

Prospektive Mixed Methods Studie zur ambulanten, pferdgestützten Psychotherapie

In Kooperation mit der Sigmund Freud PrivatUniversität (SFU) Linz,
Department Psychotherapiewissenschaft

Grundzüge des Studienkonzepts

Diese Studie basiert auf Erkenntnissen aus einer retrospektiven Pilotstudie, die von 2019 bis 2020 durchgeführt und 2021 publiziert wurde. In der jetzt prospektiv angelegten Folgestudie (2021 – 2024) begleiteten wir ambulante, pferdgestützte Therapien von Anfang an bzw. spätestens ab der Erstbegegnung mit den Pferden. Wir entschieden uns, alle psychotherapeutischen Richtlinienverfahren einzubeziehen, nachdem wir uns in der Pilotstudie auf psychodynamische Verfahren konzentriert hatten. Jetzt wollten wir die in der ersten Studie gewonnenen Erkenntnisse, d.h. vor allem Aspekte der erlebten Resonanzphänomene und ‚Gegenwartsmomente‘ (vergl. Stern, 2005) im Dreieck Therapeutin-Pferd-Patientin näher untersuchen und vertiefend betrachten. Um diese und die subjektive Erlebnisdimension besser nachvollziehen zu können, stützten wir uns neben dem gesprochenen Wort verstärkt auf innere Bilder (Imaginationen, Träume) und äußere Bilder in Form von Videodokumentationen der Therapiesequenzen bei den Pferden. Auszüge der Videoaufnahmen wurden ab dem dritten Jahr der Datenerhebung, d.h. parallel zu den noch laufenden Therapien, von einer zwölfköpfigen Forschungsgruppe tiefenhermeneutisch analysiert. Wir planten mit einer Anzahl von zehn bis fünfzehn Therapien. Um KollegInnen für die Teilnahme zu gewinnen, stellten wir unser Konzept auf dem Jahrestreffen der Fachgruppe „Arbeit mit dem Pferd in der Psychotherapie“ (FAPP) vor und durchforsteten das Internet nach pferdgestützt arbeitenden, approbierten psychologischen PsychotherapeutInnen, Kinder- und Jugendlichen-PsychotherapeutInnen und ÄrztInnen für Psychosomatik und Psychotherapie, die wir persönlich anschrieben. Wir entwickelten ein Studiendesign, das ermöglichen sollte, die psychotherapeutischen Prozesse auf allen methodischen Ebenen beobachten und dokumentieren zu können:

- prospektiv: vor der ersten Begegnung mit den Pferden
- quantitativ: Fragebögen zur Befindlichkeit (Zerssen) und pferdespezifisch
- qualitativ: semistrukturierte Interviews, Textanalyse, Grounded Theory
- imaginativ: - innere Bilder – Träume, Imaginationen, gemalte Bilder - äußere Bilder – Videobegleitung mit Bodycam
- tiefenhermeneutisch: Videoanalyse durch Interpretationsgruppe

Es liegen insgesamt über 200 Stunden Videodokumentation aus den Therapien, ca. 40 Stunden aus den Verlaufs- und Abschlussinterviews sowie etwa 50 Stunden Aufzeichnung/Transkription der Forschungsgruppensitzungen vor.

Vor Aufnahme in die Studie erhielten die Patientinnen eine schriftliche Studieninformation und unterschrieben eine Einverständniserklärung und Schweigepflichtentbindung, die in Zusammenarbeit mit der Sigmund Freud PrivatUniversität (SFU) Linz und deren Ethikkommission formuliert war. Die Therapeutinnen stellten uns einen Anamnesebogen, vergleichbar einem ‚Antrag an den Gutachter‘, zur Verfügung und füllten einen Fragebogen zu ihrem beruflichen und hippologischen Hintergrund aus. Wir wollten ausdrücklich Verläufe aus dem therapeutischen Praxisalltag begleiten. Die Stunden an und bei den Pferden wurden von den Therapeutinnen selbst mit von uns zur Verfügung gestellten Bodycams gefilmt. Die Aufnahmen wurden uns nach jeder vierten Stunde zugeschickt und bildeten die Grundlage für die dann folgenden, ebenfalls videoaufgezeichneten, semistrukturierten Verlaufsinterviews (online) mit den Kolleginnen. Als weiteres Beobachtungsinstrument wurden jeweils zu Beginn und am Ende der Therapie zwei Fragebögen ausgefüllt, die Befindlichkeitsskala nach Zerssen und ein speziell für diese Studie von uns entwickelter, pferdespezifischer Fragebogen. Zusätzlich erhielten die Patientinnen Maleinladungen, um auf diese Weise ihren inneren Bildern Raum zu geben. Zum Ende der Therapie bzw. des Beobachtungszeitraums führten wir sowohl mit den Therapeutinnen, als auch mit den Patientinnen ein semistrukturiertes Interview zu ihrer Einschätzung des Therapieverlaufs. Bei den Patientinnen interessierte uns besonders das Erleben der Pferde und ihre Wirkungen auf den eigenen Therapieprozess, weshalb wir eine Imagination zu einem Pferd, z.B. dem Therapiepferd, angeschlossen.

Zu den Studienteilnehmerinnen

In der Studie wurden dreizehn Patientinnen bei neun Therapeutinnen aus verschiedenen Bundesländern in Deutschland und Österreich begleitet, davon arbeiten acht in der eigenen Praxis und eine in der Tagesklinik einer psychiatrisch-psychosomatischen Fachklinik. Alle Therapeutinnen verfügen über die psychotherapeutische Approbation als Voraussetzung zur Teilnahme an der Versorgung auch im Rahmen der gesetzlichen Krankenkassen. Fünf der Kolleginnen sind als Psychologische Psychotherapeutinnen, zwei als Kinder- und Jugendlichen Therapeutinnen, eine mit Doppelqualifikation und eine als Ärztin für Psychosomatik und Psychotherapie niedergelassen. Psychotherapeutische Hauptverfahren sind psychodynamische Verfahren (psychoanalytisch, tiefenpsychologisch fundiert) in sechs Fällen, die Verhaltenstherapie in vier Fällen. Eine Kollegin arbeitet systemisch familientherapeutisch, sechs Therapeutinnen nennen eine traumatherapeutische Zusatzqualifikation. Sechs Therapeutinnen verfügen über eine hippologische Qualifikation.

tion bei einer anerkannten deutschen Institution (vier im Deutschen Kuratorium für Therapeutisches Reiten, DKThR, zwei im Institut für pferdgestützte Therapie, IPTh). Vier sind Mitglied in der international besetzten Fachgruppe Arbeit mit dem Pferd in der Psychotherapie (FAPP), vier der Kolleginnen verfügen über eine pferdesportliche Trainerlizenz des Deutschen Sportbundes.

In der Psychotherapie eingesetzt wurden unterschiedliche Pferderassen zumeist auf der eigenen Anlage. In der Studie wurden dreizehn Patientinnen begleitet, acht in psychodynamischen Verfahren (Psychoanalyse und tiefenpsychologisch fundiert), vier im verhaltenstherapeutischen und eine im systemisch familientherapeutischen Ansatz. Neun der Therapien wurden als Langzeittherapien, vier als Kurzzeittherapien mit maximal 25 Sitzungen konzipiert, wobei die Stunden mit den Pferden jeweils im wöchentlichen oder phasenweisen Wechsel mit dem konventionellen Praxissetting stattfanden. Die Patientinnen, alle weiblich, waren zu Beginn der Therapie durchschnittlich 35,8 Jahre alt, Median 35.

Diagnosen, Indikationen und Setting

Als therapiebegründende Diagnosen wurden neunmal Depression, sechsmal Posttraumatische Belastungsstörung, dreimal Angst- und Panikstörung, zweimal Essstörung, je einmal emotionale Verhaltensstörung, dissoziative Störung, chronisches Schmerzsyndrom, Verdacht auf bipolare Störung genannt, Mehrfachdiagnosen waren möglich.

Als Indikation für das Einbeziehen der Pferde wurden unterschiedliche Gründe genannt, Mehrfachnennungen waren möglich: auf ausdrücklichen Wunsch der vorbehandelnden TherapeutIn (3), als spezifisch traumatherapeutische, vertrauensbildende, antidissoziative, emotional stabilisierende Maßnahme (8), als Gratifikation für bisher erreichte Erfolge (2), auf ausdrücklichen Wunsch der Patientin (4) und als letzte Chance, eine Motivation zu einer Psychotherapie generell zu entwickeln (3). Am Ende des Beobachtungszeitraums im Februar 2024 waren fünf Therapien erfolgreich beendet, viermal der Therapieabschnitt mit den Pferden beendet, zwei Therapien werden planmäßig fortgeführt, zwei endeten vorzeitig wegen Umzugs der Patientin in einen und mangelnder Therapiemotivation im anderen Fall.

