

„In der Nähe der Pferde ist nichts zwischen mir und meinem Sein“ Das Pferd als lebendiges Medium in der Psychotherapie

Einleitung – Verbindungslinien

Von der Analytischen Psychologie C.G. Jungs zu den intersubjektiven Konzepten moderner Psychoanalyse und artübergreifender Intersubjektivität

Als pferdegestützt arbeitende, Jung'sche Analytikerin zu einem Beitrag im Jahrbuch Selbstpsychologie eingeladen zu werden, erschien mir zunächst als ziemliche Herausforderung. Könnte es gelingen, das Verbindende, die Berührungspunkte dieser beiden psychotherapeutischen Strömungen, der Analytischen Psychologie und der Selbstpsychologie, die die reine „Deutungstechnik“ der frühen Psychoanalyse weit hinter sich gelassen hatten, angemessen zu beschreiben - dies vor allem mit Blick auf das Einbeziehen von Pferden als lebendiges Medium in die psychotherapeutische Praxis?

Sogleich erinnerte ich mich an eine Tagung der Selbstpsychologen 1994, während meiner Ausbildungszeit in der Schweiz, zu der Paul und Anna Ornstein eingeladen waren, und einer meiner Supervisoren, Mario Jacoby, den Eröffnungsvertrag gehalten hatte. „Am Anfang ist Beziehung“ – so lautete sein Credo, das ihn bis in seine letzten Tage veranlasste, Erkenntnisse aus Säuglings- bzw. Kleinkindforschung und Neurowissenschaften und deren Bedeutung für eine heilsame therapeutische Haltung zu vermitteln. Mit hoch ansteckender Begeisterung – sein erstes Enkelkind war gerade auf die Welt gekommen - referierte er D.Stern, F.M.Lachmann und J.Lichtenberg und deren Konzepte zur Selbstentwicklung in seinen Vorlesungen am Küssnacher C.G. Jung Institut.

Die Begegnung mit den intersubjektiven, ganz und gar beziehungs- und empathieorientierten Ansätzen beeindruckte mich als noch junge Ausbildungskandidatin aus verschiedenen Gründen. Zunächst hatte ich das Gefühl, mit diesen „modernen“, das Haus der Freudianer nahezu revolutionierenden Ideen zur therapeutischen Haltung und Beziehung durchaus vertraut zu sein. In seinen Konzepten zur Übertragungsbeziehung bzw. zur therapeutischen Beziehung ging auch C.G. Jung - in eklatantem Widerspruch zu den meisten seiner Kollegen - bereits in den 20 er Jahren des letzten Jahrhunderts davon aus, dass sich Analytikerin und Analysandin nicht nur auf der bewussten Ebene, sondern auch in einer Art gemeinsamem Unbewussten gegenseitig beeinflussen, dass das Übertragungsgeschehen eine Co-Produktion, eine gemeinsam gestaltete Reise sei, die beide Therapiepartner verändert. Jung interessierten dabei vor allem die aus diesem verbundenen, *partizipierenden* Unbewussten erwachsenden Symbolbildungen, die damit einhergehenden Entwicklungsimpulse und (Selbst-) Erkenntnisprozesse - weniger das emotionale Beziehungserleben in allen interaktionellen Facetten. Lilian Otscheret fasst als Jung'sche Analytikerin in einem Mario Jacoby zum 80. Geburtstag gewidmeten Buch¹ zusammen: „Man könnte in Jung einen direkten Vordenker der Intersubjektivität sehen, besonders in seinen frühen Schriften zur Behandlung. (...) Die Intersubjektivisten antworten auf die Fragen, die bei Jung offengeblieben sind.“

¹ Otscheret L. / Braun C. 2005, S. 60 ff

Jung bezeichnete das **Selbst** als den „Gesamtumfang aller psychischen Phänomene im Menschen. Es drückt die Einheit und Ganzheit der Gesamtpersönlichkeit aus.“² Er versteht das Selbst im Sinne eines auf Ganzwerdung, Entwicklung und Entfaltung ausgerichteten Persönlichkeitskerns, als „Spiritus rector“ des Individuationsprozesses, bestehend aus bewussten, aber auch unbewussten Anteilen und einer Art Durchlässigkeit zu dem von ihm so bezeichneten, „kollektiven Unbewussten“ hin. Jung beschreibt das Selbst als Grund und Ursprung der individuellen Persönlichkeit, das diese in Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft umfasst. Das schöpferische Potenzial, das dieser Vorstellung inhärent ist, kann sich in inneren Bildern und Fantasien, der Symbolik der Träume und Imaginationen zeigen. Als apriorisches Gestaltungsprinzip steuert das Selbst den Aufbau des Ichkomplexes ebenso wie unser Identitätsgefühl; es realisiert sich über das Ich – so verstanden als die Summe all unserer bewussten Einstellungen - und bewirkt die Selbstregulierung der Psyche.

Die Vorstellung prägender, früher und frühester Beziehungserfahrungen als psychische Strukturdeterminanten mündete in Jungs vor allem klinisch bedeutsames **Konzept der „gefühlbetonten Komplexe“**. Als generalisierte Beziehungserfahrungen sind diese emotional hoch besetzt, ihre Entstehung meist mehr oder weniger unbewusst, mitunter in präverbalen Lebensphasen verortet. Komplexe beeinflussen (verengen) unsere Wahrnehmung im Sinne der Komplexepisode – etwas „haut immer in die gleiche Kerbe“ - und sie werden durch vergleichbare Beziehungssituationen im Laufe des Lebens immer wieder angereichert. Komplexe sind die „krisenanfälligen Stellen“ (V. Kast) in unserer Psyche. Sie sorgen dafür, dass jedes vergleichbare Ereignis im Sinne des Komplexes gedeutet bzw. umgedeutet wird und so den Komplex und die damit assoziierte Emotion verstärkt. Komplexepisoden sind biographische Schlüsselerlebnisse, die sich zu uns oft lange begleitenden „Lebensthemen“ im Sinne maladaptiver Denk-, Fühl- und Handlungsmuster verdichten. Sie verursachen einerseits Hemmung und Fixierung unserer psychischen Entwicklung, indem sie emotional stereotype Überreaktionen bewirken – d.h. in aktuelle, vergleichbare Ereignisse und Beziehungskonflikte fließt die ganze „emotionale Ladung“ ursprünglich auslösender, früherer Ereignisse mit ein. Aber sie enthalten auch Keime neuer Lebensmöglichkeiten, wenn sie uns bewusst und damit veränderbar werden.

Jung sieht die **Symbole**, wie sie in Träumen, Imaginationen, Zeichnungen und inneren Bildern auftauchen, als „Verarbeitungsstätten“ der Komplexe, ja, er sieht die Komplexthemen als Ausgangspunkte für Symbolbildungen und Fantasien; in den Symbolen fantasiert sich der Komplex, fantasieren sich die Komplexthemen gewissermaßen aus. Die Auseinandersetzung mit den Komplexen über die Beschäftigung mit den Symbolen und inneren Bildern, d.h. die Aufmerksamkeit für Symbole, die damit verbundenen *Assoziationen und ihre Gestaltung* bedeutet, aufmerksam zu sein für **das Schöpferische in der Psyche**. Weiter unten werde ich kurz auf Aspekte der Symbolik der Pferde in Träumen eingehen.

² Jung, C.G. GW 14/II § 414

Es ist eine Grundidee C.G. Jungs, aber auch Kern einer therapeutischen Haltung der Analytischen Psychologie, mit der Fantasie in Beziehung zu stehen. Für Jung hieß dies, „lebendig zu sein, immer mehr lebendig zu werden“.³ Symbole, wie sie im Kontext therapeutischer Prozesse, etwa in Träumen auftauchen, werden als „Brennpunkte seelischer Entwicklung“ verstanden. In ihnen verdichten sich existentielle Themen zu einem Bild, in und mit ihnen verarbeiten wir schmerzliche, konflikthafte oder auch glückliche, in jedem Fall emotional berührende und bedeutsame Lebens- und Beziehungserfahrungen, eben auch die Komplexepisoden. In einem Symbol können Inhalte aus dem Unbewussten dem Ich zugänglich werden - sofern wir bereit sind, uns darauf einzulassen. In gewissem Sinne „transportiert“ das Symbol in Träumen, Zeichnungen, Imaginationen oder Fantasien zuvor unbewusste oder nur halb bewusste Inhalte in unser Bewusstsein.

Nahezu immer konstellieren sich die Komplexthemen in den therapeutischen Pferdebegegnungen. Komplexsätze können dann lauten: „Ich habe Angst, dass sie mich ablehnen“ oder „Ich möchte mich nicht aufdrängen“ oder sie kommen in ähnlichen Befürchtungsfantasien und Erwartungen zum Ausdruck. Aber sie zeigen sich hier auch auf der Handlungsebene - etwa, wenn jemand sich keinen Raum nimmt, keine „Position bezieht“, oder wenn Nähe, Berührung und freundliche Resonanz durch die Pferde Empfindungen wie „Ich werde immer übersehen“ oder „Ich bin nie gut genug“ plötzlich in Frage stellen. Oft werden durch neue, positive, quasi wiedergutmachende Beziehungserfahrungen mit den Pferden die eigentlichen Komplexepisoden dem Bewusstsein, einem Verständnis ihrer Genese und einer empathischen Bearbeitung zugänglich.

