

Pferdgestützte Psychotherapie

Ein neues Fachgebiet und zwei Pilotprojekte

Im Zuge von Neuordnung und Professionalisierung der Bereiche des Therapeutischen Reitens bekam die pferdgestützte Psychotherapie ein eigenes Segment im (Torten-) Diagramm des DKThR (Schematische Darstellung: Die Bereiche des Therapeutischen Reitens - Pferdgestützte Therapie, Förderung und Sport, DKThR-ZTR, Ausgabe 01/2020, Seite 14). Im vorliegenden Beitrag werden die fachlichen Voraussetzungen für die nötige Dreifachqualifikation der PsychotherapeutInnen, die Pferde in ihre Arbeit einbeziehen, dargestellt und erläutert. Im Anschluss werden Erkenntnisse aus einer aktuellen Pilotstudie zur qualitativen Untersuchung von Wirkung und subjektivem Erleben von pferdgestützter Psychotherapie dargestellt.

Schließlich wird die curriculare Weiterbildung skizziert, die in Kooperation von Mitgliedern der FAPP (Fachgruppe Arbeit mit dem Pferd in der Psychotherapie) und dem DKThR, nach langjährigem Bestreben seitens der Geschäftsführung des Kuratoriums, im Februar 2020 begonnen hat.

Das letzte Jahrzehnt vor dem 50-jährigen Jubiläum des DKThR in 2020 war geprägt von zahlreichen Bemühungen um eine verstärkte Professionalisierung und Qualitätssicherung in allen Fachbereichen des Therapeutischen Reitens. Hierzu gehörte vor allem eine Anbindung an die Grundberufe, z.B. pferdgestützte Ergotherapie, Heilpädagogik, Physiotherapie etc. Der jeweilige Grundberuf markiert das Tätigkeitsfeld mit und ohne Pferd und ist Voraussetzung für spezifische Weiterbildungen im DKThR. Daneben wird mit dem Trainer C oder der neu geschaffenen Qualifikation „Umgang mit dem Pferd im sozialen und gesundheitlichen Bereich“ (UPSG) eine solide pferdefachliche Voraussetzung gefordert.

Für die Psychotherapie regelt das Psychotherapeutengesetz (PsychThG) seit 1999 in Deutschland die Berufsausübung. Mit diesem Gesetz erhielten neben den Ärzten auch psychologische Psychotherapeuten sowie Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeuten die Möglichkeit, eine Kassenzulassung zu erwerben und über die kassenärztliche Vereinigung direkt mit den Krankenkassen abzurechnen. Neben den Ärztekammern auf Landes- und Bundesebene wurden zu diesem Zeitpunkt die Psychotherapeutenkammern als Selbstverwaltungsorgane der Psychologischen Psychotherapeuten und der Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeuten etabliert.

Voraussetzung für die Berufsausübung ist der Erwerb der Approbation (staatliche Prüfung und Zulassung). Diese setzt ein abgeschlossenes Universitätsstudium (Psychologie, Medizin oder Pädagogik im Fall der Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeuten) und eine psychotherapeutische Weiterbildung in einem der anerkannten Richtlinienerfahren voraus, die sich über einen Zeitraum von drei bis fünf Jahren erstreckt. Sie beinhaltet neben theoretischen Grundlagen und

klinischen Praktika Lehrtherapien, die der Selbsterfahrung dienen, sowie mindestens 600 ambulante Behandlungsstunden unter Supervision. Ab Herbst 2020 werden die theoretischen Grundlagen der Psychotherapie nicht mehr wie bisher über die Ausbildungsinstitute, sondern als universitäre Direktausbildung vermittelt.

Psychotherapie nach PsychThG ist „jede mittels wissenschaftlich anerkannter psychotherapeutischer Verfahren vorgenommene Tätigkeit zur Feststellung, Heilung oder Linderung von Störungen mit Krankheitswert, bei denen Psychotherapie indiziert ist“. Das heißt, es muss eine behandlungsbedürftige, nach ICD 10 (International Classification of Diseases) klassifizierbare psychische Erkrankung vorliegen, damit eine Psychotherapie auch als Leistung der gesetzlichen Krankenversicherung durchgeführt werden kann.¹

