schutzbedürftigen Familienmitgliedern. Die übernommene Verantwortung für den Schutz der Mutter im Sinne einer Parentifizierung (von Kindern übernommene Elternrolle) implizierte ein momentanes Verlassen der Opferposition und diente einer zumindest vorübergehenden Verbesserung des Selbstwertgefühls.

Yrja bot in dieser Zeit unterschiedlichste Varianten der Kooperation und des Widerstandes beim Hufeauskratzen und ermöglichte so ein unverkrampftes Lernen am Modell. Das Spektrum reichte

von vorausseilendem, unaufgefordertem Aufheben des Fußes über ein Warten auf das Kommando „Fuß!“ oder die prompte Reaktion auf leichtes Antippen bis hin zur völligen Verweigerung, das Bein zu heben, und bot ein umfangreiches Experimentierfeld für Frau Hauser.

3.8 Zurückkehrende Lebendigkeit

An einem sonnigen Wintertag kam Frau Hauser gut gelaunt zur Therapie. Sie hatte kurz vorher beschlossen, mit ihrem Vater zu sprechen. Sie führte Yrja zielstrebig vom Paddock durch die Herde zum Anbindeplatz und putzte kräftig, auch gegen den Fellstrich und an den kitzligen Stellen. Auf dem Weg über die Wiese versuchte Yrja Gras zu fressen, was sie nicht sollte. Frau Hauser zog und ruckte mit erstaunlicher Energie und Durchsetzungskraft am Führstrick, erlaubte dem Pferd aber sonst am durchhängenden Strick zu gehen. Sie bemerkte den Übermut der Stute in der Kälte. Auf meine Intervention: „Ich frage mich, wo Sie ihren Übermut leben“, lachte sie und meinte, sie könne sehr kindisch sein. Zeitgleich ging Yrja immer schneller und fröhlicher vorwärts.

Diese Stunde empfand Frau Hauser als sehr lebendig, unkompliziert und wohltuend. Sie war in Kontakt mit sich und ihrer Lebendigkeit, die sie zunächst projektiv dem Pferd zuschrieb. Yrja sei schon auf der Koppel so fröhlich und übermütig gewesen. Die Patientin hatte erstmalig ihre heitere, unbeschwerte Seite gezeigt und konnte sie mit einzelnen Situationen von Fröhlichkeit in Kindheit und Jugend verbinden.

3.9 Krisen

Etwa eineinhalb Jahre nach Therapiebeginn verstarb die Mutter plötzlich und unerwartet. Die befürchtete Situation trat ein. Der Vater musste versorgt werden. Frau Hauser kochte und putzte in seinem Haus, wurde dort beschimpft und genötigt, war erneut seinem Jähzorn ausgesetzt. Wenn sie nicht tat, was er wollte, drohte er wie früher mit Suizid. In dieser Zeit war sie wieder konfrontiert mit Bildern und Gefühlen aus der Vergangenheit, die sie in Flashbacks, Angstzuständen und Träumen verfolgten- Sie litt unter Schuldgefühlen und vermehrten Dissoziationszuständen. Es wurde ein weiteres mal deutlich, was die Mutter übernommen hatte, obwohl diese, als selbst missbrauchtes Kind, ihre Tochter nicht ausreichend hatte schützen können. Vorübergehend fand die Therapie ausschließlich in den sicher abgegrenzten Praxisräumen statt. Es war hilfreich, sich an Szenen mit den Pferden erinnern zu können und sie in Relation zu den aktuellen Anforderungen im Umgang mit dem Vater und der Familie zu setzen.

So gelang es Frau Hauser immer besser, sich abzugrenzen, dem Vater nicht alle Wünsche zu erfüllen und ihre eigenen Bedürfnisse wahrzunehmen. Sie fand für sich ein Wohnhaus in angemessener Distanz zum Elternhaus. Nah genug für Notfälle und so weit entfernt, dass es der Vater mit den ihm zur Verfügung stehenden Verkehrsmitteln nicht erreichen konnte.