Augenfällig ist die Ähnlichkeit des Jung'schen Komplexkonzepts zur psychoanalytischen Objektbeziehungstheorie und Daniel Sterns RIGs (Representations of Interactions that have been Generalized).⁴ Diese Entsprechung findet sich ebenfalls in der Ansicht, dass die Komplexepisoden durch das Episodengedächtnis (Tulving)⁵ verinnerlicht werden. Aktuell erlebte Episoden triggern frühere Episoden und lösen Assoziationskaskaden aus, wobei diese nicht einer linearen Chronologie sondern der emotionalen Hierarchie der Erlebnisse folgen. Die besondere Affinität Jung'scher Analytiker zu Kohuts Selbstpsychologie bezieht sich ebenfalls auf manche Ähnlichkeiten, wobei Kohut sich in seiner Theorie zur Entwicklung des Selbst primär auf die ersten beiden Lebensjahre konzentrierte, während Jung sich eher auf das Erwachsenenalter und hier die zweite Lebenshälfte bezog.⁶

*Für mein Verständnis der körpertherapeutischen Aspekte und der Resonanzphänomene in der psychotherapeutischen Arbeit mit den Pferden waren die Erkenntnisse der Säuglings- und Kleinkindforschung und der neueren Entwicklungspsychologie essentiell; die intersubjektiven Autor*innen bezogen sich darauf.*

³ Kast, 2014, Die Tiefenpsychologie nach C.G. Jung S. 19

⁴ Stern 1992 S. 143

⁵ Vergl. Tulving, E. 1972

⁶ Vergl. Vogel, 2008 S.32

Merkmale der intersubjektiven Bezogenheit

Stern hält für die intersubjektive Bezogenheit zwischen Säuglingen (ab etwa dem 9. Monat) und Müttern / Vätern drei Merkmale für besonders bedeutsam, die kein Sprachvermögen voraussetzen:

- Die gemeinsame Ausrichtung der Aufmerksamkeit – Blickrichtungen können abgestimmt, in Übereinstimmung gebracht werden
- die intentionale Gemeinsamkeit – der Säugling schaut und greift abwechselnd zum Keks in der Hand der Mutter und in ihr Gesicht, und versichert sich über deren Verständnis für seine Absicht
- die Gemeinsamkeit affektiver Zustände – der Säugling orientiert sich in einer ihn verunsichernden Situation (z.B. durch ein neues Spielzeug) hinsichtlich seines Verhaltens an Blick und Haltung der ihn ermutigenden oder ängstlich schauenden Mutter.⁷

Der „bedeutungsstiftende“ Affektaustausch bildet den vorherrschenden Modus und Inhalt der Kommunikation mit der Mutter, die in jeder Äußerung ihres Kindes Sinn und Bedeutungen erfasst bzw. herstellt – auch auf der Basis ihrer Fantasien darüber, wer dieser Säugling ist und zu welcher Persönlichkeit er sich entwickeln könnte. Stern filterte Intensität, Zeitmuster (Timing) und Gestalt als beobachtbare Verhaltensweisen heraus, die der AffektAbstimmung dienen. Das Intensitätsniveau lässt sich anhand des Aktivitätsgrades, der damit verbundenen Ausdrucksqualität und anhand von (muskulären) Spannungs- bzw. Entspannungszuständen sowie Bewegungsrhythmen erkennen. Mit Zeitmustern sind unter anderem Rhythmus und Dauer der Interaktionsbeiträge gemeint, die sich ggf. synchronisieren. Der Gestalt der Interaktion kann amodal – in einem anderen Sinneskanal – begegnet werden; zum Beispiel kann die Mutter auf einen kleinen Jungen, der rhythmisch mit der Rassel spielt, stimmlich antworten. Wesentlich ist, dass im Wechselspiel der Interaktionen immer ein Interaktionspartner / eine Interaktionspartnerin die Sequenz einleitet und dadurch das Verhalten des anderen „mitzieht“. (Stern 1992, 209).

Beide Interaktionspartner sind fähig, ohne Worte den Gefühlszustand des anderen zu erkennen und darauf entsprechend zu reagieren. Abstimmungsprozesse verlaufen weitgehend unbewusst und gehen weit über reine Nachahmung hinaus. Sie haben vor allem die Funktion, eine Verbindung zu inneren Zuständen zu schaffen und der Gemeinsamkeit des inneren Erlebens Ausdruck zu verleihen. Stern bezeichnete dies als „interpersonal communion“, was mit „interpersonaler Gemeinsamkeit“ zu übersetzen wäre.

Durch sich wiederholende Prozesse der AffektAbstimmung lernt der Säugling, die Gefühle der Mutter zu unterscheiden und einen Zugang zu seinen eigenen Gefühlen zu erlangen. Diese abgestimmten Begegnungssequenzen werden verinnerlicht und der Säugling lernt, eigene Gefühle zu differenzieren und sich selbst über die verinnerlichteten Repräsentanzen zu regulieren. In diesem Sinne dienen sie der Konstituierung unseres Selbst.

⁷ Stern, 1992 S.184 ff

Daniel Stern stellte bereits 1992 fest: „Es gibt gewichtige Gründe, anzunehmen, dass auch sozial lebende Tiere, zum Beispiel Hunde, Intersubjektivität – so wie wir sie verstehen – herstellen können.“⁸

*Alle oben genannten Merkmale intersubjektiver Bezogenheit und des damit verbundenen „bedeutungsstiftenden Austauschs“ sind auf die Interaktionen zwischen Patient*innen und Pferden im psychotherapeutischen Kontext übertragbar und vor diesem Hintergrund entsprechend emotional bedeutsam. Viele Menschen erleben in der Nähe der Pferde einen unmittelbaren Zugang zu oft lange unterdrückten Emotionen. Beziehungstraumatisierte Patienten äußern darüberhinaus das Empfinden, auch schwierige, schmerzliche, beunruhigende Emotionen im Kontakt mit den Pferden deutlich besser regulieren zu können. In der Triade mit der Therapeutin können „gefühlte“, implizite Bedeutungen verbalisiert und sinnstiftend im Bewusstsein verankert werden.*

Evolution der Empathie

Mario Schlegel, ursprünglich Verhaltensbiologe, dann Jung'scher Analytiker und langjähriger Leiter der Wissenschaftskommission der Schweizer Charta für Psychotherapie, publizierte 2013 unter dem Titel „Die Evolution der Empathie“ eine für die psychotherapeutische Einbeziehung von Pferden hoch bedeutsame Arbeit.⁹ Darin bringt er Erkenntnisse aus der Verhaltensforschung, der Entwicklungspsychologie und der psychotherapeutischen Prozessforschung zusammen, mit dem Ziel, die stammesgeschichtliche (phylogenetische) und die individuelle (ontogenetische) Entwicklung der Fähigkeit zur menschlichen Empathie als nahtloses Kontinuum darzustellen. Hinsichtlich der Erkenntnisse über die Evolution der empathischen Fähigkeiten *bei Säugetieren* bezieht Schlegel sich weitgehend auf den Ethologen Frans de Waal ¹⁰. *„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.“* Schlegel beschreibt das Entwicklungskontinuum empathischer Fähigkeiten ebenfalls ausgehend von der Synchronisation von Körpern. Als motorische Nachahmung formt **Synchronismus** Fisch- und Vogelschwärme sowie das Herdenverhalten und ist „die ursprünglichste Form der Koordination und die tiefste Wurzel sozialen Verhaltens.“ So etwa flüchten alle Pferde einer Herde gleichzeitig, wenn ein Mitglied aufgeschreckt wird, das Grasen unterbricht, den Kopf hebt und davon galoppiert. Hier handelt es sich um die Synchronisation von Flucht- und Alarmreaktionen, die entscheidend für das Überleben der Gruppe sind.

⁸ Stern 1992, S.193

⁹ Schlegel 2013

¹⁰ De Waal 2011, S. 269

Spiegelneuronen, ursprünglich von Giacomo Rizzolatti (2008) bei Rhesusaffen entdeckt, sind die biologische Basis des Synchronismus. Sie sind unter anderem dafür verantwortlich, dass im Gehirn eines Menschen, der einen anderen bei einer Tätigkeit beobachtet, die gleichen Regionen aktiv sind, wie bei dem, der die beobachtete Handlung vornimmt. Wer Tänzer auf einer Bühne beobachtet, aktiviert demnach die gleichen Gehirnbereiche wie der Tänzer selbst. Mit Hilfe der Spiegelneuronen übertragen sich jedoch auch emotionale Zustände und Schwingungen. Synchronisation - für sich allein genommen - ist nicht mit Gefühlen verbunden. Diese werden erst auf der nächsten Stufe der von Schlegel vorgeschlagenen Systematisierung, der Gefühlsansteckung, übertragen. De Waal bezeichnet dieses Verhalten als *preconcern*, was Schlegel mit Urverbundenheit übersetzt. Die emotionale Perspektivenübernahme, umgangssprachlich als Empathie, respektive Mitgefühl bezeichnet, liesse sich durch die einprägsame Formel ausdrücken: »Spüren, was der andere spürt und tätig werden«. Die kognitive, emotional unbeteiligte Perspektivenübernahme, „betrifft ausschließlich die Art, wie das eine Individuum wahrnimmt, was ein anderes Individuum sieht oder weiß.“¹¹ Die Vereinigung der kognitiven mit der emotionalen Perspektivenübernahme führe zur adäquaten Bezugnahme und situationsgerechten Hilfe, sei es in gefährlichen Situationen, bei der Kooperation, oder durch Trösten nach Niederlagen. Bei Tieren wie Schimpansen und Elefanten wurden gezielte Hilfeleistung und tröstende Zuwendung nachgewiesen.