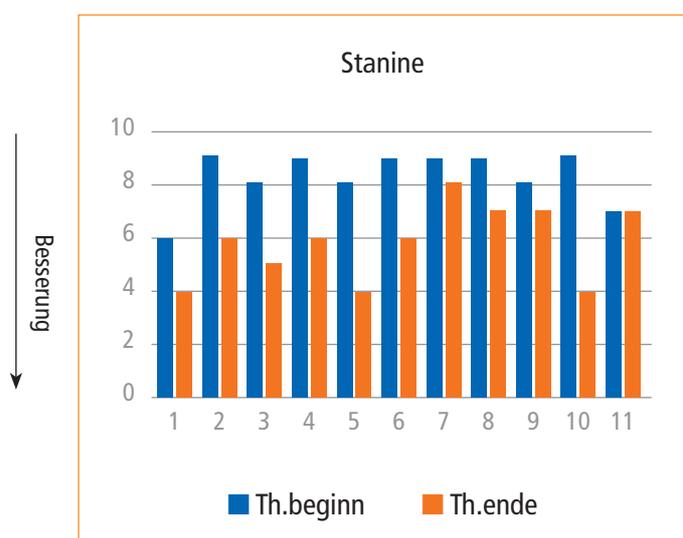
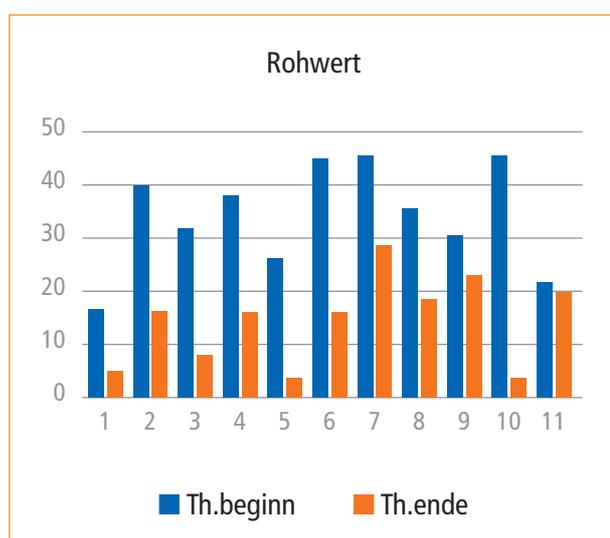
Das Setting war heterogen. Teils fanden nur einzelne Sitzungen am und mit Pferd(en) statt und der Schwerpunkt lag in der Praxis. Manche Settings wechselten regelmäßig zwischen Stall und Praxis, eine Therapie fand fast ausschließlich bei und mit den Pferden statt. Die Sitzungsfrequenzen erstreckten sich von zweimal wöchentlich bis zu einmal im Monat und teils noch größeren Abständen.

1. Standardisierte Datenerhebung

Befindlichkeitsskala nach v. Zerssen – Ergebnisse und Diskussion

Die Befindlichkeitsskala nach Zerssen (Bf-SR) ist langjährig erprobt, existiert seit 2011 in einer revidierten Fassung und hat sich in zahlreichen Studien bewährt. Sie erfasst im Rahmen einer Selbstbeurteilung das Wohlbefinden eines Probanden zu einem bestimmten Zeitpunkt. Ziel ist hierbei die Erfassung einer Zustandsänderung der Befindlichkeit, was Rückschlüsse auf das subjektive Krankheitserleben zulässt. Das Testinstrument besteht aus einer Skala von insgesamt 24 Wortpaaren, welche den affektiven Zustand sowie die subjektive Befindlichkeit beschreiben, beispielsweise „guter Dinge“ versus „trübsinnig“ oder „ängstlich“ versus „unerschrocken“. Grundsätzlich gilt, dass hohe Testwerte auf ein niedriges subjektives Wohlbefinden und niedrige Testwerte auf ein hohes subjektives Wohlbefinden hindeuten.

Zu Beginn der Behandlung mit den Pferden hatten 12 von 13 Patientinnen einen erhöhten Wert, das heißt eine relevante Beeinträchtigung ihrer Befindlichkeit. Eine Patientin lag im oberen Normalbereich, Stanine 6. Zwei Patientinnen hatten mit einem Wert von 7 eine erhöhte Beeinträchtigung, vier Patientinnen mit Stanine 8 eine deutliche Erhöhung. Bei sechs Patientinnen war eine starke Erhöhung zu verzeichnen, sie erreichten mit Stanine 9 den Maximalwert. Das bedeutet, dass zu Therapiebeginn mehr als die Hälfte der Patientinnen den Maximalwert der Beeinträchtigung erreichten. Dies könnte auch daran liegen, dass die meisten der in der Studie behandelten Patientinnen sich bereits vorher in Therapien ohne ausreichenden Erfolg befanden.



Eine erneute Bewertung der aktuellen Befindlichkeit am Ende der Therapie bzw. am Ende des Beobachtungszeitraums ergab eine deutliche Verbesserung bei allen Patientinnen. Bei zwei Patientinnen ergab sich eine Reduktion der Belastung um mindestens 4 Level, bei vier Patientinnen um 3 Level, bei einer Patientin um 2 und bei drei Patientinnen um einen. In der zweiten Abfrage erreichten sieben von elf Patientinnen einen Wert im Bereich der Stichprobe bei gesunder Normalbevölkerung. 4 Patientinnen waren zwar verbessert, lagen jedoch immer noch im Bereich erhöhter Belastung, wobei anzumerken ist, dass in diesen Fällen der Beobachtungszeitraum unserer Untersuchung und nicht die Therapie endete.

Da die Reduktion so einheitlich und auch so hoch ausfällt, ist das Ergebnis „hochsignifikant“, trotz der geringen Fallzahl. Der T-Test für gepaarte Stichproben in SPSS (Statistical Package für Social Sciences) ergibt für die Mittelwert-Differenz der beiden Gruppen Signifikanzen (einseitig wie zweiseitig) von p kleiner 0,001. Entsprechend der durchwegs hohen Punkte-Reduktion fällt auch die ermittelbare Effektgröße Cohen d mit 1,70 – 1,85 (je nachdem, ob Rohwert, T-Wert oder Stanine) sehr hoch aus (als „hoch“ gilt standardmäßig alles über 0,8).

Zur Entwicklung des pferdespezifischen Patientenfragebogens

Der von uns konzipierte pferdespezifische Fragebogen ist einerseits inspiriert durch die von J. Brockmann, H. Kirsch et al. (2011) entwickelte „Skala Therapeutische Allianz-Revised STA-R“, die verschiedene Dimensionen der therapeutischen Allianz aus Patient*innenperspektive erfasst und uns freundlicherweise von den Autoren persönlich zur Verfügung gestellt wurde. Vor allem aber orientieren sich die Fragen an den in der Pilotstudie dokumentierten Aussagen der Patientinnen zu verschiedenen Aspekten ihres Erlebens der therapeutischen Beziehung - sowohl im Praxissetting als auch während der Sitzungen bei den Pferden. Der Fragebogen umfasst folgende vier Themenbereiche mit jeweils drei bis vier Fragen:

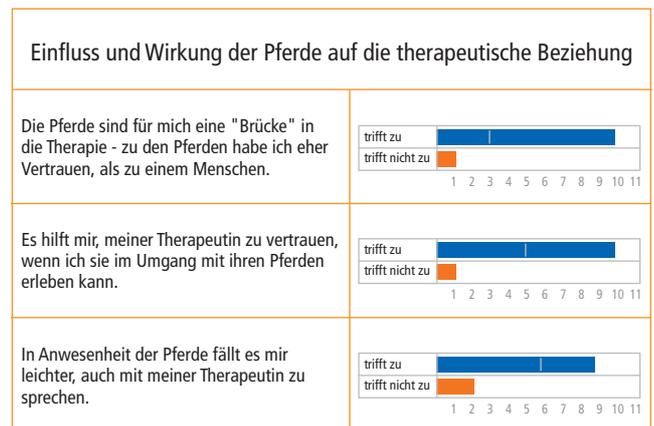
- Angst vor rein verbaler Kommunikation und emotionaler Öffnung
- Einfluss und Wirkung der Pferde auf die therapeutische Beziehung
- Problemaktualisierung – Ressourcenorientierung, Einfluss und Wirkung der Pferde auf positive Veränderungen
- Bedeutung der nonverbalen Kommunikation, Berührung und Getragensein durch die Pferde

Die vermischt angeordneten Fragen können mit „trifft gar nicht zu“, „trifft eher nicht zu“, „trifft zu“ oder „trifft voll zu“ angekreuzt werden. In der Grafik befinden sich links von der Markierung „trifft gar nicht“ zu bzw. „trifft voll zu“.