3.10 Belastungsgrenzen

Nachdem sich Frau Hauser in der neuen Lebenssituation stabilisiert hatte, wollte sie wieder zu den Pferden. Sie nahm mit allen Pferden der Herde Kontakt auf und wollte wissen, wie es ihnen ergangen war. In der folgenden Arbeit mit Yrja war sie überrascht über die Leichtigkeit des Umgangs mit ihr. Sie konnte ohne übertriebene Rücksichtnahme mit ihr gehen, sie mit feinen Signalen vom Gras fernhalten. Yrja folgte ihr wie ein Schatten; sie musste nur denken, und Yrja tat

es. Frau Hauser wagte, etwas zu wünschen und zu fordern und merkte selbst, wie zufrieden alle waren. So präsent und adäquat nah war sie dem Pferd und mir bisher nicht gewesen.

Beim nächsten Mal führte ich Frau Hauser auf Yrja sitzend. Es sollte eine erholsame Stunde werden. Yrja schien ungewöhnlich schwer zu tragen, wirkte angestrengt, stöhnte. Ich hatte die unausgesprochene Phantasie von Mehlsäcken. Etwas später fragte Frau Hauser, ob Yrja müde sei. Auf eine mögliche Belastung im weitesten Sinne angesprochen, fürchtete Frau Hauser, für Yrja zu schwer zu sein, und wollte sofort abzusteigen, ließ sich aber ermutigen, noch weiter hinzuspüren. Obwohl Yrja sie schon oft mit Leichtigkeit getragen hatte und sie wusste, wie stark Isländer sind, hatte sie Mühe, Yrja ihr eigenes Gewicht zuzumuten. Sobald das Thema ausgesprochen war, ging Yrja locker vorwärts.

Erst in der Nachbesprechung konnte der Zusammenhang mit der momentanen Belastung durch die anstehende Verbriefung des Hauses und der damit verbundenen Last, für den Vater sorgen zu müssen, hergestellt werden. Es drängte sich auch die Parallele zur überforderten Mutter auf, deren Last von der Patientin übernommen worden war.

3.11 Sexualität

Im Laufe der Zeit wurde der Umgang mit den Pferden direkter und unkomplizierter. Frau Hauser lernte zu sagen, was sie am jeweiligen Tag machen wollte. Nachdem sie von der Renovierungsarbeit in ihrem neuen Haus angestrengt war, beschlossen wir, den Pferden im Stall bei der Erholung vom nächtlichen Koppelgang zuzusehen. Auf zwei Strohhallen sitzend sprachen wir über unsere Beobachtungen kleiner Interaktionen zwischen den Pferden und ihre Bedeutung. Als ich Stigandi als scheu und distanziert beschrieb und sagte, dass er sich ungern anfassen und zur Arbeit kaum einfangen lasse, reckte er seinen Kopf zu uns herüber. Er sah Frau Hauser direkt und intensiv an, schachtete aus und schlug sich mit dem erigierten Penis an den Bauch. Frau Hauser fühlte sich von seiner zur Schau gestellten Männlichkeit bedroht und rückte nach hinten. Daraufhin entspannte er sich und beschäftigte sich wieder mit seinem Heu. In der momentanen Sprachlosigkeit erinnerte sie sich daran, dass sie mit Stigandi von Anfang an keinen Kontakt haben wollen. Leider sah sie nicht mehr, wie sich Stigandi und Frysa nach dem Ende der Therapiestunde genüsslich und völlig harmlos kraulten.

Die Begegnung mit Stigandi hatte das Thema Sexualität ins Zentrum der Therapie gerückt. Die Bezeichnung Schlauch für Penis wurde als Verharmlosung empfunden. Das Ereignis erinnerte sie an Situationen auf dem elterlichen Bauernhof, als der Vater Schweine und Kühe anpaarte und dabei selbst Hand anlegte. Sie erinnerte sich an die „schräge“ Atmosphäre und den Gestank, den der Vater danach an sich hatte.