Ähnliches konnten wir in unserer Pferdegruppe beobachten. Ein jüngerer Wallach musste meist außerhalb, unter dem Vordach der Schatten spendenden, Mücken- oder Regenschutz bietenden Weidehütte ausharren, während die beiden älteren Stuten sich im Inneren der Hütte die besseren Plätze sicherten. Zog ein Gewitter auf, wohlmöglich mit Blitz und Donner, drängte die Leitstute sowohl ihre Freundin als auch den Wallach in die Hütte und blockierte regelrecht die Ausgänge.

Der estnisch – amerikanische Neurowissenschaftler Jaak Panksepp (1943 – 2017) ging von sieben, von uns Menschen mit den meisten Säugetieren geteilten und nachweisbaren **Emotionssystemen** aus, die eine neuronale Grundlage haben. Dies sind Angst / Panik, Ärger / Wut, Trauer, Freude, Interesse, Fürsorge und Spiel; aus der Beobachtung unserer Haustiere sind sie uns vermutlich mit großer Selbstverständlichkeit vertraut. Panksepp brachte sie vor allem mit Aktivitäten des Hypothalamus in Verbindung. Er postulierte, dass diese emotionalen Systeme genetisch verankert sind. Ob die Fähigkeit und das Bedürfnis, Freundschaften - auch artübergreifend - zu schließen, unter „Interesse“ zu verbuchen ist, sei dahingestellt; mir scheint dieses Bedürfnis unter vielen Säugetieren auch jenseits evolutionärer Verpflichtungen zur Weitergabe der Gene zu existieren.

Exkurs: Das Pferd in Märchen und Mythen

Seit seiner Domestizierung war die Beziehung des Menschen zum Pferd eine enge, zuweilen sogar eine symbiotische; der kentaurische Mythos versinnbildlicht eine ganz frühe, archaische Stufe dieser Symbiose. **Chiron**, ein über großes Heilwissen verfügender

¹¹ Ebd. S. 135

Kentauer, als weise und hoch zivilisiert verehrt, besaß die Fähigkeit zu heilen aus seiner eigenen Leidensgeschichte heraus. Halb Mensch, halb Pferd, Halbgott und „Therapeut“, ist er Heiler in Pferdegestalt und Pferd mit heilenden Kräften. Er vermag seine eigenen Schmerzen – herrührend aus einem Pfeil des Herkules – nicht zu lindern, lehrt aber andere, zu heilen. So gilt er als Lehrer des Asklepios und verkörpert das Urbild des „verwundeten Heilers“.

In den vorchristlichen, matriarchalen Religionen erscheinen Pferde als heilige, dem Mond geweihte Tiere. Im chinesischen I Ging ist die Stute dem Urzeichen `Kun`, `Das Empfangende` zugeordnet, dem zweiten Zeichen, das die Natur, die Erde, das Weiblich-Mütterliche repräsentiert. In diesen archetypischen Bildern und Vorstellungen klingt ein tiefes Wissen über die Fähigkeit der Pferde an, Menschen empathisch zu begegnen und sie in ganz umfassendem Sinne zu tragen. In der Symbolik der Märchen und Mythen verdichten sich kollektive, menscheitsgeschichtlich relevante Themen und Konflikte - oft genug verbunden mit psychologisch weisen, metaphorischen Lösungen. So erscheint das Pferd in vielen Märchen und Sagen als zentrales Helfertier und „Seelenführer“. Häufig geht es um Entwicklungsprozesse, in denen die Individuation der im Zentrum stehenden Protagonist*innen mit Hilfe des Pferdes vorangetrieben wird. Meist steht das Pferd wie eine „steuernde Energie“, eine geheimnisvolle, große Bewegkraft hinter den Geschehnissen. Die Pferde „wissen“, was zu tun ist und wo „es“ hin geht. Sie führen und tragen die MärchenheldInnen an neue innere und äussere Orte, sie sind Bewegung, sind Dynamik und Richtung.

In dem turkestanischen Märchen "**Das Zauberroß**" führt und leitet das Pferd die Heldin durch alle Gefahren und zu bewältigenden Aufgaben. Am Ende des Märchens gewinnt es einen blutigen Kampf mit dem Div, einer Art bösem Dämon, bevor es verlangt, durch die Hand der Heldin getötet und geopfert zu werden. Aus seinen Gebeinen entsteht ein wahres Paradies. In dem indianischen Märchen „**Die Stute aus Lehm**“ formt ein kleiner, einsamer und ausgegrenzter Junge eine Stute aus der Tonerde vor seinem Zelt. Sie wird lebendig, spricht mit ihm, führt und trägt ihn durch die ganze weitere Entwicklungsgeschichte hinein ins Erwachsenwerden, durch alle Nöte, Kämpfe, Gefahren und Krisen hindurch. Am Ende des Märchens erscheint ihm das Pferd im Traum und bittet, wieder in die Erde, aus der es entstanden ist, zurückkehren zu dürfen und freigegeben zu werden. Auch Fallada, das Pferd der Königin im Grimm'schen Märchen „**Die Gänsemagd**“ wird geopfert, sein Kopf hängt über dem Tor des Schlosses, zu dem der wahren Königstochter der Zugang lange verwehrt bleibt und es spricht jedes Mal zu der betrogenen Königstochter, wenn sie das Tor passiert. Fast immer fordern die Pferde selbst ihre Opferung. Die Kräfte und Potenziale, die sie verkörpern, müssen integriert werden. Mitunter symbolisiert das Pferd in all seinen vielfältigen Erscheinungsformen jene psychische Energie des Selbst, die uns wachsen lässt, Wandlungs- und Veränderungsprozesse steuert, sie von der Potenzialität in die Aktualität überführt. Das Pferd scheint neben dem tragenden und „wissenden“ Aspekt immer wieder die für seelische Entwicklungsprozesse nötige „Beweglichkeit“, den Mut und die Dynamik zu symbolisieren.¹²

¹² Vergl. Heintz, B., 2018 S. 169-189

Das Pferd als (symbolisches) Selbstobjekt

„Präzise definiert ist ein Selbstobjekt weder das Selbst noch das Objekt, sondern der subjektive Aspekt einer das Selbst unterstützenden Funktion, die durch eine Beziehung des Selbst zu Objekten ermöglicht wird, in der die Objekte durch ihre Gegenwart oder Aktivität das Selbst und das Gefühl des Selbstens entstehen lassen und aufrechterhalten. Als solche bezieht sich die Selbstobjektbeziehung auf eine intrapsychische Erfahrung und beschreibt nicht die interpersonelle Beziehung zwischen dem Selbst und anderen Objekten.“¹³

Auch in **Kindertherapien** wird das Pferd mitunter als Repräsentant neuer, oft bahnbrechender innerer Kräfte eingesetzt. Ein fünfjähriges, durch verschiedene frühe Traumatisierungen (sechsmontatige Fixierung in einem Gipsbett während des ersten Lebensjahres durch Hüftgelenksdysplasie) körperlich und psychisch entwicklungsverzögertes Mädchen, ich nenne sie Milena, war zum überbehüteten, mit den Ängsten der Eltern weitgehend identifizierten Sorgenkind geworden. Auf dem Weg zum Erstgespräch hielt die Mutter ihre Tochter im Treppenhaus zu meiner Praxis an einer das Kind viel zu weit hochziehenden Hand fest – damit ihr nichts passiere, damit sie nicht hin falle.

In der 22. Therapiestunde richtete das Pferd ein großes Chaos in der Puppenstubenwohnung der Familie an. Es „rast durch die Zimmer und macht überall große, tiefe Fußabdrücke“. Die kleine Schwester reißt dem großen Bruder die Haare aus und springt fröhlich vom Kleiderschrank auf das Sofa, um – im Spiel - den Mittagsschlaf der Eltern zu stören. Einige Tage später berichteten die realen Eltern, daß sich ihr „Sorgenkind“ inzwischen erfolgreich, mitunter auch handfest und sehr selbstbewußt gegen die beiden älteren Brüder durchsetze. Auch gegen ihre eigenen Wünsche und Gebote widersetzte sie sich mitunter kräftig, was sie jeweils ganz humorvoll und augenzwinkernd als "Therapie wirkt" verbuchten.

In späteren Spielepisoden trug das Pferdchen aus dem Kasperltheater (Milena) die gemäß Regie der Patientin enorm ängstliche Prinzessin (Therapeutin) zu recht handfesten Begegnungen mit einer Hexe, wilden Bären (jeweils auch Milena) und durch andere Abenteuer. Das Pferdchen (Milena) lachte umso vergnüglicher, je ängstlicher ich die Prinzessin spielte. Mut, Stärke und Selbstsicherheit wurden so - an das Pferdchen gebunden – im Spiel erprobt, die schwachen, hilfsbedürftigen Selbstanteile an die Therapeutin delegiert.