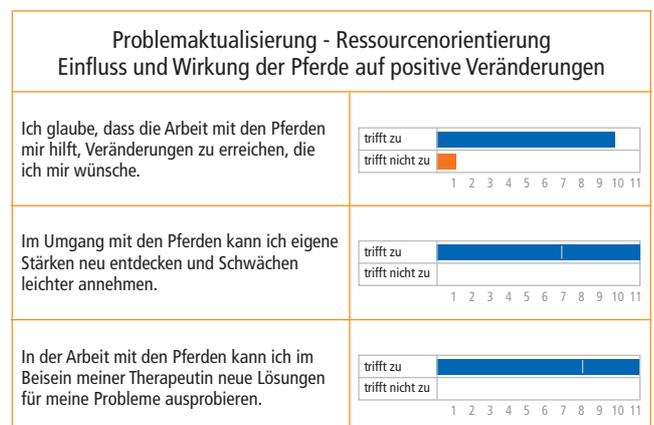
Ergebnisse und Diskussion:

Zehn von elf Patientinnen geben an, dass für sie die Pferde eine „Brücke“ in die Therapie darstellen, dass sie zu Pferden eher Vertrauen aufbauen können.

Zehn Patientinnen hilft es, der Therapeutin zu vertrauen, wenn sie diese im Umgang mit den Pferden erleben kann. Neun Patientinnen fällt es in Anwesenheit der Pferde leichter, mit ihrer Therapeutin verbal zu kommunizieren.



Somit konnte gezeigt werden, dass die Pferde für die überwiegende Mehrheit der Patientinnen einen großen Beitrag zur Intensivierung der therapeutischen Beziehung geleistet haben.



Zehn von elf Patientinnen gehen fest davon aus, dass ihnen die Arbeit mit den Pferden hilft, gewünschte Veränderungen zu erreichen. Alle Patientinnen konnten im Umgang mit den Pferden ihre eigenen Stärken neu entdecken und Schwächen leichter annehmen. Alle Patientinnen konnten mit den Pferden im Beisein der Therapeutin neue Lösungen für ihre Probleme ausprobieren. Die Beobachtung, dass sich in der Psychotherapie mit den Pferden Probleme aktualisieren und bearbeiten lassen, Ressourcen aktiviert werden und die Pferde erheblichen Einfluss und Wirkung auf positive Veränderungen haben, bestätigte sich eindrucksvoll. Alle elf Patientinnen gaben an, dass ihnen die Nähe zu den Pferden hilft, über ihre Gefühle zu sprechen. Allen Patientinnen helfen die Pferde, auch mit schwierigen Gefühlen umzugehen.

Alle Patientinnen fühlen sich bei den Pferden sicher und geborgen. Zehn Patientinnen helfen die Pferde, bei sich, anwesend und kon-

zentriert zu bleiben. Neun Patientinnen gehen davon aus, dass die Pferde auch ihre verborgenen Gefühle erkennen.

Bedeutung der nonverbalen Kommunikation, Berührung und Getragensein durch die Pferde							
Die Nähe der Pferde hilft mir, über meine Gefühle sprechen zu können.	<table border="1"> <tr><td>trifft zu</td><td>10</td></tr> <tr><td>trifft nicht zu</td><td>0</td></tr> <tr><td></td><td>1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11</td></tr> </table>	trifft zu	10	trifft nicht zu	0		1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11
trifft zu	10						
trifft nicht zu	0						
	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11						
Die Pferde helfen mir, auch mit schwierigen Gefühlen umgehen zu können.	<table border="1"> <tr><td>trifft zu</td><td>10</td></tr> <tr><td>trifft nicht zu</td><td>0</td></tr> <tr><td></td><td>1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11</td></tr> </table>	trifft zu	10	trifft nicht zu	0		1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11
trifft zu	10						
trifft nicht zu	0						
	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11						
In der Nähe der Pferde fühle ich mich sicher und geborgen.	<table border="1"> <tr><td>trifft zu</td><td>10</td></tr> <tr><td>trifft nicht zu</td><td>0</td></tr> <tr><td></td><td>1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11</td></tr> </table>	trifft zu	10	trifft nicht zu	0		1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11
trifft zu	10						
trifft nicht zu	0						
	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11						
Die Pferde helfen mir, anwesend, bei mir und konzentriert zu bleiben.	<table border="1"> <tr><td>trifft zu</td><td>9</td></tr> <tr><td>trifft nicht zu</td><td>1</td></tr> <tr><td></td><td>1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11</td></tr> </table>	trifft zu	9	trifft nicht zu	1		1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11
trifft zu	9						
trifft nicht zu	1						
	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11						
Die Pferde verstehen und erkennen auch meine verborgenen Gefühle.	<table border="1"> <tr><td>trifft zu</td><td>9</td></tr> <tr><td>trifft nicht zu</td><td>1</td></tr> <tr><td></td><td>1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11</td></tr> </table>	trifft zu	9	trifft nicht zu	1		1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11
trifft zu	9						
trifft nicht zu	1						
	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11						

Mit überwältigender, auch zahlenmäßiger Deutlichkeit konnte die Bedeutung der nonverbalen Kommunikation, der möglichen Erfahrung körperlicher Berührung und des Getragen-seins durch die Pferde gezeigt werden. Die drei Fragen zur „Angst vor rein verbaler Kommunikation und emotionaler Öffnung“ konnten bereits vor der ersten Begegnung mit den Pferden beantwortet werden, da sich alle anderen Fragen auf die Begegnung mit den Pferden beziehen. Dadurch eigneten sie sich für einen prä/post Vergleich. Zu Beginn der Arbeit mit den Pferden gaben vier Patientinnen an, dass es ihnen schwerfällt, im Praxisraum offen über ihre Gedanken und Gefühle zu sprechen. Zum späteren Zeitpunkt fällt es nur noch einer Patientin schwer. Das heißt, die Angst vor verbaler Kommunikation hat sich im Laufe der Therapie reduziert.

Drei Patientinnen geben zu Beginn an, dass sie während der Sitzungen in der Praxis ihre Gefühle zurückhalten, weil sie Angst haben, die Kontrolle zu verlieren.

Zum späteren Zeitpunkt trifft dies auf gar keine Patientin mehr zu. Dies bedeutet, dass sich die Angst vor emotionaler Öffnung im Laufe der Therapie reduziert hat. Am ersten Messpunkt haben sechs Patientinnen nicht immer Lust, sich mit Worten erklären zu müssen. Am zweiten Messpunkt kehrt sich die Relation um und sieben Patientinnen haben wenig Bereitschaft, sich mit Worten zu erklären.

Angst vor rein verbaler Kommunikation und emotionaler Öffnung							
Es fällt mir schwer, mit meiner Therapeutin im Praxisraum offen über meine Gedanken und Gefühle zu sprechen.	<table border="1"> <tr><td>trifft zu</td><td>3</td></tr> <tr><td>trifft nicht zu</td><td>7</td></tr> <tr><td></td><td>1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11</td></tr> </table>	trifft zu	3	trifft nicht zu	7		1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11
trifft zu	3						
trifft nicht zu	7						
	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11						
Nach Therapie:	<table border="1"> <tr><td>trifft zu</td><td>10</td></tr> <tr><td>trifft nicht zu</td><td>0</td></tr> <tr><td></td><td>1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11</td></tr> </table>	trifft zu	10	trifft nicht zu	0		1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11
trifft zu	10						
trifft nicht zu	0						
	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11						
Während der Sitzungen in der Praxis halte ich meine Gefühle zurück, weil ich Angst habe, die Kontrolle zu verlieren.	<table border="1"> <tr><td>trifft zu</td><td>3</td></tr> <tr><td>trifft nicht zu</td><td>7</td></tr> <tr><td></td><td>1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11</td></tr> </table>	trifft zu	3	trifft nicht zu	7		1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11
trifft zu	3						
trifft nicht zu	7						
	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11						
Nach Therapie:	<table border="1"> <tr><td>trifft zu</td><td>10</td></tr> <tr><td>trifft nicht zu</td><td>0</td></tr> <tr><td></td><td>1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11</td></tr> </table>	trifft zu	10	trifft nicht zu	0		1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11
trifft zu	10						
trifft nicht zu	0						
	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11						
Wenn ich zur Therapie komme, habe ich nicht immer Lust, mich mit Worten erklären zu müssen.	<table border="1"> <tr><td>trifft zu</td><td>6</td></tr> <tr><td>trifft nicht zu</td><td>4</td></tr> <tr><td></td><td>1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11</td></tr> </table>	trifft zu	6	trifft nicht zu	4		1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11
trifft zu	6						
trifft nicht zu	4						
	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11						
Nach Therapie:	<table border="1"> <tr><td>trifft zu</td><td>7</td></tr> <tr><td>trifft nicht zu</td><td>4</td></tr> <tr><td></td><td>1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11</td></tr> </table>	trifft zu	7	trifft nicht zu	4		1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11
trifft zu	7						
trifft nicht zu	4						
	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11						

Eine Erklärung dafür könnte sein, dass in der Arbeit mit den Pferden der nonverbalen Kommunikation eine bedeutende Rolle zukommt und es für die Patientinnen leichter und vielleicht auch angemessener erscheint, auf dieser Ebene zu kommunizieren.