Auf die Frage ob sie sich von mir etwas gewünscht habe - gemeint war Schutz oder eine Reaktion -, sagte sie, dass sie auf diese Idee gar nicht gekommen sei und immer auf sich selbst aufgepasst habe. In dem Moment, als sie mit dem Strohhallen zurückgerückt sei, sei sie mit dem Gefühl auch nicht mehr ganz anwesend gewesen.

Auf Parallelen zur Situation im Elternhaus und die Bedrohung durch den Vater konnte sie sich nur schwer einlassen. Als der fehlende Schutz durch die Mutter angesprochen wurde, betonte sie, dass diese nicht dazu in der Lage gewesen sei und dass es Aufgabe des Vaters gewesen wäre, sich zu beherrschen. Mit der Behauptung, sie habe immer selbst auf sich aufgepasst, entließ sie die Mutter

völlig aus der Verantwortung. Ihrerseits Opfer sexueller Misshandlung hätte die Mutter ihre eigenen Verdrängungs- und Bewältigungsstrategien aufgeben müssen, um der Tochter beistehen zu können. Auch sie hätte quasi ihr „Schloss“ verlassen und sich in die eigenen, dunklen und abgründigen seelischen Kellerräume begeben müssen, um ihr Kind anzuhören. Auf der realen Ebene hätte sie sich gegen den jähzornig gewalttätigen Mann wahrscheinlich nicht wirksam behaupten können. Eine Trennung schien aus Furcht vor sozialer Stigmatisierung und aus wirtschaftlichen Gründen nicht in Frage zu kommen. Statt dessen flüchtete sich die Mutter in bigotte Frömmigkeit.

Ich überlegte, inwieweit sich die „Persönlichkeitsstrukturen“ von Stigandi und Frau Hausers Vater ähneln könnten. Stigandi war manchmal sehr ängstlich, leicht beeindruckbar, schnell zu verunsichern, er konnte mitunter völlig „die Fassung verlieren“, im Widerstand blockieren oder aggressiv werden. Er war durch Überforderung und grobe Behandlung in der Vorbereitung zu seiner Hengstleistungsprüfung „verdorben“ (traumatisiert) worden. Völlig unbeeinflusst davon schienen die sexuelle Triebhaftigkeit und die Hengstmanieren zu sein, die der ehemalige Deckhengst auch Jahre nach seiner Kastration noch zeigte.

Erst Wochen nach der Begegnung mit Stigandi hatte Frau Hauser erkannt und darüber gesprochen, wie sexualisiert der Alltag ihrer Kindheit war und welche Bedeutung masochistische sexuelle Praktiken zum Spannungsabbau für sie gehabt hatten. Das offene Gespräch über ihre Sexualität half ihr, sich besser anzunehmen und ihre Reaktionen besser zu verstehen. Stigandi hatte auf seine Weise die zu Beginn der Therapie rationalisierend abgewehrte, aber nach wie vor präsente, erhebliche Belastung durch die frühe Missbrauchserfahrung aktualisiert. Einzelne Szenen konnten beleuchtet, Täter-Opfer-Zuschreibungen differenziert betrachtet, immer wieder auftauchende Schuldgefühle bearbeitet werden.

In einem Traum aus diesen Tagen hatte der Vater sie gezwungen, in ein Grab zu einem Sarg hinabzusteigen und dort die Befestigung des Deckels zu lösen. Sie wurde von herabfallendem Erdreich verschüttet und weinte in ihrer Angst. Den Vater hörte sie von oben lachen. Frau Hauser assoziierte schnell die Verbindung zu dem Haus des Vaters, das sie habe übernehmen sollen, und ihrem Gefühl, dort lebendig begraben zu sein. Sie erkannte, wie wichtig es gewesen war, dies abzulehnen und ein anderes Haus in der richtigen Entfernung vom Vater, der nicht pflegebedürftig war, sondern nur versorgt werden wollte, zu finden.