Als diese kleine Patientin die Möglichkeit erhielt, ihre Therapie mit einem lebendigen Pferd fortzusetzen, konnte sie ihre im Spiel entdeckten neuen Fähigkeiten in vielfältiger Weise realisieren und wuchs über sich selbst hinaus. Sie fuhr Kinderskirennen, wurde in die Regelschule eingeschult, und alle ursprünglich vorgesehenen, zusätzlichen Fördertherapien konnten ersatzlos gestrichen werden. In Milenas letztem Sandbild musste

¹³ Wolf 1996, S. 226

ein kleines Pferd auf einem gefährlichen Weg verschiedene Ungeheuer töten, um einen Mutstein zu finden. Nur so konnte es die in eine steinerne Pyramide verzauberte Prinzessin wieder lebendig werden lassen und erlösen. Milena sagte von dieser Prinzessin, dass sie "alles, alles von der Welt weiss, was man überhaupt nur wissen kann". Die Versteinerung und die Erlösung aus der Versteinerung, der Stagnation, der Unbeweglichkeit waren - auf dieser symbolischen Ebene - die Themen, die Milena darstellte. Es war ihre Lebensgeschichte, die mit dem Trauma des Gefesseltseins an ein Gipsbett begann, und es war die Geschichte ihrer Befreiung.¹⁴

In **Träumen** Erwachsener erscheint das Pferd in ähnlicher Bedeutungskomplexität, wie in der Mythologie. Ein Apfelschimmel, der auf einem Bett in einem Louis Quinze Zimmer saß, um dann mit der unbedeckten Träumerin aus dem Fenster zu fliegen, schien für heftig drängende, erotische Wünsche zu stehen. Ein Fohlen, das in einem durch die herbstliche Stadt schreitenden Trauerzug aus dem Sarg sprang und sich dann nicht mehr einfangen liess, versicherte der Träumerin, dass in ihr aufkeimende Sehnsüchte nach Veränderung und Lebendigkeit nicht zu beerdigen seien. Eine schwarze Stute, die ein Kind verloren hatte, dessen Anorak noch an ihrem Sattel hing, verwies auf eine problematische Mutterbeziehung, wobei auch in diesem Traum ein Fohlen auftauchte, das sich in einer Scheune aus einem Berg alter Hafersäcke und Holzbretter befreit hatte.¹⁵ Fast immer verkörpern Pferde in Träumen sehr vitale Selbstanteile, manchmal sind es – wie in der Mythologie - auch dunkle, mit Leid und Schmerz assoziierte Facetten.

Pferdegestützte Psychotherapie

Ganz grundsätzlich ist zu betonen, dass mit dem Einbeziehen von Pferden in psychotherapeutische Richtlinienverfahren ein zusätzliches Medium zum Einsatz kommt. Es geht also um die Öffnung und Erweiterung des Settings und um eine psychotherapeutische Behandlungsvariante mit dem Pferd als lebendigem Subjekt, *nicht* aber um eine neue Therapiemethode. Im Begriff des *Mediums* deutet sich die Rolle des Pferdes als Mittler an.

Eine Stute löst sich aus ihrer fünfzig Meter entfernt grasenden, kleinen Pferdegruppe und geht auf eine von Trauer überwältigte, von ihrer Therapeutin und den Pferden abgewandt stehende Patientin zu. Die Stute nähert sich langsam und zunächst unbemerkt, sie berührt die Patientin mit ihren Nüstern an Schulter und Rücken, dann in den Kniekehlen, um schließlich ihren Kopf so unter den Arm der Patientin zu schieben, dass diese sich dem Pferd zuwenden, es wahrnehmen muß. Sie lächelt, berührt das weiche Maul des Pferdes, dann schauen beide einander in die Augen. Schließlich schmiegt sich das Pferd mit seinem Kopf an das Gesicht der Patientin und läßt sich von ihr für eine ganze Weile über die Nase streicheln. Die Patientin wendet sich nun ihrer Therapeutin mit fragend staunendem Blick zu. „Wie ist das so?“, greift diese die unausgesprochene Frage auf, „Sie sind traurig, und sie kommt zu Ihnen?“ „Ja“, antwortet die Patientin, „sie hat mich richtig angeguckt - es war fast so, als hätte sie mich trösten wollen“. Beide schweigen. „Und wie ist das so, getröstet

¹⁴ Therapieverlauf ist publiziert in: Heintz, B. 1999

¹⁵Vergl. Heintz, 2018, hier finden sich ausführliche Besprechungen dieser Träume.

zu werden?“ fragt die Therapeutin. „Ungewohnt“, antwortet die Patientin – mich tröstet ja sonst niemand.“ Nun grast das Pferd zwischen den beiden Menschen und nimmt im Laufe des weiteren Gesprächs immer mal wieder Kontakt sowohl zur Patientin als auch zur Therapeutin auf.¹⁶

In dieser Situation mit dem Pferd verdichtete sich die momentane, komplexe Problematik der Patientin und sie enthielt eine mögliche (Auf-)Lösung. Zu beobachten ist die zunächst abseits stehende, leise weinende Patientin, dann die von der Stute ausgehende Interaktion, schließlich die Intervention der Therapeutin. Es wird wenig, fast gar nicht gesprochen in dieser Szene – der Raum für emotionale Reaktionen, Fantasien, mögliche Projektionen und Interpretationen ist weit. Reagiert das Pferd auf die Patientin? „Spürt“ es, was in ihr vorgeht? Ist es „nur“ neugierig? Was hat die Stute dazu bewegt, ihre recht entfernt stehende Herde zu verlassen? Warum geht sie nicht zu der ihr viel vertraueneren Therapeutin?

Die Szene wurde im Rahmen unserer zweiten **Studie zur pferdegestützten Psychotherapie** videodokumentiert (s.u.) – was uns erlaubte, die oben gestellten Fragen mikroanalytisch zu vertiefen. Resonanzsituationen dieser Art berühren alle Beteiligten, ebenso wie spätere Betrachter tief, sie „gehen uns unter die Haut“. Es sind „Gänsehautmomente“, in denen eine wortlose Kommunikation seelische Resonanz auf eine Weise bewirkt, die wir nicht so einfach erklären können, wo etwas geheimnisvoll und numinos bleibt, vor allem unverfügbar. Ähnlich wie die Gänsehaut selbst, die durch eine hohe emotionale Bewegtheit, aber nicht willkürlich auslösbar ist, entziehen sich diese Resonanzphänomene der Reproduzierbarkeit und der Machbarkeit. Wir können allenfalls gute Bedingungen für ihr Entstehen schaffen, und wir können Dinge unterlassen, die sie verhindern. Stern bezeichnete solche Momente als „**Gegenwartsmomente**“. Während der Begegnung mit Pferden in ihrer natürlichen Umgebung verlassen beide Therapiepartner, meist in phasen- oder stundenweisem Wechsel, die gewohnte Situation des ´über etwas - oft Vergangenes - Sprechens´ im Praxiszimmer. Patientin und Therapeutin gehen gemeinsam in die äußere Welt, nicht in die Lebenswelt der Patientin, sondern in die Welt des Pferdes, seinen Stall, seinen Ort. In diesem Übergangsraum können, dürfen und werden sich intrapsychische Themen der Patientinnen abspielen, ereignen und konstellieren - schon in einer äußeren Umgebung jenseits des Praxisraumes, aber noch im Schutz der therapeutischen Beziehung. Das Pferd agiert und reagiert mit all seinen arttypischen Verhaltensweisen - zugleich kann es Träger verschiedenster Projektionen werden. Dieser Übergangsraum ist ein potenzieller Raum, durchaus im Winnicott´schen Sinne¹⁷, in dem neue Möglichkeiten des Erlebens von Begegnung und Beziehung eine erste Gestalt annehmen, im Beisein der Therapeutin gewagt, erprobt und körperlich erfahren werden.

¹⁶ Erstveröffentlichung in: Heintz, B. u. Weiger, M. (2023) S. 12-14

¹⁷ Das Kind kann innere Repräsentanzen der Mutter an ein Kuschtier binden, es beleben, und so einen illusionären, mütterlichen Schutzraum aufrechterhalten. Diesen Zwischenraum bezeichnete Winnicott auch als potenziellen Raum, einen Bereich zwischen der intrapsychischen Welt der subjektiven Vorstellungen und den objektiven Realitäten der äußeren Welt. In diesem intermediären Raum scheinen sich schöpferische Kreativität und Spiel sowie die Fähigkeit zur Symbolisierung zu entfalten. (Winnicott 1974, S.63)

Im intersubjektiven Kontakt mit dem Pferd treten der nonverbale Bereich und das ´implizite Wissen´ in den Vordergrund. Therapeutin und Patientin befinden sich in einem emotional hoch aufgeladenen Feld, in dem sich Gegenwärtmomente quasi verdichtet ereignen - wobei „der Gegenwärtmoment (auch noch als ein in Worte gefasster) eine ´Welt in einem Sandkorn´ ist“.¹⁸ Reflexion und Versprachlichung dieser gemeinsam erlebten Momente intensivieren potenziell den therapeutischen Prozess ebenso wie die therapeutische Beziehung.