Essenzen der Abschlussinterviews mit Patientinnen und Therapeutinnen – theoretische und praktische Implikationen

„Die Therapie war anstrengend, aber ein Highlight“, fasste eine Patientin im abschließenden Interview ihre Erfahrungen aus der Psychotherapie mit dem Medium Pferd zusammen.

Im Folgenden legen wir Zitate von Patientinnen und Therapeutinnen zugrunde, versuchen sie theoretisch einzuordnen und ihre Relevanz für die praktische Arbeit darzustellen. In der aktuellen Studie konnten wesentliche Aspekte der Pilotstudie (Heintz, 2021 S. 103 – 151) bestätigt, teilweise ergänzt oder vertieft, darüber hinaus durch die Videoaufnahmen der Sitzungen bei den Pferden zusätzlich dokumentiert, näher betrachtet und untersucht werden.

Zur Frage der Indikation zum Einbeziehen der Pferde

„In den ersten Sitzungen war es wichtig, in Bewegung zu sein und nicht im Therapieraum zu sitzen, weil dort zu viel Intrusionserleben hervorgebracht wurde und sie (die Patientin) mit ihren Leid-Erinnerungen dissoziativ abgedriftet ist.“ (Therapeutin)

Grundsätzlich können alle psychischen Störungen, bei denen eine Psychotherapie indiziert ist, auch Indikation für eine pferdgestützte Psychotherapie sein. Gerade für Patientinnen mit Traumafolgestörungen und Störungen der frühkindlichen Beziehungen ist es oft schwierig, sich auf rein sprachgebundene Therapieverfahren sowie eine vertrauensvolle Beziehung zu einer Therapeutin einzulassen. So äußerten die interviewten Therapeutinnen mehrfach, dass diese Problematik, teilweise verbunden mit dem eigenen Gefühl, nur schwer in einen vertrauensvollen Kontakt mit den Patientinnen zu kommen, eine wesentliche Indikation für das Einbeziehen der Pferde darstellte. Entsprechend häufig fand auch bei den in dieser Studie begleiteten Therapien die Arbeit mit und bei den Pferden als vertrauensbildende, emotional stabilisierende oder spezifisch traumatherapeutische Maßnahme statt.

Die Pferde erleben: Beobachtung – Interaktion – Reflexion

„K. ist mein Lieblingspferd. Zu sehen, wie sie mit Grenzen umgeht, hat mir die Angst genommen. Davon war ich von Beginn an fasziniert. Ich versuche, mich mehr abzugrenzen.“ (Patientin)

Das Einbeziehen der Pferde in den therapeutischen Prozess ist nicht zwingend an unmittelbare Berührung oder den Bewegungsdialog mit dem Pferd gebunden, sondern kann sich auch im beobachtenden Aufenthalt mit der Patientin in oder in der Nähe der Pferdeherde ereignen. In einer Pferdeherde oder -gruppe sind verschiedenste Formen von Interaktionen und Beziehungen zu beobachten. Es gibt freundschaftliche Annäherungen, gegenseitiges Fellkraulen,

Streit, Spiel, Aggressivität, Verwandtschaftsbeziehungen (Stuten und Fohlen), Rivalitäten, Unsicherheit und Ängstlichkeit bei rangniederen Herdenmitgliedern, beschützendes Verhalten u.v.m. Allein die Beobachtung der Pferde kann Anstoß sein, für momentan aktuelle oder sich in diesem Kontakt aktualisierende Themen nach neuen Lösungen zu suchen und neue Perspektiven zu finden. Diese Inhalte können wiederum von den Therapeutinnen aufgenommen und weiterbearbeitet werden.

Einflüsse auf die therapeutische Beziehung

„Für mich ist sie (die Therapeutin) ein Team mit dem Pferd, so habe ich es erfahren. Wichtig ist, die Therapeutin zu sehen, wie sie mit dem Pferd umgeht. Die Zeiten zum Reden sind auch extrem wichtig, wenn auch anstrengend. In der Praxis habe ich die Therapeutin eher kritisch wahrgenommen, beim Pferd habe ich gesehen, dass alles in Ordnung ist. Erst hatte ich das Gefühl, ich mach' was falsch, das ist bei den Pferden anders. Es gibt mir Sicherheit und nach der Begegnung mit den Pferden konnte ich sie anders wahrnehmen.“ (Patientin)

Die Art der Interaktion der Therapeutin mit ihrem Pferd wird von den Patientinnen mit hoher Aufmerksamkeit wahrgenommen. Im Umgang mit den Pferden werden wir sichtbar in unserer Beziehungsgestaltung mit einem Dritten und wir zeigen uns auch mit unseren Gefühlen, die wir den Pferden entgegenbringen. Ebenso wird für die Patientinnen erlebbar, wie dieses fühlende „Dritte“ – das Pferd – auf uns reagiert. Wir werden bei aller unbedingt zu wahrenden professionellen Distanz greifbarer als Mensch, als Person.

Erleben von Vertrauen, Zugehörigkeit, Geborgenheit, Trost und Schutz

„Die Pferde erfüllen, was meine Eltern mir nicht geben konnten. So ein Basis-Gefühl an Akzeptanz, etwas, worauf alles aufbaut. Unvertrauen will ich es nicht nennen. D. nimmt mich an, wie ich bin, schenkt mir Zuneigung, vorbehaltlos, ohne Bedingungen. Durch die vorbehaltlose Akzeptanz der Pferde hat sich in mir was aufgebaut, das Gefühl, eine Basis zu haben. Das hat geholfen, Kontakt zu Menschen aufzunehmen, mich zu trauen.“ (Patientin)

„Die Empathie und gegenseitiger Respekt im Umgang mit dem Pferd ist so wertvoll; das Wort Menschlichkeit hab' ich im Kopf.“ (Patientin)

Die 'Menschlichkeit' der Pferde ist eine Metapher, die den ganzen Hintergrund von innerer Not und bestenfalls wiedergutmachender Erfahrung verdeutlicht. Bedürfnisse nach Sicherheit, Schutz, Freundschaft, Trost und Geborgenheit verbinden wir in der Regel mit menschlichen Beziehungen. Manchmal braucht es die Hilfe und Unterstützung der Pferde, um den Zugang zu den damit verbundenen Ängsten, Erinnerungen aber auch Sehnsüchten wiederzufinden. Oft empfinden sich Menschen, die Beziehungstraumatisierungen erlitten haben, als 'anders', oft sind sie sozial isoliert, aufgrund ihrer Probleme beschämt oder fühlen sich abgelehnt und entwickeln ein entsprechendes Misstrauen anderen Menschen gegenüber. Die in den Pferdebegegnungen vielleicht wieder aufkeimenden Empfindungen von Akzeptanz, Daseinsberechtigung, Zugehörigkeit und Vertrauen können – wie wir in einigen der Verläufe se-

hen durften – vielleicht auf die menschliche Umgebung übertragen werden und in eine neue Beziehungsfähigkeit münden.

Nonverbale Kommunikation, Berührung und Resonanz

„Aber das ist...alleine auch so die Pferde zu berühren, also die Wärme, die Muskeln, die Kraft, die sie ausstrahlen... Und bei den Tieren ist das eben anders, die sind ohne Arg, also die würden mir nie irgendwas tun. Und ja, die sind sozusagen in der Hinsicht ja auch frei, also ohne Hintergedanken.“ (Patientin)

In der klassischen Psychoanalyse und den aktuellen Richtlinienverfahren finden kaum körperliche Berührungen statt, bis auf das meist kurze Handgeben bei der Begrüßung oder dem Abschied. Für komplex traumatisierte PatientInnen ist Berührung schnell mit Sexualisierung, Übergriff, Manipulation und Ohnmacht assoziiert. Eine den Körperkontakt vermeidende Abstinenz in der Psychotherapie kann jedoch ebenso problematisch sein: Tilman Moser (2012, S.116) geht so weit, zu sagen: „Die engherzige, ängstliche, jeden Körperkontakt vermeidende Abstinenz kann retraumatisierend wirken: Es gibt eine verzweifelte, ja kosmische Einsamkeit bei manchen Störungen, die nicht durch die warmherzigste, wohlwollendste Empathie in der Stimme gemildert oder gar geheilt werden kann.“

Pferde kommunizieren weitgehend körpersprachlich, entsprechend nehmen wir sie auch sinnlich-körperlich wahr. Ihre Berührungen sind frei und unbelastet von traumatisierenden Berührungserfahrungen mit Menschen. Pferde berühren mit ihrem weichen Maul, ihren Nüstern, ihrem Kopf – nicht mit Händen.

