

# Vortrag zum Workshop „Forschungsprojekt pferdegestützte Psychotherapie“ SFU Linz 27.04. 2021 (online)

## Vortrag und Workshop zum Forschungsprojekt „pferdegestützte Psychotherapie“ 27.04.21



- Was verstehen wir unter pferdegestützter Psychotherapie in der ambulanten Praxis
- Ausbildungs- und sonstige Voraussetzungen / Kontext
- Grundsätzliche Gedanken zur Psychotherapie
- Vorstellung der Pilotstudie
- Mögliche Indikationen für die Einbeziehung der Pferde
- kurzes Filmbeispiel aus Erwachsenentherapie

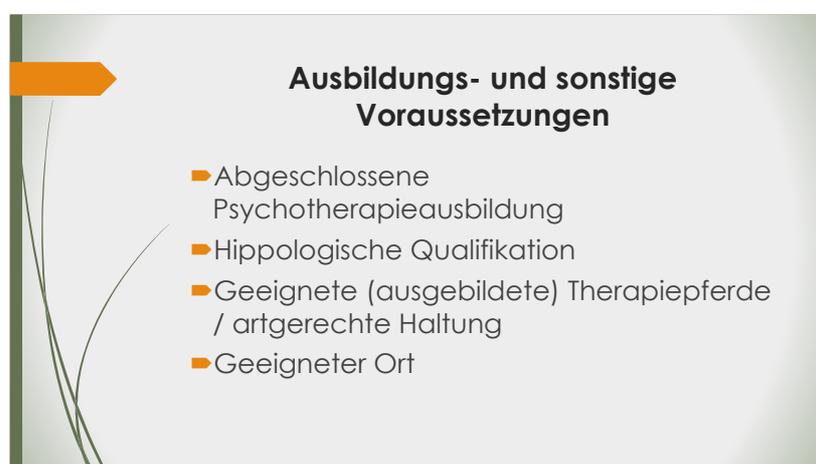
## Pferdegestützte Psychotherapie in der ambulanten Praxis



## Pferdegestützte Psychotherapie

- Einbeziehung von Pferden als **lebendiges Medium** im Sinne einer
- **Erweiterung des therapeutischen Settings** innerhalb eines etablierten Therapieverfahrens **unter Beibehaltung aller wesentlichen Grundsätze** tiefenpsychologisch - psychoanalytischer, verhaltenstherapeutischer, systemisch-familiientherapeutischer Praxis oder anderer „Schulen“.
- **Integration der Arbeit mit den Pferden** in phasenweisem oder stündlichem Wechsel

Wenn wir Pferde in unsere psychotherapeutische Arbeit einbeziehen, verändern wir die gewohnte Situation in der Praxis ganz erheblich - wir verlassen unsere Praxissessel und gehen mit dem Patienten / der Patientin in die Natur, an den Ort unserer Pferde oder unseres Pferdes. Wir öffnen und erweitern also das klassische psychotherapeutische Setting, aber wir erfinden keine neue Therapiemethode! Das Einbeziehen von Pferden ist in unserem Verständnis eine Behandlungsvariante unter Beibehaltung aller wesentlichen Grundsätze tiefenpsychologisch-analytischer oder verhaltenstherapeutischer oder systemischer Praxis, also anerkannter Psychotherapieverfahren - mit einem hinzukommenden, lebendigen Subjekt und Medium. Die Arbeit mit dem Pferd ist entsprechend in der Regel integriert in die Arbeit in der Praxis - entweder in stunden- oder phasenweisem Wechsel.