Psychotherapeuten und Psychotherapeutinnen „stimmen“ in umfangreich verpflichtenden Selbsterfahrungs- und Supervisionsstunden ihr „Instrument“; sie verfeinern ihre Empathiefähigkeit, ihre Selbstreflexion und ihre Resonanz. Aber auch die Pferde bedürfen, neben einer vertrauensvollen Offenheit dem Menschen gegenüber, guter innerer und äußerer Bedingungen, um ihre Aufgabe als Therapiepferd ethisch vertretbar ausüben zu können. Artgerechte Haltung mit Kontakten zu anderen Pferden, Weidegang, Auslauf, Licht, Luft und gutes Futter sind dabei Grundvoraussetzung. Sofern sie die Patienten und Patientinnen auf ihrem Rücken tragen und nicht ausschließlich beobachtet oder vom Boden aus eingesetzt werden, müssen sie zur Lockerung und Kräftigung des gesamten Bewegungsapparats regelmäßig gymnastiziert und geritten werden. Zu ihrer Grundausbildung und physisch-psychischen Gesunderhaltung, ggf. turniermäßigem Ausgleichsport, sind Reitkenntnisse und Fähigkeiten erforderlich, wie sie z. B. über Trainerlizenzen oder die Qualifikation UPSG nachgewiesen werden können. Psychotherapieausbildung und hippologisches Fachwissen sowie artgerechte, gesunde Haltungsbedingungen für die beteiligten Pferde bedeuten einen hohen finanziellen, materiellen und zeitlichen Einsatz. Somit sind es nur wenige approbierte Psychotherapeuten, die Pferde in ihre Arbeit einbeziehen und es ist nicht verwunderlich, dass kaum Wirksamkeitsstudien zur ambulanten Psychotherapie mit dem Pferd existieren. Dennoch wurden in den vergangenen Jahren immer wieder Praxisberichte und Fallstudien u. a. durch unsere Arbeitsgruppe - Fachgruppe Arbeit mit dem Pferd in der Psychotherapie (FAPP) - veröffentlicht.²

1 Heilpraktiker können die „kleine Heilpraktikerprüfung Psychotherapie“ ohne verpflichtende therapeutische Ausbildung vor dem Gesundheitsamt ablegen. Sie dürfen weder die Berufsbezeichnung „Psychotherapeut“ führen, noch psychotherapeutische Leistungen mit den Krankenkassen abrechnen. Diese Prüfung nach dem Heilpraktikergesetz von 1939 ist sehr umstritten. Quelle: Maibach-Nagel, E. Heilpraktikerwesen: Selbstbestimmung und Gefahr. *Arztblatt* 2017; 114 S. (33-34)

2 FAPP u. DKThR (Hrsg.) Psychotherapie mit dem Pferd – Beiträge aus der Praxis Band 1 2005 / Band 2 2018;

Gomolla, A. (Hrsg.) IPTh-Fachbücher: Praxisreihe Pferdgestützte Psychotherapie Bände 1+2;

Hediger, K., Zink, R. Pferdgestützte Traumatherapie München, 2018

Von vielversprechenden Einzelfallberichten zur qualitativen Pilotstudie

Im Jahr 2018 formte sich mit dem Schwung der Publikation des zweiten Bandes „Psychotherapie mit dem Pferd - Beiträge aus der Praxis“ (s.o.) in den Köpfen der Autorinnen ein **Studienkonzept**. Unser Forschungsinteresse gründete inzwischen auf jeweils gut fünf und zwanzigjähriger Erfahrung in pferdegestützter Psychotherapie. Die Idee war, im Rahmen einer **qualitativen Studie mit semistrukturierten Interviews** möglichst viel über das persönliche Erleben und über die subjektive Wahrnehmung der Einbeziehung von Pferden in tiefenpsychologisch fundierten Psychotherapien zu erfahren. Wichtig war uns, neben der Perspektive der Psychotherapeutinnen vor allem die Sicht ihrer Patientinnen zu erfassen, zu beschreiben, und im Kontext der Auswertung natürlich auch zu interpretieren.

Eine große Frage war, ob wir genügend teilnahmebereite KollegInnen und PatientInnen finden würden. Eine noch im gleichen Jahr durchgeführte Internetrecherche mit den Keywords 'Psychotherapie + Pferd', 'pferdegestützte Psychotherapie' und 'psychotherapeutisches Reiten' ergab, dass nur ca. zehn Prozent (9 von 93) der Anbieter mit Internetauftritt den o.g. Kriterien entsprachen. Wir bemühten uns, alle tiefenpsychologisch bzw. analytisch und pferdegestützt arbeitenden, approbierten KollegInnen mit einem Anschreiben für eine Teilnahme an unserer Studie zu gewinnen. Ein nächster Schritt der schließlich sechs teilnahmebereiten Psychotherapeutinnen³ bestand anschließend darin, ihrerseits ihre ehemaligen PatientInnen zu kontaktieren und deren Bereitschaft zur Teilnahme zu erfragen. Beabsichtigt war, die Interviews erst nach möglichst abgeschlossenen Therapien durchzuführen. Das gleiche Procedere betraf Kolleginnen aus unserer Arbeitsgruppe, welche mit uns persönlich vertraut waren, jedoch die Zumutbarkeit einer solchen Anfrage an ihre Patienten ebenfalls prüfen mussten. Nachdem auch sechzehn Patientinnen ihre Teilnahme zusagten, waren die Erwartungen hinsichtlich der Anzahl der Studienteilnehmer mehr als erfüllt.