Die basale körperliche Erfahrung des Berührtwerdens ist verbunden mit Resonanz, die das Pferd offenbar auch auf der affektiven Ebene in einem neuen, oszillierenden intersubjektiven Feld zu geben vermag und knüpft an präverbale Entwicklungsstadien des Selbstempfindens (um den neunten Lebensmonat) an. In dieser frühen Lebensphase werden subjektive, affektive Erfahrungen zwar mitgeteilt, aber diese kleinen Kinder verfügen noch nicht über die Möglichkeit der Übersetzung in Sprache. Daniel Stern geht davon aus, „dass Affekte in der frühen Kindheit sowohl das primäre Medium als auch das primäre Thema der Kommunikation darstellen.“ (Stern 1992, S. 190)

„Bei den Pferden habe ich gelernt, dass ich meine Gefühle zeigen darf, Trauer zeigen und weinen. Ich lernte, was ich ausstrahle, kommt bei F. an. Ich war ruhig und sie auch. Wenn ich gesprochen habe, hat sie ein Ohr in meine Richtung gedreht. Eigentlich werde ich sonst überhört.“ (Patientin)

Nicht nur harmonisches Reiten mit feinen, bestenfalls unsichtbaren Hilfen erfordert sensibles aufeinander Reagieren und Eingehen in die physische wie mentale Bewegung zwischen Mensch und Pferd. Auch wenn Patientinnen ein Pferd im Schritt führen oder mit ihm laufen bzw. traben, braucht es eine klare Fokussierung und innere Präsenz sowie eine Feinabstimmung im Bewegungsablauf und in der Intensität der wechselseitigen Bewegungsimpulse. Es scheint, dass die – oft als beglückend erlebten – körperlichen Synchronisierungen nicht nur mit einer größeren Beziehungsoffenheit zur Therapeutin einhergehen, sondern dass darüber hinaus eine durchläss-

sigere Beziehung zur eigenen Innenwelt entsteht. Vor allem die Erfahrung von sich synchronisierender Atmung und Herzfrequenz berührt vermutlich auch Erfahrungen vorgeburtlichen Getragenseins. Die Beruhigung, die vom Pferd ausgeht, scheint ein gewisses Vertrauen hinsichtlich der Regulierbarkeit schwieriger, negativ konnotierter Emotionen wie Angst, Trauer oder Wut zu fördern. Sie erleichtert es den Patientinnen, sich auf die Bearbeitung hochemotional besetzter Situationen, gegebenenfalls auch traumatischer und ursprünglich dissoziativ bewältigter Erlebnisse einzulassen.

Die Pferde fordern vom Menschen körperliche Präsenz und klares, kongruentes Verhalten. Diesen Aufforderungscharakter zu nutzen, wenn bei Patientinnen solche Qualitäten und Ressourcen spürbar, aber gehemmt sind, kann äußerst produktiv und gewinnbringend sein.

„Das aufeinander Reagieren und aufeinander Eingestimmt-Sein beim Laufen ohne Strick und Gefordert-Sein, ein Ziel zu haben, das war total schön. Es ist schwer, Begriffe zu finden, ich habe Bilder.“ (Patientin)

„Es ist schwer, Begriffe zu finden – ich habe Bilder.“ In diesem Satz findet sich ein uns allen, den Therapeutinnen wie den Patientinnen, immer wieder begegnendes Phänomen. Oft wird die tiefe Verbundenheit mit den Pferden jenseits der Worte und Begriffe in einer Schicht der Seele angesprochen, in der eher Bilder und damit verbundene Emotionen existieren. Es ist schwierig, Worte zu finden für das Erleben, sich von den Pferden im Innersten gesehen, erspürt, wahrgenommen zu fühlen, nahezu klarer, 'unverstellter' als die Patientinnen selbst sich mitunter wahrzunehmen vermochten. Den Pferden wird so etwas wie eine Deutungshoheit eingeräumt, ihre Resonanz auf die eigene Verfasstheit als aufschlussreich im Sinne erhoffter Selbsterkenntnis betrachtet, ihre 'Entlarvungen' werden selten als kränkend erlebt. Sie vermitteln ihre Botschaft nicht mit Worten, sondern durch ihr Verhalten, ihre Berührungen, Blicke, ihr Ohrenspiel, ihre differenzierten, körpersprachlichen Ausdrucksmöglichkeiten. Pferde sprechen die Menschen auf diese Weise mit ihrer Körperlichkeit in der eigenen Körperlichkeit an, holen sie in den Körper zurück, wo sie zu sehr 'im Kopf' sind oder mit ihren Gedanken abwesend.

„Die Pferde haben mir Halt gegeben, Wahnsinn; ich war überrascht, dass das so viel ausmachen kann, mir so helfen kann, bei mir selbst zu bleiben. Ich hatte oft das Gefühl, den Boden unter den Füßen zu verlieren, die Pferde waren stark und standfest. Dann konnte ich bei mir bleiben, weil ich das Fell gefühlt habe oder mich akustisch auf die Hufe konzentrieren konnte. Das Pferd hat mir geholfen, mich zu fokussieren, mich nicht zu verlieren. Sie haben mir viel Sicherheit gegeben, mich zu überwinden, ‚da‘ zu bleiben. Es war mit dem Pferd leichter, man hat etwas an der Hand, wo man sich festhalten konnte. Ohne Pferde hätte ich mir das nicht zugetraut.“ (Patientin)

Wenn der Körper der Patientin 'zwar da, aber nicht spürbar' und der Kopf 'in Gedanken ganz woanders' ist, sprechen wir von Dissoziation oder dissoziativem Erleben, einem Hauptsymptom von Patientinnen mit Traumafolgestörungen. Mit dem Wortstamm Socius (lat.), 'der Verbündete', bedeutet Dissoziation sinngemäß Aufhe-

bung von Verbundenem, und in der psychologischen Bedeutung Trennung bzw. Abspaltung von Körperempfinden, Gefühl und Bewusstsein.

Aus vielen Aussagen der Patientinnen geht hervor, dass es ihnen in der Anwesenheit der Pferde und im Berührungskontakt mit ihnen leichter fiel, ihre Gefühle wahrzunehmen und darüber zu sprechen. Indem sie die Pferde körperlich als haltgebend empfanden, wurden sie zu einer Art 'Anker im Hier und Jetzt'. Häufig nannten sie die von den Pferden ausgehende Ruhe, die erdende Wirkung und das daraus erwachsende Vertrauen, in ihrer Nähe auch schmerzliche Emotionen besser regulieren zu können, ohne – im weitesten Sinne – zu dissoziieren. Erst die Vergegenwärtigung mithilfe der Sprache ermöglicht Bewusstsein und etabliert sukzessive dieses „Medium des Austauschs“, durch das beide Therapiepartner „gemeinsame Bedeutungen hervorbringen können“. (Stern, 1992, S. 231)

So beschreibt Stern das Auftauchen des verbalen Selbst im zweiten Lebensjahr, das dem Kind ermöglicht, sein eigenes Leben narrativ zu konstruieren. In die psychotherapeutische Arbeit mit dem Medium Pferd übersetzt hieße das: es eröffnet sich die Möglichkeit, dass wortlos, sprachlos gewordene Patientinnen nach und nach über sich sprechen können.

Erkenntnisgewinn im geschützten Übergangsraum zwischen Praxis und Lebenswelt

„Es war vor allem zu Beginn die alleinige Beobachtung wichtig, sozusagen die Pferde als Modell. Erst später kam die Berührung eines Pferdes hinzu, nachdem die Patientin durch ein kindliches Trauma sehr große Angst vor Pferden hatte.“ (Therapeutin)

„Von den Pferden werde ich gespiegelt. Bei den Pferden wurde ich mit meinem Problem erwischt. Da ist der Groschen gefallen. Das hat sich gescheit, richtig eingepägt.“ (Patientin)

Handelndes Erleben im Übergangsraum zwischen Praxis und Lebenswelt der Patientin – schon in einer realen, äußeren Umgebung, aber noch im Schutz der therapeutischen Beziehung – und die sich daraus ergebenden Problemaktualisierungen ermöglichen es, neue Ressourcen zu aktivieren.