Die oben erwähnte Patientin ging in einer späteren Therapiestunde an einem sonnigen Frühlingstag mit einem jungen Pferd, das sie an Führstrück und Halfter führte, von ihrer Therapeutin begleitet durch den Wald. Es war sehr windig und das junge Pferd recht munter. Nachdem die Therapeutin den gemeinsamen Spaziergang vorsichtshalber hinter dem Tor zu ihren eingezäunten, sehr weitläufigen Weiden fortsetzte, begann das Pferd zunächst fröhlich zu buckeln, nahm dann einen großen Büschel von dem schon ein wenig aufgewachsenen, frischen Gras und trat dabei so unglücklich auf den Führstrick, dass das Halfter zerriss, vom Kopf des Pferdes glitt und das Pferd nun frei war. Sofort galoppierte es in frischem Tempo davon, näherte sich immer mal wieder der Therapeutin (die nicht nervös wurde...) und der lachenden Patientin. „Jetzt hat er sich befreit“, sagte diese und zog, ermutigt durch ihre Therapeutin, Schuhe und Strümpfe aus und begann ebenfalls, ausgelassen über das nasse Gras zu laufen. Schließlich lief das Pferd, nur durch einen vorne und hinten offenen, leichten Zwischenzaun getrennt, neben ihr, motorisch absolut synchronisiert. Während sie zunehmend atemlos ihr Tempo verlangsamte, tat das Pferd es ihr gleich. Als sie stehen blieb und sich mit dem Kopf nach unten gebeugt auf die Oberschenkel stützte, stand das Pferd neben ihr, senkte seinen Kopf ebenfalls und begann, zu grasen. Ob hier die Patientin oder das Pferd oder beide in einem wechselseitigen Prozess voneinander „geföhlsangesteckt“ waren, sei dahingestellt. Die Patientin legte sich am Ende dieser Szene mit ausgebreiteten Armen auf den Rücken, schaute in den Himmel und meinte, dass sie sich zuletzt als Kind so glücklich „ins Gras geschmissen“ hätte. Ihr Mut, sich in dieser Stunde zusammen mit dem Pferd aus Konventionen und Enge zu befreien, zog wesentliche, innere und äussere Befreiungsschritte nach sich. „In der Nähe der Pferde ist nichts mehr zwischen mir und meinem Sein,“ sagte sie in der Nachbesprechung.

Forschung und wissenschaftliche Grundlagen – Studien 1+ 2

Wirksamkeitsstudien zur ambulanten Psychotherapie mit dem Pferd sind auf Grund der Schwierigkeit des Wirksamkeitsnachweises rar. Die Notwendigkeit einer Dreifachqualifikation der behandelnden Psychotherapeut*innen - medizinisches oder psychologisches Grundstudium, Psychotherapieausbildung und hippologisches Fachwissen - impliziert einen hohen Ausbildungsaufwand. Artgerechte, gesunde Haltungsbedingungen für in der Psychotherapie eingesetzte Pferde bedeuten darüber hinaus erhöhten finanziellen, materiellen und zeitlichen Einsatz. Dennoch wurden in den vergangenen Jahren immer wieder Praxisberichte und Einzelfall- bzw. Prozessstudien u.a. von unserer Arbeitsgruppe (s. FAPP 2005 / 2018) veröffentlicht.

¹⁸ Stern, 2005, S.146

Die wissenschaftliche Erforschung neurobiologischer Effekte pferdegestützter Interventionen steht noch sehr in den Anfängen. Sie erlaubt jedoch die Hypothese, dass der emotionale und körperliche Berührungskontakt bzw. „Bewegungsdialog“¹⁹ (vergl. Klüwer 1988) mit einem Pferd, insbesondere das basale Nacherleben des Getragenseins, mit physiologischen Veränderungen des Oxytocin- und Cortisolsystems einhergehen, durch die Vertrauen und Empathie gefördert, Ängste reduziert und therapeutische Bündnisse oft überhaupt erst möglich werden.²⁰

Die Pilotstudie

Nach jeweils fünfundzwanzig Jahren weitgehend gemeinsamer, praktischer Erfahrung in der psychotherapeutischen Arbeit mit dem Pferd, konzipierten meine ärztliche Kollegin Dr. Marika Weiger und ich eine erste, qualitative Wirksamkeitsstudie (2019 – 2020) zur pferdegestützten Psychotherapie. Hier führten wir semistrukturierte Interviews mit sechzehn Patient*innen und ihren Therapeutinnen zum **subjektiven Erleben** der Einbeziehung von Pferden nach Abschluss ihrer Therapien durch. Mit der Idee, auch das Unbewusste einzubeziehen, schlossen wir mit allen dazu bereiten Patientinnen Imaginationen sowie Traumerzählungen an die Interviewgespräche an. Die teilnehmenden Therapeutinnen waren mit kassenärztlicher Zulassung für tiefenpsychologisch fundierte bzw. analytische Psychotherapie / Kinder- und Jugendlichenpsychotherapie in eigener Praxis tätig und verfügten über hippologische Zusatzqualifikationen gemäß den Anforderungen des Deutschen Kuratoriums für Therapeutisches Reiten (DKThR).

Die **Ergebnisse** dieser Pilotstudie lassen sich wie folgt zusammenfassen:

1.) Eine pferdegestützte Psychotherapie erweist sich vor allem bei Menschen mit belastenden Beziehungserfahrungen in der Kindheit sowie mit Traumafolgestörungen als besonders geeignet. Mehr als zwei Drittel der Patientinnen nannten von sich aus Ängste, Überforderung und Widerstände, sich und ihre Situation einer Therapeutin unmittelbar verbal zu erklären, als wesentlichen Grund zur Einbeziehung der Pferde in ihre Therapie. Mehrheitlich wurden vorausgegangene, rein sprachgebundene Therapien als nicht hilfreich empfunden. Die Therapeutinnen bestätigten, dass oftmals das Einbeziehen der Pferde überhaupt erst das Zustandekommen einer therapeutischen Beziehung ermöglichte. Von den Patientinnen wurde die Beziehungsaufnahme mithilfe der Pferde als Brücke in die Therapie erlebt.

¹⁹ Der Begriff wurde von C. Klüwer geprägt. Er beschreibt den Bewegungsdialog als das ureigenste Moment der Arbeit auf dem Pferd. Der Bewegungsdialog ist ein sehr frühes Element der Selbsterfahrung des Kindes. Analoge Kommunikationsanteile (Mimik, Gestik, Stimme und Berührungen) werden gefordert und gefördert. Im Schritt erreichen etwa 100 Bewegungsimpulse pro Minute den reitenden Menschen. Diese Impulse fordern adaptive und balancierende Reaktionen und die Mitschwingungsfähigkeit – wobei darunter nicht nur das körperliche, sondern auch das emotionale Mitschwingen verstanden wird. (Klüwer C., 1988)

²⁰ Julius, Beetz, Ragnarsson 2017 S.140 -152

- 2.) Als Medium steht das Pferd tatsächlich in der Mitte, im Zentrum der Kommunikation eines oszillierenden, intersubjektiven Feldes der jetzt *triangulierten therapeutischen Beziehung*. Die bei den Patientinnen durch die Pferde ausgelösten Gefühle von Halt, Schutz und Geborgenheit trugen wesentlich dazu bei, auch ihr Vertrauen in die Beziehung zu ihren Therapeutinnen zu fördern.
- 3.) Sowohl Patientinnen als auch Psychotherapeutinnen brachten in vielfältiger Weise zum Ausdruck, dass dieser erweiterte Therapieraum eine Aktivierung von Ressourcen, eine Aktualisierung von Problemen und Konflikten und einen in konkretem Handeln verankerten Erkenntnisgewinn ermöglichte – durchaus analog zu den von Grawe postulierten, generellen psychotherapeutischen Wirkfaktoren.²¹ Durch den Kontakt zu den Pferden wurden alte Verhaltensmuster, negative Selbsteinschätzungen oder hinderliche Überzeugungen überraschend schnell deutlich und einer therapeutischen Bearbeitung leichter zugänglich.
- 4.) Die wiegende Bewegung des Pferdes im Schritt, häufig in Verbindung mit sich synchronisierender Atmung oder Herzfrequenz, knüpft an frühe, unter Umständen auch defizitäre Erfahrungen eines umfassenden, körperlich-seelischen Getragenseins, einschließlich der vorgeburtlichen Situation an. In der Beziehung zum Pferd konnten die Patientinnen körperliche Nähe und Wärme im Sinne wiedergutmachender Beziehungserfahrungen nacherleben. Die mit dem Bewegungsdialog einhergehende, psycho-somatische Beruhigung und Entspannung öffnete für die Patientinnen den Zugang zu verdrängten oder schwierigen, negativ konnotierten Emotionen wie Angst, Trauer oder Wut. Darüber hinaus schien die körperliche Berührung mit dem Pferd ein gewisses Vertrauen hinsichtlich der Regulierbarkeit dieser Emotionen zu generieren. Sowohl die Therapeutinnen als auch die Patientinnen sprachen von einer „erdenden“ Wirkung der Pferde, die beiden Therapiepartnerinnen eine größere Sicherheit gab, sich der Bearbeitung traumatischer und bis dahin vor allem dissoziativ bewältigter Erlebnisse und Erfahrungen zuwenden zu können.
- 5.) Patientinnen und Therapeutinnen beschrieben mit eindrücklichen Worten, dass sie ein tiefes Wissen der Pferde um die seelische Situation des Menschen für möglich halten. Häufig reagieren die Pferde deutlich auf ein Auseinanderdriften der emotionalen Verfasstheit und den nach außen kommunizierten Botschaften der Patientinnen. Alle Therapiepartnerinnen erlebten immer wieder mit Staunen das zugewandte Bezogensein der Pferde auf den Menschen. Die Patientinnen beschrieben Empfindungen von wortlosem verstanden, geliebt, angenommen und beschützt werden.
- 6.) Häufig wurde von den Patientinnen betont, dass die Pferde sie mitnehmen in ihr Eingebundensein in die Natur und dass sie bereits die Natur an sich als heilsamen Ort ihrer Therapie erlebten. Manche der Patientinnen fühlten sich in der Nähe der Pferde in der Tiefe „Eins“ mit sich selbst und wieder verbunden mit der eigenen, inneren Natur.