Die Fragestellungen

Eine qualitative Studie zielt nicht darauf ab, zuvor festgelegte Hypothesen in einer anschließenden Untersuchung zu belegen. Die Hypothesengenerierung ist offen, sie kann und darf sich im Laufe der Datenerhebung und der in den Interviews gesammelten Informationen im Sinne einer „rollenden Planung“ durchaus verändern und verdichten. Der Einfluss persönlicher Vorerfahrung auf eine solche Untersuchung und die Gespräche - der Glanz im Auge der Interviewerin - war uns durchaus bewusst. Im Zentrum stand aber das subjektive Erleben der Therapiepartner, ihre **Wahrnehmung** der von den Pferden ausgehenden Wirkungen. So gab es für die einzelnen Gespräche zwar einen Interviewleitbogen, die tatsächlichen Gesprächsverläufe waren jedoch immer ein wenig unterschiedlich.

3 Einen Sonderstatus nahm eine als Traumapädagogin hoch qualifizierte, in leitender Position einer Jugendhilfeeinrichtung mit Pferden tiefenpsychologisch orientiert arbeitende Kollegin ein, die sehr eng mit den Psychotherapeuten der von ihr betreuten Kinder und Jugendlichen zusammenarbeitete.

Die Befragung der sechs Therapeutinnen beinhaltete folgende Themen:

- Äußere Situation / Ort der psychotherapeutischen Arbeit mit dem Pferd
- Psychotherapeutischer und hippologischer Hintergrund
- Art der Integration der Arbeit mit dem Pferd mit den einzelnen Patientinnen
- Grundsätzliche Bedeutung der Pferde für die eigene psychotherapeutische Arbeit; therapeutische Haltung, Beziehungsgestaltung mit den Pferden
- Indikation zum Einbeziehen der Pferde
- Frage nach besonders eindrücklichen Situationen
- Auswirkungen auf den Therapieverlauf

Die Befragung der sechzehn Patientinnen betraf:

- Die Gründe zur Aufnahme der Therapie und zur Einbeziehung der Pferde
- Die eigene Befindlichkeit während der Arbeit in den Praxisräumen und mit den Pferden
- Die Art der Beziehung zu den Therapiepferden
- Den Einfluss der Einbeziehung der Pferde auf die Beziehung zur Therapeutin
- Besonders eindrückliche Situationen in der Arbeit mit den Pferden, Auswirkungen auf den Therapieprozess und das reale Leben

Die Interviewreisen führten im Frühjahr und Sommer 2019 von Bayern nach Berlin, ins nördliche Baden-Württemberg, in die Nähe der französischen Grenze (Rheinland-Pfalz) und schließlich in die Lüneburger Heide. Die Interviews fanden weitgehend in den allen Beteiligten vertrauten Praxisräumen der Therapeutinnen statt.

Die Studienergebnisse im Überblick

Die interviewten Patientinnen litten zu Beginn ihrer Therapien größtenteils unter Traumafolgestörungen (10) z.T. in Verbindung mit emotionalen Störungen des Kindesalters, Angsterkrankungen (3), Anorexie (1), Zwangserkrankung (1) und depressiver Erkrankung (1). Die Auswertung des umfangreichen Interviewmaterials geschah in Anlehnung an die „Grounded Theory“ (Glaser & Strauss 1967). Sie stellt als Verfahren der qualitativen Datenanalyse eine quasi mikroskopische Untersuchung wirksamkeitsrelevanter Phänomene dar. Die Auswertung des Materials lässt sich auf sechs essentielle Indikationen zur erweiternden Einbeziehung der Pferde mit den spezifischen Wirkfaktoren verdichten⁴:

1.) Zwölf von sechzehn Patientinnen nannten **Ängste, Überforderung und Widerstände**, sich und ihre Situation einer Therapeutin unmittelbar verbal zu erklären, als wesentlichen Grund zur Einbeziehung der Pferde in ihre Therapie. Zehn der sechzehn Patientinnen gaben an, dass sie vorausgegangene, rein sprachgebundene Therapien als nicht hilfreich empfanden.

„Ich bin natürlich als Patientin nicht der Psychotherapeutin ausgesetzt, aber ich sitze ihr gegenüber und sie guckt mich fragend an, und

4 Wörtliche Interviewpassagen sind kursiv dargestellt.

ich muss ja immer irgendwas von mir geben. Manchmal stehe ich da unter Druck. Und bei den Pferden kommuniziert man ja auch über die Pferde. Es ist anders, ob man gefragt wird, wie man sich selber gerade fühlt, oder gefragt wird ‚was denken Sie‘, wie das Pferd sich jetzt gerade fühlt.“ (Fr. A.)