Die Frage, wie die in diesem Übergangsraum erlebten Situationen, vielleicht auch Einsichten und Erkenntnisse von der Potenzialität in die Aktualität transferiert werden können – wie sie in den sonstigen therapeutischen Prozess oder in den Lebensalltag integrierbar werden – ist essentiell bedeutsam. Sie betrifft sinngemäß zugleich die Frage nach der Veränderung und positiven Beeinflussung der Symptomatik, derentwegen die Psychotherapie begonnen wurde.

„Ich konnte viel besser erst mal Vertrauen in die vierbeinigen Lebewesen aufbauen und dann auf Zweibeinige übertragen, z.B. in der Schule.“ (Patientin)

Die Interviewaussagen der Patientinnen belegten nachhaltige Veränderungen in vielen Bereichen – der Fähigkeit, Vertrauen aufzubauen, eigene Gefühle wahrnehmen und mitteilen zu können, Emotionen besser regulieren zu können, Nähe zu wagen, neue Res-

sourcen und Kompetenzen zu entdecken, eigene Interessen zu deklarieren, Position zu beziehen und Vieles mehr. Ausschlaggebend erscheint neben dem Aspekt des Vertrauens in andere Menschen vor allem ein ‚In-Bewegung-Kommen‘. Bewegung ganz konkret auf der Körperebene ebenso wie im Wortsinn der ‚Be-Wegung‘, des Wege Schaffens und der Auflösung von Stagnation und festgefahrenen Lebenssituationen.

„Wenn ich hier mit den Pferden arbeite, dann komme ich innerlich in Bewegung und diese Bewegung hört nicht auf, wenn ich hier runtergehe, von diesem Grundstück.“ (Patientin)

Innere und äußere Bilder als Weg zu bewusster Veränderung

„Wenn ich so ganz tief mit ihr verbunden bin, dann ist da so eine Stille – aber das erlebe ich so nur mit P. und ich weiß gar nicht, wie ich es beschreiben soll – dann spüre ich so etwas wie Ewigkeit, vielleicht auch wie Musik ...“ (Patientin)

Tief emotionale, oft nicht rational erfassbare Eindrücke, die das Resonanzerleben mit den Pferden hinterlässt, lösen innere Bilder aus. Möglicherweise ist diesem inneren Bilderleben ein erstes Abbild von konkret Erlebtem und bewusstem Denken immer unterlegt. (vergl. Vogel, 2024 S.107) In jedem Fall scheinen innere Bilder in anderen Tiefenschichten unseres Seelenraumes verortet, dem Fühlen und Empfinden weit näher als das gesprochene Wort. Innere Bilder als ‚Übersetzungen unserer Emotionen‘ sind in ihrer Symbolik oder ihrer Metaphorik weiter und vielschichtiger, als in Worte gefasstes Denken. Bilder lassen etwas offen, einen Deutungsspielraum und einen Überhang an Bedeutung, der meist ein wenig numinos, opak, geheimnisvoll bleibt. Oft wird durch die Erlebnisse mit und bei den Pferden das Unbewusste so belebt und angeregt, dass Träume, ganze Traumserien, ausgelöst werden. Mit ihren Botschaften und ihrer Symbolik können Träume wiederum neue Perspektiven eröffnen und in der gemeinsamen Bearbeitung Bewusstseinsprozesse, Entwicklung und Veränderung fördern. Oft entfaltet sich die in diesen inneren Bildern gebundene Kraft und Energie vor allem dann, wenn sie gestaltet, gemalt oder gezeichnet werden. Auch auf diese Weise verweben sich die therapeutischen Prozesse bei den Pferden mit jenen in der Praxis und dem Lebensalltag der Patientinnen.

Videodokumentation

Eine besondere Situation ergab sich im Kontext unserer Studie durch die Möglichkeit, Auszüge aus den Videoaufnahmen der Stunden bei den Pferden gemeinsam mit den Patientinnen zu betrachten. Oft sahen sie sich mit ungläubigem Staunen in ihrer neu gewonnenen Kompetenz im Umgang mit den Pferden. Sie konnten lachen, wenn sie – vielleicht zunächst unaufmerksam oder innerlich abwesend – von den Pferden vom Weg abgebracht, zu den nächsten grünen Grashalmen oder ‚in ein Gebüsch gezogen‘ wurden. Sie konnten (Selbst-) Zweifel ausräumen, wenn ein Pferd aus weiter Entfernung unmittelbar auf sie zugegangen war und Kontakt aufgenommen hatte und sie dieses Erlebnis aber bereits auf dem Heimweg wieder als ‚nur eingebildet‘ infrage stellten. Über die Außenwahrnehmung – mit dem ‚ob-

jektiven‘ (neutralen) Auge der Kamera – konnten sie den oft durch Insuffizienzgefühle und negative Überzeugungen verzerrten Blick auf sich selbst aufweiten und differenzieren.

Sonst so flüchtige Momente, wie eine spontane Umarmung eines Pferdes oder die zärtliche, tröstende Berührung einer Pferdenase im Rücken oder ein völlig synchrones, federndes miteinander Traben waren in diesen Aufnahmen festgehalten. Die gemeinsame Betrachtung solcher besonderen Resonanzsituationen schien die damit verbundene Erfahrung nochmals weiter zu vertiefen und zu verankern. Neue, andere Facetten als in der Situation selbst wurden erlebbar und kommunizierbar. Die im Film festgehaltenen Szenen setzten so der oft durch eine negative Selbstwahrnehmung verzerrten oder auch im Nachhinein verblassenden Erinnerung ihre eigene, mitunter verblüffende Realität entgegen.

Beziehungserfahrungen mit dem Pferd und ihre innere Repräsentanz

„P. habe ich innerlich oft mitgenommen. Einmal war eine schwierige Situation, ich war zwischen den Stühlen in der realen Situation, da hatte ich das Gefühl, dass P. bei mir ist. Das hat geholfen, das Projekt vorwärtszubringen und auch bei mir zu bleiben, nicht wegzugehen, den Fokus zu halten, Führung zu übernehmen. Manchmal wirkt es direkt, am selben Tag, in derselben Woche, aber auch auf längere Zeit. Ich habe es verinnerlicht, die ganzen Erfahrungen sind da, ich kann sie jederzeit abrufen. Sie tauchen in solchen Situationen auch einfach auf.“ (Patientin)

Besonders eindrücklich war für uns ein weiterer Aspekt, nämlich die Beobachtung, wie präsent die Pferde für die Patientinnen in ihren realen Lebenssituationen waren und blieben, wie sehr sie sie mitnahmen in ihr Leben. Manchmal nahmen die Patientinnen konkrete Übergangsobjekte mit – ein Foto oder ein ganzes Fotobüchlein mit Screenshots aus den Videoaufnahmen, manchmal ein paar Schweifhaare, um auch den Geruch ‚verfügbar‘ zu haben. Oft waren es die sich zu einem spezifischen Gefühl verdichtenden inneren Bilder, die sich in bestimmten Situationen aktivierten.

Wie im Beispiel oben kann das Gefühl der Fähigkeit, sich klar zu fokussieren, wie es vielleicht besonders eindrücklich beim Führen des Pferdes erlebbar wurde, in einer Situation aktiviert werden, wo es darauf ankommt, Position zu beziehen, Initiative, vielleicht auch Führung zu übernehmen. Eine jugendliche Patientin, deren Belastbarkeit durch Dokumentarfilme aus der NS-Zeit in der Schule überfordert war, konnte dem Geschichtsunterricht nur durch die imaginäre Anwesenheit ihres Therapiepferdes folgen; zuvor war sie immer wieder weggelaufen.

Die Bedeutung des veränderten Settings für die Patientinnen – Natur statt Praxisraum

„Es hat sich gleich so richtig angefühlt, ich habe den Misthaufen gesehen, den Hof, die Koppeln, das ganze Umfeld. Es hat mich berührt, ich hatte ein Gefühl von Heimat und Sicherheit. Der Geruch ist lebendig. Ich fühlte mich kindlich sicher.“ (Patientin)

Viele der Patientinnen berichteten in beiden Studien, dass sie die Natur selbst als heilsam und als Rückbindung an das Leben an sich empfanden. Die Orte, an denen Pferde leben und an denen wir mit den Pferden arbeiten, liegen meist abseits dichter Besiedlungen. Wenn die Pferde artgerecht gehalten werden, sind ihre Stallungen von Koppeln und Wiesen umgeben, also einer Weite in der Landschaft, die auch die Seele weit werden lässt.