Wirksamkeitsstudien zur **ambulanten Psychotherapie** mit dem Pferd sind auf Grund der Schwierigkeit der Untersuchung und des Wirksamkeitsnachweises noch relativ rar. Erschwerend kommt außerdem die Notwendigkeit einer Dreifachqualifikation der behandelnden Therapeutinnen und Therapeuten hinzu: medizinisches o. psychologisches Grundstudium, Psychotherapieausbildung und hippologisches Fachwissen / Reitkenntnisse. Selbstredend: artgerechte Haltung der Pferde im Sinne möglicher Sozialkontakte, Weidegang, Auslauf, Licht, Luft und gutem Futter. Sofern die Pferde unsere Patientinnen auf ihrem Rücken tragen und nicht ausschließlich beobachtet oder vom Boden aus eingesetzt werden, sind wir ihnen darüber hinaus entsprechende Gymnastizierung, das heißt sowohl Kräftigung als auch Lockerung ihres gesamten Bewegungsapparates, schuldig. Zu ihrer Grundausbildung und physisch-psychischen Gesunderhaltung, gegebenenfalls ihrem auch turniermäßigen Ausgleichssport, sind Reitkenntnisse erforderlich. Und natürlich brauchen wir, um mit Pferden und Patienten geschützt arbeiten zu können, auch einen geeigneten, ruhigen, geschützten Ort - nicht jede sportlich genutzte Reitanlage ist in diesem Sinne geeignet, aber auch nicht alle Psychotherapeuten, die pferdegestützt arbeiten möchten, können ihre Pferde „am Haus“ halten...

**„Am Anfang ist Beziehung“**

- Die **Qualität der therapeutischen Beziehung** ist - schulenübergreifend – wesentlichstes Wirksamkeitskriterium einer gelingenden Therapie.
- Wechselseitige Regulierung – **Intersubjektivität** - ist **zentrales Thema** der Säuglingsforschung und der Psychotherapie. Die Entwicklung des affektiven und emotionalen Erlebens, die Differenzierung des Selbst geschieht immer im **intersubjektiven Austausch**.
- Pferde ermöglichen durch ihre nonverbalen Beziehungsangebote unter anderem **„wiedergutmachende“ Beziehungserfahrungen** und schließen an frühe, unter Umständen defizitäre Körper-Selbsterfahrungen an.

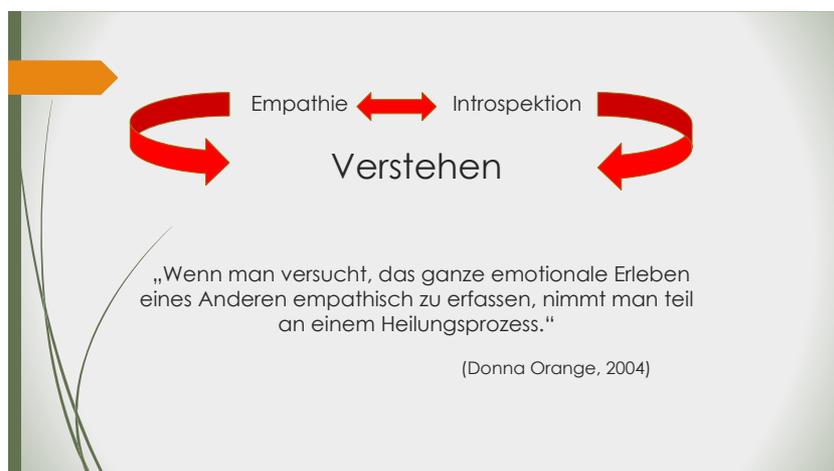
Die wachsende Zahl bindungstraumatisierter Menschen, aber auch die Situation Geflüchteter und die einsatztraumatisierter Soldaten stellte die Psychotraumatologie bzw. die traumatherapeutisch arbeitenden Psychotherapeutinnen vor besondere Herausforderungen.

Für Patienten mit menschlich verursachten Traumafolgestörungen bedeutet das sich Einlassen auf Beziehung Angst und unter Umständen extremen Stress. Beziehungen einzugehen, erscheint häufig unmöglich und wird von vielen dieser Patientinnen vermieden - so fallen sie quasi durch alle therapeutischen Maschen. Die Nähe zu einem Pferd, gemeint ist sowohl die emotionale, als auch die körperliche Nähe und Berührung durch ein **Pferd**, ist aber **unbelastet** und damit eine wirkliche Chance für neue, wiedergutmachende Selbst- und Beziehungserfahrungen. So entsteht auch für beziehungstraumatisierte PatientInnen eine Art Brücke in die Therapie. Sie können sich mit etwas Glück quasi via 'Vermittlung' durch das Pferd auf Bindung und Vertrauen in ein menschliches Gegenüber und damit auch eher auf Therapie und Therapeut\*innen einlassen.