Pferde verständigen sich körpersprachlich. Ihre analoge Kommunikation ist immer eindeutig, sie selbst sind angewiesen auf Klarheit, um einem Menschen oder einem anderen Pferd folgen und sich anschließen zu können. Die Begegnung mit dem Pferd bedarf keiner wortreichen Erklärungen – dennoch ereignen sich Verstehen und Verständigung, wobei die Therapeutin die Begegnung einfühlsam wahrnimmt, begleitet, schützt, ggf. kommentiert, vielleicht auch initiiert und mitunter das Geschehen in Worte übersetzt.

2.) Die Arbeit mit dem Pferd bedeutet **modellhaftes Handeln** und mit der Therapeutin geteilte Erfahrung **in einem geschützten Übergangsraum** zwischen Praxis und realer Lebenswelt der Patienten. Hier ist es möglich, neue oder noch nicht erkannte Ressourcen zu entdecken, während sich alte Verhaltensmuster, negative Selbsteinschätzungen oder andere, hinderliche Überzeugungen meist sehr bald zeigen, aktualisieren und einer therapeutischen Bearbeitung zugänglich werden.

„Ich erlebe es handelnd und ich ändere es handelnd und es ist eben was ganz, ganz anderes als in der Gesprächstherapie, wo man ja einfach die unangenehmen Sachen weglassen kann. Manchmal merke ich das vielleicht nicht mal. Und dann reagiert die Therapeutin auf das, was ich gesagt habe oder was vielleicht auch fehlt. Aber im Prinzip kann man sich 25 Jahre etwas vormachen und nie auf einen Punkt kommen, wenn man das möchte.“ (Fr. M.)

Der Begriff des Übergangsraumes ist in diesem Kontext nicht identisch mit dem **potentiellen Raum**, wie ihn Donald W. Winnicott geprägt hat - aber er ist diesem verwandt.

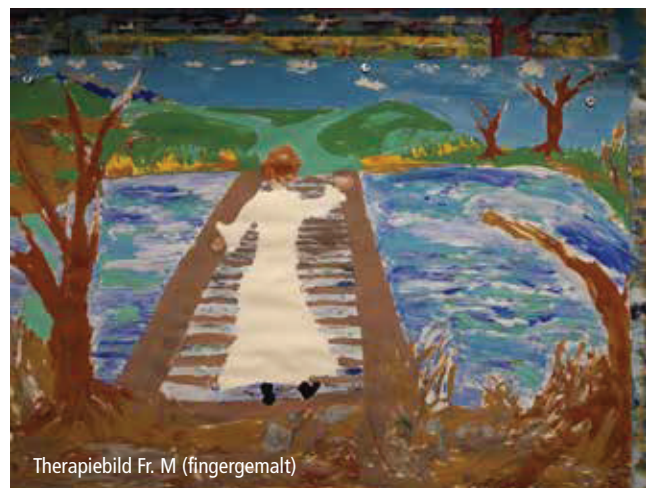
Patientin und Therapeutin verlassen gemeinsam das Praxiszimmer und gehen in die äußere Welt, nicht in die Lebenswelt der Patientin, sondern in die Welt des Pferdes, seinen Stall, seinen Ort. In diesem Übergangsraum können, dürfen und werden sich intrapsychische Themen der Patientinnen ereignen und konstellieren - schon in einer realen, äußeren Umgebung, aber noch im Schutz der therapeutischen Beziehung. Das Pferd ist in der therapeutischen Situation einerseits ein reales Wesen mit all seinen arttypischen Eigenschaften und Verhaltensweisen, aber es wird ebenso wie die Therapeutin Träger vielfältiger Projektionen, vergleichbar mit der Belegung des Übergangsobjektes durch ein Kleinkind.

„Also, ich bin ein Mensch, der ganz viel körperliche Nähe braucht und das ist halt beim Therapeuten - also da kann ich jetzt nicht mal auf den Schoß gehen und die Therapeutin drücken und knuddeln. Und bei einem Pferd, ich weiß nicht, das ist einfach so schön, weil man hat einfach eine andere Bindung. Und das Pferd kann ich auch knuddeln und drücken. Das ist eine ganz andere Ebene als bei einer Therapeutin. Da ist man eher auf Distanz, von beiden Seiten.“ (N.)

Die Beziehung zwischen Patientin und Pferd befindet sich hier an der Schwelle zwischen Realität und Fantasie, (vergl. Hanneder, Pape, 2020), d.h. internalisierte Vorstellungen von Bindungssicherheit können auf das Pferd übertragen werden.