„Der Wind, der Geruch, die Wiese, das ganze Drumherum macht mich auch ruhig. Ich merke so, das hat einen gewissen Einfluss auf mich und es öffnet auch was bei mir irgendwie. Ich werde ein bisschen zugänglicher.“ (Patientin)

„Hier, in der Nähe der Pferde, ist nichts zwischen mir und meinem Sein.“ (Patientin)

Die Bedeutung der Pferde für die Therapeutinnen

„Die meisten meiner Klienten sind hoch dissoziativ, das ist auch der Grund, warum ich so gerne zu den Pferden gehe. Sie sind für mich auch diagnostisch hilfreich, z.B. für ein fehlendes Körperbewusstsein. Besonders wenn die nach außen getragene Maske so perfektioniert ist und die kognitiven Fähigkeiten sehr ausgeprägt sind, dauert es Ewigkeiten, an die Emotionen zu kommen. Bei den Pferden zeigt sich das sehr schnell, beides wird sofort ersichtlich.“ (Therapeutin)

In diesem Statement sind mehrere zentrale Aspekte genannt.

- Eine dissoziierende, mit Worten nicht mehr erreichbare Patientin gut zu begleiten, ist für die Therapeutin alleine oft sehr schwierig. Gefühle von eigener Hilflosigkeit, Versagen und Ohnmacht sind angesichts der emotionalen und damit einhergehenden auch physischen Not der Patientin oft nur schwer aushaltbar. Bei „hoch dissoziativen“ Patientinnen genügen auch die bekannten und vertrauten, antidissoziativen Interventionstechniken unter Umständen nicht mehr. Die Fähigkeit der Pferde, durch die Art ihres Sich-Zuwendens, ihrer körperlichen Berührbarkeit oder sogar ihrer bloßen Anwesenheit auch der Therapeutin immer wieder unterstützend zur Seite zu stehen, bedeutet ein hohes Maß an zusätzlicher Sicherheit für die Therapeutin selbst sowie eine „Flankierung von zwei Seiten“ für die Patientin.
- Viele Kolleginnen entnehmen der genauen Beobachtung des Verhaltens der Pferde – ihrem Ohrenspiel, ihrem Auge, der Richtung ihrer Aufmerksamkeit, ihrer An- oder Entspannung, ihrem Atem etc. – immer auch diagnostische Hinweise.

„Bei dieser Klientin war die Formation der Pferde immer wieder besonders. Sie standen sich oft genau, Kopf an Kopf gegenüber oder Hintern an Hintern in die entgegengesetzte Richtung schauend oder – ganz zum Schluss – genau parallel, mit Blick zur Patientin, die in dem schwarzen und dem weißen Pferd einander widerstrebende, innere Anteile sah.“ (Therapeutin)

- Die Annahme, dass sich die Pferde ‚interpersonal‘ weit mehr auf die Innenwelt, d.h. auf die echte, ggf. unbewusst oder im Hinter-

grund gehaltene, emotionale Befindlichkeit der Menschen beziehen als auf die äußere, möglicherweise „aufgesetzte“ Haltung, korrespondiert mit der von den Patientinnen immer wieder bestätigten, intrapersonalen Erfahrung der emotionalen Öffnung.

Oft konnten wir in den Interviews mit den Therapeutinnen hören, wie beeindruckt und zutiefst dankbar sie ihren Pferden gegenüber sind und wie sehr auch sie sich durch ihre Mitwirkung unterstützt und getragen fühlten.

„D. hat sich mit dieser Patientin zum Therapiepferd entwickelt. D. hat sich selbst eingebracht, es scheint ihr zu liegen, das macht sie jetzt regelmäßig. Ich hatte zunächst Bedenken und merke jetzt, wie sehr ich ihr vertrauen kann, das ist wirklich schön.“ (Therapeutin)

„Besondere Momente“ in den Pferdebegegnungen

„Die Schafe kamen gelaufen und ich dachte, dass F. sich erschreckt. F. ist aber unerwartet ruhig geblieben, hat Schutz bei der Patientin gesucht. Dies war wie ein Modell für die Mutter - Tochterbeziehung. Die Patientin war souverän wie eine gute Mutter. Dies warf die Frage auf, wie viel Schutz und wie viel Freiheit die Tochter braucht.“ (Therapeutin)

Unter besonders wichtigen, berührenden Momenten verstanden wir solche – manchmal nur sehr kurze – Augenblicke, in denen alle Beteiligten spürten, dass etwas Wesentliches geschah. Wobei auch wir Interviewerinnen, ebenso wie die erweiterte Forschungsgruppe, diese Momente als „Gänsehaut“- oder Gegegenwarts-Momente („Nowmoments“, D. Stern) in den Videos erkannten und betrachteten. Manchmal waren es ‚nur‘ beobachtete Situationen, in denen die Pferde mit ihrem Verhalten ein tiefes „Aha-Erlebnis“ auslösten, wenn sich im Außen etwas zu offenbaren schien, was gedanklich latent existierte, aber noch nicht wirklich verankert war. Manchmal war es die direkte Interaktion mit dem Pferd, die nachhaltige Einsichten vermittelte und sich als ganz besondere Begegnung ins Gedächtnis haftete. Sehr berührend, im wahrsten Sinne des Wortes, waren immer wieder die Szenen, in denen die Pferde von sich aus auf die Patientinnen zgingen und tröstend, verstehend oder Halt gebend (bei drohender oder akuter Dissoziation) erlebt wurden.

„Ich weinte, G. kam um die Ecke und wollte mich trösten, das war sehr schön. Ich habe gemerkt, sie fühlt, was ich fühle, das hätte ich von Pferden nie gedacht.“ (Patientin)

„Sie hat mich ja nicht wirklich geschubst, aber indem sie mir den Raum genommen hat, habe ich ihn wieder gespürt und habe ich mich wieder gespürt.“ (Patientin)

Sehr oft konnten wir beobachten, dass ein Pferd in dem Moment tief schnaubend ausatmete, in dem die Patientinnen über etwas sprachen, das mit Erleichterung, Entlastung oder irgendeiner Form von Entspannung zu tun hatte. Genannt wurden auch oft andere Momente tief empfundener Verbundenheit – einerseits in der Stille, andererseits in der Bewegung, wenn etwa das Pferd bereit war, ohne Führstrick und Halfter, wie an einem unsichtbaren Band, zu folgen. Gemeinsam mit dem Pferd so zu laufen bzw. zu traben, dass

alle Beinpaare sich synchronisierten und der „Flow“ einer gemeinsamen Bewegung entstand, war für viele Patientinnen eine zutiefst emotionale Erfahrung.

Immer wieder war es die nicht sexualisierte, unbelastete „Berührbarkeit“ und Berührung der Pferde in ihrer ganzen, mal starken und kraftvollen, mal sanften und zärtlichen Erscheinung, die die Patientinnen im tiefsten Inneren ihrer Leiblichkeit berührte. Oft schienen sich in solchen Berührungsmomenten und spontanen Umarmungen der Pferde verkörperte, emotionale Verhärtungen und Verkrustungen zu lösen, oft verbunden mit Tränen, in denen Glück und Schmerz sehr nah beieinander lagen.

„Ja, die Szene, wo ich H. das erste Mal umarme – das war sehr spontan. Es war ja wirklich in Bruchteilen von Sekunden. Plötzlich ein Impuls von mir, ihn in den Arm zu nehmen. Das wusste ich gar nicht mehr, bis Frau H. mir das Bild gezeigt hat. Und da musste ich heulen. Das hat mich so berührt. Ja, da war ich völlig, völlig fertig.“ (Patientin)

Veränderung der Symptomatik

„Sie ist von einer traumatisierten, depressiv abgeschnittenen, isolierten (auch mental-psychisch) ins Dunkel zurückgenommenen, unsichtbaren Patientin zu einer Frau geworden, die sich sehend öffnen und zeigen kann, selbstbewusst, sicher und mutig.“ (Therapeutin)

„Die gesamte Symptomatik hat sich deutlich gebessert, die Angst ist weniger geworden, die Depression leichter, sie hat keine krankheitswertigen Symptome mehr. Die Belastungsgrenze ist höher einzuschätzen. Die Patientin steht wieder voll im Leben, die Krebserkrankung ist gut integriert. Sie achtet besser auf eigene Bedürfnisse und auf ebenbürtige Beziehungen.“ (Therapeutin)

Die Auswertung der von uns eingesetzten Befindlichkeitsskala nach Zerssen zeigte, dass über die Hälfte der Patientinnen – selbst im Vergleich mit stationär psychiatrisch behandelten Patientinnen – zu Beginn der Therapie mit den Pferden einen sehr hohen Beeinträchtigungsgrad aufwies (s.o.). Hochsignifikant gegenüber anderen Studien mit diesem Erhebungsinstrument war jedoch auch die Besserungsrate. Positive Entwicklungen waren neben weitgehend rückläufigen individuellen Symptomen in folgenden Bereichen augenfällig:

- Verbesserung von Selbstwertgefühl und Selbstakzeptanz,
- Verbesserung der Körperwahrnehmung
- erleichterte Emotionsregulierung und
- begonnene bzw. erfolgreiche Traumaverarbeitung

Tiefenhermeneutische Videoanalyse

Im Herbst 2022 beschäftigten wir uns im Leitungsteam und an der SFU Linz mit den Möglichkeiten tiefenhermeneutischer Analysen und ihrer Relevanz für die qualitative Forschung im Allgemeinen

und für unseren Ansatz im Speziellen. Mit unseren persönlichen Hintergründen, den Erfahrungen aus der Leitung von Balintgruppen, Gruppensupervisionen im Kontext der Analytischen Psychologie und der langjährigen Zusammenarbeit in einer auch der Prozessforschung verschriebenen Arbeitsgruppe mit pferdgestützt arbeitenden Kolleginnen lag es nahe, die weitere Auswertung unseres Datenmaterials (zumindest auch) im Rahmen einer tiefenhermeneutischen Interpretationsgruppe zu betreiben.