Auf einer anderen Ebene ließ das unmittelbare Nebeneinander von Tod und Sexualität erahnen, in welchem innerem Zwiespalt sie sich befand, wie sehr sie sich ständig auf dem schmalen Grat zwischen Tod und Leben, Fühlen und Erstarren bewegte und sich immer wieder neu entscheiden musste. So leicht schien die in ihr zart aufkeimende Vitalität unter der Wucht der Realität begraben zu werden und so schwer war es für sie, unter der Last der Vergangenheit einen Weg ins Leben zu finden. Zudem konnte niemand wissen, was sich unter dem Deckel des Sarges befand, welche „Leichen noch im Keller lagen“ oder was mit „ins Grab genommen“ werden sollte. Auch ich fand mich immer wieder einerseits zwischen dem Wunsch, das arme, verletzte Kind zu schützen und ihm nichts zuzumuten, vielleicht auch die bessere Mutter zu sein, und andererseits dem Impuls, die erwachsene Frau zu schütteln, wie aus einem bösen Traum ins Leben zu erwecken.

4. Weiterer Verlauf

Nach etwa eineinhalb Jahren Therapie war Frau Hauser sehr viel besser in der Lage, ihre Empfindungen, Gedanken und Handlungsabsichten unmittelbar zu verbalisieren. Sie wurde differenzierter im Ausdruck ihrer Wünsche, Absichten und Gefühle, reifer in ihrer Kommunikation. In Auseinandersetzungen mit dem Vater und mit Arbeitskollegen einer sozialen Einrichtung konnte sie sich besser abgrenzen und ihren Standpunkt deutlicher vertreten. Nach ausgetragenen Konflikten machte sie sich zwar noch Vorwürfe, hatte aber viel im Umgang mit ihrem Vater gelernt.

Die Trennung zwischen den Pferdeeinheiten und der Praxis wurde weniger wichtig. Sie konnte Yrja am lockeren Strick – der „langen Leine“ – führen und ihr trotzdem klar machen, wie groß der Abstand sein und wohin sie gehen sollte. Es hatte sich eine sehr bezogene, adäquate, leise und aufmerksame Verbindung zwischen Frau Hauser und dem Pferd entwickelt. Intrapsychisch schien dies einer sehr viel sicherer, bewusster, klarer gewordenen Verbindung zu sich selbst zu entsprechen; auch sie konnte absehen und entscheiden, wo sie „hintrat“. Sie begann, Verantwortung für sich zu übernehmen und Selbstbewusstsein zu entwickeln. Das Pferd spürte und spiegelte ihr offensichtlich diese neu gewonnene Sicherheit.

Sie konnte sich auch körperlich mehr wahrnehmen und auf muskuläre Verspannungen reagieren, bevor sie sich schmerzhaft manifestierten. Zeitgleich begann sie, die im Nasenriemen eingeschnallten Zügel in die Hand zu nehmen. Sie begann zu reiten und konnte sich dabei an Erlebtes erinnern, ohne zu dissoziieren, dass sie als Kind stundenlang alleine auf der Schaukel gesessen habe und dort in der Höhe vergessen worden sei.