²¹ Grawe (2005), S.4-11)

In den Imaginationen verdichteten sich nahezu alle oben genannten Aspekte zu inneren Bildern, in denen die Tiefendimension der Beziehungen zwischen Patientinnen und Pferden zum Ausdruck kam. Essentiell für alle beschriebenen Wirkungen sind die erlebten Beziehungsangebote der Pferde, ihre feine Resonanz, ihre Bereitschaft zur Kommunikation und Interaktion mit dem Menschen, vor allem ihre - von den beteiligten Therapiepartnern *empfundene* - Fähigkeit zur Empathie.

Das Schlusskapitel der Buchpublikation²² endete mit der damals noch vagen Idee: „Wünschenswert ist, dass sich auch weitere, *interdisziplinäre* Forschungsinitiativen zur Erhellung der kommunikativen und empathischen Resonanzprozesse zwischen Menschen und Pferden generieren lassen - sowohl um vorhandene Potenziale der Pferde deutlicher zu erkennen, als auch, um Idealisierungen entgegenzuwirken. Hier geht es darum, Modalitäten zu finden, die die Kluft zwischen Forschung und klinischer Praxis zu überbrücken vermögen.“

Die Folgestudie - Neue Wege partizipativer Psychotherapieforschung

Die retrospektive Pilotstudie bezog sich sinngemäß auf bereits abgeschlossene, ausschließlich tiefenpsychologisch orientierte Psychotherapien. Die ermutigenden Ergebnisse und der tägliche, inspirierende Austausch mit Marika Weiger mündete in die gemeinsame Konzeption einer prospektiven Folgestudie. Wir formulierten darin die Absicht, die in der ersten Studie gewonnenen Erkenntnisse, d.h. vor allem Aspekte des leib-seelischen, artübergreifenden, intersubjektiven Geschehens im Dreieck Therapeutin-Pferd-Patientin weiter zu vertiefen. Hierzu sollten die *videobasierte Prozessdokumentation* der Therapiesequenzen bei den Pferden, das deutlichere Einbeziehen von Bildern neben dem gesprochenen Wort (Träume, innere und gemalte Bilder etc.) und *regelmäßige Verlaufsinterviews mit den Therapeutinnen* dienen. Darüber hinaus sollte die Folgestudie nicht auf nur eines der Richtlinienverfahren begrenzt sein, sondern alle anerkannten Verfahren berücksichtigen. Angestrebt wurde die Evaluation von etwa fünfzehn pferdegestützten Psychotherapien im Einzelsetting. Um auch auf einer eher kognitiven, bewussten Ebene Wirkungen aus der Sicht der Patientinnen erfassen zu können, stellten wir den rein qualitativen Methoden zwei Fragebögen zur Seite – die Befindlichkeitsskala nach Zerssen und einen eigenen, pferdespezifischen Fragebogen (jeweils zu Beginn und nach Abschluss der Therapien auszufüllen.)

Unser Studienkonzept²³, vor allem die enge Verzahnung von Forschung und Praxis durch die Kooperation erfahrener Praktikerinnen mit einem interdisziplinären Forschungsteam, war in dieser Form innovativ. Ganz besonders freute uns die nun mögliche Kooperation mit der Sigmund Freud Privatuniversität (SFU) Linz, wo die Studie als Forschungsprojekt des Studiengangs Psychotherapiewissenschaft implementiert wurde. Neben Prof. Dr. Thomas Stephenson, Psychoanalytiker und Leiter des Departements, begleitete Univ. Ass. Mag.a Agnes Stephenson und Prof. Dr. Carlos Watzka, Soziologe und Medizinhistoriker, in der

²² Heintz, 2021

²³ Einsehbar unter <https://kroed.de/forschung/>

Lehre an der SFU Linz u.a. zuständig für Forschungsmethodik, das Projekt.²⁴ Themen, wie die mögliche Beeinflussung der Therapieprozesse durch die Verlaufsinterviews, d.h. die kaum zu „neutralisierende“, im besten Fall jedoch bereichernde therapeutische Erfahrung und Haltung der Interviewerinnen, die Videodokumentation und den parallel laufenden Auswertungsprozess konnten in diesem Team sensibel behandelt, eingeordnet und reflektiert werden. So waren bereits die ersten begleitenden Gespräche und Zoom - Konferenzen Teil dieses lebendigen und sich ständig weiter differenzierenden Forschungsprozesses, in dem wir die Linzer Kolleg*innen als äußerst zugewandte, herzliche und begeisterte wie begeisternde Menschen erlebten. Psychotherapie nicht mehr als „Anhängsel“ anderer Disziplinen, wie der Medizin oder der Psychologie zu verstehen, sondern sie als eigene wissenschaftliche Richtung zu etablieren, erfordert die Entwicklung eigener forschungsmethodischer Zugänge, um dem spezifischen Feld, das sich hier eröffnet, gerecht zu werden.

Wir erhielten die mit Bodycams (kleinen, am Körper der Therapeutinnen frontal befestigten Kameras) erstellten Videoaufnahmen jener Therapieeinheiten, die - meist im Wechsel mit den „konventionellen“ in der Praxis - bei den Pferden stattfanden, nach jeweils vier Stunden. Sobald wir dieses Material gesichtet hatten, trafen wir uns mit den Therapeutinnen online zu semistrukturierten Verlaufsinterviews, die ebenfalls aufgezeichnet wurden. Mit relativ großzügigem Fokus auf therapeutisch besonders relevant erscheinende Situationen erstellten wir Zusammenschnitte dieser je vier Stunden. Hierzu berücksichtigten wir auch die Schilderungen der behandelnden Therapeutinnen und die von ihnen als bedeutsam erlebten Sequenzen. Uns interessierten vor allem jene besonderen „Resonanzkonstellationen“, wie in den beiden oben geschilderten Sequenzen, in denen sich das Verhalten der Pferde unmittelbar auf die innere Situation der Patientin zu beziehen schien, oder die Patientin es zumindest so empfand und daraus auf diese besondere Weise Empathie erfahren, bestenfalls Sinn und Selbsterkenntnis schöpfen konnte.

Unsere Videozusammenschnitte, d.h. die unter Abgleich mit den Berichten der Psychotherapeutinnen vorgenommene Auswahl der Szenen, stellten somit bereits einen ersten, auf unsere persönliche Vorerfahrung zurückgreifenden Auswertungsschritt im Sinne des oben skizzierten Fokus dar. Die weitere Be- und Verarbeitung dieses Materials diente dem Zweck, eigene Interpretationen zu ergänzen, aufzuweiten und anzureichern. Die nonverbale, körpersprachliche Kommunikation der Pferde ist jedoch nicht - wie die verbale Kommunikation der beteiligten Menschen - einer qualitativen Textanalyse zu unterziehen. Es brauchte also ein geeignetes Instrument, das "Szenische" in solchen besonderen Mensch-Pferd-Begegnungen, d.h. das Atmosphärische, Unausgesprochene, aber Fühl- und Spürbare zu erfassen und uns dem eigentlich Unverfügbaren, soweit es sich in den Videoaufnahmen vermittelte, zumindest anzunähern.

²⁴ Das Studienvorhaben wurde von der Ethikkommission der SFU Wien / Linz geprüft und genehmigt und von der Susan Bach Foundation CH, der Heidehof Stiftung und der Professor Dr. Heicke Stiftung gefördert.