Ab Januar 2023 fand sich eine zwölfköpfige Gruppe zusammen, für die wir neben einigen der an der Studie beteiligten Psychotherapeutinnen, dem Team der SFU Linz um Prof. Dr. Thomas Stephenson sowie uns als Leitungsteam vier weitere, teilweise im universitären Umfeld langjährig erfahrungsgewandte Psychoanalytiker und eine reitende Sprachwissenschaftlerin gewinnen konnten. Diese Forschungsgruppe traf sich im Präsenz- und Hybridformat an insgesamt zweiundzwanzig je zweistündigen Sitzungen, die videoaufgezeichnet und anschließend professionell transkribiert wurden.

Tiefenhermeneutik untersucht nicht den „Gegenstand“/das Forschungsmaterial selbst (Interviews, Texte, Videosequenzen), sondern deren Wirkung auf die Interpretierenden. Im Sinne des „Szenischen Verstehens“ stehen die Übertragungs- und Gegenübertragungsreaktionen der Gruppenmitglieder auf das gemeinsam betrachtete Material – ihre Gefühle, Assoziationen, Gedanken, Empfindungen – im Zentrum des Interesses. Man geht davon aus, dass sich in der Mikrosituation das große Ganze und Gesamte abbildet und erkennen lässt. Wenn wir einige kurze Handlungssequenzen der Patientin, der Therapeutin und des Pferdes sehen und wahrnehmen, können wir auf das Ganze dieser triadischen Situation, aber auch auf das Ganze, die Erlebniswelt der einzelnen Beteiligten, insbesondere der Patientin, schließen. Ausgangspunkt ist die individuelle und gemeinsame Erfahrung der Betrachter*innen in der Gruppe, die wir in einem gemeinsamen, immer weiter verfeinerten Annäherungsprozess austauschen.

Ein Thema, das uns durchgehend in fast allen Sitzungen beschäftigte, war die Frage der Intentionalität auf Seiten der Pferde. Was spürten die Pferde tatsächlich von der inneren Situation der Patientinnen? Wendeten sie sich ihnen zu, weil sie neugierig oder gerade interessiert waren oder spürten sie wirklich Trauer, drohende Dissoziation oder existentielle Einsamkeit? Hatten wir überhaupt Begriffe für das, was wir ahnten und wahrzunehmen meinten? Oder war das, was wir da sahen, etwas, wofür wir mit unseren sensorischen Möglichkeiten und den Möglichkeiten unseres Bewusstseins keine Begriffe haben?

Zahlreiche, auch neuere ethologische Studien belegen artübergreifende, empathische Fähigkeiten der Pferde und ihre Fähigkeit zur Emotionserkennung sowie ihre Responsivität auch auf der körperlichen Ebene, etwa der Synchronisierung der Herzfrequenz oder Senkung/Erhöhung des Cortisolspiegels – jeweils analog zum Stresserleben der sie begleitenden Menschen. Wir nahmen die Pferde nicht nur als eigenständig handelnde und fühlende Subjekte wahr, sondern hatten den Eindruck, dass manche von ihnen zu lernen schienen, sich im Laufe der Zeit ‚therapeutisch sensibilisierten‘ und immer noch feiner reagierten. Dies betraf vor allem Pferde in Therapieprozessen, die wir über zwei oder während drei Jahren be-

gleiten und in ihrer Entwicklung dokumentieren konnten. In diesem Spannungsfeld wurden Fragen und Themen teils kontrovers diskutiert – insbesondere, ob wir in einem wissenschaftlichen Kontext anerkennen könnten, dass es einen Bedeutungsüberschuss gab, dass immer etwas nicht Erklärbares, nicht restlos Objektivierbares, Geheimnisvolles übrig blieb bei dem Versuch, die Beziehungsangebote der Pferde zu verstehen.



Die Transkripte der Interpretationsgruppensitzungen wurden in Anlehnung an die „Grounded Theory“ mit dem F4 Analyseprogramm qualitativ textanalytisch ausgewertet und kategorisiert. Diese Ergebnisse fließen neben weiteren Beiträgen zu im Rahmen unserer Studie relevanten Themen in die für das Frühjahr 2025 geplante Buchpublikation bei Vandenhoeck & Ruprecht ein.

Zur Bedeutung der universitären Anbindung unseres in der Praxis entworfenen Forschungsprojekts

Der intensive Austausch mit den an der Sigmund Freud PrivatUniversität Linz lehrenden KollegInnen mündete in eine weit über das ursprüngliche Ziel der Wirksamkeitsstudie zur pferdgestützten Psychotherapie hinausgehende, gemeinsame Erfahrung. Es schien, dass unser aus der Praxis heraus entworfenes Studienkonzept ein mögliches Modell einer dem Gegenstand gerecht werdenden, emanzipatorischen und partizipativen Psychotherapieforschung sein könnte. Wir hoffen, dass derartige Projekte, die psychotherapeutische Praxis, Forschung und Lehre integrieren, mutig weiterentwickelt werden und Eingang finden in die in Deutschland gerade erst beginnende universitäre Direktausbildung.

Dank

Wir danken der Heidehof Stiftung Stuttgart, der Susan Bach Foundation (CH) und der Prof. Dr. Heicke Stiftung für die Forschungsförderung. Unser herzlichster Dank gilt Agnes und Thomas Stephenson für ihre zugewandte und engagierte Begleitung. Allen Patientinnen, die uns Einblicke in ihre Erfahrungen mit den Pferden in ihrer Therapie erlauben, danken wir sehr – ebenso den Therapeutinnen mit ihren Pferden, die bereit waren, uns so intensiv teilhaben zu lassen und einzubeziehen.



Literatur

- Brockmann, Josef, Kirsch, Holger, Hatcher, Robert, Andreas, Sylke, Benz, Sylvia, Sammet, Isa (2011). „Dimensionen der therapeutischen Beziehung aus Patienten-Perspektive – Entwicklung der „Skala Therapeutische Allianz- Revised STA-R““. doi: 10.1055/s-0030-1263142.
- Heintz, Birgit (2021). Empathie auf vier Hufen – Einblicke in Erleben und Wirkung pferdegestützter Psychotherapie. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.
- Heintz, Birgit., Weiger, Marika. (2020). Pferdgestützte Psychotherapie - Ein neues Fachgebiet und zwei Pilotprojekte, Fachbeitrag DKThR Zeitschrift Therapeutisches Reiten 2/2020, S. 28 – 34.
- Krüger, Konstanze, Marr, Isabel (2022). Forschung trifft Pferd: Neueste Erkenntnisse für ein besseres Verständnis, Kosmos.
- Moser, Tilmann (2012). „Analytische Körperpsychotherapie: Von der Bedeutung der Hand“. (<https://www.aerzteblatt.de/archiv/123657/Analytische-Koerperpsychotherapie-Von-der-Bedeutung-der-Hand>).
- Stern, Daniel N. (1992). Die Lebenserfahrung des Säuglings. Klett-Cotta.
- Stern, Daniel N. (2018). Der Gegenwartsmoment: Veränderungsprozesse in Psychoanalyse, Psychotherapie und Alltag. Brandes & Apsel.
- Vogel, Ralf. T. (2024). Das Geheimnis der Seele: Grundlagen einer zeitgemäßen Psychotherapiewissenschaft (1. Auflage). Verlag W. Kohlhammer.

Die Autorinnen:



Birgit Heintz

Psychologische Psychotherapeutin, Lehranalytikerin und Supervisorin (Bayerische Landeskammer der Psychologischen Psychotherapeuten und der Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeuten) mit Praxis in Postmünster (Niederbayern)
Reitwart / Trainer B (FN)
bheintz@kroed2.de www.kroed.de



Dr. med. Marika Weiger

Ärztin für Psychosomatik und Psychotherapie, Balintgruppenleiterin (Bayerische Landeskammer) mit Praxis in Postmünster (Niederbayern)
Reitwart / Trainer B (FN)
kroed1@t-online.de www.kroed.de