3.) Das „**vas hermeticum**“ des Praxisraumes zu öffnen und das Pferd als lebendiges Drittes einzubeziehen, hat erheblichen Einfluss auf die **therapeutische Beziehung**, oder ermöglicht überhaupt erst deren Zustandekommen. Manche Patientinnen erleben das Pferd als **Brücke in die Therapie**. Die von schwierigen, unter Umständen traumatischen Beziehungserfahrungen mit Menschen / Eltern unbelastete Beziehung zu einem Pferd wird per se als heilsam erlebt. Die gemeinsame Beschäftigung mit dem Pferd bildet sozusagen die Brücke, mit der es der Patientin überhaupt erst möglich wird, auch mit der Therapeutin in Beziehung zu treten:

„Aber das Pferd, das ist eine absolut zuverlässige Größe. Und das reagiert direkt auf mich. Und das ist das, was heilsam ist, das genau diese Störungen, die über Eltern oder was auch immer passiert sind, aufhebt, weil die da nicht stehen. Das ist quasi unbelastet. Es war von Anfang an die Brücke (...) das mit dem Pferd ist eine ganz andere Ebene. Und das ist heilsam und das will ich.“ (Fr. M.)



Als lebendiges Medium steht das Pferd mitunter tatsächlich in der Mitte, im Zentrum der Begegnung. Das Pferd vermittelt in der Kommunikation zwischen Patientin und Therapeutin und es vermittelt für die Patientin einen Zugang zur Innenwahrnehmung der eigenen Emotionen und Befindlichkeiten, indem es auf diese reagiert. Beispielsweise kann es Unruhe und Anspannung signalisieren, die der Patientin momentan gar nicht bewusst waren, oder es verweigert das Mitgehen, wenn die Patientin, die es führen möchte, nicht präsent und fokussiert ist.

Pferde stärken oder bestärken in diesem Sinne auch die Therapeutin. Vermutlich reagieren sie weit schneller als ein Mensch auf ein Auseinanderdriften von tatsächlicher emotionaler Verfasstheit und nach außen kommunizierter Botschaft.

„Ja, ich finde, dass sie auch ‚Dolmetscher‘ sind, also mir viel von tieferliegenden Gefühlen aufzeigen, die oft schlecht wahrnehm-

bar sind. Im beobachteten Kontakt zwischen Patient und Pferd werden dann oft ganz unbekannte Seiten sichtbar.“ (A.-K. S.)

Im intersubjektiven Feld dreier Therapiepartner eröffnen sich zusätzliche Dimensionen des Übertragungsgeschehens; Körperlichkeit, Resonanz und physische Reaktionen werden weit bedeutsamer, als sie es in der Regel im Praxissetting sind.

4.) Die wiegende Bewegung des Pferdes im Schritt, häufig in Verbindung mit sich synchronisierender Atmung oder sogar der Herzfrequenz, knüpft an sehr frühe, basale **körperliche Erfahrungen des Getragenseins**, einschließlich der vorgeburtlichen Situation an. Das Pferd bewegt den Menschen, und das äußere, körperliche Bewegtwerden bewegt uns auch innerlich, löst Emotionen, Blockierungen und Erstarrungen - manchmal verbunden mit Tränen und heftigem Weinen. Körperliche Berührung - zärtlich und liebevoll oder grob und gewaltsam - berührt uns auch seelisch, führt zu Vertrauen oder Angst, im Fall gravierender Traumatisierung auch in die Dissoziation.⁵

„Also, in der normalen Psychotherapie ist es bei mir so, dass sich mein Körper meistens irgendwie verkrampt, und mir dann manchmal das Atmen schwerer fällt, und ich nicht wirklich klar denken kann. Mit den Pferden habe ich festgestellt, dass es einfacher ist, dass ich auch in Bewegung bleibe, dass ich in einem Rhythmus bin und immer noch ein bisschen da bin und mich nicht gleich irgendwohin teleportiere sozusagen. Und es hilft mir dann teilweise noch etwas hier zu sein, wenn ich über schwierige Themen rede, anstatt vielleicht dann ganz weg zu sein vom Kopf her.“ (M.)

⁵ Mit dem Wortstamm Socius, (lat.) „der Verbündete“, bedeutet Dissoziation sinngemäß Aufhebung von Verbundenem, und in der psychologischen Bedeutung Abspaltung z.B. von Körperempfinden, Gefühl und Bewusstsein.

Die psychosomatische Beruhigung scheint Vertrauen hinsichtlich der Regulierbarkeit schwieriger, negativ konnotierter Emotionen wie Angst, Trauer oder Wut zu bewirken. Sie erleichtert die Bearbeitung hoch emotional besetzter Situationen, z. B. traumatischer und ursprünglich dissoziativ bewältigter Erlebnisse und Erfahrungen.

„Ich merke, dass ich generell nicht mehr so viel abschweife wie früher. Das war aus jetziger Sicht irgendwie schon extrem, dass ich oft gar nicht mehr da war. Also, nur mein Körper war da, aber mein Kopf war irgendwie weg. Da denke ich schon, dass das viel mit der Arbeit am Pferd zusammenhängt, dass ich das dann irgendwie bewusster gespürt habe.“ (S.)