Tiefenhermeneutische Videoanalyse

Vielversprechend in diesem Sinne ist die Methode der tiefenhermeneutischen Analyse. Tiefenhermeneutische Analysen haben ihren Ursprung in der psychoanalytischen Sozial- und Kulturforschung. Die Tiefenhermeneutik nutzt die Subjektivität der Forschenden – ihre Affekte, Assoziationen, Irritationen und Fantasien zu den untersuchten Themen, Texten, oder Interviews, bzw. in unserem Fall den zu untersuchenden Videosequenzen und Therapievignetten. Dabei wird angenommen, daß sich unterhalb der manifesten, bewusstseinsnahen Bedeutungsebene eine eigenständige, latente, d.h. eher unbewusste oder nicht unmittelbar verfügbare Sinnebene verbergen kann. Ziel ist die annäherungsweise Enträtselung dieser unbewußten Bedeutungsinhalte in einem Prozeß des "szenischen Verstehens", zurückgehend auf die Arbeiten von A. Lorenzer²⁵. Inwieweit wir für unseren interdisziplinären psychotherapeutischen Kontext den traditionellen Begriff des Latenten öffnen und erweitern müssten, sollte Teil unserer gemeinsamen Diskussion sein. Latent wären in unserem Zusammenhang möglicherweise auch die zu vermutenden „Motivationen“ hinter dem beobachtbaren Verhalten der Pferde, latent im weitesten Sinne wären vielleicht diese feinen, oft hoch beeindruckenden, nicht-sprachlichen Resonanzprozesse bzw. deren potenziell sinnstiftende Bedeutung für beide Therapiepartner.

Für diesen tiefenhermeneutischen Auswertungsprozess konnten wir neben zwei der an der Studie beteiligten Therapeutinnen - Sabrina Groß (Milttenberg), Sanna Heering (Hamburg) - und dem Team der SFU Linz um Prof. Dr. Thomas Stephenson, die Kolleg*innen Dr. Angelika Papke (Berlin), Dr. Mario Schlegel (Zürich), Prof. Dr. Eckhard Frick (München), Dr. Gerhard Vilmar (Rosenheim) und Dr. Christof Ammermann (Konstanz) gewinnen. Wir planten zwanzig Interpretationssitzungen für das Jahr 2023 im Präsenz- bzw. Hybridformat, sowie einmal monatlich online. Zu Beginn dieser Auswertungsarbeit lagen bereits weit über einhundert Stunden Originalmaterial aus 12 Therapieverläufen von 8 Therapeutinnen, sowie mehr als zwanzig Stunden videoaufgezeichneter Verlaufsinterviews vor. Wir konzentrierten uns zunächst auf Videozuschnittschnitte von vier der noch laufenden Therapien, die wir zunehmend mikroanalytisch betrachteten. Die Gruppensitzungen wurden transkribiert und in Anlehnung an die „Grounded Theory“ (Glaser u. Strauss) codiert und kategorisiert.

Hinsichtlich der Frage des **Einflusses des Forschungsprozesses auf die Therapieverläufe** sagten die Therapeutinnen übereinstimmend, dass dieser die Therapieprozesse enorm intensiviere, den eigenen Blick sensibilisiere und den persönlichen Reflexionsprozess bereichere. „Früher habe ich für die Dokumentation der Stunden am Pferd drei Sätze verwendet, jetzt sind es drei Seiten“, erklärte eine Studienteilnehmerin. Eine besondere Vertiefung ergab sich durch die Möglichkeit, die Videoaufnahmen auszugewise auch mit den Patientinnen gemeinsam anzuschauen, wodurch die Idee „partizipativer Forschung“ substantiell wurde. Die Therapeutinnen

²⁵ A. Lorenzer (1922 – 2002) deutscher Psychoanalytiker, gilt als Pionier einer interdisziplinären Psychoanalyse, da er stets sowohl psychologische als auch biologische und soziologische Dimensionen in der Psychoanalyse berücksichtigt wissen wollte. (https://de.wikipedia.org/wiki/Alfred_Lorenzer)

erlebten aber auch deutliche Veränderungen in ihrer therapeutischen Haltung; sie empfanden sich in den Stunden mit den Pferden, in denen sie sich persönlich ja zwangsläufig wesentlich mehr zeigten, als authentischer, und sie erlebten die Patientinnen mitunter näher und vertrauensvoller in der therapeutischen Beziehung.

Die sich wiederholende Beobachtung, dass Pferde sich - „empathisch“ im weitesten Sinne - in ihrem Verhalten auf innere Befindlichkeiten der Patientinnen zu beziehen schienen, liess annehmen, dass sie diese inneren Befindlichkeiten in irgendeiner Form spüren und erfassen, somit darauf reagieren können. Sie schienen zu trösten, aber auch zu „containen“, emotional ansteckbar zu „spiegeln“, mitunter herauszufordern etc. Woran konnten wir diese Beobachtung jenseits des subjektiven Erlebens und Empfindens - der Interpretation - der beteiligten Therapiepartner und der dies untersuchenden Beobachter*innen festmachen? Gab es etwas, was die Pferde „motivierte“, sich in dieser Weise auf die Patientinnen - und ihre Therapeutinnen - einzulassen? Und warum war für die Patientinnen das Erleben und Erfahren dieser Art nonverbaler, ‚zwischenleiblicher‘ Kommunikation und Resonanz oft so überwältigend – und meist katalytisch für ihren weiteren Therapieprozess? Die **relevantesten Situationen** hinsichtlich dieser Fragen waren solche, in denen die Pferde sich auf der Koppel, einem Aussenplatz oder einer Reithalle frei, und damit freiwillig, bewegen konnten – also nicht angebunden oder durch Strick und Halfter in die Nähe genötigt waren. In der Gruppe galt es, eine deutliche **Trennung von beobachtbarem Verhalten, Interpretation** oder gar antropomorphen **Assoziationen** und Projektionen zu üben. Was war manifest und „evident“ auf Seiten der Pferde, was spürten wir im Sinne latenter Bedeutungen auf der Basis impliziten Wissens und subjektiver Erfahrung?

Manifest und ein Stück weit objektivierbar war, wenn ein Pferd sich, wie in dem Beispiel auf S.8, von sich aus aus der Pferdegruppe löste und auf die weinende Patientin zuging; warum es dies tat, war nur aus dem Kontext, dem Erleben der beteiligten Therapiepartner und dem subjektiven Empfinden der späteren Beobachter zu folgern. Über jeden Zweifel erhaben war aber auch, dass Pferde sich mehrfach von Patientin und Therapeutin abwendeten, wenn diese über Dinge sprachen, die nichts mehr mit dem Pferd und der momentanen Begegnung zu tun hatten, oder sich wieder näherten, sobald das Gespräch sie betraf. Evident war ebenfalls die sichtbare, motorische Synchronisation in Bewegungsabläufen, wenn z.B. das Pferd ohne Strick und Halfter bereit war, mit der Patientin mit zu gehen oder zu laufen, ihr zu folgen - wobei hier auch eine Gefühlsansteckung bzw. Einfühlung auf Energielevel und Klarheit in der Absicht (Fokussierung) seitens der Patientinnen anzunehmen ist. Ein Pferd schließt sich nur dann einem Menschen an, wenn dieser in irgendeiner Form interessant und vor allem für die Begegnung offen ist, wenn es diesen Menschen sympathisch findet und ihn mag. Auch in der Herde gelangen Pferde in Führungspositionen, die sich klar, eindeutig und souverän, d.h. nicht nur aggressiv, sondern ggf. auch fürsorglich verhalten. In der mit den Menschen gemischten Herde schließen Pferde sich gerne der Person an, die ihnen durch eindeutige und klare Signale Sicherheit gibt. Waren die Patientinnen emotional und körpersprachlich nicht hinreichend klar fokussiert, folgten Pferde, denen dieses Folgen nicht antrainiert war, ihnen nicht.

Kopf- und Körperhaltung, Ohrenspiel und verschiedenste Arten des Schnaubens können zumindest die Richtung der Aufmerksamkeit sowie An- oder Entspannung relativ objektivierbar anzeigen. Mitunter sahen wir ein mal kurzes, mal nicht enden wollendes Gähnen als Ausdruck von innerer Anspannung, unterdrückten Impulsen (im Sinne einer Übersprungshandlung) oder als Reaktion auf in sich widersprüchliche Signale und Ambivalenzen der Patientinnen. Wenn Pferde synchron mit den im Berührungskontakt imaginierenden Patientinnen ihre Augen halb oder ganz schlossen, zugleich ihre Köpfe und Häuse senkten, und tief und ruhig atmeten, waren sie nicht müde, sondern schienen auf ihre Weise in der Tiefe mit den Patientinnen verbunden; was sie in solchen Momenten empfanden, fühlten oder „dachten“, bleibt Geheimnis. Beobachtbar waren auch andere, deutliche Äusserungen der Pferde, z.B. Berührungen mit Kopf und Nüstern oder kleine Nasenstieher, etwa bei drohender oder fortschreitender Dissoziation, wie das nachfolgende Beispiel zeigt.

Eine eigene Patientin kam nach einem Streit mit ihrer Mutter sehr aufgelöst in die Therapiesitzung. Sie wollte nicht weiter darüber sprechen, deutete jedoch an, dass sie sich vereinnahmt fühlte, nicht abgrenzen konnte und erneut den Erwartungen der Mutter gefolgt war, statt ihren Standpunkt zu vertreten. Auch draussen herrschte Gewitterstimmung und mehr als sonst umschwirrten Fliegen die Köpfe der Pferde. Die Patientin hatte trotzdem den Wunsch, mit dem Pferd an Führstrick und Halfter über den kleinen Reitplatz zu gehen, was ihr bereits zuvor einige Male mit wachsender Sicherheit gut gelungen war. Diesmal war sie so sehr damit beschäftigt, der Stute, die eigentlich sehr kooperativ, zugewandt und wenig beeinträchtigt schien, die wenigen Fliegen aus dem Gesicht zu wischen, dass sie fast über die eigenen Füße stolperte. Das Pferd übernahm mal mehr, mal weniger die Führung oder blieb stehen und schaute fragend zu mir. Die Patientin geriet in einen Zustand zunehmender Verzweiflung und fortschreitender Dissoziation – sie verlor ihren Weg, verlor jegliche Fokussierung und ließ sich – auch im metaphorischen Sinn - den Raum nehmen.