Die neurobiologische Hypothese der Beförderung von Oxytocin durch körperliche Berührung und den Bewegungsdialog mit dem Pferd - damit ist sowohl ein körperliches als auch ein emotionales Mitschwingen und gegenseitiges Sicheinschwingen gemeint - wurde weitgehend durch das Team um Dr. Andrea Beetz und Prof. Dr. Henri Julius, Universität Rostock beforscht. Sie korrespondiert mit der sogenannten Eisbrecherfunktion, die dem Pferd in der Psychotherapie häufig zugeschrieben wird. Oxytocin beeinflusst den Cortisolspiegel und wirkt, sehr verkürzt gesagt, angst- und stressreduzierend, hat damit positiven Einfluss auf das zu erhoffende Vertrauen auch in eine menschliche Beziehung, in diesem Fall zum Therapeuten oder zur Therapeutin.

In der nonverbalen Kommunikation mit dem Pferd geht es um einen weitgehend körpersprachlichen Dialog; einerseits vom Boden aus - beim Führen, Putzen etc., vor allem aber im Getragenwerden im weitesten Sinne. Mal kann es eher darum gehen, sich beispielsweise der wiegenden Schaukelbewegung des Pferdes im Schritt passiv / regressiv zu überlassen, mal geht es vielleicht mehr darum, sich aktiv aus der eigenen Körpermitte heraus aufzurichten und so immer wieder neu Balance und Gleichgewicht zu suchen - physisch wie psychisch. Vor dem Hintergrund eventuell defizitärer, nicht gelungener affektiver Abstimmung in der frühen Mutter-Kind-Beziehung, ergibt sich mit dem Pferd quasi eine zweite Chance, leib-seelische **Resonanz** zu erleben, die an ganz frühe, Körper-Selbst-Erfahrungen erinnert bzw. anknüpft. Ein wenig scheint es so, als könnten sich unsicher gebundene, beziehungs-traumatisierte Menschen im Kontakt mit den Pferden dieser tiefen 'Sehnsucht', in einem ganz umfassenden Sinne körperlich und emotional getragen, wortlos verstanden zu sein, wieder öffnen. Und ein Stück weit scheinen die Pferde diese Sehnsucht auch zu erfüllen. Dies wirft die Frage auf, ob denn Pferde empathisch sein können.



Über die Evolution der empathischen Fähigkeiten bei Säugetieren kann man bei dem Ethologen Frans de Waal umfassend Auskunft finden: »Ich denke, dass die Empathie zu einem Erbe gehört, das so alt wie die Abstammungslinie der Säugetiere ist. Die Empathie nutzt Hirnareale, die mehr als hundert Millionen Jahre alt sind. Die Fähigkeit entstand vor langer Zeit mit motorischer Nachahmung und Gefühlsansteckung, woraufhin die Evolution Schicht um Schicht hinzufügte, bis unsere Vorfahren nicht nur fühlten, was andere fühlten, sondern auch verstanden, was sie möglicherweise wünschten oder brauchten. Die Gesamtfähigkeit scheint wie eine russische Puppe zusammengesetzt zu sein. Im Kern befindet sich ein automatischer Prozess, den viele Arten gemeinsam haben.«

Das Entwicklungskontinuum empathischer Fähigkeiten beginnt mit der Synchronisation von Körpern. Als motorische Nachahmung formt Synchronismus Fisch- und Vogelschwärme sowie das Herdenverhalten. So etwa flüchten alle Pferde einer Herde gleichzeitig, wenn ein Mitglied aufgeschreckt wird, das Grasen unterbricht, den Kopf hebt und davongaloppiert. Hier handelt es sich um die Synchronisation von Flucht- und Alarmreaktionen, die entscheidend für das Überleben von Tieren sind, die in Gruppen leben; hier sprechen wir von Synchronisationsphänomenen innerhalb einer - der einen - Spezies.