Wenn der Körper „zwar da, aber nicht spürbar ist“ und die Patientin „im Kopf irgendwie weg“ ist, sprechen wir von Dissoziation oder dissoziativem Erleben, einem Hauptsymptom von Traumafolgestörungen. Einige der Therapeutinnen setzen das Getragenwerden auf dem Pferd – gerade während der Traumabearbeitung – dissoziationsverhindernd ein oder unterstützen so die Affektregulierung.

Es scheint, dass durch sich mit dem Pferd synchronisierende Körperhaltungen und Bewegungen nicht nur ein emotionales Sich-Einschwingen und eine große Beziehungsoffenheit einhergehen, sondern dass darüber hinaus eine durchlässigere Beziehung zur eigenen Innenwelt möglich wird. Die emotionale Verbundenheit mit einem anderen Lebewesen - ganz besonders in Verbindung mit körperlicher Berührung - öffnet hin zu den eigenen, unter Umständen lange unterdrückten oder unbewusst verdrängten Emotionen.

„S. hat viel mehr Kontakt zu ihren Gefühlen, sie kriegt jetzt mit: Abschied, da weint sie. Und - sie ist irgendwie ganz emotional geworden, das ist ganz schön, ich glaube, weil sie mit dem Pferd so etwas Körpernahes hatte, was ihr bislang aus ihrer Lebensgeschichte heraus gefehlt hat.“ (B. v.M.)

Synchronisationsmomente, Foto: Clotilde Peters



5.) Oft wird die tiefe, innige Verbundenheit des Pferdes mit dem Menschen als eine ganz besondere erlebt und empfunden.

„Ja, es ist eine besondere Art von Verbindung, und da traut man sich halt auch viel mehr, man selbst zu sein, weil man ja auch so ein ganz anderes Feedback vom Pferd bekommt, was man von Menschen gar nicht so kriegen kann - weil das Pferd ja alles aufnimmt oder alles wahrnimmt, was man ihm so entgegenbringt.“ (V.)

Resonanzphänomene der Pferde sind gut zu beobachten, aber schwer mess- oder operationalisierbar. Das Entwicklungskontinuum empathischer Fähigkeiten wird von zahlreichen Autoren⁶ ausgehend von der **Synchronisation** von Körpern beschrieben. Als motorische Nachahmung formt Synchronismus Fisch- und Vogelschwärme sowie das Herdenverhalten und ist die ursprünglichste Form der Koordination und die tiefste Wurzel sozialen Verhaltens. **Spiegelneuronen**, ursprünglich von G. Rizzolati (2008) bei Primaten entdeckt, sind unter anderem dafür verantwortlich, dass im Gehirn eines Menschen, der einen anderen bei einer Tätigkeit beobachtet, die gleichen Area-

6 Vergl. Schlegel, (2013), De Waal, (2011)



Synchronisationsmomente, Foto: Clotilde Peters



Synchronisationsmomente, Foto: Marika Weiger

le aktiv sind, wie bei demjenigen, der die beobachtete Handlung vornimmt. Sie bilden die neurobiologische Basis des Synchronismus, der Gefühlsansteckung und der Perspektivübernahme - letztlich auch der Empathiefähigkeit und der Intersubjektivität.

Mit **Intersubjektivität** ist die Gemeinsamkeit affektiver Zustände, einschließlich der möglichen gegenseitigen Regulierung, sowohl in der Mutter-Kind-Beziehung, als auch in der Therapiesituation gemeint. Eigenes Erleben und zahlreiche diesbezügliche Aussagen der hier interviewten Therapiepartner lassen vermuten, dass Pferde artübergreifend zu intersubjektivem Austausch mit dem Menschen fähig sind.

„Also, ich glaube schon, dass die Pferde wissen, wenn es den Kindern grade nicht gut geht oder wenn es mir nicht gut geht. Dass mein Pferd mich jetzt nicht noch extra aufwühlt oder so etwas, sondern schaut, dass es mich ein bisschen beruhigt - das Pferd.“ (M.)

„Ich glaube, dass Pferde eben nicht nur reagieren, sondern manchmal halten sie auch die Gefühle. Also im Sinne von: ‘ich spüre was, aber ich trage das jetzt, ohne wegzulaufen oder Angst zu bekommen’. Das ist vor allem dann so, wenn es um ganz schwach strukturierte Menschen geht. Dafür haben Pferde, glaube ich, auch noch mal ein sehr gutes Gespür, wie sie in eine Beziehung zum Partner Mensch gehen - und dem Menschen dann mehr auf einer schützenden, mütterlichen Ebene begegnen. Das finde ich sehr, sehr beeindruckend, immer wieder. Und es ist egal, ob es ein Kind oder ein Erwachsener ist.“ (B. v. M.)