Wir beendeten den Führversuch, gingen in den Schatten unter das Dach der Heuraufe in der Mitte des Paddocks, und ich versuchte, mit ihr über das Erlebte zu sprechen. Sie konnte nicht im Geringsten sagen, wo sie mit ihrer Aufmerksamkeit war, fühlte sich verwirrt und weinte. Die sich jetzt frei bewegende Stute kam zu uns und begann, die Patientin mit Kopf und Nüstern sanft zu berühren, dann fast ein wenig zu schubsen, und schob sie so - immer wieder innehaltend - ganz vorsichtig vor sich her und nahezu ein Mal rund um die Heuraufe herum. „Dieses Da-Sein, diese unglaubliche Präsenz hat mir geholfen, aus diesem „zerfledderten Zustand“ wieder heraus zu kommen“, sagte die Patientin in der Nachbesprechung; und „hätte ich eine klare Entscheidung getroffen, hätte ich einen besseren Stand gehabt...“ Diese Erkenntnis betraf die Situation mit dem Pferd, hatte aber nicht minder Bedeutung für die vorausgegangene Auseinandersetzung mit der Mutter und konnte im weiteren Verlauf der Therapie in diverse Lebenssituationen, wo sie sich durch Selbstzweifel schwächte, und in dissoziative Zustände flüchtete, übersetzt werden.

Die durch das Pferd initiierte Interaktion half der Patientin, sich emotional zu regulieren. Die Berührungen des Pferdes ermöglichten ihr, wieder in ein „Gegenwärtigsein“ zu kommen, sich selbst zu spüren und ihre Umgebung wieder wahrzunehmen.²⁶

Zahlreiche andere, im Rahmen unserer Studie videodokumentierte Therapiesequenzen überzeugten uns davon, dass Pferde offensichtlich über das von Panksepp (s.o.) postulierte **Emotionsspektrum** und darüber hinaus auch artübergreifend über eine gewisse **Fähigkeit zur Empathie** verfügen, das heißt, in einen intersubjektiven Kontakt treten. Es ist zu vermuten, dass Menschen im Allgemeinen und unsere Patientinnen im Besonderen durch die **nonverbale Verständigung** mit den Pferden oft so tief emotional berührt sind, weil diese Interaktionen uns in unserem Kern- bzw. Körperselbst an eben jene ganz basalen, frühkindlichen Interaktionen – unter Umständen auch an entsprechende Mangelenerfahrungen - „erinnern“. Vor allem für sexuell traumatisierte Patientinnen waren das Berühren des Pferdes und eine behutsame, **wechselseitige Abstimmung** von möglicher Nähe und wieder benötigter Entfernung zentrale Themen in den von uns begleiteten Therapien.

Die im Rahmen unserer zweiten Studie zur pferdegestützten Psychotherapie so ausführlich (video-)dokumentierten und durch eine interdisziplinär zusammengesetzte Forschungsgruppe analysierten Therapieverläufe bekräftigen die Hypothese, dass früh gebildete Repräsentationssysteme durch neue, nonverbale und artübergreifende Interaktionserfahrungen mit einem Pferd bereichert, transformiert, überschrieben und aktualisiert werden können.

Dank

Allen **Patientinnen**, die uns Einblicke in ihre Erfahrungen mit den Pferden in ihrer Therapie erlauben, danken wir beide sehr – ebenso ihren **Therapeutinnen**, die bereit waren, uns so intensiv teilhaben zu lassen und einzubeziehen. Nicht zuletzt möchte ich den Pferden danken - denen, die mich durch mein bisheriges Leben begleitet haben, aber auch all denen, die sich mit ihrem ganzen Wesen und ihren kaum gänzlich zu erfassenden Fähigkeiten an die Seite therapeutisch begleiteter und begleitender Menschen stellen.

Auf der Suche nach einer angemessenen Methode partizipativer Psychotherapieforschung auf einem Gebiet, das eigentlich nur einen sehr kleinen Raum in der Weite der heutigen Psychotherapielandschaft bezeichnet, beschreiten wir exemplarisch neue Wege. Das Engagement und der Enthusiasmus, mit dem das **Team um Prof. Dr. Thomas Stephenson** (SFU Linz) und die **Kolleg*innen unserer tiefenhermeneutischen Videoanalysegruppe** uns begleiten, sind begeisternd - und wir sind hoch gespannt auf die Fortsetzung der gemeinsamen Reise!

Birgit Heintz, 2023

²⁶ Publikation der Falldarstellung in Heintz, 2022

Literatur

- de Waal, F. 2011, Das Prinzip Empathie - Was wir von der Natur für eine bessere Gesellschaft lernen können. München: Hanser
- Fachgruppe Arbeit mit dem Pferd in der Psychotherapie (FAPP) u. Deutsches Kuratorium für therapeutisches Reiten (DKThR) „Psychotherapie mit dem Pferd – Beiträge aus der Praxis“ Bd. 1 2005 / Bd. 2 2018 Warendorf, FN Verlag
- Grawe, K., 2005, Wie kann Psychotherapie durch empirische Validierung wirksamer werden? Psychotherapeutenjournal 4 (1)
- Hanneder, S., Papke, A. 2020, Das Pferdeprojekt der FU Berlin – Der Einsatz von Pferden als Medium in der Psychotherapie in: Lars Hauten / Thomas Nölle / Tobias Fenster (Hg.) Siegfried Schubenz - Initiativen und Perspektiven Göttingen: V&R Unipress S. 163-192
- Heintz, B. 1999, Vortragsabdruck, Mensch und Pferd - 3. Europäischer Kongress für Therapeutisches Reiten, „Das Pferd in der Kinderpsychotherapie - Eine tragende Beziehung im Spiegel von Kinderzeichnungen, Sandbildern und spieltherapeutischen Prozessen“, Therapeutisches Reiten (1) 1999, S. 23-27
- Heintz, B., 2018, Das Pferd als Symbol in Mythen, Märchen, Träumen und psychotherapeutischen Prozessen. In: Psychotherapie mit dem Pferd - Beiträge aus der Praxis, (2) 169-189
- Heintz, B., 2021, Empathie auf vier Hufen – Einblicke in Erleben und Wirkung pferdegestützter Psychotherapie, Göttingen: Vandenhoeck&Ruprecht
- Heintz, B. 2023, Pferdegestützte Psychotherapie – zwischen Mythologie, Praxis und Forschung, Originalarbeit, Spiritual Care 1/23 de Gruyter vorab online veröffentlicht: <https://doi.org/10.1515/spircare-2022-0022>
- Heintz, B. / Weiger, M. Was bewegt ein Pferd, zu einer Lösung beizutragen? DKThR Magazin 1/2023 S. 12-14
- Julius. Beetz. Ragnarsson, „Bindung und pferdegestützte Interventionen“ in Mensch und Pferd international 4|2017
- Jung, C.G. GW 14/II § 414
- Kast, V. 2023, Leben ist Beziehung – Vom Selbst zur Welt, Stuttgart: Patmos
- Klüwer C., (1988). Die spezifischen Wirkungen des Pferdes in den Bereichen des Therapeutischen Reitens. In: Therapeutisches Reiten (3)
- Panksepp, J., 2012: The Archaeology of Mind: Neuroevolutionary Origins of Human Emotion New York, W.W. Norton & Company
- Otscheret L. / Braun C. (Hrsg.) 2005 Im Dialog mit dem Anderen – Intersubjektivität in Psychoanalyse und Psychotherapie, Frankfurt am Main: Brandes & Apsel
- Rizzolatti, G., Sinigaglia, C., (2008) Empathie und Spiegelneurone: Die biologische Basis des Mitgefühls. Frankfurt: Suhrkamp
- Schlegel, M. (2013). Evolution der Empathie. Ein Essay. Psychotherapie-Wissenschaft 3 (2) 90-102
- Stern, D. 2005 Der Gegenwartsmoment. Frankfurt: Brandes & Apsel S. 89 ff
- Stern, D. 1992, Die Lebenserfahrung des Säuglings Stuttgart: Klett Cotta S.193
- Tulving, E. 1972 Episodic and Semantic Memory, In: Tulving, E. / Donaldson, W. (Hrsg.) Organization of Memory, Academic Press, New York
- Vogel, Ralf T. 2008, C.G. Jung für die Praxis Stuttgart, Kohlhammer
- Winnicott, D.W., (1974). Vom Spiel zur Kreativität, Stuttgart: Klett
- Wolf, E.S., 1996, Theorie und Praxis der psychoanalytischen Selbstpsychologie, Frankfurt am Main, Suhrkamp S. 226