Spiegelneuronen sind die biologische Basis des Synchronismus. Mithilfe der Spiegelneuronen übertragen sich aber auch emotionale Zustände und Schwingungen. Synchronisierung (affektive Abstimmung) befördert Oxytocin.

### „Artübergreifende Intersubjektivität“

- ▶ (Therapie-) Pferd nimmt den Menschen wahr, interessiert sich, geht in Kontakt
- ▶ Pferd und Mensch synchronisieren sich (schwingen sich aufeinander ein) im Bewegungsdialog
- ▶ Pferd und Mensch „synchronisieren“ emotionale Zustände:
  - ▶ Pferd reagiert auf Inkongruenz / unbewusste Gefühle
  - ▶ Pferd „containt“ ängstlich unsichere Stimmungen
  - ▶ Patient\*innen nehmen die Ruhe des in sich ruhenden Therapiepferdes auf
  - ▶ Patient\*innen nehmen Lebendigkeit, Kraft, Sanftmut, Schönheit, Stärke des Pferdes auf
- ▶ Pferd erlaubt Projektion von Liebes- und Bindungsfantasien

Pferde gehen in Kontakt, sie interessieren sich für den Menschen, den Patienten, die Patientin, nehmen sie wahr. Pferde „lesen“ den Menschen, mit dem sie interagieren; als Fluchttiere realisieren sie u.a. Inkongruenzen zwischen Ausdruck oder Verhalten und innerer Befindlichkeit mitunter schneller und feiner, als wir Menschen - und sie reagieren darauf. Hier sprechen wir jetzt von artübergreifenden intersubjektiven Resonanzprozessen - nach 6000 Jahren Zusammenleben und Domestizierung. Pferde lassen sich aber nicht nur gefühlсанstecken - werden unsicher bei ängstlichen Menschen - sondern „halten“ / containen unter Umständen Gefühle wie Angst, Schwäche oder Unsicherheit und werden dann im Kontakt besonders ruhig, still und vorsichtig. Sie holen sich aber auch die Präsenz des Menschen - dem sie vielleicht folgen sollen - sofern dieser innerlich abwesend ist und schubsen ihn vielleicht mit der Nase, oder folgen einfach nicht mehr und bleiben stehen, oder führen diesen Menschen, statt sich führen zu lassen - zu den nächsten Grashalmen etc.

Manche Kolleginnen bezeichnen ihre Pferde auch als „Dolmetscher“ oder „Seismographen“ für innere, z.T. unbewusste Gefühle und Befindlichkeiten ihrer PatientInnen, also auch als Seismographen für die eigene Orientierung im Übertragungs- und Gegenübertragungsgeschehen. Voraussetzung ist hier, dass die Therapeutinnen ihre Pferde „lesen“ können, d.h. absolut vertraut sind mit ihnen, feine Signale ihres Ausdrucks wahrnehmen und erkennen.

Pferde erlauben natürlich auch Fantasien und laden ein zu Projektionen, die mitunter vielleicht auch der Therapeutin gelten. Wenn Freundschafts-, Liebes- und Bindungsfantasien auf das Pferd projiziert werden, befinden Pferd und Patient\*in sich gewissermaßen an der Schwelle zwischen Fantasie und Realität.

Diese Themen und damit verbundene, frühere Verletzungen, Ängste, oder sonstige Erfahrungen können dann dem Bewusstsein zugänglich, in der therapeutischen Situation bearbeitet und gegebenenfalls auch versprachlicht werden.