6.) Das Pferd nimmt den Menschen mit in sein Eingebunden-sein in die Natur. Häufig wurde von den Patientinnen betont, dass die Pferde sie „erden“ und dass sie die Natur an sich als heilsamen Ort ihrer Therapie erleben.

Imaginationen als „Fenster zum Unbewussten“

Eine Besonderheit dieser Studie bestand in der Anfrage an die Patientinnen, sich im Anschluss an die Interviewgespräche auf eine Imagination zu einem bzw. ihrem Pferd einzulassen. Imaginieren, von (lat.) Imago - Bild, im Sinne eines bewussten Entstehens, Fließlassens und Wahrnehmens innerer Bilder und Vorstellungen ist etwas, das wir täglich tun. Die aktive Imagination, eine versprachlichte, dialogische Auseinandersetzung mit inneren Gestalten, wurde von C.G. Jung als spezifische Technik des Imaginierens in die Psychotherapie eingeführt, aber auch andere psychotherapeutische Schulen bedienen sich imaginativer Verfahren.

Wie die Träume, eröffnen Imaginationen Fenster zum Unbewussten. Im Unterschied zu den Träumen geht es bei den Imaginationen um mehr oder weniger bewusst kontrollierbare, bildhafte Vorstellungen, wobei alle Sinne - Sehen, Hören, Schmecken usw. - beteiligt sein können. In vielen der Imaginationen deuteten sich Entwicklungsthemen mit dem Pferd oder in der Projektion auf das Pferd an. Zumeist sind es Umschlag- oder Wendepunkte in der Folge der inneren Bilder, die

neue, erweiterte Handlungsmöglichkeiten einleiten. Nahezu alle Imaginationen waren von gehobenen Emotionen (Freude, Glück, Geborgenheit, Freiheit und Leichtigkeit) begleitet.

Abschließend kann gesagt werden, dass das Einbeziehen der Pferde in die Therapien der hier interviewten Menschen mit katalytischen Wirkungen auf ihre therapeutischen Prozesse einherging. Die Interviewgespräche erlaubten differenzierte Einblicke in interaktionale und emotionale Facetten der Beziehung zwischen Patientinnen und Pferden. Imaginationen und Träume gewährten mit ihren energetisch hoch aufgeladenen Bildern und Motiven Einblicke in die Tiefendimension dieser Beziehungen.

Allen beteiligten Therapeutinnen und Patientinnen danken wir herzlich, nicht nur für ihre Mitarbeit, sondern auch für ihren Mut und ihre Offenheit. Auch der Heidehof Stiftung Stuttgart und der Susan Bach Foundation CH gilt unser großer Dank für die Förderung der Studie.

Die **Buchpublikation** erscheint im Herbst 2020 im Verlag Vandenhoeck & Ruprecht unter dem Titel „Empathie auf vier Hufen - Einblicke in Erleben und Wirkung pferdegestützter Psychotherapie“ mit einem Vorwort von Prof. Dr. Th. Stephenson, Sigmund Freud Universität Wien / Linz. Im Buch werden die hier nur skizzierten Themen in den Kontext theoretischer Konzepte aus Neurobiologie, Entwicklungspsychologie, Traumatherapie, den Ursprüngen der analytisch basierten Körpertherapie (u. a. W. Reich) und der Verhaltensforschung gestellt.

Weiterbildung und Qualitätssicherung

Für die Qualitätssicherung in der pferdegestützten Psychotherapie brauchen wir vor allem qualifizierte Weiterbildungsangebote, in denen die Sensibilität der Psychotherapeuten und Psychotherapeutinnen für die empathischen Resonanzpotenziale der Pferde geschult und verfeinert wird. Die erfreulichen Ergebnisse der Studie, die Begeisterung der interviewten Patientinnen und Therapeutinnen und das schon seit längerem bestehende, große Interesse der Geschäftsführerin des DKThR, Ina El Kobbia, motivierte uns zu einem weiteren Projekt. Eine anderthalbjährige Weiterbildung für approbierte Psychotherapeutinnen wurde als **Kooperation von Mitgliedern der FAPP und dem DKThR** entworfen. Wir freuen uns sehr, ein hochkarätiges Referentinnenteam stellen zu können, in dem Mitglieder aller psychotherapeutisch tätigen Berufsgruppen (Ärztinnen, psychologische Psychotherapeutinnen, Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeuten), alle richtlinienrelevanten Therapieformen (Psychoanalyse, Tiefenpsychologie, Verhaltenstherapie, sys-



temische Therapie) und diverse weitere Verfahren im Einzel- und Gruppensetting vertreten sind.