Auch im konkreten Leben hatte sie die „Zügel in die Hand genommen“. Eine Freundin war mit ihrer Tochter zu Frau Hauser ins Haus gezogen. Diese neue Wohngemeinschaft ermöglichte, das Thema von Nähe und Distanz auf einer neuen Bühne zu erproben. Sie arbeitete nun auch mit den anderen Pferden und lernte beispielsweise selbst ausweichend rückwärts zu gehen oder das Pferd fordernd wegzuschicken. Einmal geriet sie zwischen Stigandi und die Hallenbande, bemerkte nun im Unterschied zu früher die Bedrängnis und konnte sich den nötigen Raum verschaffen. Vergleichbares ereignete sich im häuslichen Zusammenleben. Ihre Ambivalenz im Erleben von Nähe und Distanz und die Unfähigkeit die richtigen Signale zu geben, hatten ihren jetzt bewusst werdenden Ursprung in Ereignissen und Kernsätzen der Kindheit wie: „Stell dich nicht so an, du willst es doch.“ Wegschicken und Streicheln gleichzeitig verwirrt auch ein Pferd. Nach und nach wurde sie eindeutiger, und die Pferde zeigten die Wirkung sofort. Auch Stigandi wurde für sie zum zuverlässig reagierenden Therapiepartner und die Pferdeherde zu einem Abbild eines funktionierenden Familiensystems. Der männlich erregte Stigandi ließ sich stoppen und wegschicken, die mütterliche Yrja beobachtete die Szenen oft auch aus der Ferne, zeigte eigene Interessen. Sie wurde robuster im Umgang, stupste die Patientin aufmunternd wie ein Fohlen, lief davon, statt sich aufhalftern zu lassen, und schlug nach den Fliegen. Die naiv-junge Kimni knabberte an den Schnürsenkeln und der Kleidung, drängelte sich zwischen Frau Hauser und die anderen Pferde oder mich. Robustheit und Normalität in der Pferdeherde war keine Bedrohung mehr. Als Kimni auf ihre rossige Schwester Frysa sprang, gelang ein ungezwungener Einstieg in die Themen um Homosexualität und Inzest. In ihren unverfälschten Interaktionen waren die Pferde ein Vorbild für lebendige gruppensystemische Prozesse und boten unkomplizierte Anknüpfungen auch in schambesetzte Themenkreise.

4.1 Abschluß der Therapie

Den subjektiv erlebten Therapieprozess fasste Frau Hauser so zusammen, dass sie dank der Pferde gelernt habe zu fühlen, „was sie vorher im Kopf schon gewusst habe“. Mit den Pferden sei es gelungen, eine Beziehung einzugehen, ohne innerlich vernichtet zu werden. Anfangs sei es um ihre Beziehungs(un)fähigkeit gegangen und nicht um den bereits verarbeitet geglaubten Missbrauch. Im Nachhinein wisse sie, dass eine Trennung der beiden Themen nicht möglich sei.

Als Höhepunkte mit den Pferden beschrieb sie das von Yrja geschenkte Vertrauen, den Kopf putzen zu dürfen. Sie habe gelernt, jemanden wegschicken zu können, ohne die Zuneigung zu verlieren, und weiter bedingungslos akzeptiert zu werden. Ein wichtiger Moment zur Vertrauensbildung sei auch gewesen, als sie mit Stigandi allein (schutzlos) im Innern der Halle gewesen sei, während ich einen Hocker geholt habe.

Im Übrigen sei es für sie essentiell wichtig gewesen, dass ich als Therapeutin keine Fragen gestellt, sondern Vertrauen in sie und den Prozess gezeigt habe. Sie würdigte die wichtige Rolle der Pferde als Beziehungsangebot und Mittler zwischen sich und den „gefährlichen“ Menschen. An ihrer veränderten, bildlich beschreibenden Sprache ließ sich eine nachlassende Tendenz zur Rationalisierung ablesen.

Nach dem Ende der tiefenpsychologisch fundierten Psychotherapie mit gesamt 130 Stunden sahen wir uns noch einige Male in der Praxis, um alltägliche Probleme des Zusammenlebens mit ihrer Freundin und deren Tochter zu erörtern. Vielleicht wollte sie auch nur überprüfen, ob ich noch da sei.

Dieser Beitrag ist der in Island geborenen Stute Yrja gewidmet, die mich und meine Patienten 21 Jahre begleitet hat. Am 15. September 2017 mussten wir ihr in ihrem 30. Lebensjahr einen würdevollen Abschied ermöglichen.