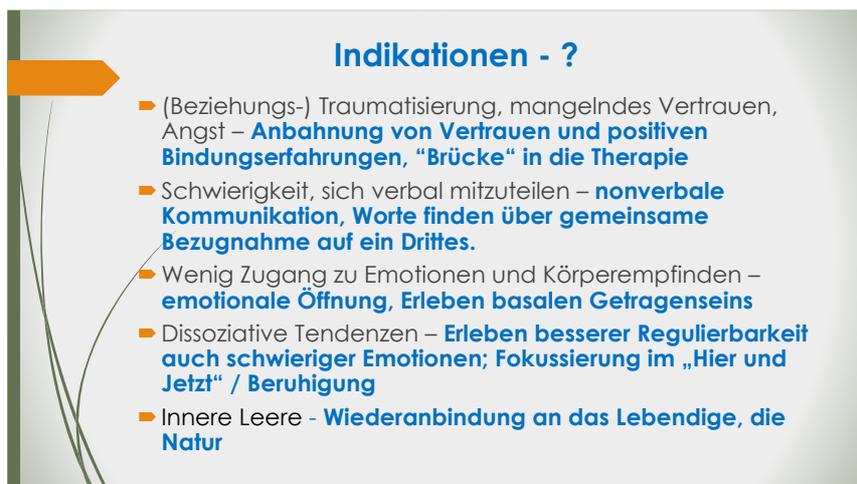
### Pilotstudie zur pferdegestützten Psychotherapie 2019

- Qualitative Studie (retrospektiv)
- Semistrukturierte Interviews mit beiden Therapiepartnern nach abgeschlossenen Therapien von sechs Therapeutinnen und sechzehn Patient\*innen
- Fokus auf subjektivem Erleben
- Einbeziehung des UBW: Imaginationen



Immer wieder und überall wird die Notwendigkeit weiterer Forschung betont; so möchte ich noch ganz kurz unsere qualitative Pilotstudie zur Psychotherapie mit dem Pferd vorstellen.

Wir konnten retrospektiv 5 tiefenpsychologisch arbeitende Psychotherapeutinnen, eine Traumapädagogin und 16 PatientInnen nach weitgehend abgeschlossenen Therapien anhand semistrukturierter Interviews befragen; eine - für die ambulante Praxis - recht robuste Datengrundlage. Kern der Untersuchung war die ganz **subjektive Wahrnehmung der Wirkungen der Pferde** auf Seiten beider Therapiepartner. Natürlich ist es so, dass die subjektive Wahrnehmung der Anwesenheit der Pferde in psychotherapeutischen Prozessen seitens der Patienten kaum zu trennen ist von der Wahrnehmung oder den Wirkungen der mitanwesenden Therapeutinnen. Das Pferd kann nur so gut, so effizient und so wirksam sein, wie die Therapeutin, die es einsetzt, und die weiß, wann, wie und warum sie es einsetzt. So konnten wir hauptsächlich folgende Indikationen nachvollziehen, wobei wir die Annahmen und Überzeugungen der Therapeutinnen in dieser Studie natürlich sehr gut mit den Aussagen ihrer Patientinnen abgleichen konnten:

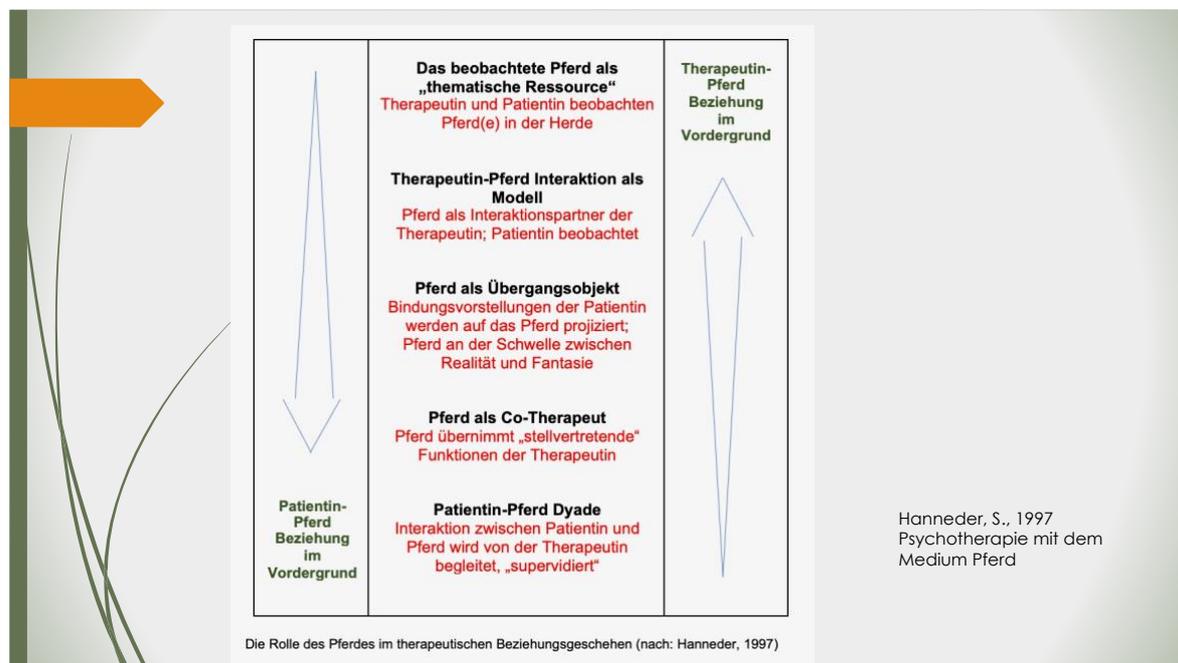


### Indikationen - ?

- (Beziehungs-) Traumatisierung, mangelndes Vertrauen, Angst – **Anbahnung von Vertrauen und positiven Bindungserfahrungen, "Brücke" in die Therapie**
- Schwierigkeit, sich verbal mitzuteilen – **nonverbale Kommunikation, Worte finden über gemeinsame Bezugnahme auf ein Drittes.**
- Wenig Zugang zu Emotionen und Körperempfinden – **emotionale Öffnung, Erleben basalen Getragenseins**
- Dissoziative Tendenzen – **Erleben besserer Regulierbarkeit auch schwieriger Emotionen; Fokussierung im „Hier und Jetzt“ / Beruhigung**
- Innere Leere - **Wiederanbindung an das Lebendige, die Natur**

Die Interviews wurden qualitativ, in Anlehnung an die Grounded Theory ausgewertet und codiert und konnten dann unter sechs Kernkategorien zusammengefasst betrachtet werden. Ein wesentlicher Aspekt war der des Arbeitens in einem „Übergangsraum“. In jedem Fall findet die Arbeit mit dem Pferd ja in einer Art Übergangsraum zwischen Praxis und realer Lebenswelt der Patientin statt; dieser Erfahrungsraum - durchaus im Winnikott'schen Sinne zu verstehen als potenzieller Raum - ist jenseits der vier Wände der Praxis, in der realen Welt „draussen“ aber noch im Schutz der therapeutischen Beziehung und im Beisein der Therapeutin. Als Spiel-Raum für Entwicklung und Veränderung bietet er besondere Möglichkeiten der Ressourcenaktivierung, des Entdeckens neuer Kompetenzen und des Erkenntnisgewinns über handelndes Erleben.

Sabine Hanneder, ehemals Pferdeprojekt der FU Berlin, hat bereits 1997 versucht, die möglichen Rollen und Gestaltungsmöglichkeiten in diesem triadischen Beziehungsgeflecht zu systematisieren:



Diese Darstellung zeigt die möglichen Varianten der Rolle des Pferdes in den verschiedenen Konstellationen - wobei die Trennung eher künstlich ist, denn auch innerhalb einer Therapieeinheit können die verschiedenen Möglichkeiten einander abwechseln oder überschneiden.

## Übersicht zur Folgestudie: Datenerhebung 2021-2023

**Begleitung pferdegestützter Therapieverläufe verfahrensübergreifend (prospektiv!) – Vertiefung der in der Pilotstudie gewonnenen Erkenntnisse;**

**stärkere Einbeziehung von inneren Bildern und weiterem Bildmaterial**

- Videodokumentation der Sequenzen mit den Pferden durch die Therapeutinnen
- Mal-Einladungen für die Patient\*innen
- Semistrukturierte Verlaufsinterviews alle 6-8 Wochen bzw. nach jeweils 4 Stunden am Pferd mit den Therapeutinnen
- Interviews mit beiden Therapiepartnern nach Abschluss der Therapien
- Imaginationen (innere Bilder)
- Befindlichkeitsskala n. Zerssen und eigener Fragebogen