Das Curriculum umfasst neun Wochenendmodule auf drei über ganz Deutschland verteilten Hofanlagen mit verschiedensten Pferderassen und entsprechend unterschiedlichen Haltungs- und Arbeitsbedingungen. Die Weiterbildung wird sowohl von der Ärztekammer als auch von der Psychotherapeutenkammer im jeweiligen Bundesland zertifiziert und mit Fortbildungspunkten bedacht. Der Deutsche Olympische Sportbund (DOSB) erkennt die Weiterbildung als Veranstaltung zur Lizenzverlängerung an. Im November 2019 stellten wir das Curriculum auf einer gut besuchten Informationsveranstaltung in Brandenburg vor. Neun Kolleginnen erfüllten die hochgesteckten Eingangsanforderungen (s.o.) und entschieden sich zur Teilnahme. Im Februar 2020 fand das erste Modul mit einer Gruppe äußerst sympathischer und hoch qualifizierter Psychotherapeutinnen in Postmünster statt. Wir möchten vielfältige Einblicke in unsere Arbeit mit verschiedenen Ansätzen und Modellen möglicher Integration der Pferde in die therapeutische Praxis geben. Ziel ist es, die neun Teilnehmerinnen zu unterstützen, ihre Arbeit mit dem Pferd auf der Basis ihrer jeweiligen hippologischen Vorerfahrungen mit den Konzepten ihrer psychotherapeutischen Ausrichtung stimmig zu verbinden.

Das Pferd ist in der pferdegestützten Psychotherapie Teil eines etablierten (Richtlinien-) Therapieverfahrens, ein lebendiges Drittes, auf das sich Psychotherapeutin und Patientin gemeinsam beziehen. Es geht also um die Öffnung und Erweiterung des therapeutischen Settings, nicht etwa um eine neue Therapiemethode. Die Arbeit mit dem Pferd ist immer integriert in die psychotherapeutische Behandlung in der Praxis.

Fazit

Die Nachfrage an pferdegestützten Psychotherapieangeboten steigt stetig, vor allem sehen wir einen wachsenden Bedarf in der Begleitung von beziehungs-traumatisierten Kindern und Jugendlichen, sowie von Menschen mit Traumafolgestörungen. Im Zuge weiterer Forschungsbemühungen könnten zunächst vor allem detaillierte Einzelfall-Prozessstudien, möglichst videobasiert, der Komplexität und Einzigartigkeit des interaktionellen Beziehungsgeschehens in pferdegestützten Psychotherapien gerecht werden. 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. Mit der ab Herbst 2020 beginnenden, universitären Direktausbildung für Psychotherapie und einer dadurch langfristig zu erwartenden Verfahrenspluralität rückt diese Vision mehr in die Nähe realer Möglichkeiten.

Literatur: (Auswahl)

- FAPP u. DKThR (Hrsg.) Psychotherapie mit dem Pferd – Beiträge aus der Praxis, Band 1 2005 / Band 2 2018
- Gomolla, A. (Hrsg.) (2016) Praxisreihe pferdegestützte Psychotherapie Bd. 1 Theorieeinblicke und Praxisberichte aus der pferdegestützten Verhaltenstherapie mit Erwachsenen. Konstanz: BoD
- 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
- Hediger, K., Zink, R. Pferdegestützte Traumatherapie München, 2018
- Heintz, B., Weiger, M. (2005). Psychotherapie mithilfe von Pferden - Eine tragende Beziehung, Deutsches Ärzteblatt PP (10), 464-465
- Julius, H., Beetz, A. Ragnarsson, S., (2017). Bindung und pferdegestützte Interventionen. In Mensch und Pferd international (4) 140 -152
- Kast, V. (1988). Imagination als Raum der Freiheit. Olten: Walter
- Otscheret, L. (2005) in: Otscheret, L, Braun, C. Im Dialog mit dem Anderen - Intersubjektivität in Psychoanalyse und Psychotherapie S. 57-84 Frankfurt: Brandes & Apsel
- Schlegel, M. (2013). Evolution der Empathie. Psychotherapie-Wissenschaft (2) 90-102
- Stern, D. (1992). Die Lebenserfahrung des Säuglings. Stuttgart: Klett Cotta
- Stern, D. (2005). Der Gegenwartsmoment. Frankfurt: Brandes & Apsel
- Winnicott, D.W., (1974). Vom Spiel zur Kreativität, Stuttgart: Klett
- de Waal, F. (2011). Das Prinzip Empathie - Was wir von der Natur für eine bessere Gesellschaft lernen können. München: Hanser

Die Autorinnen:



Foto: privat

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



Foto: privat

Dr. med. Marika Weiger

Ärztin für Psychosomatik und Psychotherapie, Balintgruppenleiterin (Bayerische Landeskammer) mit Praxis in Pfarrkirchen (Niederbayern)
Reitwart / Trainer B (FN)
www.psyche-und-pferd.de